

(資料)

# 小学生バレーボール選手の

## 体力と技術に関する研究

### ～女子選手の体力と技術について～

豊田 博

古沢 久雄

### Studies on the Physical Performances and Volleyball Skills of Young Girl Players

Hiroshi Toyoda, Hisao Furusawa

(要旨)

近年の児童スポーツの普及に伴い、小学生バレーボール選手の増加が著しい。本研究は、小学生バレーボール選手の体力と技術に関する研究を目的として、女子選手の体力と技術について調査を行った。調査の結果、女子選手の体力は年齢とともに向上し、技術も徐々に向上していることがわかった。



選手の練習風景 (真野)

(原目録)

本研究は、小学生バレーボール選手の体力と技術に関する研究を目的として、女子選手の体力と技術について調査を行った。調査の結果、女子選手の体力は年齢とともに向上し、技術も徐々に向上していることがわかった。また、女子選手の体力と技術の向上には、適切なトレーニングと指導が重要であることがわかった。本研究の結果は、小学生バレーボール選手の体力と技術の向上に役立つと考えられる。

(研究)

## 1. (研究目的)

最近小学生児童の対外競技の基準に関する制限が解除されて、各種の小学生を対象とするスポーツ大会が各地で盛大に開催されている。バレーボールに於ても、全日本小学生連盟を中心に小学生バレーボールの振興が計られ、昭和57年4月迄に全国で約6000チームが結成され各種の大会が行なわれている。

人間の体力の加齢に伴う推移を考える時、小学生時代には神経系の著しい発達認められる時期であり、学校での正課体育以外の課外活動や社会での体育活動が、重要な役割を果たすであろうことが予想される。しかしその活動のしかたが、あまりにも勝利第一主義に走りすぎて過度のトレーニングを負荷することになると、教育から逸脱し健全な身心の発達に悪影響を及ぼす結果ともなりかねない。

本研究は、少年少女のバレーボール指導の実態を知り、日頃のバレーボールの練習がこれら子供達の体力にどのような影響を及ぼしているかを明らかにするために行なったものである。

## 2. (研究方法・対象)

本研究の体力及び技術の測定は、昭和54年1月21・22日、所沢市所沢市民体育館において行なったものである。被験者は、東京・埼玉の選抜優勝大会に参加した女子13チームの、バレーボールの平均経験年数1年9ヶ月あまりの平均年齢11.54才の少女選手162名であった。体力テストの測定項目としては、日本バレーボール協会科学研究委員会の定めた体力テスト<sup>1)</sup>の中から小学生にも容易に実施でき、しかもバレーボール選手に不可欠な能力テストと考えられる次の6項目と、一般生徒の能力と比較するために、文部省が昭和54年度体力運動能力テスト実施要項<sup>2)</sup>に採用している次の6項目の合計12項目を選んで実施した。

▲バレーボール選手の体力テスト ～3回跳・ブロックジャンプ・ランニングジャンプ・9m3往復走、ローリングテスト・最高到達点。

▲文部省スポーツテスト ～握力・背筋力・垂直跳・反復横跳び・踏台昇降テスト・体前屈度。

尚これら162名の被験者は週平均2～3日、1週平均5時間28分の練習を行なっている者で、学校における正課体育の授業以外に特別なスポーツや体カトレーニングを実施していない者の中から選抜した。

又本研究で用いた技術テストは、従来実施されている種々のバレーボール技術テスト<sup>3)～8)</sup>について検討した結果、テストとしての信頼度と妥当性に富みしかも単純で他の影響要因に左右されにくい次の4項目のテストを用いた。

▲技術テスト ～組み手直上連続サークルパス・オーバーハンド直上連続トス・オーバーハンド連続壁パス・組み手連続壁パス。

又、これらテストとは別に、小学生のルール検討のための基礎資料をうる目的で、オーバーハンド・組み手でのロングパスのボール飛距離とアンダーハンドサーブの飛距離についても測定を行なった。

## 3. (研究結果)

体力及び技術テストの結果を各チーム別の平均値及び標準偏差並びに今回の被験者全員の平均値・標準偏差に整理し、ほぼ同一年令の一般児童の体力標準値と比較検討すると第1・2・3表に示すとおりである。

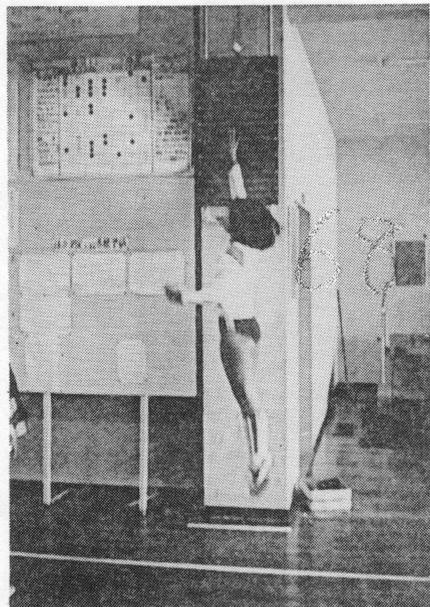


写真1 垂直跳の測定