

大学女子ハンドボール部員における1年間のコンディショニングの実態

大谷 佳奈美 (201011871、ハンドボールコーチング論)

指導教員：會田 宏、藤本 元、山田 永子

キーワード：コンディショニング、疲労、ケア

【目的】

近年、トップクラスの技術力は均衡状態になってきている。そのため勝敗は、個人・チームの実力を試合でいかに発揮するかによって決まるといってもよく、選手が各自のコンディショニングを整え、監督・コーチがそれを把握しておくことが重要になってきている。本研究では、筑波大学女子ハンドボール部員を対象に1年を通してのコンディショニングを調査し、その実態を明らかにすること、今後のコンディショニング指導に役立つ知見を得ることを目的とする。

【方法】

筑波大学女子ハンドボール部に所属する選手 20名に、2013年1月1日～11月24日までの約1年間、週に一度コンディショニングの状況を私案のシートに記入させた。内容は、食欲・睡眠・身体的疲労・精神的疲労・便通・ストレッチ・マッサージ・アイシング・テーピングであった。

調査期間を、鍛錬期(冬・夏)・準備期(春・秋・インカレ直前)・合宿(春・夏)・試合期(春・秋・インカレ)に期分けし、期ごと、選手のレベル(レギュラーとそれ以外)ごとに平均値を算出し、分析した。

【結果】

食欲は、合宿(夏)に低下した。常にレギュラーの方が値が高かったが、合宿(夏)のみ、それ以外の選手の方が高かった(図1)。

睡眠は、夏の時期に少し低下し、試合期は上昇していた。

身体的疲労は、合宿で最も値が低かった(図2)。試合期は疲労があまり感じられていなかった。常にレギュラー選手の方がそれ以外の選手より値が低かった。特に合宿(夏)で大きな差があった。

精神的疲労は、合宿と試合期で値が低かった。レギュラーとそれ以外の選手に差はなかった。

便通は、合宿で便秘の値が高くなった。

ストレッチ、マッサージによるセルフケアは、合宿と試合期に値が上昇していた。試合期(インカレ)は特に上昇した。鍛錬期以外は、レギュラーの方がそれ以外の選手より値が高かった。

アイシングによるセルフケアは、合宿が最も高か

った。合宿と試合期はレギュラーの方がそれ以外の選手より値が高かった。

テーピングによるセルフケアは、合宿と試合期に上昇していた。鍛錬期以外は、レギュラーの方がそれ以外の選手より値が高かった。

【考察】

本研究から、女子ハンドボール選手におけるコンディショニングは時期や競技レベルによっても大きな違いが見受けられることが明らかになった。監督や指導者は、時期や競技レベルに応じてコンディショニングを調整するとともに、選手1人1人に時期や競技レベルに応じたコンディショニングの調整に目を向けさせることが重要であると考えられる。

【結論】

- (1) 夏の合宿時に、食欲と睡眠の値が最も減少し、身体的・精神的疲労が最も高い。
- (2) 試合期は他の時期に比べ良い状態が保たれており、セルフケアも十分に行えている。
- (3) レギュラーとそれ以外の選手では、身体的疲労に大きく差が見られ、特に夏の合宿の疲労度の差が大きい。

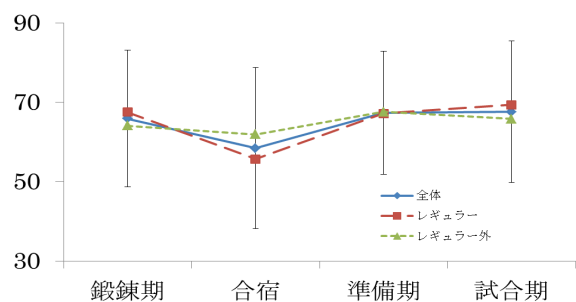


図1 食欲(期別)の変化

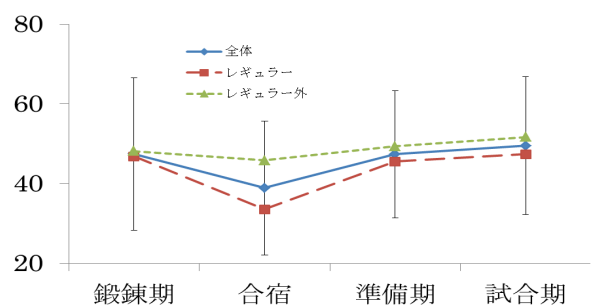


図2 身体的疲労(期別)の変化