



月刊部員新聞

2006年5月 第7号
編集・発行 Unit

新入生の体力向上

新入生が入学して約1ヶ月。学校生活や、部活、クラブに馴染んできた頃ではないでしょうか。

去年入ってきたどこか頼りなく見えていた選手が、1年たつてみて新入生と比較すると、意外としつかりしていることに毎年驚かされます。

新入生の能力

これからの季節、ほとんどのスポーツ種目において大会期になると思います。この時期にずば抜けて競技力のある新入生であれば即レギュラーメンバーとして活躍していると思えますが、そうではない大多数の新入生は何をしていますか。

新入生は体力、技術、戦術、精神などの面で他の学年の選手と大きな差があります。そこで必要なトレーニングは基礎的な技術・戦術練習ですか。それとも基礎的な体力トレーニングですか。

新入生の中には新しくそのスポーツ種目を始める選手もいると思えます。その様な場合はもちろん基礎技術は習得させる必要はありますが、すでに経験者が入ってきた場合はどうでしょうか。

初めてそのスポーツ種目を行う選手とそうでない選手を、同じ新入生だからといって一

緒にさせておくのは非常にもったいないです。ここはトレーニングの個別性の原則を利用して、それぞれのレベルにあつた指導、特に体力を中心に指導をしていくことを考えていきたいと思えます。

スポーツテストを利用

まず体力トレーニングを行うにあつて体力測定は必須です。しかし、クラブ全員で行う体力測定というのは機材や指導者によつて恵まれた環境にない限り、非常に難しいです。

そこで、利用していただきたいのはスポーツテストです。以前にスポーツテストの問題点を取り上げました。しかし、そこで提案した改善点を補えるひとつが部活やクラブ活動なのではないでしょうか。

通常スポーツテストは1日かけて行う場合も多く、しかも毎年行うのでデータの蓄積もされています。全国値、校内値と比較することも容易です。もしかしたら隠れた才能を発見できるかもしれません。

結果から読み取るものとして、ここから指導者の腕の見せ所です。

全身の能力をまんべんなく測定するスポーツテストの結果より、

選手一人一人がどのような体力の傾向があるかを見極め、それぞれのスポーツ種目に必要な体力要素をトレーニングさせる。

もちろんそれぞれのスポーツ種目に必要とされる体力をそのスポーツテストの中に見いだせなければ、新たに測定をする必要はありません。

しかし、それらは1〜2種目ですむのではないのでしょうか。そのくらいであれば部活の時間を1日割けばすべての選手の体力測定をすることは可能です。

その上で適切な負荷を考慮した体力トレーニング指導を行う。もちろん、チームスポーツであれば戦術も考慮した上で必要な体力要素をトレーニング

することも可能です。そうすれば新入生といえどもいずれは主力メンバーになるわけですから、その部活やクラブ独特の戦術を見据えた体力トレーニング方法が見つかるのではないのでしょうか。

新入生に必要な要素

小学校から中学校へ、中学校から高等学校へ、高等学校から大学へと年代の違うそれぞれの新入生において、その年代独特の基本的な能力向上のための効果的なトレーニング方法は変わってくると思います。

中学校新入生はこれから思春期を迎える選手も多く、筋力や持久力よりも神経系に重点を置くトレーニングをおすすめします。

高等学校新入生はほとんどの選手が思春期を迎え、筋力や持久

力の能力が向上して行く時期でもあります。

この時期は自重や器具を使ったレジスタンストレーニングや、持久力を向上させるトレーニングをおすすめします。

大学新入生はさらに筋力だけでなくパワー（筋力×スピード）や筋持久力を向上させるためのトレーニングをおすすめします。

もちろん体力トレーニングの内容はこれだけではありませんし、このほかに技術、戦術トレーニング、メンタルトレーニングなどもあると思えます。

ただ社会人やプロ選手と違い時間が無尽蔵にあるわけではありません。内容と時間を吟味してその選手にあつたトレーニングを行い選手各個人の能力の向上、ひいてはチーム全体のレベルの向上を促すことができるのではないのでしょうか。

新体力テスト各項目の意義

握力
上体起こし
長座体前屈
反復横とび
20mシャトルランまたは持久走
50m走
立ち幅とび
ハンドボール投げ

筋力
筋持久力
柔軟性
敏捷性
全身持久力
走力
跳躍力
投力

Unit代表 澤野 博（さわの ひろし）

日本体育大学卒。社会人経験を経て欧州へ留学。乳酸を中心としてトレーニングを幅広く学ぶ。帰国後、部員となって選手を支えるという意味で「Unit」を設立。競技種目、競技レベルを問わずトレーニング指導を中心に活動。医療系国家資格の臨床検査技師の資格を持つ異色のトレーニングコーチ。

ご意見、ご要望、仕事依頼、お問い合わせは下記まで。
0422-34-5055 (Fax 兼用)、090-1999-2845 または unit@mbd.nifty.com