

# バレーボールのトレーニングの 体力におよぼす影響に関する研究

(男女中学生の場合)

滝沢 英夫 豊田 博 古沢 久雄

島津 大宣\*

## Effect of Volleyball Training on Physical Fitness of Junior High School Boys and Girls

Hideo Takizawa, Hiroshi Toyoda,  
Hisao Furusawa, Daisen Shimazu\*

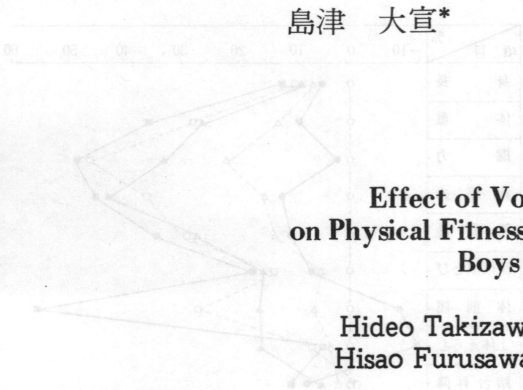


図1 男子の体力測定結果

測定項目	測定回数	測定時期
○	1	12月
△	2	1月
□	3	2月
●	4	3月
▲	5	4月
■	6	5月

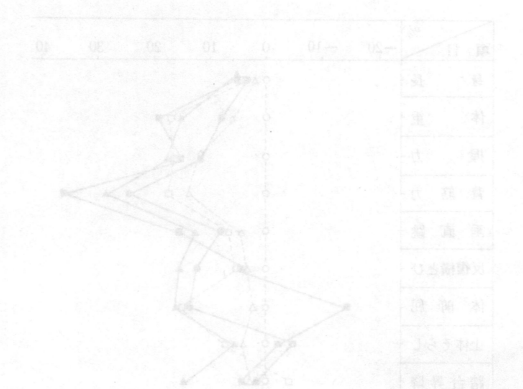


図2 女子の体力測定結果

\*日本女子大学(Japan Women's University)

I. 目 的

全国どの中学校でも、クラブ活動としてバレーボールを採用していない学校は無く、中学男女生徒にとって、非常に親しみ易い競技である。そのバレーボールの練習および体力トレーニングを放課後2時間程実施することにより、体力におよぼす影響について検討し、研究したものである。

II. 方 法

東京都の中学校4チームと千葉県の中学校3チームを対象に、昭和56年9月23日、9項目から成る体力測定を実施した。バレーボールクラブ員として活躍している男女生徒で、技術的なレベルは各ブロックで上位に入る程度である(男子の1チームは東京都で上位に入るチーム)。男子は12歳30名、13歳68名、14歳26名、合計124名、女子は12歳50名、13歳55名、14歳13名、合計118名であった。

体力測定項目は次のようであった。

- 1) 身長            2) 体重            3) 握力
- 4) 背筋力        5) 垂直跳        6) 反復横とび
- 7) 立位体前屈   8) 伏臥上体そらし
- 9) 踏み台昇降運動

比較する資料として、文部省発行の昭和55年度体力・運動能力調査報告書の各値を(以下文部省値という)を参考値とした。

III. 結果および考察

男子の体力測定の平均値を表1および図1に、女子の同平均値を表2および図2に示した。男女それぞれ、各年齢について、文部省値と比較してみると次のようになった。

(A) 男子

(1)12歳

身長で5.9cm (3.9%), 体重で4.0kg (9.8%), 背筋力で9.4kg (12.7%), 垂直跳で4.6cm (10.9%), 踏み台昇降で6.2回 (9.1%), 本対象の方がまさり顕著な差がみられた。握力0.8kg (3.1%)と反復横とび2.9回 (7.5%)では大きな差はみられず、体前屈-0.8cm (-9.2%), 上体そらし-5.3cm (-10.8%)においては逆に本対象の方が低い

値を示した。

(2)13歳

身長で6.7cm (4.2%), 体重で6.2kg (13.5%), 握力で3.0kg (9.6%), 背筋力で22.5kg (23.7%), 垂直跳で6.4cm (13.3%), 反復横とびで3.5回(8.6%), 体前屈0.9cm (9.6%), 上体そらし0.6cm(1.2%), 踏み台昇降で2.7回 (3.9%)と全ての項目において本対象の方が上廻っていた。中でも身長、体重、背筋力、垂直跳において顕著な差がみられた。

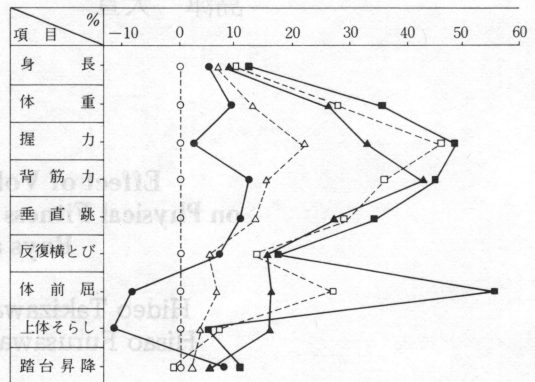


図1 男子の各年齢との比較

文 部 省 (S.55)	12歳	○-----○
	13歳	△-----△
	14歳	□-----□
バレーボール 部 員	12歳	●-----●
	13歳	▲-----▲
	14歳	■-----■

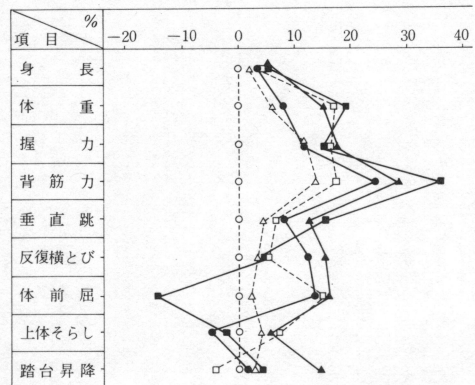


図2 女子の各年齢との比較