

1962年
バスケットボール選手の
身体計測結果報告

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

1962年 バスケットボール選手の身体計測結果報告

日本バスケットボール協会

古 川 幸 慶 (バスケット・トレー
ニング・ドクター)
稲 垣 安 二 (日体大)
山 田 良 樹 (日体大)

さきに37年3月に37年第1次ナショナルチームのプレイヤー25名についての身体計測を行ない当時来日したハワイチームのそれと比較して身長ではむしろハワイチームより大であるが体重、胸囲更に筋力についてははるかに及ばないことがはっきりとめされた。一方敏捷性(サイドステップ)、体前屈、反応時間については日本選手の優れていることが示された。

37年3月合宿終了後選手が16名に選ばれたがその後2カ月間所謂筋力トレーニングが練習項目のうち大きな比重を占めて行なわれ、2カ月後に同チームの14名について再び同様の測定を行なった。

その結果では体重、胸囲ともに増加し、皮下脂肪厚は著明に減少しており、また上腕囲、背筋力ともに増加を示している。握力ではむしろ右で減少を示している。ジャンプ力ではあまり差はないがサイドステップ、体前屈では5月の方が増加しており、ハーバートテスト、反応時間も5月の方が良い数字を示している。

即ち握力、ジャンプ力を除いては筋力トレーニングを含んだ練習によって身体計測の面では良い結果となっており、個人的能力の増加は認められることであるが、バスケットボールはチームプレイであり個人の能力をのばすと同時にチームとしての訓練がなされなくてはならず37年5月以降も両面よりのトレーニングを行ってきた。

38年1月にナショナルチームの編成替えが行な

われ年齢も若くなり、人数も増したがそのチームの身体計測について考えるとチームの大型化、長身化を目指しての再編成であるので身長、体重はましているが胸囲では37年3月当時より劣っている。然し37年3月当時よりナショナルチーム以外にも筋力トレーニングという考えが採用されるようになった結果と思われるが上腕囲、背筋力、握力等では38年1月のチームの方が優れた数字となっている。

一方年齢的にも若くなりまだ十分にバスケットトレーニングをつんでない者も含まれているためか体前屈、サイドステップ、反応時間等では37年より劣っていることが示されている。

37年3月当時には筋力の増強をはかり激しいプレイに耐える力をつけたいと考えて出発しトレーニングをかさねてきたのであるが今後の問題としてはバスケットボールに必要な筋力とはなんであるかということを確認にとらえて、そこを重点的に訓練しそれが直接バスケット技術にプラスになる方向に進めて行かねばならないと思われる。

練習量の増加に耐える全体の体力とシュートしたりパスしたりする時に必要な筋力のトレーニングの両面が考えられるが、筋力増強のためのトレーニングとしてバスケット技術とは無関係にやるのではなく、筋力もトレーニングがすぐ直接必要なバスケット技術の向上に関係してくるよう例えば筋電図等の測定により今後のトレーニングを考えなくてはならない。

バスケット選手の体力測定結果

| 項 目 | | 37年ナショナルチーム | | 38年ナショナルチーム | | |
|------------------|---------------------|--------------|--------------|--------------|------|------|
| | | 37年3月 16名 | 30年5月 14名 | 38年1月 22名 | | |
| 身 体 測 定 | 身長 cm | 181.5 | — | 182.5 | | |
| | 体重 kg | 73.8 | 75.1 | 75.7 | | |
| | 座高 cm | 97.6 | — | 98.0 | | |
| | 胸囲 cm | 92.7 | 93.2 | 91.4 | | |
| | 下肢長 cm | 84.4 | — | — | | |
| | 皮下脂肪厚 mm | 7.5 | 5.7 | 5.3 | | |
| | 上腕 囲 cm | 伸 展 | 右 | 27.2 | 27.9 | 27.3 |
| | | | 左 | 26.2 | 27.3 | 26.9 |
| | | 屈 曲 | 右 | 29.6 | 30.7 | 30.3 |
| | | | 左 | 29.0 | 30.0 | 29.7 |
| 筋力測定 | 背筋力 kg | 139.8 | 178.8 | 177.7 | | |
| | 握力 kg | 右 | 51.9 | 50.7 | 57.5 | |
| | | 左 | 48.1 | 49.8 | 52.9 | |
| 運 動 能 力 | 垂直跳 cm | 58.8 | 59.0 | 60.0 | | |
| | ランニング ジャンプ cm | 62.5 | 63.0 | 71.5 | | |
| | サイド ステップ 回 | 37.4 | 38.5 | 36.8 | | |
| | 体前屈 cm | 15.3 | 16.5 | 13.0 | | |
| 肺活量 cc | | 5,560 | 5,700 | 5,500 | | |
| ハーバート テスト | | 111.2 | 123.6 | 108.5 | | |
| 反応時間(光) sec | | 0.236 | 0.202 | — | | |

