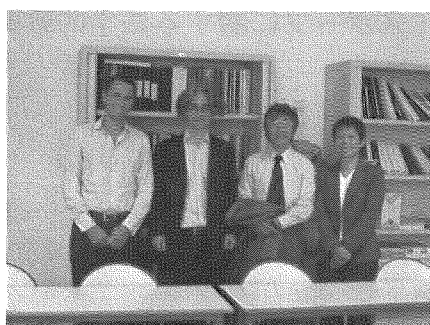




レジ・スポーツ弁護士事務所



ボレリースポーツ公園



エクス・マルセイユ第Ⅲ大学法学部  
スポーツ法センター

## 大学女子柔道選手の体力測定

平成国際大学柔道部は平成8年4月の開学と同時に創部し、各種大会に出場するなど積極的な活動を行っている。特に女子部員は、過去にハンガリー国際及びチェコ国際準優勝、フランスジュニア優勝など優秀な成績を収めている。

創部と同時に行っているのが、選手の体力測定である。年に2～3回の測定を基本とし、今年度は1回目を5月に実施し、2回目を1月に予定している。測定項目は、身長、体重、体脂肪率、除脂肪体重、握力、背筋力、SJ（スクワットジャンプ）、CMJ（カウンタームーブメントジャンプ）、最大無酸素パワー、ミドルパワー（平均）、最大酸素摂取量の11項目である。体

脂肪率および除脂肪体重は超音波皮脂厚計を、SJおよびCMJはマルチジャンプテスト（DKH社製）を、最大無酸素パワーおよびミドルパワーはパワーマックスV（コンビ社製）を用いて測定している。また、最大酸素摂取量は、20mを往復するYo-Yo Endurance Testを用いて推定している。

この体力測定の目的は、選手の体力的特長の把握と4年間での成長の証を記録することはもちろん、継続的に記録していくことでどのような体力的要素に成長がみられたときに競技成績の向上がみられた等、女子柔道選手の競技力向上とトレーニング研究への貢献につなげていきたいと考えている。

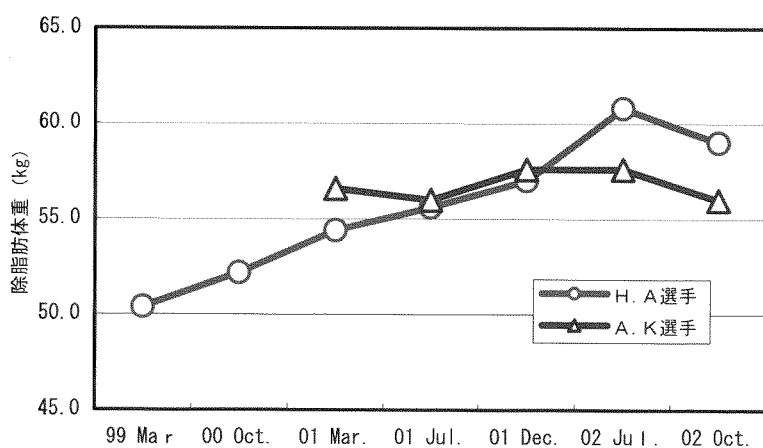


図1 競技成績が向上した選手（H.A）と同階級選手（A.K）の除脂肪体重の変動