

体育方法 ポスター発表

[09 方-ポ-52]大学女子テニス、ソフトテニス選手における体力・運動能力に関する研究

フィールドテストと体力・運動能力との関係性について

OWEN CHEN¹, kaoru Umebayashi¹ (1.OSAKA UNIVERSITY OF HEALTH AND SPORT SCIENCES)

テニス、ソフトテニスは、走る、打つ、投げる、切り返す、止まるなどの動作を高強度で、休息を挟みながらポイントを競う競技である。1ポイントに要する時間も平均7秒前後であり、短時間で素早く動き、加速、減速を伴った切り返し動作が多く、ハイパワーを要することも特徴である。そこで本研究は、テニス及びソフトテニス選手を対象にテニスコートで特性を加味したフィールドテストと体力、運動能力との関係性を求め、体力トレーニングの必要性を考えることを目的とした。対象は、大学女子テニス選手18名（A群）、大学女子ソフトテニス選手12名（B群）である。測定項目としては、握力、立ち幅跳び、長座体前屈、30m走、10m往復走、メディシンボール投げ（前方、側方）50m方向転換走、505アジリティテスト、5方向走を行なった。A群はハードコート、B群は砂入り人工芝コートを用いた。各項目については、準備運動を行なった後、2回測定を行なった。各測定値はすべて平均値±標準偏差で示した。統計的な処理については、グループ間の比較には分散分析、またフィールドテストと体力・運動能力との関係は、Pearsonの相関分析を用いた。グループ間を比較すると、ほとんどの項目において、A群が高い傾向を示した。フィールドテストと体力、運動能力との関係性を見ると、A群では、5方向走と握力（ $r=-0.60$ ）、B群では5方向走と30m走（ $r=0.80$ ）、10m往復走（ $r=0.79$ ）が高かった。また505アジリティと30m走（ $r=0.60$ ）にも関係性が見られた。これらの結果から、テニスのフィールドテストと体力・運動能力との関係性が見られ、体力・運動能力の向上トレーニングが、テニスのパフォーマンス向上につながる事が考えられる。