

スポーツ戦術プロジェクト研究会報告 2018Ⅱ

小西 康仁*¹・小澤 翔*¹・栗山 雅倫*¹・中山 忠勝*²・
後藤 太郎*¹・花岡 美智子*¹・藤井 壮浩*¹・陸川 章*¹・
小山 孟志*³・植村 隆志*¹・八百 則和*¹・今川 正浩*¹・
嘉数 陽介*¹・田村 修治*¹

An activity report of Sports tactics project 2018 part II

by

Konishi Yasuhito, Ozawa Syo, Kuriyama Masamichi, Nakayama Tadakatsu, Goto Taro, Hanaoka Michiko, Fujii Masahiro, Rikukawa Akira, Koyama Takeshi, Uemura Takashi, Yao Norikazu, Imagawa Masahiro, Kakazu Yosuke and Tamura Syuji

Abstract

As reported in the Bulletin School of Physical Education 2012, Sports Tactics Project has been held by instructors of the department of Competitive Sports and other motivated instructors since 2004. The purpose of the project is to discuss coaching methods from different perspectives and to correct knowledge of sport tactical matters by exchanging opinions among project members. The following is a report of the project activities in the autumn of 2018.

I. はじめに

2004年、東海大学体育学部競技スポーツ学科の教員を中心に戦術をキーワードとする「スポーツ

戦術プロジェクト研究会」が発足された¹⁾。この研究会では、戦術の話題もさることながら、チームの運営、コーチングの詳細に至るまで、様々な

* 1 東海大学体育学部体育学部競技スポーツ学科 * 2 東海大学体育学部非常勤 * 3 東海大学スポーツ医科学研究所

切り口で意見交換がなされてきた。

以下は、2018 年度秋学期の活動中に発表された内容をまとめたものである。

II. 発表内容概要

1. ラグビーフットボールにおけるラインアウトスキルについての取り組み

中山忠勝

1) はじめに

ラグビーフットボール競技において、ラインアウトは全ての攻撃起点のうちの 2 割を占めているとされており²⁾、自分たちが有効な攻撃をしていく中で重要なポイントと考えられる。

また、ラインアウトの獲得が 80%を下回ると勝利することは難しいと報告されている²⁾。しかし、ラインアウトスキルに関する研究は多くなく、個人スキルに着目したものは見られない。

そこでラグビーフットボール競技において重要とされる個人スキルに着目し必要なスキルを明確にすることで、今後の指導の一助にすることを目的とした。

2) 取り組み

T 大学体育会ラグビーフットボール部を対象に、全体練習時間外にラインアウトにおいてジャンパーとなる可能性がある選手を中心に、以下の個人スキルに着目し、トレーニングを行った。

(1) ジャンプ時の体幹

(2) 空中での姿勢維持

(3) ジャンプスピード

3) 実践したスキルトレーニング

(1) ラダートレーニング

ラダー内でジャンプを行ない、踏切位置と同様の位置に着地をさせることで垂直方向に正しくジャンプができているかを見極めることが出来る。

(2) ウォーターバッグを使用したトレーニング
水入りのバッグを抱えてジャンプを行い、ジャンプと同時に頭上までバックを持ち上げる。空中での正しい姿勢維持が行えているかを見極めることが出来る。

4) まとめ

T 大学ラグビー部において、介入前の春シーズンと介入後の秋シーズンを比較した際に、ライン

アウト獲得率に大きな改善が見られた。秋シーズン行われたすべての公式戦で獲得率 80%以上を記録している。このことから、ラインアウトの個人スキルは獲得率に影響していることが考えられる。また、介入することによりラインアウト獲得率の向上が見られたことは、ラインアウトの個人スキルのトレーナビリティを示唆するものとなった。

2. トレーニングとパフォーマンス

花岡美智子

1) 始めに

スポーツ選手において、体力とスキルの関係性はパフォーマンスを向上させる上で考慮すべき要点である。しかし、体の柔軟性と動きの柔らかさ、関節の可動範囲とフォームのダイナミックさ、筋力の強さとコンタクトの強さなど、両者において必ずしも一致していない現状がある。

2) パフォーマンスピラミッドについて

アスリートが効果・安全にパフォーマンスを発揮する上で、近年多く用いられているのが、図 1 に示すパフォーマンスピラミッドと呼ばれる考え方である。

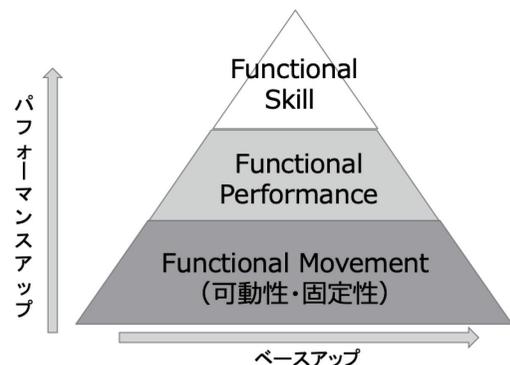


図1 パフォーマンスピラミッド

これは、基本的な体の使い方（可動性：身体を自分の意思で動かすことができる、固定性：静止姿勢あるいは動きのなかで安定を保持することが出来る）を土台として、スポーツに必要な、走ったり跳んだり、投げたりするパフォーマンスの向上が図られ、さらに専門競技のスキルへと発展するというものである。Functional Movement が十分でない場合、過度の強い力や過剰な運動範囲で

パフォーマンスを発揮すると、ピラミッドが崩れコンディション不良（=怪我）へとつながる危険性を示している。（図2）

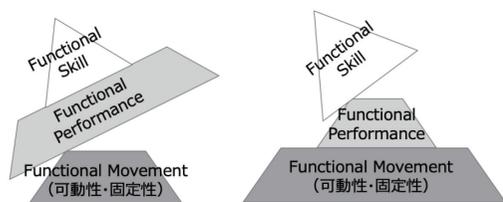


図2 パフォーマンスピラミッドの破綻

3) 効果的なパフォーマンスピラミッド

Performance や Skill の土台となる Functional Movement が低い場合には、怪我の恐れが高くなるか、パフォーマンスが向上していかない危険性があるため、まずは体を安定して動かすための各関節の可動性と安定性を身につけるエクササイズを実施する。

Functional Performance が低い場合には、体を効果的に活用できていない可能性が示唆されるため、多関節を同時に動かし協調性を高めるトレーニングや、スピード、パワーなど筋発揮特性を考慮したトレーニングを実施していく必要がある。最後に Functional Skill が低い場合には、アスリートが有する一般的にフィジカルと言われる要素を専門競技の技術に落とし込むことができていないため、スキル練習に時間を割いてトレーニングを実施する。

4) まとめ

ベースの体づくり、基礎的運動要素のパフォーマンス向上、そして専門競技に即したスキルアップとアスリートに求められるトレーニングは多岐に渡る。しかしベースを疎かにした場合、怪我の発生する危険性もあるため、シーズンの期分けを考慮したトレーニング計画が必要になってくると思われる。ベースとなる Functional Movement を評価する方法としては FMS (Functional movement screen) テストが有効である。この評価を通して、選手のベースとなる力を理解し、コンディショニングに活用していきたい。

3. 2018年度のこころみ（秋学期）

藤井 壮浩

1) はじめに

女子バレーボール競技においては、ポジションに支配されがちなゲーム戦術及び戦略、練習が行われているのが実情であり、いくつものチーム及び指導者が様々な方法を用い、オールラウンドもしくは変則的な戦術に挑戦はしているが、実際には非常に困難なことは容易に察する。

1：個々のポジション枠を越えた協同、すなわちオールラウンドな試合展開を目指し年間を戦い抜こうとする計画

2：大学スポーツというカテゴリー、研究機関である利点を活かし、多種目にわたる強豪チームを抱える東海大学の強みを存分に発揮し、他種目競技間連携を図ることを打ち出すこととした。

2) こころみについて

2018年度においては活動の変革をテーマに以下のような事項をあげ、継続的なものと変革を狙った。

- ・4年生中心の練習計画の立案・実行
- ・視覚的アプローチ (PC, 電子端末)
- ・スポーツサポートシステムの活用及び連携
- ・練習準備、備品等の管理含め縦割りグループ制
- ・客観的チーム分析及び評価 (DETA VOLLEY DETA VIDEO 活用)

・データ分析

スカウティング ☞ アナリストグループ

- ・相手の特徴の把握と対策 ☞ 試合出場メンバーミーティング

「1週間の活動を改革」

リーグ戦期間中の土曜日・日曜日は試合

月曜日：17:15～ウェイトトレーニング ☞ ボール練習

(試合出場メンバーはミーティング)

火曜日：recovery (試合出場メンバーは自主練習)

6:45～Big men project (高身長選手を中心)

水曜日：3限～競技スポーツ理論および実習

1・1～4・1 ウェイトトレーニング ☞ 実践的トレーニング

木曜日：17:20～ボール練習 ☞ Run training

6:45~Big men project (高身長の選手を中心)

金曜日：5限～スポーツ戦術実習 1-1~4-1

その他の取り組みとしては、木・金曜日に6:45~8:00, 8:00~8:50 まで試合出場メンバーを除く朝練習を実施。

3) まとめ

2018年度は、キャプテン貞包はじめOHの攻撃力とミドル菅原・横田のユーティリティーな長所を活かすべく、オーダーを組み戦術の構築を進めてきた。秋シーズンからは、さらに爆発力のあるOH原田・横田紗、高さのある金田と下級生の台頭も著しく、様々なオーダーをこころみてみた。迎えた秋季リーグ戦もポジションに支配されないユーティリティー且つオールラウンドなプレースタイルが可能な選手の力をどう活かすか、そのメリットとデメリットの把握とその修正・改善をしながら戦った。

2018 秋季リーグ戦内のアタック項目においては、OH/OP 貞包 208 点・松本 78 点・金田 25 点・園田 47 点・原田 102 点とサイドアタッカーの獲得得点数が高かった。これは近年における自チームにおいての傾向であり課題でもあるが特長とも言える。

しかし、今リーグ戦内での分析結果では、MB 菅原 87 点 決定率 47%・横田真 89 点 47%・横田紗 30 点 53% (出場 13 セットのみ) と MB のアタック得点数ならびに決定率も春シーズンより大幅に改善・向上していることが伺える。また、秋季リーグ戦期間中においては、OH 松本・OH/OP 原田、MB 横田真が途中コンディション不良により数試合欠場しなければならない状況の中、OH/OP 金田・MB 横田紗・OP 園田が、それぞれ穴を埋め勝利に貢献できたことも我々の目標としている「オールラウンドな試合展開」が、チームとして形作られ発揮されたものであると評価している。

さらに最終戦が優勝決定戦となった vs 日本体育大学戦においてはリザーブ S 小石が1セットビハインドの状況から出場し、粘り強いディフェンスと堅実なトスワークでチームに勢いを与え、勝利に大きく貢献してくれました。正に「チーム一丸」を表現してくれた大きな勝利であった。

4. 男子バスケットボール部「2018 シーズンのこころみ」経過報告

陸川 章・小山孟志

1) はじめに

関東1部リーグは2018シーズンより12チーム編成に変更され(昨年までは10チーム)、それに伴い11週間で22試合を行う日程になった。さらに、リーグ戦期間中に天皇杯予選が組み込まれたことにより、例年以上に試合の多い過酷なスケジュールであった。そのような状況下において、本チームが行った取り組みについて紹介する。

2) 年間計画・週間スケジュールの変更

例年、春の関東トーナメント終了後から6~7月までを鍛錬期として位置づけ、8月からチーム戦術のトレーニングを行い、9月のリーグ戦を迎える計画である。しかし、今年度はU22代表合宿等により主力選手4名が8月の夏合宿に参加できないことを見越し、6~7月にチーム戦術のトレーニングを行った。これにより、リーグ戦直前に合流した主力選手も含め、チームとしてスムーズにリーグ戦を迎えることができた。

また、週間スケジュールについても、リカバリーの観点から新たな計画で進めることにした。具体的に土日が試合の場合、週の中で最も高強度の日を水曜日にし、その練習後にそのままウエイトトレーニングを行い、翌木曜日をオフにしていた。しかし、それぞれの練習の強度を高めることや、リカバリー時間の確保を目的として、水曜に行っていたウエイトトレーニングを木曜日の朝に行うことにした。その結果、リーグ戦を通して長期離脱するようなケガを防ぐことができた。

3) トレーニング負荷のモニタリング

試合数の増加によるオーバーワークやケガ予防をするために、Foster et al³⁾の提唱したセッション RPE をトレーニング負荷の指標とし、年間を通してモニタリングを行った。セッション RPE とは主観的運動強度(1~10段階)に練習時間を乗じた値をトレーニング負荷とし、短期負荷(最近1週間の負荷の平均)と長期負荷(過去4週間の負荷の平均)の比率を求めた。今年度は試験的に行ったため、この指標によってトレーニング内容を個別に変更することなどはしなかったが、指

導者が主観的に主力選手の疲労の蓄積を感じ、練習日をオフに変更した日は、短期：長期の比率が高かった。さらに、選手がトレーナーに何らかのケアを受ける件数が多いタイミングは、短期：長期の比率が高い傾向であった。

4) まとめ、今後に向けて

これまでにない過酷なスケジュールであったリーグ戦を大きなケガ人を出すことなく、優勝することができた。今後も継続して、「如何に練習強度を高くするか、また、如何に練習参加率を高く維持するか」を考えていきたい。そのために、トレーニング負荷や傷害記録を残し、それらの関係性を検討していきたい。

5. 2017年冬場の“こころみ”と2018年のインカレ結果

小西 康仁

1) はじめに

男子体操競技部は2017年度全日本インカレにおいて、団体総合で12位中10位という結果であった。その要因として、演技のミスが多く出てしまったこと、チームワークが良くなかったことが考えられる。より良い結果を得るために、2017年の冬季練習の以下に取り組みを紹介する。

2) 2017年の取り組み

冬場の取り組みとして、毎年サーキットトレーニングを実施しており、そのメニューはコーチが考案している。しかし2017年度は、専門的知識を身につけるためにも学生トレーナーに作成を依頼した。これを実施した結果、あくまで主観的な印象であるが形態的な変化として筋力が増大したと感じられた。どんな状況でも演技を遂行するためには筋力が必要であり、このことは怪我の抑制にも繋がると考えられる。

またもう一つの取り組みとして、部内大会を実施した。部内大会は競技力及びチームワークの向上を目的とした大会で、各学年がチームとなり、点数差で争うのではなく、各種目の順位によってポイントを与えて、その合計ポイントで競うものである。これを実施した結果、冬場の練習で覚えた新しい技を習得することで、競技力が向上したことはもちろんのこと、学年間のまとまりができ、チームワーク向上に繋がったのではないかと

考えられる。

3) 2018年のインカレ結果

2017年の取り組みにより、競技力は向上したものの、8月に行われた全日本インカレまでに主力4名が怪我をしてしまった。その結果、団体総合12位中最下位になってしまい、2部降格となってしまった。

これまで実施してきた取り組みは、結果として悪くはなかったため、これを継続しつつ、今後はさらに大きな怪我に対する対処をどのようにするかについて取り組んでいきたい。

6. 「指導者像を語る」 ～ This is Moriyasu!

今川 正浩

サッカーにおいて、指導者の資質を検討し追求してみた。

1) 「岡田武史, オシム氏」

日本サッカー協会公認S級コーチ養成講習会を通じて、当時、横浜Fマリノス監督の岡田武史氏、ジェフユナイテッド千葉監督のオシム氏のもとで、研修を行った。

両者に通ずる資質として、以下の3点が挙げられる。

- ・洞察力（観察力）
- ・決断力
- ・愛情

2) 「森保一」

日本リーグ時代に共にプレーし、寮生活を同室で共にした、現日本代表監督の森保一氏から、選手時代、指導者になってからの両方の立場から、「素直(謙虚)、ひたむきに取り組む姿勢, 明るさ」の重要性を感じ取れた。

3) Roger Lemerre 氏の言葉から

“Lorsqu’ on cesse d’ apprendre, on cesse d’ enseigner.” (学ぶことをやめたら 教えることをやめなくてはならない)

4) さいごに

さらに、東海大学体育学部にも所属しクラブ強化にあたる下記の指導者において、東海大学新聞に掲載された内容から、様々な意見交換を行った。

積山和明 (男子バレーボール部)

陸川章 (男子バスケットボール部)

木村季由（ラグビー部）

栗山雅倫（女子ハンドボール部）

藤井壮浩（女子バレーボール部）

文献

- 1) 栗山雅倫・小西康仁・後藤太郎・植村隆志・藤井壮浩・横山克人・田村修治・八百則和・西村一帆・花岡美智子（2016）スポーツ戦術プロジェクト研究会報告 2016. 東海大学体育学部紀要, 46, pp. 129-137
- 2) 土井崇司（2015）もっとも新しいラグビーの教科書. ベースボールマガジン社
- 3) Foster C, Florhaug JA, Franklin J, Gottschall L, Hrovatin LA, Parker S, Doleshal P, Dodge C (2001) A new approach to monitoring exercise training. J Strength and Cond Res, 15(1), 109-115.