

フィットネスデータの活用法

アスリートのためのトータルコンディショニングガイドライン 第2章 7 172~182ページ

提言

- アスリートにおけるパフォーマンスのなかの体力・運動能力を推定する「フィットネステスト」は、一般的にコンディショニングの重要な局面で行われている。また、近年の実践現場では、フィットネステストの対象者が成人のアスリートからユース年代のアスリートまで幅広くなってきている。ユース年代を対象としたフィットネスデータの活用については、主に一般的なフィットネステストの縦断的なデータを蓄積し、個人の発育発達やグループの基準値などを踏まえたパフォーマンス評価をすることが、最終的に競技パフォーマンスの向上につながる。トップアスリートを対象としたフィットネスデータの活用については、競技パフォーマンスを反映する専門的なフィットネステストを行う必要があり、ユース年代でも同様の測定が継続的に実施できれば、中長期にわたって強化活動などのコンディショニングに活かすことができる。

課題 パフォーマンス向上に役立つフィットネステストとは

- 【課題1】 競技パフォーマンス向上に役立てるという視点が欠けていることがあり、フィットネステストのねらいが明確になっていない。
- 【課題2】 ユースアスリート向けのフィットネステストの有効性はまだ明らかでなく、ユース向けの専門的測定が十分に開発されていない。
- 【課題3】 トップアスリートはトレーナビリティが小さいため、フィットネステストの精度を高めなければ誤った解釈を導く可能性がある。

実践方法 アスリートに対するフィットネステストのねらい

実践現場でのコンディショニングの目的を踏まえて、フィットネステストのねらいを定める必要がある：

- ①発達過程のモニタリング（「適応」）、②トレーニング効果の評価（「評価」）、③代表などへの選抜（「選考」）、④強みと弱みの把握（「プロファイリング」）、⑤トレーニングゾーンの開発（「処方」）、⑥パフォーマンスの予測（「予測」）、⑦スポーツタレントの潜在力の定量化（「発掘」）

実践方法 ユース年代を対象としたフィットネステストとデータ活用法

- 専門的な測定よりも一般的な測定の実施：50m走、長座体前屈、立ち幅とび、20mシャトルランなどの一般的な測定項目が活用できる。
- 個人の成熟度を把握したうえでのデータの解釈：特に成長期は、フィットネスが急に向上する発育発達の時期であり、最大成長速度曲線（PHV）などの成長率とフィットネスの発達率を比較してデータを解釈できる。
- 公表されている年齢別、性別のグループ別の基準値の活用：すでに用意されている新体力テストの項目別得点表などの基準値を活用してデータを解釈できる。

最終的には、これらのデータや情報をもとに日常のトレーニングにどのように活かして競技パフォーマンスを向上させていくかが求められる。

実践方法 トップアスリートを対象としたフィットネステストとデータ活用法

- 専門的な測定項目と方法の選定：競技パフォーマンスに関連のある測定項目および方法を選定する。
- 再現性の高い測定：測定方法の詳細を決め、測定員に十分な研修と練習を行い、誤差を最小限にする。
- 理解しやすい結果の提示と今後のトレーニング方針の決定：偏差値やパーセンタイルなどのスコアを用いることにより、アスリート個人の長所と短所を可視化することができる。

フィットネステストは実践現場で活用するために行われるものであり、測定を行う前に綿密な準備が必要である。測定結果をアスリートやコーチにわかりやすく示すとともに、測定結果を踏まえたトレーニング計画の見直しができるれば、トレーニング効果が現れやすくなり、コンディショニングの好循環が生まれてくる。