

サッカーにおける体幹バランス能力が競技パフォーマンスに与える影響について

高崎 晃弘 (競技スポーツ学科 コーチングコース)

指導教員 松田 保

キーワード：体幹，バランス，方向転換

1. 緒言

体幹トレーニングそのものが注目されて導入されたのは、歴史的にまだ20年あまりである。チェコのヤンダ博士が提唱しだしたと言われているが、紀元前からエクササイズそのものはあったことを考えると体幹という着目のされ方は最近のことである。そしてサッカーに求められるフィジカル要素のすべてに体幹が関わっていて、体幹のバランスがとれていることにより四肢の筋力発揮、パワーの伝達の効率が高まり、パワー発揮も向上するといわれている。本来、体幹はハードなサッカーのトレーニングで鍛えられるものだが、アマチュアでは怪我を恐れ、手抜きの実践的でない練習が多くなっていると考え。そこで、体幹に特化したトレーニングを練習に加えることによって、パフォーマンスが向上すると考え、結果を踏まえて指導へのフィードバックを目的とする。

2. 研究方法

- ・本大学サッカー部16名を対象とし、トレーニングを行う者8名、行わない者8名に分けて行う。
 - ・1か月間の体幹トレーニングを実施。
- 研究トレーニング前後に各2回「30M直進走」、
「20M方向転換走」、
「20Mドリブル切替し走」の順にタイムを計測する。

3. 結果と考察

30M直進走、20M方向転換走、20Mドリブル切り返し走に、大きな飛躍、タイムに変化はなかった。しかし、体幹に特化したトレーニングで筋持久力が上がり、サッカーでの瞬発的動作の持続力が得られたという結果が出た。

4. まとめ

本研究は体幹に特化したトレーニングを行うと筋持久力がつき、長時間に渡る質の高いパフォーマンスを行うことが可能になった。このことから、体幹トレーニングは決して無駄なものではなく、チームに勝利をもたらす重要なトレーニングのひとつであり、練習時間内に特化して一つのメニューに加えて今後の指導に役立てていく。

【引用参考文献】

- 1) 本橋恵美(2009)スポーツに効く！体幹トレーニング. スキージャーナル社 p42, 43, 62, 63, 58, 59
- 2) 木場克己(2012)体幹力を上げるコアトレーニング. 成美堂出版 p14~17, p58, 59
- 3) 前田光貴(2009)体幹安定化トレーニングが体幹筋群の形態、機能および運動パフォーマンスに与える影響. 早稲田大学卒業論文抄録
- 4) 金子聡(2007)サッカー選手における方向転換を伴う疾走スピードについて. 早稲田大学卒業論文抄録

