

I. 研究目的

近年社会体育振興策の一環として、地域に於ける家庭婦人を対象としてのバレーボール活動が大きなひろがりを見せている。家庭に入るとかく運動に参加する機会のとぼしい日本の社会状況を考えると、地域を中心とするこれらの婦人の活動は、中年以後の体力の低下を防ぎ、健康の維持増進に大きな役割を果すのみでなく、仲間ごとのグループ活動を通しての連帯感や協力的関係の促進上からも大きな意義を持つものと考えられる。しかし、これらの活動が、果して体力的にどのような影響を及ぼしているのか、体力の向上に役立つための運動処方についてどのような配慮のもとに実施すればよいかについては従来余り多くの研究がなされていない。青木等¹⁾は週1回2年間のト

レーニングでは、循環系への有意な影響は認められなかったと報告している。著者らは、週2回、1回2時間の運動を定期的にしかも多くの人が練習中あまり休息しないように構成した練習法を中心として、練習した際の運動負荷の体力に及ぼす影響について研究したので、結果を報告する。

II. 研究方法及び対象

本研究は昭和55年5月から昭和56年2月迄の9ヶ月間、東京大学教養学部体育学研究室、第1体育館に於いて実施した。

被験者は、平均年齢38.1才のMチームの選手10名と平均年齢42.9才のTチームの選手12名の合計22名であった。これらの選手は毎週水曜日、東京大学教養学部体育学研究室に於て2時間30分のバレー

第1表 本研究で実施した1日のトレーニング計画の例 (120分)

	項 目	内 容	時間
1	準 備 運 動	ランニング (コート2周), 全身の体操	5分
2	体力トレーニング	ボールを使い走運動 筋力トレ中心	10分
3	パ ス	オーバー・アンダーパス (対人で各30回)	5分
4	パス・トス	前進・後退・左右移動連続 (2回×10回)	10分
5	レ シ ー プ	前後移動 (連続2回)	5分
		左右移動 (連続2回)	5分
6	レシープ・トス2人コンビ	レシープ→トス (各2回)	10分
7	連 続 ス パ イ ク	1人2回打ち	10分
8	レシープ・トス・スパイク	1人から2人へ	10分
9	サ ー ブ	1人30本	10分
10	ゲ ー ム	T : M (2セット)	30分
11	整 理 運 動	ランニング (コート5周), 整理運動	10分

レーボールのトレーニングを実施する他、各チーム共そのトレーニング方法を中心とした練習を別に週1回チーム所在地近くの体育館に於て実施した。年間練習日数は試合日も含め平均75日 (9ケ月中75日であるので平均3日に1回弱)であった。るために定期的な運動開始前の5月14日とトレーニング終了後の2月11日の2回にわたって文部省の定めた成人体力テスト7項目とオーバー・アンダ

ーでのサークルパステストの2項目、合計9項目のテストを実施した。バレーボールのトレーニング内容についても練習時間中はなるべく休息を少なくし、全員がフルに何かの練習に参加するとか、レシープやパスのトレーニングもグループ編成によりインターバルトレーニングの形成を併用し、無駄のない練習が行なわれるように特に練習法の編成に工夫を行なった。