

バレーボール選手におけるゼロ加速の向上は ジャンプ力 UP に貢献するのか

古田 啓祐 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)
指導教員 若吉 浩二

パワーマックス ジャンプ バレーボール

1. 緒言

バレーボールの競技特性として様々なジャンプ能力が必要となり、それに伴う技術的・体力的トレーニングが求められる。

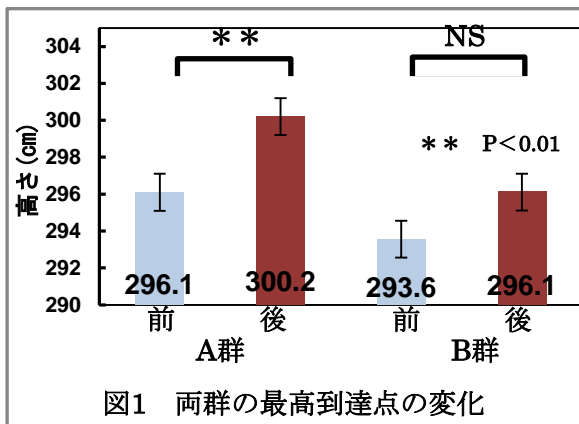
そこで、本研究では自転車エルゴメーターを使った最高発揮パワーおよび回転数の向上が跳躍力にどのような効果をもたらすかを検証することを目的とした。

2. 方法

被験者はB大学バレーボール部員19名とした。Pre-Test・Post-Testでは自転車エルゴメーターを用いて体重の5~12%の負荷のハイパワーテストとジャンプ力テストとして、最高到達点と垂直跳びの測定を行った。

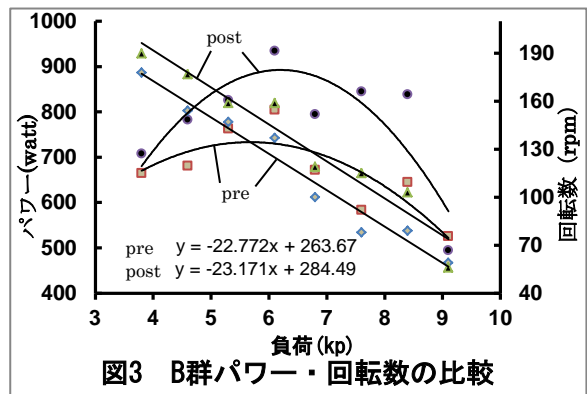
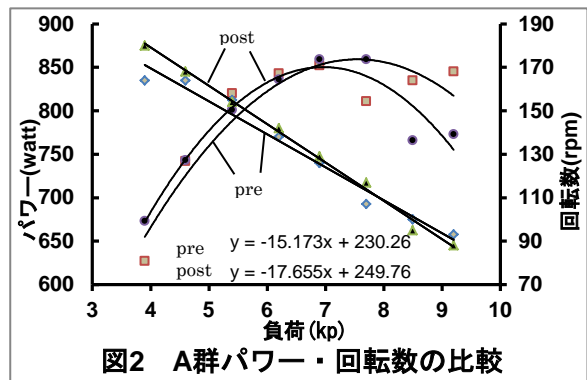
トレーニング内容はPre-Testの結果から、被験者を高回転低トルク群10名(以下A群)、低回転高トルク群9名(以下B群)に分類した。

3. 結果・考察



本研究の結果、最大発揮パワー・回転数は両群ともに向上し、それに伴い跳躍力も両群ともに向上した。

群別に見るとA群では5~6%、B群では8~9%の推定最大発揮パワー時の負荷が向上した。



4. まとめ

本研究により、最高到達点の記録は両群とも向上がみられた。とくに、A群の高回転トレーニングによる、瞬発的な最大発揮パワーの向上がジャンプ動作の踏み込みの部分に好影響を与えたと考えられる。

5. 参考文献

1) 寺島啓：テニス選手における走力向上のための自転車トレーニング法の考案，びわこ成蹊スポーツ大学卒業論文，(2010)。