

演題名：

大学バレーボール選手を対象とした競技特異的な期分けトレーニングの有効性

本文：

【目的】本研究では期分けされたトレーニング（TR）を継続することで、各体力要素の関連から見た期分け TR の効果を検討することを目的とした。

【方法】大学男子バレーボール選手 11 名にオフシーズン（O 期）からインシーズン（I 期）にかけて TR を行った。O 期では筋力・パワー向上を狙ったウェイト TR を中心に行い、I 期ではウェイト TR の他に競技特異的な方向転換 TR を行った。また、O 期および I 期にクリーン（CL）、スクワット、10m 走、3 コーンドリル(3C)、メディシンボールバックスロー（MB）の測定を行った。

【結果】CL、3C、MB で有意な向上がみられた。また 3C と全ての項目間において、I 期では O 期より強い正の相関がみられた。

【結論】10m 走は向上しなかったにも関わらず、3C は有意に向上した。また 3C と各項目の相関の変化が O 期に比べ、I 期の方がより相関が強い結果となった。各項目それぞれの有意な向上を考慮すると、本介入ではスプリント TR ではなく方向転換 TR と CL 等のウェイト TR を重要視したことから、CL や MB での下肢の垂直方向の伸展パワーが 3C における側方へのパワー発揮に転移したと考えられる。したがって本研究における競技特異的な期分け TR の有効性が推察された。