

輪講 2

前期 2 回目

18120002 赤坂匠

概要

- タイトル
- 大学女子バレーボール選手における準備期から試合期までの身体活動量が跳躍能力に及ぼす影響
- 研究機関
- 国士舘大学大学院 スポーツ・システム研究科
- 学会名
- 日本バレーボール学会
- 発行年月
- 2022/2/7

背景・目的

- バレーボール競技における基本技術にはサーブ、ブロック、アタック動作があり、その際に跳躍運動を伴う。
- 垂直運動を求められるが、2 か月に及ぶシーズンで、跳躍高を維持する必要がある
- チーム練習中における選手個人の活動量を計測し、跳躍能力とともに身体組成を観察することで、跳躍能力の変化に及ぼす要因をより明確に示すことができるのではないかと考えられる

実験方法

- 被験者は関東大学女子バレーボール 1 部リーグに所属する。大学の女子バレーボール選手を対象
- 34 名を対象
- 練習内容を記録
- 本研究ではリーグ戦が開催される月よりも 2 か月前の期間を移行期、リーグ戦の開催月よりも 1 か月前の期間を準備期、リーグ戦期間の前半期を試合期Ⅰ、リーグ戦期間の後半期を試合期Ⅱと定義
- 身体組成計測を上記時期に計測
- 3 軸加速度センサー型活動量計を用いて、運動量を計測
 - 活動強度を識別して、時間を乗ずることで、身体活動量を推定
- 左足首に着けて、計測

結果

- 跳躍高は時期によって変化があり
- 移行期からシーズンにかけて、跳躍高が+と-に分かれるため、平均身体活動量を調べると有意な差が確認できた。
- 被験者間要因であることが判明

考察

- 身体活動量は、テーパリングによる練習量の変化が原因で減少していることが判明
- 練習内容によって、身体組成が変化していることが確認された。
- 跳躍の高さについても、激しい練習の後は、下がることが確認された。
— 反対に、練習量を下げると、跳躍の高さをあげることができることも確認された。
- 身体組成が跳躍の高さに影響を及ぼすほどではなかった。

課題

- 競技特性による、計測方法の違いで、足首計測だと結果が大きくなってしまったこと
- シーズン中は、エースの温存や、控え選手の存在などから、運動量の差が出てしまっていること