

# コアトレーニングによるジャンプ力の向上について

山村 英里 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)  
指導教員 高橋 正行

キーワード：垂直とび コアビリティ コアトレーニング

## 1. 緒言

バスケットボールのプレイ中に使うジャンプには、垂直とび・ランニングジャンプの2種類がある。この2種類のジャンプの大きな違いは床反力と助走である。プレイの中1つの動作としてリバウンド動作には、この2種類のジャンプを使う。空中で競い合うためにも基本的なジャンプという動作が必要となってくる。普段は、ハムストリングスや大腿四頭筋などの見える大きな筋肉のトレーニングを行い、ジャンプ力を改善している。そこで本研究では、普段のトレーニングでは、あまり鍛えることのできない腸腰筋や大腰筋などの深い所にある筋肉、コアビリティを中心に鍛えることで、ジャンプ力の向上・改善がみられるのかを、明らかにすることを目的とし研究を行った。

## 2. 対象と研究方法

### 1、被験者

本研究の調査対象者、本大学女子バスケットボール部1回生8名。(体重 $53\text{kg} \pm 5\text{kg}$ ・身長 $160\text{cm} \pm 8\text{cm}$ )である。

### 2、方法

- 1) 週1回垂直とびの最高到達点を測定。
- 2) 体感メニュー、ボディスタビライゼーション4種類を2種類ずつに分け週2回行う。
- 3) コアトレーニングは、Wii fit のトレーニングメニューの中からヨガメニュー2種類、筋力トレーニング、2種類、有酸素トレーニング、1種類を週に2回の1カ月間行う

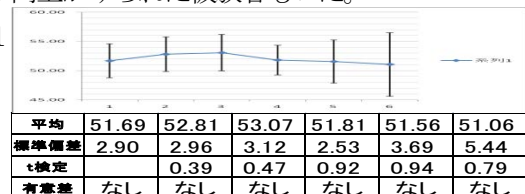
## 3. 結果

1) トレーニング中そのトレーニングを継続して行えない事から足首のバランス感覚が悪い事が分かり、コアトレーニングのメニューの中で同時に足首の強化をみた。トレーニングの個人結果をト

レーニング終了後に出る得点を基にグラフ化にし、T検定を用いて結果をみた。各メニューとも有意差が出た。継続して行った事により足首の強化・改善ができた。

2) 垂直とび全結果から標準偏差を出しT検定を用いて結果をみた。結果、垂直とびでは有意差はみられなかった。このことからジャンプ力の向上はみられなかった。個人別に標準偏差を出しT検定を用いて結果をみたところ、個人的には垂直とびの向上がみられた被験者もいた。

図1



## 4. 考察

足首のバランスが悪く、バランスを保つことに自然と力が入りコアを中心に鍛える事が出来なかった。鍛えたい部位をはっきりさせ、トレーニングをすることで結果は出たかもしれない。

## 5. 結論

コア以上に足首の強化が出来た。足首のバランス力は必要であり、足首の強化は怪我予防にも繋がる。コアを鍛えるにはトレーニング内容が難しく、トレーニング期間も短期間であった。トレーニング内容の改善をし、徹底的にトレーニング行うべきである。

## 参考文献

- 1) Wii fit <http://www.nintendo.co.jp/wii/rfpj/>
- 2) 国際バスケットボール連盟 <http://www.fiba.com/>
- 3) 村上貴弘(2008)コアトレーニング パフォーマンス向上と怪我防止のための筋力強化 池田書店