

バスケットボール選手の
体力測定報告

財団法人 日本体育協会
東京オリンピック選手強化対策本部
スポーツ科学研究委員会

バスケットボール選手の体力測定

—高校長身者およびハワイ・チームについて—

日本バスケットボール協会 古川幸慶

日本バスケットボール協会では、オリンピックの最も大きな課題としてとり上げられて居る長身者対策の一環として、36年12月に全国高校生より身長180cm以上のバスケット経験者を集めて合宿訓練を行つたが、その際に得られた高校長身者の体力測定の一部と、37年1月に来日したハワイ・バスケットチームのそれとを比較して以下に報告する。

対象となつた高校生は、直ちに東京オリンピックに活躍できるとは思はれないが、その測定数値は今後の長身者強化の第1歩として基礎となるものである。彼等は現在日本を代表するプレイヤーとは経験年数や訓練の程度にも大きな差異があるが、ハワイ選手との比較、また今後予定されて居る日本第一線プレイヤーの体力測定の結果との比較等によつて、今後の訓練の資料としなくてはならない。

またハワイ・チームは来日しての成績が1勝3敗1分けと芳しくないものであり、1～2名を除いては技術的にもとりあげるものはないと思はれるが、バスケット経験者としての体力測定の意義は大いに我々の参考となるものであらう。

表の如く高校生では16才より年令順に体重・身長・胸囲は増加するが身長増加に比し、17才と18才では体重・胸囲の差は僅少であり、また全体として比体重は39.3、比胸囲は47.4と低い数字を示して居る。17才から18才にかけて身長は伸びるが筋力はそれに比例して増加していない。

ハワイ・チーム全員(7名)についてみると、高校生よりは身長が低い、体重・胸囲ではかなり大きく、指極・下肢長には差が無い。座高では高校生がかなり大きい。

ハワイの長身者(180cm以上)の3名についてみると、体重・胸囲ともに高校生よりはるかに大きな数字を示して居り、過去のオリンピック出場の外国選手、また来日した外国選手の多くの長身者が体重・胸囲ともこの程度はあつたと考えると、それらと日本のプレイヤーが同程度の技術的レベルにあつたとしても、結果は体力的な面で不利になることは明瞭である。座高、下肢長ではハワイ長身者が94.7、90.4で高校生は98.2、84.9であつて日本人の胴長短脚のはつきりみられる。指極についてはハワイ長身者は190.4で高校生は183.6と7cm近い差があり、身長ではハワイが2cm高いので身長が1cm違へば両手をひろげたときに約3.5cmの差がでるが、これは狭いコートで入り乱れて行はれるバスケットのプレイでは大きな意味をもつて居るであらう。

しかし日本人の胴長・短脚は宿命的なものでありそれらの点の改善は長年月を要するものであつて実際の役にはたさないであらう。ただこれだけの資料で考えられることは日本人の平均身長は次第に伸びつつあり、長身者を集めてバスケットの技術の訓練をすることは可能であるが、体力的にはなんとかして体重をますこと、胸囲を増加させる様に訓練を重ねる必要がある、ということであらう。

運動能力に関する研究、栄養学的な考察とも密接な関連をもつて進まなければならないのは勿論である。

	高 校 選 手				ハ ワ イ 選 手	
	18才 8名 平均	17才 10名 平均	16才 4名 平均	22名 平均	27-19 才 7名平均	180cm 以上 3名平均
体 重	74.8	74.5	70.2	73.1	78.5	86.5
身 長	185.4	183.3	180.8	183.1	177.4	185.1
胸 囲	88.8	88.1	84.1	87.0	92.9	95.1
座 高	99.1	98.8	96.8	98.2	92.9	94.7
下 肢 長	86.3	84.5	84.0	84.9	84.4	90.4
指 極	188.0	182.6	180.3	183.6	183.3	190.4
比 体 重	39.0	40.5	38.8	39.3	44.0	46.3
比 胸 囲	47.9	48.0	46.5	47.4	55.2	51.3
比 下 肢 長	47.0	46.1	46.3	46.5	47.4	48.8

バスケットボール選手の身体計測

—その2—

第1次オリンピック候補について

37年3月に第1次オリンピック候補を25名決定し、第1次合宿を行なったがその際の身体計測等についてのべる。

第1次候補25名は26~19才で180cm以上が15名である。体重・胸囲は高校生とは身長の違いはないが順調に大きくなつて居ることを示すが、ハワイ選手よりは少い値である。胴長・短脚については高校生よりも更にはつきりした数字を示して居る。指極は身長との割合は高校生と大体同じである。

筋力の測定では背筋力・握力ともに、高校生と第1次候補の間には大差はないが、ハワイ選手は長身者も含めて大きな数字を示して居る。

運動能力ではジャンプ力で、ハワイ選手がすぐれて居るが、敏捷性・柔軟性（サイドステップ、体前屈）では日本選手が良い数字を示して居り、

日本選手でも180cm以下のものがそれらの点では優れて居る。

ハーバートテストでは高校生より第1次候補のほうが良い成績であるが、これは長い期間のトレーニングの結果であらう。

以上の如く日本の第1線で活躍するプレイヤーでも体重・胸囲の点でハワイ選手に劣り、また筋力についてもハワイ選手に大きく及ばない。

敏捷性では日本選手が優れて居るがジャンプ力では劣つて居る。ジャンプ力で劣つて居るのは、下肢長がハワイ選手は長いのと筋力の強いのである。

日本選手の今後の身体作りのトレーニングとしては、筋力の増強をはかつて体重を増加し、力をつけて激しいプレイに耐えられる様にしなくてはならない。

		第1次候補 25名 (26-19才)			高校180cm以上 22名(18-16才)				ハワイ・チーム 7名 (27-19才)			
		25 平 均	180cm 以上 15 名	180cm 以下 10 名	22 平 均	18 才 8 名	17 才 10 名	16 才 4 名	7 平 均	180cm 以上 3 名	180cm 以下 4 名	
身 体 測 定	体 重	74.5	77.3	70.5	73.1	74.8	74.5	70.2	78.5	86.5	72.6	
	身 長	181.4	185.3	175.6	183.1	185.4	183.3	180.8	177.4	185.1	171.7	
	座 高	98.0	100.0	95.1	98.2	99.1	98.8	96.8	92.9	94.7	91.6	
	胸 囲	92.8	93.5	91.8	87.0	88.8	88.1	84.1	92.9	95.1	91.3	
	下 肢 長	83.3	85.3	80.4	84.9	86.3	84.5	84.0	84.4	90.4	80.1	
	指 極	182.2	187.3	176.1	183.6	188.0	182.6	180.3	183.3	190.4	178.0	
	比 体 重	40.9	41.4	40.1	39.3	39.0	40.5	38.8	44.0	46.3	42.3	
	比 胸 囲	50.9	50.1	52.0	47.4	47.9	48.0	46.5	52.9	51.3	53.5	
	比 下 肢 長	45.9	46.5	45.7	46.5	47.0	46.1	46.3	47.4	48.8	46.5	
筋 力 測 定	背 筋 力	137	140.5	133.5	135	136	133	138	176.5	167	183.5	
	握 力	右	51.1	51.4	50.7	49.2	52.2	48.1	46.0	58.1	57.1	58.9
		左	47.9	48.3	47.3	46.0	48.7	45.7	46.7	53.2	52.8	53.5
運 動 能 力	垂 直 跳	56.4	55.1	57.7	—	—	—	—	60.6	64.5	57.7	
	ランニング ジャンプ	61	61	61	—	—	—	—	68.8	71.0	67.1	
	サイド ステップ	39.0	38.4	39.9	36.8	37	36.8	36.5	35.4	35.0	35.8	
	体 前 屈	12.8	※1 11.1	※2 15.4	12.5	11.0	13.8	12.4	※3 9	4	12.7	
肺 活 量 (呼吸機能)	5,480	5,620	5,260	5,630	5,460	5,100	4,800	4,410	4,930	3,990		
ハーバートテスト (循環機能)	108.0	107.7	108.9	89.9	90.8	89.5	88.6	—	—	—		
反 応 時 間 (神経機能)	0.230	0.233	0.225	0.227	0.225	0.225	0.237	0.234	0.223	0.245		

(※1 - 17.5cm 1名) (※2 ± 0 cm 1名)

(※3 + 34cm~-5cmまで分布)

