

大学水泳部選手の入学前水泳歴やトレーニング状況

Training Status and Swimming History of Swimmers at Hokusho University

花 井 篤 子	上 田 知 行
HANAI Atsuko	UEDA Tomoyuki

北翔大学北方圏生涯スポーツ研究所年報 第12号 2021

Bulletin of the Northern Regions Lifelong Sports Laboratory Hokusho University Vol. 12

大学水泳部選手の入学前水泳歴やトレーニング状況

Training Status and Swimming History of Swimmers at Hokusho University

花井 篤子¹⁾ 上田 知行¹⁾

HANAI Atsuko¹⁾ UEDA Tomoyuki¹⁾

キーワード：大学水泳部, トレーニング環境, トレーニング状況

I. はじめに

水泳は乳児から参加できる生涯スポーツであり、競泳選手は低年齢から水泳を開始し、専門的トレーニングを積む傾向にある。本報告書では本学水泳部競泳選手の大学入学前の水泳・競泳歴やトレーニング状況を調査し、大学入学後のパフォーマンス向上のためのトレーニング計画を立てる上での基礎資料とすることを目的とする。

II. 方法

1. 調査対象

調査対象は、本学大学水泳部部員で、うちマネージャー2名を除き、1年生4名（男子3名、女子1名）、2年生4名（男子3名、女子1名）、3年生3名（男子）、4年生5名（男子）の合計16名であった。

2. 調査方法

水泳開始年齢とその際の教室名（場所）、小学期・中学期・高校期に所属していたスイミングスクール名、各期間の専門種目・記録タイム・練習頻度・練習時間・練習量等についてMicrosoft Office Formsを用いてアンケート調査を行った。

III. 結果および考察

表1に水泳開始年齢とその際のスイミングスクール名、小学期・中学期・高校期に所属していたスイミングスクール名、各期間の専門種目・記録タイム・練習頻度・練習時間・練習量等について調査した結果をまとめた。

水泳開始年齢は、0歳から12歳と個人差はあったもの

の、平均年齢は 4.9 ± 3.1 歳と比較的低年齢から開始する傾向にあった。16名のうち、乳児（0歳）から開始した者は2名であった。

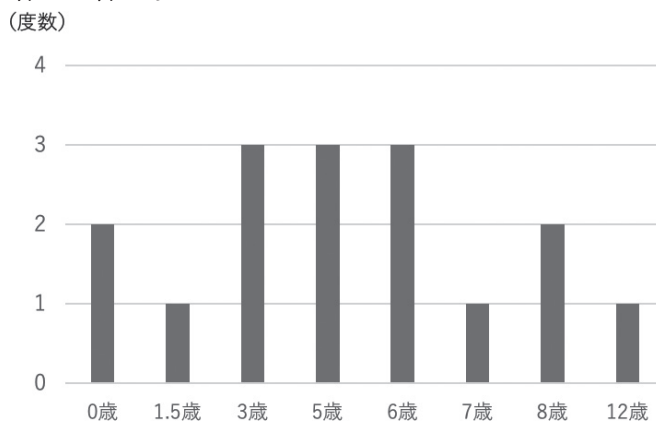


図1 水泳開始年齢 (n=16)

小学期に入ると選手コースに入会する者も多数存在し、専門種目を持ち、大会に出場して泳タイムの記録も伴うようになる。練習頻度も選手コースは週5～7回となり、練習時間も90～120分、練習量も選手によっては8000mをこなす状況も認められた。

中学期に入るとスイミングスクールを退会する者（2名）もいたなかで、選手として専門種目の方向性が認められるようになり、更に練習頻度や練習時間、練習量も小学期と比較して増量していることが明らかとなった。土曜日は2部練習となる選手もあり、1日の練習量が1万メートルに達する者も存在した。

高校期に入ると中学期とほぼ同等のトレーニング状況にある傾向が認められたが、選手によっては週末は2部練習となり、練習によっては、練習量が1万メートルに達する者もいた。

以上の調査結果の通り、本学の競泳選手においても、低年齢から水泳を開始し、小学期から専門的トレーニン

1) 北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科

表1 小学期における専門種目とトレーニング状況

スクール名	対象者	専門種目・記録タイム	練習頻度(週)	練習時間(分)	練習量 (m)
JSSスイミングスクール	A	50Fr: 32" 50Ba: 36"	6	90	2000-3000
	J	Br	2	60	NA
	K	50Br: 38"2	6	90	5000
	L	NO DATA (非選手)	1	50	200
	P	NO DATA (非選手)	2	45	800
コナミスポーツクラブ	D	NO DATA (非選手)	1	60	NA
	E	50Fr: 28"	5	90	NA
	F	50Fr: 27"	5	120	6000-8000
	I	50Fr: 30"	5	120	4000
	M	100Ba: 1'6"93	5	120	4000
スポーツアカデミーソシア	G	Br	2	60	NA
セントラル恵み野	N	NO DATA (非選手)	3	60	2000
江別スイミングスイフト	B	Fr	3	90	3000
水泳少年団	C	50Fr: 30"	3	120	4000
千歳ビーバースイミングクラブ	H	50Fr: 28"89 100Fr: 1'01"35	4	90	5000
摩周スイミングスクール	O	50Fr: 30"	7	120	5000

※Fr: 自由形, Ba: 背泳ぎ, Br: 平泳ぎ

グを積む傾向にあることが明らかとなった。ジュニア期の競泳パフォーマンス（短距離）に関して渡邊・高井の研究¹⁾では、影響を与える因子として、男女とも14歳以下ではストローク効率の影響が最も強く、15歳以上で

は男子は筋力因子、女子は体格因子が最も強くなったと報告している。つまり、ストローク効率のパフォーマンスの影響は低年齢で強く、年齢とともに弱まるが、反面、体格因子と筋力因子は低年齢で影響は弱く、年齢とともに

表2 中学期における専門種目とトレーニング状況

スクール名	対象者	専門種目・記録タイム	練習頻度(週)	練習時間(分)	練習量 (m)
JSSスイミングスクール	A	50Ba: 28"	6	90	4000-5000
	J	50Br: 43"23	6	120	3000
	K	50Br: 34"8	5	90	5000
	L	50Fly: 28"5 100Fly: 1'01"	6	90	4000
コナミスポーツクラブ	D	NO DATA (非選手)	NA	NA	NA
	E	50Fr: 26"	5	90	7000
	F	50Fr: 25" 100Fr: 54"	5 土曜2部練	180	6000-10000
	I	50Fr: 28"	5	120	4000
	M	100Ba: 1'3"80	7	135	5000
	N	Fr50: 27"80	4	75	2500
スポーツアカデミーソシア	G	IM Fr	5	90	4000-5000
水泳少年団	C	50Fr: 26"	3	120	4000
千歳ビーバースイミングクラブ	H	50Fr: 25"35 100Fr: 55"53 200Fr: 2'00"87 400Fr: 4'12"44 1500Fr: 16'15"83	6	150	7000
摩周スイミングスクール	O	1500Fr: 17'30"	7	120	6000
スクール退会	B	NA	NA	NA	NA
スクール退会	P	NA	NA	NA	NA

※Ba: 背泳ぎ, Br: 平泳ぎ, Fly: バタフライ, Fr: 自由形

表3 高校期における専門種目とトレーニング状況

スクール名	対象者	専門種目・記録タイム	練習頻度(週)	練習時間(分)	練習量 (m)
JSSスイミングスクール	A	50Ba: 26"4	6	90	4000-5000
	J	50Br: 31"06 100Br: 1'06"36 200Br: 2'28"55	6	120	5500
	K	50Br: 35"2	4	90	4000
	L	50Fly: 27"35 100Fly: 1'00"20	6	90	4000-5000
コナミスポーツクラブ	D	50Fr: 25"0 100Fr: 53"5	5-6	120	3000-7000
	E	50Fr: 25"0	5	120	7000
	F	50Fr: 23" 100Fr: 52"	5 土日2部練	180	6000-10000
	I	50Fr: 27"	5	120	4000
	M	200IM: 2'15"14	6	135	5500
スコレコンパスSS	N	50Fr: 24"58	5	120	5000
スポーツアカデミーソシア	G	Fr 400IM: 4'44"	6	90	4000-5000
水泳少年団	C	50Fr: 25"	3	120	4000
千歳ビーバースイミングクラブ	H	200Fr: 1'57"73 400Fr: 4'04"73 1500Fr: 16'04"27 10000Fr: 2:06'33"10	6	180	8000
摩周スイミングスクール	O	400Fr: 4'10"	7	120分	6000
スクール退会	B	NA	NA	NA	NA
スクール退会	P	NA	NA	NA	NA

※Ba: 背泳ぎ, Br: 平泳ぎ, Fly: バタフライ, Fr: 自由形, IM: 個人メドレー

に強まることを示唆している。なお、長距離パフォーマンスに関しては先行研究がないため不明である。

以上より小学期, 中学期, 高校期の競泳の専門的トレーニング期間を経て, 大学入学後に競泳パフォーマンスを向上させるためには, 体格因子と筋力因子を踏まえて, 練習量だけではなく練習の質を高めることが重要であると考えられる。

IV. まとめおよび今後の課題

本研究は, 本学水泳部競泳選手の大学入学前の水泳・競泳歴やトレーニング状況を調査し, 大学入学後のパフォーマンス向上のためのトレーニング計画を立てる上での基礎資料とすることを目的とした。その結果, 対象者は低年齢から水泳を開始し, 小学期から専門的トレーニングを積み, 大学入学前には多くの練習量をこなしてきた選手が多数おり, 大学入学後の競技パフォーマンスを高めるためには, 練習量だけではなく選手の体格や筋力の特徴を踏まえた上で如何に練習の質を高めるかが重要であると示唆された。

付記

本研究は, 令和3年度北方圏生涯スポーツ研究所・研究所選定事業として実施された。申告すべき利益相反はなし。

文献

- 1) 渡邊將司, 高井省三: ジュニア競泳選手のパフォーマンスに影響する要因の年齢変化. 体力科学, 54(5): 353-362, 2005.

