バスケットボールにおけるベンチプレーヤーの待機の仕方が出場時のパフォーマンスに及ぼす影響

冨田川　慧(福岡教育大学)

１．目的

アメリカのプロバスケットボールリーグ NBA では、「シックスマン賞」という、ベンチからの出場で最も活躍した選手に贈られる賞があり、ベンチプレーヤーの役割が重要視されている。しかし、ベンチスタートの選手は、試合中に着席したまま自分の出場に備えなければならず、ベンチでの待機の仕方により、出場後のパフォーマンスが左右されると考えられる。本研究では、ベンチでの待機方法が、その後のパフォーマンスに及ぼす影響について検討した。

２．研究方法

対象は、F 大学バスケットボール部に所属する男子学生９名とした。これらの被検者に対し、ベンチでの待機方法として、座ったまま安静にした場合(以下、安静群)、ストレッチングを行った場合(以下、ストレッチ群)、ハーキーステップを行った場合(以下、ハーキー群)の３条件について実験を行った。

測定項目は、体温、立位体前屈、リバウンドジャンプテスト、反復横跳びの計４項目とした。

実験の手順は、ウォーミングアップの後に、測定①として、体温、立位体前屈、リバウンドジャンプテスト、反復横跳びの順に測定を行い、各実験条件後に待機後の測定②の測定を、同様の順序で行った(図 1)。

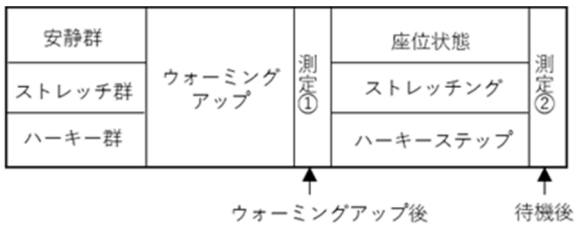

図１　実験手順の概略

３．結果と考察

各群間における立位体前屈の記録を比較したところ、ウォーミングアップ後において安静群よりもストレッチ群が有意に高い値($p<0.01$)を示した。

また、各群における立位体前屈の値をウォーミングアップ後と待機後で比較したところ、安静群では有意な柔軟性の低下($p<0.05$)がみられ、ストレッチ群では有意な柔軟性の増加($p<0.01$)がみられた。伊藤ら(2006)は、ストレッチングによる生理的効果として、筋緊張を和らげ関節可動域が増大させると述べており、ベンチ内でのストレッチングにより、柔軟性の低下が抑制されたと考えられる。

各群間におけるリバウンドジャンプテストの記録を比較したところ、有意な差はみられなかったが、各群におけるリバウンドジャンプテストの値をウォーミングアップ後と待機後で比較したところ、ストレッチ群では有意な跳躍高の低下($p<0.05$)がみられ、ハーキー群では有意な跳躍高の増加($p<0.01$)がみられた。薄田ら(2014)は、ハーキーステップエクササイズの即時的効果として、ステッピング回数が有意に増加したと報告しており、神経-筋機能が亢進した結果によるものと推察される。このことから、意識的に素早く身体を動かしたことにより、リバウンドジャンプ時の接地時間の短縮につながり、跳躍高に影響を及ぼしたと考えられる。しかし、ストレッチ群では、跳躍高が低下する傾向がみられた。山口ら(2011)は、スタティックストレッチングによる筋や腱の弾性の低下が影響し、筋出力が低下することを示唆しており、先行研究と同様のメカニズムにより、跳躍高に影響を及ぼしたと考えられる。

４．結論

ベンチでの待機方法として、ハーキーステップを行うことで、跳躍高が高まることが明らかになった。また、スタティックストレッチングを行うことで、柔軟性は高まるものの跳躍高が低下することが明らかになった。

＜参考文献＞

山口太一・石井好二郎(2011)ウォームアップにおける各種ストレッチングがパフォーマンスに及ぼす影響. トレーニング科学, 23：233-250