

# 女子ソフトボール選手と女子サッカー選手の敏捷性の違いについて

奥田 沙紀 (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：敏捷性, SAQ トレーニング, 女子スポーツ選手

## 1. 緒言

近年, 女子スポーツ選手の活躍が目覚ましく大きな注目を浴びている. 多くのスポーツにおいて, 静止した状態もしくは移動中に反復して素早く動きを切り替える能力が求められ, その動きには敏捷性が関係していると考えられる. しかし, 女子スポーツ選手を対象とした敏捷性についての研究は少なく, 競技特性の違いについても明らかにされていない. そこで, 本研究は SAQ トレーニングを行い敏捷性能力の差, 競技特性における違いを調べることを目的とした.

## 2. 研究方法

(1)被験者：本大学女子ソフトボール部員 11 名, 女子サッカー部員 12 名.

(2)測定方法: 10m 走, 体力測定, トレーニング前後にラダー3 種目(クイックラン1バック, スラロームジャンプ, イン・アウト・アウト), 反復横とびを測定した.

(3)トレーニング内容, 期間: SAQ トレーニングを行い, 期間は9月から10月までで9月は週1日, 10月は週2日行った.

## 3. 結果と考察

女子ソフトボール選手と女子サッカー選手のトレーニング後の結果: クイックラン1(バック), 10m 走はサッカー部の方が有意に速く, イン・アウト・アウトはソフト部の方が有意に速かった. その他の測定は両群において有意な差は見られなかった. 図1の反復横とびは回数のため10倍する.

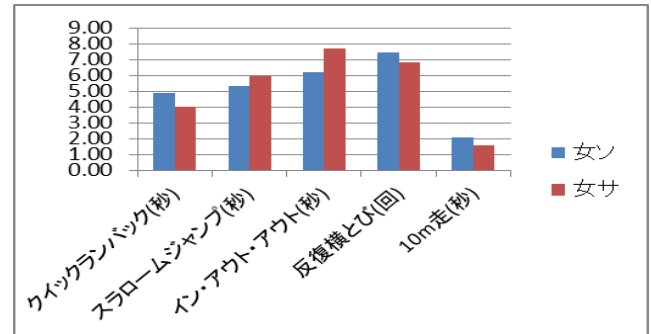


図1. トレーニング後の平均値

ソフトボールは, 打つ, 投げる, 走るなどの一瞬の俊発力が必要な競技のため, 俊敏性の種目であるイン・アウト・アウトに有意な差が認められたと考えられる. 10m走ではソフトボールの塁間は60フィート(18.29m)であり, 10m以内の距離を全力で走るサッカーより全力で走る距離が長いからと考えられる. クイックラン1(バック)においてはソフトボールにはないディフェンスの動作が関係していると考えられ, これはソフトボールにはない動きであり, 後方へ動きながらラダーを行うクイックラン1(バック)ではサッカーに有意に速い傾向が認められたと考えられる.

## 4. 結論

ソフトボールとサッカー部において, クイックラン1(バック), 10m 走でサッカー部に有意に速い傾向が認められた. イン・アウト・アウトにおいてソフトボール部に有意に速い傾向が認められた.

## 5. 参考文献

山本正彦, 木村瑞生(2011): 10週間に及ぶラダートレーニングが一般男子大学生の敏捷性に及ぼす影響, 東京工科大学工学部