

「サッカー競技者のスプリント能力・体力特性に関する文献研究」

＜サッカー選手における 20m走の評価＞

- ・一般的にスプリント能力の発達はおよそ中 3 頃に完成することが考えられた。  
中 3 以降においてスプリント能力向上のためには、能力別・成長段階に応じたものや成熟性の獲得など特化されたトレーニングが必要とされた (星川ら, 2011).
- ・先行研究では 20mスプリントは試合の勝敗に關与するための決定的な要因となる重要なアクションとされ、実際の試合状況を反映した評価法と考えられていた。約 3 秒間の出来事で、速度は 8m/sec に達した。これは 0.1 秒間に 80cm進む計算となり、併走を想定すればファウルをしなければ止められない距離である。つまり、この 0.1 秒間の差を克服するトレーニングが必要であり、今回の測定結果を個人的に評価する目的として、0-10mでは反応時間や初速時間を評価し、10-20mでは試合中における最大スピードを評価することができ、各個人に対しどちらのトレーニングを主体的に実施すればよいか明確化することが可能となった (宮森ら, 2008).

＜サッカー選手の体力評価・体力特性＞

- ・サッカーの試合においては、トップレベルの選手ほど長い距離を移動するための有机的能力と、ダッシュやターン等の高強度運動である無气的能力、さらにこれらの高強度運動を頻回に繰り返すための間欠的能力が非常に重要な体力要素であるとされた (宮森ら, 2008).

＜タレント発掘関連＞

- ・成長期にプロサッカー選手としてのタレントを識別する上で、中枢での情報処理に要する時間の遅速が、単純な反復運動のスピードや、その持久性よりも重要であることを示唆するものと考えられた (広瀬ら, 2008).
- ・中学生年代を対象とした際に、選択反応時間の遅速は短期的なサッカー選手のキャリアに影響し、長期的にも優れた選択反応を持つ児童がプロ選手になる可能性が高い可能性が示唆された (広瀬ら, 2008).

【今後の課題等】

- ・20m走タイムへ及ぼす効果は、年齢やスプリント能力水準によって異なることが予想されている。選手の能力水準の違いに応じたトレーニングによりどの程度の変化が起こりうるか検討する必要がある。
- ・20m走と相関関係のある指標を用いて、タレント発掘につなげていける参考値を調査する必要がある。

【参考資料・引用文献】

- 財団法人 日本サッカー協会 JFA フィジカル測定ガイドライン 2006 年版 技術委員会フィジカルフィットネスプロジェクト
- 星川 佳広, 飯田 朝美, 古森 政作, 中馬健太郎, 渋川 賢一, 菊池 忍 (2011): サッカー選手における 20m走の評価法の考案—ジュニアからプロまで—. 体育学研究
- 宮森 隆行, 吉村 雅文, 青葉 幸洋 (2008): サッカー選手の体力評価. 理学療法科学 23(5):685-690, 2008
- 宮森 隆行, 吉村 雅文, 綾部 誠也, 宮原 祐徹, 青葉 幸洋, 鈴木 茂雄 (2008): 大学サッカー選手のポジション別体力特性に関する研究—試合中の移動距離・移動スピードからみた生理学的特徴との関連性について—. 理学療法科学 23(2): 189-195, 2008
- 広瀬 統一, 福林 徹 (2008): プロサッカー選手のタレント識別指標の検討
- 星川 佳広 (2007): プロサッカー選手を選抜した潜在的な要因. スポーツ方法学研究, 2007