

女子サッカー選手に対しての体幹・敏捷性トレーニングによる能力向上について

橋本直樹 (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：体幹, 敏捷性, 女子サッカー

1. 緒言

近年, 女子スポーツが盛んになってきているその中でも注目されているのが女子サッカーチームのなでしこジャパンである。なでしこは2011年に行われたワールドカップで優勝してから注目の的となった。しかし, 試合を通してみていると日本人選手は海外の選手に比べて力負けしているシーンが多く見られた。また一方で, 日本人選手にも武器と呼べるものがあるそれが敏捷性である。素早いパスワークでシュートまで繋げていたのも試合を通して分かったことである。そこで本研究では日本人選手の弱点でもある体幹と武器である敏捷性の基礎的なトレーニングを行い能力向上を目指した。

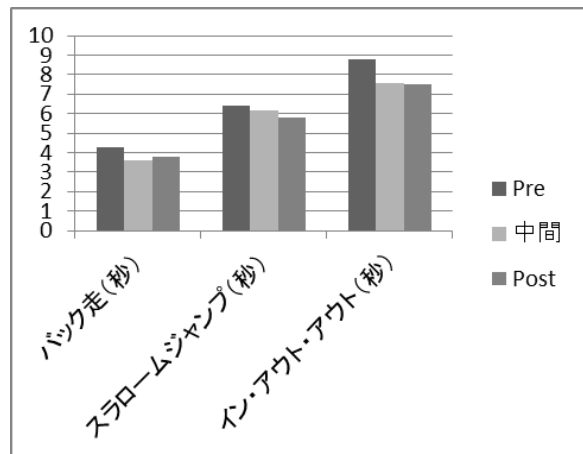
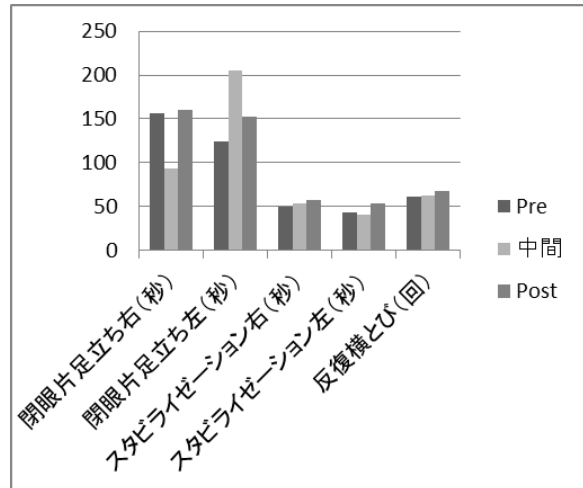
2. 研究方法

研究の対象となる被験者は本学女子サッカー部17名で年齢は 20 ± 2 歳, 身長は 160 ± 10 cmであった。サッカー経験年数は0-10年で, 平均2年であった。利き足は右利きが16名, 左利きが1名であった。研究の概要を説明し, 口頭で同意を得た。怪我をした選手, 研究に参加したくない選手は対象から除外した。

研究計画として事前に栄養調査を行った。栄養調査には食品頻度調査であるエクセル栄養君 ver. 6 FFQ3.5を用いて分析した。体力測定をプレ(8月), 中間(10月), ポスト(11月)に行った。その間, 週1~2回のフィジカル, アジリティートレーニングを行った。

3. 結果

ポディーバランスとアジリティートレーニングの測定結果



4. 考察

全体的に見ると結果的には伸びていたのが効果はあったと考えられるが期間を伸ばせばもっと違う結果が見られるように考えられた。

5. まとめ

今後このトレーニングを続ける場合, 期間と時期を考えて行うことが必要だと考えられた。

6. 参考文献

島田信幸監修 (2011) : サッカー練習メニュー100 戦術の基本と応用 株式会社池田書店