

サッカー選手におけるスポーツビジョンのトレーニング効果

Effect of Speed vision Training in Football players.

1K05B020

伊藤 拓真

指導教員

主査 内田直先生

副査 石井昌幸先生

1. 緒言

スポーツを行うものの能力として、筋力・持久力・瞬発力などの様々な力が必要になる。それに加え、球技系のスポーツでは、各場面で相手選手だけでなくボールなど全てが動き回っている状況下でプレーをするのに必要なもののみを「見る」という能力が求められている。競技レベルが上がればあがるほど、より重要な能力となってくる。そのため本研究ではスポーツビジョンのトレーニングを中心とした実験を行い能力が向上するのか明らかにする。

2. 方法

本実験は心身ともに健康状態が良好な現役の某大学サッカー部の男子部員6名を対象とした。まず被験者全員にPre-テストを行い、その後スポーツビジョンのトレーニングを行う。1週間後にPost-テストを行う。Pre,Post-テストの内容は、10メートル離れたところから、テニスボールサーブマシンを用いて、一定の速度で発射される20球のテニスボールを被験者がキャッチするというものである。20球のうちキャッチできなかった回数を数え、記録する。トレーニングは毎日、部活動終了後の20時から22時の間で15分間ずつ行った。本実験で使用したトレーニングソフトは、アシックス社製「SPEESION」(スピージョン)である。トレーニングの使用方法は下記に示した。

3. 結果

両眼・利き目・非利き目の全てにおいて Post-テストで記録の向上が見られたが、有意な差は認

められなかった。

4. 考察

有意差がなかった理由として、パソコンでのトレーニング期間が1週間と短かったことが上げられる。もう少し長い期間でトレーニングをやることできれば有意な差は出たかもしれない。また被験者の数が6人と少なかつたため、もう少し人数を増やすことができたなら良い結果が得られていたかもしれない。さらには、Pre-テストと Post-テストを同じ場所でできなかったことと天候の変化もその要因として考えられる。トレーニングソフトを行っていたのは夜だがテストを行った時間は昼間であった。また、サッカーのゴールキーパーは、サッカーの別のポジションのプレイヤーや、他のスポーツ選手と比べてみてもスポーツビジョンが非常に優れているとされている。本実験においても、ゴールキーパーはより高いトレーニングの効果が得られ先行研究と一致した。ゴールキーパーが他の選手に比べてスポーツビジョンが優れている理由として、ゴールキーパーという特殊なポジションのトレーニングを日々行ってきたため、経験的に慣れていたため向上しやすかったのではないだろうか。SPEESION でトレーニングできる動体視力・眼球運動・周辺視野・瞬間視のトレーニング中の変化を観察していたところ、動体視力と瞬間視はほとんど変わらなかったが、眼球運動と周辺視野には向上した。しかし、2つのスポーツビジョンが向上したにも関わらず Post-テストでは有意な向上が見られなかったことから、2つの能力が上がってもその他の能力が上がらないとスポーツビジョンの

向上に結び付かないと考えられる。

5. 結論

今回の実験では、SPEESION というソフトを使ってスポーツビジョンをトレーニングした。その結果、両眼・利き目・非利き目の全てにおいて Post-テストで記録の向上が見られたが、有意な差は認められなかった。トレーニング過程においては眼球運動と周辺視野では向上を観察することができた。しかし、Post-テストに反映されていないことから他

の 2 つの能力の向上もスポーツビジョン全体を上げるためには必要と考えられる。

1 週間という短いトレーニング期間だったため、もう 1 カ月ほどトレーニング期間を延ばすことと、被験者の数も 6 人と少なかったので、もう少し被験者の人数がとることができれば良い結果が期待できたかもしれない。さらに運動経験の少ない被験者を対象にすることも必要だったのではないだろうか。