

## スキー・アルペン競技、国体優勝への軌跡！

富山県総合体育センター

スポーツ専門員 山 地 延 佳

### 1 はじめに

平成15年2月22日（土）～25日（火）まで、北海道名寄市で第58回国民体育大会冬季大会スキー競技会が開催されました。この大会で、スポーツ医・科学的トレーニング推進事業で特別強化選手に指定されている選手が優勝しました。冬季国体でのスキー・アルペン競技での優勝は初めてで、しかも少年男子・少年女子でのダブル優勝は大変な快挙です。

そこで、この事業で中心として行なっている体力測定の結果から、両選手の年令ごとの体力の推移や筋力バランス等を紹介します。これは今後のスキー・アルペン選手の体力的な面での基準となるのではないかと思います。また、以前の指定選手であった平成6年のとやまインターハイ男子大回転で優勝した選手の筋力測定結果とあわせて紹介し、スキー・アルペン選手の体力を考察したいと思います。

### 2 体力測定

#### 1) 測定項目

＊専門測定の概要参照（P42・43）

#### ○等速性筋力測定

椅子に座った状態で身体を固定し、測定するスピードを一定に設定する。そのスピードに対して膝の伸展（足を伸ばす）、屈曲（伸ばした状態から曲げる）をした時の筋力測定値（動的筋力と呼ばれる）。

- ・ 60° /秒（1秒間に60° 動く速さ — 動かした時のベースになる筋力を評価）
- ・ 300° /秒（1秒間に300° 動く速さ — 実際に競技を行なった時に近い筋力を評価）
- ・ 伸展 …… 大腿部の前（大腿四頭筋）の筋力測定値
- ・ 屈曲 …… 大腿部の後（ハムストリング）の筋力測定値

#### ○筋持久力

等速性筋力測定で180° /秒（1秒間に180° 動く速度）で50往復行なった、前半（1～10回目の平均）、後半（41～50回目の平均）の筋力測定値。大腿部前（大腿四頭筋）の筋力測