

トレーナー活動報告

小川武臣、竹治久里子、中西恭介

【背景及び目的】 昨年5月から専門学校の女子バレーボールチームにてトレーナー活動を行い、8月の全国大会に向けてウォーミングアップやクーリングダウンなどのコンディショニングに取り組んできた。そして9月以降は、新チームへ移行するための準備を行ってきた。チームの課題として慢性障害の予防、基礎体力の向上が挙げられる。その課題に対して我々トレーナーは、新たな取り組みとしてトレーニング指導を行うこととした。

【方法】 某専門学校女子バレーボール部員6名(18.5±0.5歳)に対し、10月～2月(I期～V期)を鍛錬期として、その前後に形態測定(標準理学療法評価法に準ずる)及び新体力テストを行い、加えて、基礎筋力の測定としてBig3(ベンチプレス、スクワット、デッドリフト)、フィールドテストとして垂直とび、メディシンボール投げ、L字ドリルの測定を行った。初回測定の結果から個人の課題を抽出してメニューを作成、パーソナルでトレーニングを実施した。また、トレーニングの効果判定として月に一度中間測定を行いメニューの改善・変更を行った。

【結果及び考察】 一人の部員(部員A)を取り上げて考察する。初回測定より部員Aの課題としてジャンプ力の強化、上肢パワーの強化、体幹の安定性の向上が挙げられる。それらに対して、NSCAのピリオダイゼーションを参考に基本的なレジスタンストレーニングから開始し、徐々にスピードトレーニングなども行った。その結果、基礎筋力の向上、上肢・下肢のパワー向上、スピードの向上が認められた。月ごとの変化をみると、I期では主に神経系の改善による基礎筋力の向上がみられた。II期ではレジスタンストレーニングの重量負荷を変更し、パワー向上を目的としたトレーニングを開始したことで上肢・下肢のパワーが向上した。III期、IV期ではアジリティトレーニングとスピードトレーニングの開始により、L字ドリルの記録が上がったと考えられる。今後の課題としては基礎のトレーニングも継続しつつ、実際の競技におけるパフォーマンスの向上を図るトレーニングが必要である。

【参考文献】

- 1) NSCA-CPT テキスト 第2版
- 2) 日体協公認アスレティックトレーナー教本 第6巻 予防とコンディショニング