

# ハンドボール指導者による選手の主観的プレー評価 能力評価は選手の絶対的体幹固定筋力および スクワット最大挙上重量を反映する

体育学部 准教授 楠本繁生(コーチング学)

体育学部 教授 下河内洋平(運動・スポーツ科学)

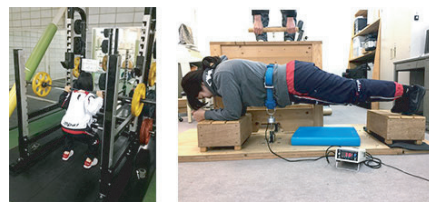
大阪体育大学 体育学部 楠本繁生准教授(コーチング学)、下河内洋平教授(運動・スポーツ科学)が、「Female handball player performance evaluated by a first-class handball coach is correlated with absolute core stability and squat 1 repetition maximum(ハンドボール指導者による選手の主観的プレー評価能力評価は選手の絶対的体幹固定筋力およびスクワット最大挙上重量を反映する)」の論文を発表し、日本ハンドボール学会機関紙「ハンドボール研究」に、2017年5月22日に受理されましたので、お知らせいたします。

## 目的

大学女子ハンドボールチームを指導する一流コーチによる、大学ハンドボール選手のプレー能力の主観的評価と、スクワットの最大挙上重量(SQ1RM)および最大体幹筋力との関係性を検証すること。

## 方法

全ての測定や主観的プレー能力評価は2012年に行った。大阪体育大学女子ハンドボール部に在籍していた現役コートプレーヤー22名のプレー能力は、2012年の時点において、過去に全国高校総合体育大会および全国学生ハンドボール選手権大会において、チームを計14回の優勝に導いた経験を持つ、楠本繁生(大阪体育大学女子ハンドボール部監督)が行った。選手のプレー能力は、楠本繁生が1~10の尺度で主観的に評価した。また、各選手のSQ1RMおよび最大体幹筋力の測定を行った。ステップワイズ重回帰分析を用い、各主観的プレー能力の評価項目を従属変数とし、SQ1RMおよび最大体幹筋力を独立変数として各変数の関係性を検証した。



## 結論

1.最大体幹筋力が高いほど、コンタクト時の軸の安定性が高く、シュート時のボディコントロールが良く、カットおよびフェイント動作が素早く、ルーズボールの競りが強く、ディフェンス時のフットワークが上手く、身体接触が強く、連戦時の体力の回復が早い。

2.SQ1RMが高いほど、ジャンプシュート時の跳躍時間がより長い。以上の結果は、下肢および体幹の筋力は、ハンドボール選手個人のプレー能力を向上させる上で重要な要因であることを示していると言える。

## 現場への提言

以上の研究結果から、ハンドボール選手がよりプレー能力を高めるためには、技術や戦術練習のみならず、体幹や下肢の筋力トレーニングも十分に行う必要があるといえる。また、選手のトレーニングを行う指導者は、一般的に測定される筋力・体力指標だけではなく、監督の選手に対する主観的プレー能力の評価も考慮に入れてトレーニング効果を検証し、トレーニングプログラム構築や指導を進めていく必要がある。

筆頭著者

体育学部 准教授 楠本繁生  
専門分野:体育科教育学 (ハンドボール)、コーチング学  
学位:学士  
最終学歴:大阪体育大学 体育学部  
大体大DASHプロジェクト

共著者

井川貴裕(志誠館大学 助教)  
下川真良(大阪体育大学 体育学部 助教)  
下河内洋平(大阪体育大学 体育学部 教授)