

立教大学スポーツウエルズ研究所学術研究推進資金  
大学院生研究 2024年度研究成果報告書

|       |  |       |
|-------|--|-------|
| 研究科名  | スポーツウエルズ学研究科                             |       |
| 指導教員  | 所属・職名                                    | 氏名    |
|       | スポーツウエルズ学研究科・教授                          | 沼澤秀雄  |
| 研究課題名 | エキセントリックトレーニングがサッカー選手のフィジカルパフォーマンスに与える影響 |       |
| 研究代表者 | 在籍研究科・専攻・学年                              | 氏名    |
|       | スポーツウエルズ学研究科・スポーツウエルズ学専攻・博士課程前期課程2年      | 山口 広晃 |
| 研究期間  | 2024年度                                   |       |
| 研究経費  | (支出金額) 50,000円 / (採択金額) 100,000円         |       |

## 研究の概要 (200~300字で記入、図・グラフ等は使用しないこと。)

本研究は、エキセントリックトレーニング (ECC トレーニング) が社会人サッカー選手のフィジカルパフォーマンスおよび怪我予防に与える影響を明らかにすることを目的としている。被験者は社会人サッカー選手22名とし、エキセントリック群 (7名)、従来型トレーニング群 (7名)、対照群 (8名) に無作為に分け、8週間のトレーニング介入を行う予定である。スプリント、アジリティ、持久力、筋力、および怪我発生率を測定し、各群間の比較分析を行うことで、ECC トレーニングの有効性を検証する。本研究により、ECC トレーニングが競技力の向上と傷害予防の両面で有効である可能性を示し、年代や性別を問わず幅広いサッカー選手に向けた実践的なトレーニング戦略の構築に貢献することを目指す。

## キーワード (研究内容をよく表しているものを3項目以内で記入。)

[エキセントリックトレーニング] [フィジカルパフォーマンス] [サッカー]

**研究成果の概要** (600~800字で記入、図・グラフ等は使用しないこと。)

本研究は、エキセントリックトレーニング (ECC トレーニング) が社会人サッカー選手のフィジカルパフォーマンスおよび怪我予防に与える影響を明らかにすることを目的としている。被験者は社会人サッカー選手 22 名で、無作為にエキセントリック群 (7 名)、従来型トレーニング群 (7 名)、対照群 (8 名) の 3 群に分け、8 週間のトレーニング介入を行った。評価項目としては、30m スプリント (スピード)、T テスト (アジリティ)、Yo-Yo インターミッテントリカバリーテスト (持久力)、膝屈曲筋力 (筋力)、およびトレーニング期間中の怪我の発生状況を設定した。現時点では統計解析を実施していないが、実測データにおいては、エキセントリック群において大半のフィジカル評価項目で数値の向上が確認されている。特に 30m スプリントでは平均で 0.2 秒の短縮、Yo-Yo テストではおよそ 300m の走行距離増加が見られ、瞬発力および持久力の向上が示唆された。また、筋力測定においてもハムストリングスの出力が強化されており、傷害予防の観点からも有効性が期待される。さらに、介入期間中の怪我の報告数もエキセントリック群が最も少なく、安全性の面でも有効である可能性が考えられる。今後は、t 検定および一元配置分散分析 (ANOVA) を用いた統計的検定を行い、群間の有意差を明らかにしていく予定である。本研究は、幅広い年代・性別のサッカー選手が現場で活用できる、効果的かつ持続可能なトレーニング戦略の構築に資することを旨とする。

※ この (様式 2) に記入の成果の公表を見合わせる必要がある場合は、その理由及び差し控え期間等を記入した調書 (A 4 縦型横書き 1 枚・自由様式) を添付すること。

**研究発表** (研究によって得られた研究経過・成果を発表した①～④について、該当するものを記入してください。)

該当するものが多い場合は主要なものを抜粋してください。

- ①雑誌論文 (著者名、論文標題、雑誌名、巻号、発行年、ページ)
- ②図書 (著者名、出版社、書名、発行年、総ページ数)
- ③シンポジウム・公開講演会等の開催 (会名、開催日、開催場所)
- ④その他 (学会発表、研究報告書の印刷等)

現在、研究進行中であり、学会発表・論文投稿等は未実施である。