

バスケットボールのスマールサイドゲームの特性について
—女子中学生バスケットボール選手を対象として—

順天堂大学大学院
スポーツ健康科学研究科
学籍番号：4119049
氏名：赤木 みき

【目的】

本研究は、女子中学生バスケットボール選手を対象に、2種類のスマールサイドゲーム(以下:SSG)と通常のコートサイズ(28×15 m:FC)の3種類の異なるコートサイズの試合を用いて比較し、SSGの特性を明らかにすることを目的とした。

【方法】

12名の女子中学生バスケットボール選手(年齢 13.7 ± 0.5 歳,身長 155.9 ± 2.5 cm,体重 47.0 ± 3.5 kg)を対象に、3対3でのWide-size Court(14×15 m;WC)およびLong-size Court(28×7.5 m;LC)のSSGと、5対5での通常のFull-size Court(28×15 m:FC)のゲームを各3分間、4試合ずつ実施した。シュート・リバウンド・パス・ドリブル・スクリーン回数および、技術的要素の合計回数に加え、OptimEye S5(Catapult社製)を用いて外的負荷指標(PlayerLoad™(PL)および、加速・減速・方向転換・高強度な動きの頻度)を測定した。

【結果】

対応のある一元配置分析の結果、WCとLCにおけるシュート・リバウンド数は、FCよりも有意に高値($p < 0.05$)を示したが、その他は3コート間で有意差が見られなかった。PLはWCでFCとLCよりも有意に低値を示した($p < 0.05$)。

【結論】

FCと比較した場合、WCでは、外的負荷は低い中で技術的要素の発揮頻度が高くなり、LCでは技術的要素の発揮は高くなるとともに、FCと同様の外的負荷の中でプレイできる可能性が示唆された。