

大学サッカー部員における体力測定に関する一考察

—— 八戸工業大学サッカー部員の場合 ——

高 坂 茂*

The Observation on The physical Measurement Gained from The Members of The Soccer Club

—— The Case at The Members of The Soccer Club in
Hachinohe Institute of Technology ——

Shigeru KOSAKA*

Abstract

This study analyzes the results of the physical measurements gained from the members of the soccer club (12-minute-runings, 50-meter-running) and obtains the basic data of practice programing in the club activity.

Keywords: physical measurements, 12-minuts-runings, 50 meter running

1. はじめに

今日、サッカーの技術あるいは戦術における進歩は目を見張るものがある。日本においても5年前のJリーグの発足と共に急激なサッカー熱が広まると共に、競技人口も年々増加している。現に昨今、野球を抜いて一番の競技人口となっている。また見るスポーツとしてもメディアの急激な発達と共に世界のトップクラスのゲームが頻繁に見られるようになり、それとともに情報の伝達がいやが上にも早くなっている。そして、よりエキサイティングなゲームにするため、FIFA(国際サッカー連盟)は年々ルールを改正してきている。このことに伴い選手には、よりスピーディーなゲーム展開が要求されるようになった。

世界の技術、戦術はマスメディア等により伝達されやすくなっているものの、うわべだけの

理論では到底消化不良を起こすことは十分推察される。そこで現代のスピーディーなサッカーに対処する上で技術、戦術における体力のフィジカルコンディション、つまり、より体力の強化が実践されなければいいパフォーマンスは生まれないと考える。このことから、本学のサッカー部員の¹⁾12分間走及び50m走における記録の測定を定期的に行い、それをもとに適正にあった個人のポジションの選択、あるいはチーム戦術の為の基礎資料を得る目的として実施してきた。この過去5年間の2種目のデータを分析しながら、現代サッカーにおける技術、戦術のプログラムを作成する為の参考ともなれば意義は大きいと考える。(なお、平成5年度は50m走の測定は実施しなかった)

平成9年10月15日受理

* 総合教育センター・助手