

専門体力測定結果より 第1回

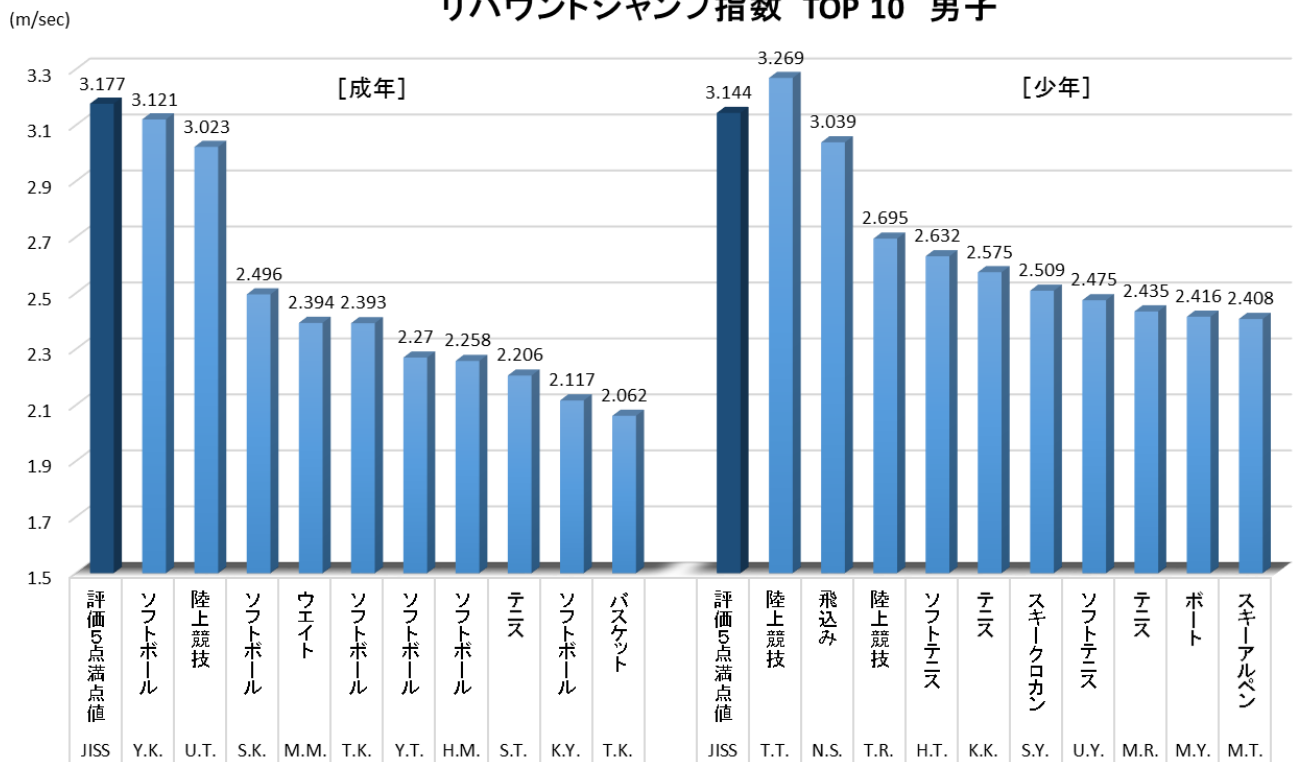
～リバウンドジャンプについて～(H27・28年度のデータから)



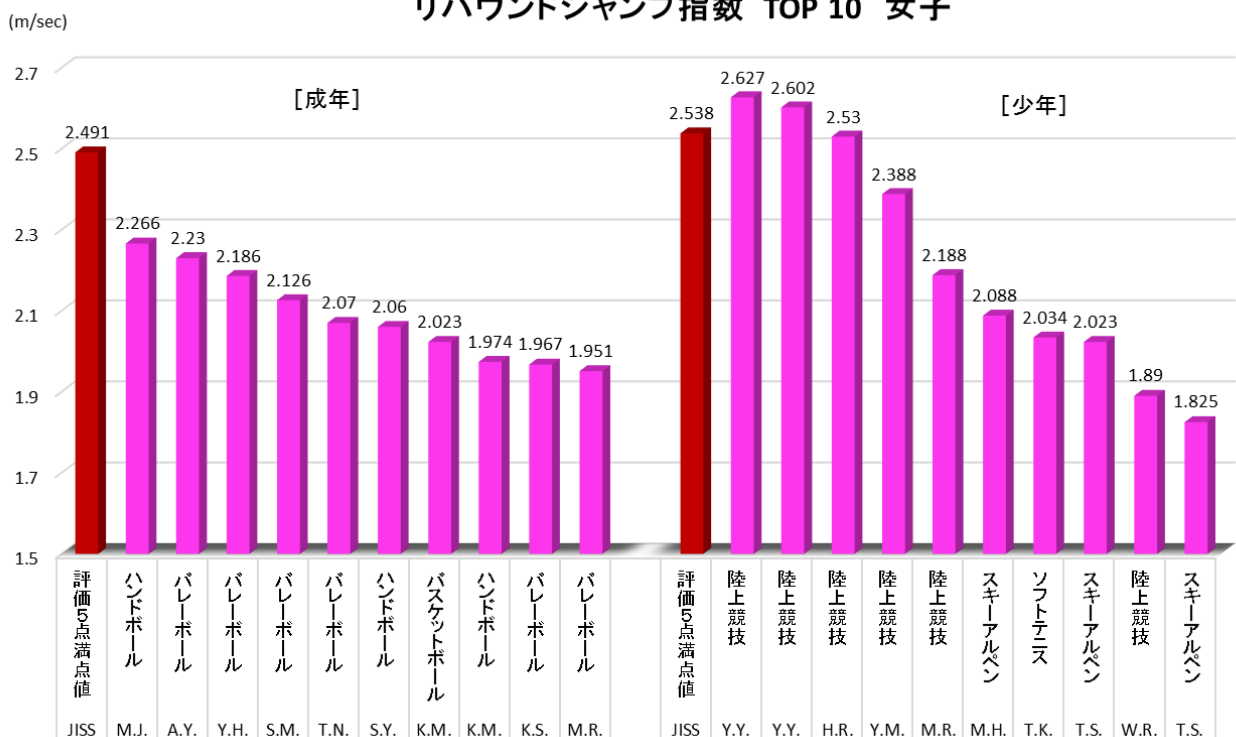
いしかわ総合スポーツセンターでは、基礎体力測定に加えて、アスリート(競技選手)に対して全身持久力測定や無酸素パワー測定、筋パワー測定などの専門体力測定も行っていきます。

第1回では、ディケイエイチ社製マットスイッチとジャンプ測定専用ソフト Multi Junper Tester II を用いて測定を行った「リバウンドジャンプ」について、H27・28年度の石川県から強化指定されている選手たちのデータから上位の記録を調べてみました。

リバウンドジャンプ指数 TOP 10 男子



リバウンドジャンプ指数 TOP 10 女子



リバウンドジャンプ測定では、下肢において極めて短時間内に大きなパワーを発揮する能力が高いかどうかを知ることができます。垂直跳びやスクワットジャンプのように比較的長い時間内でのパワー発揮能力とは異なる能力の測定です。例えるなら、走り幅跳びの踏み切り動作や、球技種目での身体を跳ね返るように方向変換させるカッティング動作のような動きの能力といえるでしょう。

【 測定方法について 】

測定を受ける際には十分なウォーミングアップを行っていただいています。膝と足首に大きな負担がかかる測定だからです。

実際の測定では手を腰に当てた姿勢で、連続6回のジャンプをマットスイッチからはみ出さないよう、できるだけ短い接地時間で高く跳びます。

【 評価について 】

測定結果の評価では『リバウンドジャンプ指数 (RJ 指数)』を用います。リバウンドジャンプ中の接地時間と滞空時間から RJ 指数は算出されます。単位は『m/秒』で表わされます。

【 H27、28年度 測定結果より 】

TOP10のグラフを見ると、陸上競技の短距離、跳躍種目選手において高い値がみられます。もともと個人が持っている身体特性として筋・腱の“バネ”的な能力が優れている選手が高値を示す場合が多いのも事実ですが、適切な量のプライオメトリックトレーニングによって現状をより向上させることは十分に可能です。

また、このグラフには表されていないのですが、バレーボール競技ではポジションによっても違いがみられる傾向があることが分かりました。これまで測定してきた中では、ミドルブロッカーやリベロが RJ 指数において高い値を示す傾向がありました。個人の持っている身体特性と団体競技におけるポジションをうまくマッチングさせることができれば、よりチーム力が高まる可能性も考えられます。

(ちなみに、本年度はすでにグラフにあるデータを大きく上回る記録が計測されました!!)

いしかわ総合スポーツセンターでは、『筋力・パワー測定』の項目の一つとしてリバウンドジャンプ測定を受けることができます。RJ 指数が高値であることが求められる競技種目と、それほど重要とされない競技種目もありますので、ご希望に合わせて実施するしないを選択することができます。

参考：JISS ホームページ

いしかわ総合スポーツセンター