

高校生サッカー選手に対する制約主導アプローチを用いたトレーニング効果について

学籍番号 4124073

氏名 豊島 隆

【目的】

本研究の目的は、高校生サッカー選手を対象に、制約主導アプローチ (Constraints-Led Approach: CLA) を用いた3ヶ月間のトレーニング介入を実施し、その効果を技術、身体的パフォーマンス、ゲームパフォーマンス、心理的側面の観点から多面的に検証することである。

【方法】

対象は男子高校生サッカー選手40名 (年齢 15.87 ± 0.70) とし、単一群による事前事後比較デザインを採用した。介入期間中、平日週3日1時間のCLAトレーニングと週末に1人当たり80分の試合を実施し、それ以外の活動を統制した。測定項目は、①スキルテスト (ドリブル、パス&コントロール、シュート)、②GPSを用いた身体的パフォーマンス (走行距離、中・高強度ランニング距離、スプリント回数等)、③映像分析によるゲームパフォーマンス (ラインブレイク、高強度プレッシャー等)、④JISS競技心理検査とした。

【結果】

ドリブルテストのタイムは3ヶ月後に有意に短縮し、シュートテストでも向上の傾向が見られた。ゲームパフォーマンスでは、高強度プレッシャーが有意に増加し、ラインブレイクにおいても増加が認められた。GPSデータにおいて、総走行距離は減少傾向を示した一方、高強度ランニングやスプリントといった高強度の運動指標は増加傾向を示した。心理検査においては、心理的スキル、自己理解、および競技専心性の全ての尺度で有意な向上が認められた。

【結論】

CLAを用いたトレーニングが、高校生サッカー選手の技術、身体的パフォーマンス、ゲームパフォーマンス、心理的側面を効率的かつ統合的に向上させる可能性が示唆された。ドリル形式の練習や規定的な指導を行わずにスキルテストの結果が向上したこと、および実戦における戦術行動 (高強度プレッシャーやラインブレイク) と高強度の身体的パフォーマンスが増加したことは、CLAが試合環境に適応できる自律した選手の育成に寄与する効果的な指導法である可能性を示唆している。

Effects of Constraint-Led Approach Training on High School Soccer Players

Student ID Number: 4124073

Name: TOSHIMA, Takashi

[Purpose]

This study was intended to examine the effects of a three-month training intervention based on the Constraints-Led Approach (CLA) on technical skills, physical performance, game performance, and psychological skills among high-school soccer players.

[Methods]

The participants were 40 male high-school soccer players (age: 15.87 ± 0.70 years). A single-group pre-test/post-test design was employed. During the intervention period, participants engaged in 60-minute CLA training sessions three times a week on weekdays and participated in 80-minute matches on weekends. Other athletic activities were controlled. Measurements included: (1) skill tests (dribbling, passing and control, shooting), (2) physical performance via GPS (total distance, moderate- to high-intensity running distance, sprint counts, etc.), (3) game performance via video analysis (number of line breaks, high-intensity pressures, etc.), and (4) the JISS Competitive Sports Psychology Test.

[Results]

Dribbling test times significantly improved after three months, and improvements were observed in the shooting test. Regarding game performance, high-intensity pressures increased significantly, and line breaks also increased. GPS data showed a decreasing trend in total distance covered, whereas high-intensity metrics such as high-intensity running and sprinting improved. In the psychological test, significant improvements were observed in all scales: psychological skills, self-understanding, and commitment to sport.

[Conclusion]

The findings suggest that CLA training may contribute to the integrated and efficient improvement of technical skills, physical performance, game performance, and psychological aspects among high-school soccer players. The improvement in skill test results without drill-based practice or prescriptive instruction, combined with increases in tactical behaviors (high-intensity pressures and line breaks) and high-intensity physical performance during matches, suggests that CLA is a potentially effective coaching method for fostering autonomous players capable of adapting to the match environment.