

# スポーツ戦術プロジェクト研究会報告

## 2021 シーズンの取り組み

小西 康仁・小澤 翔・栗山 雅倫・花岡 美智子・今川 正浩・  
赤木 秀紀・藤井 壮浩・八百 則和・西村 一帆・陸川 章・  
小山 孟志・田村 修治

An activity report of Sports tactics project  
Initiatives for the 2021 season

by

Konishi Yasuhito<sup>\*1</sup>, Ozawa Syo<sup>\*1</sup>, Kuriyama Masamichi<sup>\*1</sup>, Hanaoka Michiko<sup>\*1</sup>,  
Imagawa Masahiro<sup>\*1</sup>, Akagi Hidenori<sup>\*2</sup>, Fujii Masahiro<sup>\*1</sup>, Yao Norikazu<sup>\*1</sup>,  
Nishimura Kazuho<sup>\*2</sup>, Rikukawa Akira<sup>\*1</sup>, Koyama Takeshi<sup>\*3</sup> and Tamura Syuji<sup>\*1</sup>

### 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 2021.

### 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<sup>1)</sup>。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、様々な切り口で意見交換がなされてきた。

以下は、2021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。

---

\*1 東海大学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

## Ⅱ. 発表内容概要

### 1. 秋季リーグの取り組みに関して

栗山 雅倫

#### 1) はじめに

本学女子ハンドボール部における、2021年度関東学生ハンドボール秋季リーグ戦女子一部リーグでの取り組みに関し、「21秋リーグへの挑戦」として2021年10月20日に本プロジェクトにおいて報告した内容について報告する。

#### 2) プロジェクトにおける報告

##### (1) 報告の実際

図1は、報告の当日に活用した資料の抜粋である。



図1 報告資料抜粋

秋季リーグ戦を迎えるに当たって、コロナ禍における貴重な実践の機会であることを念頭に、前回のリーグ戦以上の取り組みであることを課題とし、展開した。結果は準優勝となり、昨年度と同様でありながら、スタッツ等の俯瞰より、全体的にはポジティブな内容が優位に見られたことを報告した。

##### (2) 強調した取り組み

プロジェクトにおける実際の報告における、強調した取り組みに関連する事項について、図2に“相手方ミス誘導率”を示した。

チームでは、防御における機動性や多彩さを特長としており、そこに優位性を見出す戦術性を重視してきた。そのことが奏功し、秋季リーグの展開内容に繋がったことを報告した。

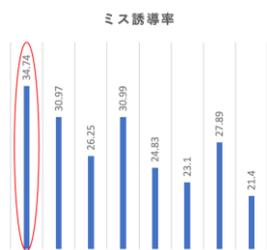


図2 相手方ミス誘導率

### 3) 今後へ向けて

2021年度、春セメスターにおいて「競技スポーツとスポーツ科学」についての検討を報告したが、秋季リーグ戦を迎えるに当たっては、チームを客観的な視野から俯瞰し、そして深掘りしたことが奏功した一つの現れとなった。

今後へ向けて、プロジェクトでの相互刺激を活性化し、競技スポーツ現場での充実を推進しながら、「競技スポーツとスポーツ科学」のより有益な関係性について検討したい。

### 2. 疲労との付き合い方

花岡 美智子

#### 1) はじめに

疲労とは、筋肉と神経の使いすぎや不具合によって体の各機能に障害が発生している状態である。激しい運動を行なった練習後や試合後に疲労を感じることは多いが、日常生活においても細かい作業や立ち仕事の後、緊張する場面の後や睡眠不足時など、運動量の多さに関係なく疲労を訴える機会が多い。競技者にとって、疲労をどうコントロールしていくかは、日々のトレーニングの質を決定し、怪我の予防にも繋がる重要な問題である。しかし高い競技力を発揮するためには、トレーニングにおいてある程度の負荷を与える必要があり、その結果心身の疲労が出現することは避けられない。そこで、この疲労を効率的に解消するための方法について検討し、トレーニングの質やパフォーマンス向上につなげていくことを目的に考察を行っていく。

#### 2) 疲労の種類

##### (1) 中枢神経系の疲労

中枢神経は末梢神経を介し、体のさまざまな部位の動きをコントロールする役割を持つ。体を思うようにコントロールする上で重要であり、運動神経や感覚神経に影響を及ぼし違和感などを生じさせる。また過度なトレーニングや怪我などによって体の一部分に過剰な負荷がかかるなど、体に痛みや歪みが生じると、それがトリガーとなり中枢神経を乱すことにもつながっていく。

##### (2) 自律神経系の疲労

自律神経は交感神経と副交感神経をコントロ

ールする役割があり、いわゆる「オン/オフ」の切り替えを行う神経である。種々のストレスによって、不眠、食欲不振、動悸、頭痛など体に変調をきたす原因になると言われており、昨今のコロナ禍での環境の変化により不安やストレスが増し、体内に変調を訴える人は増加している。

### 3) 疲労回復の方法

競技者がトレーニング効果を最大限に上げるためには、「疲れの早期解消」が必要である。激しいトレーニングをすれば体は疲労をきたす。しかしただ休む、睡眠時間を確保するだけでは効率よく疲労を回復させることは難しい。「疲れでなかなか寝付けない」、「寝ても疲れが取れない」、「何か体がだるい」という言葉はよく聞く訴えである。そのため効果的な疲労回復方法を知ることが重要である。

先述したように、疲労には中枢神経系と自律神経系の2種類がある。まず中枢神経系の疲労、体に対してのメンテナンスとして、「不要な体のくせを解消する」ことである。これは筋の過度な緊張を引き起こし、可動域やパフォーマンスに影響を与え、姿勢の崩れにもつながってくる。これが痛みやだるさにつながり、ストレスへ発展していく可能性がある。そのため以下のような方法を休息時に実践することが推奨される。

- ・リラックスする（入浴、読書など ※飲酒や熱くなりすぎるゲームは避ける）
- ・軽運動を実施する（散歩、ジョグ、掃除など）
- ・ストレッチング
- ・交代浴

これらは、いずれも神経や筋肉の緊張をほぐし、副交感神経を優位にさせる効果を狙ったものである。

副交感神経を優位にさせ、休息時に体と脳（頭）を休ませることで、自律神経系の疲労も軽減することが期待できる。

### 4) まとめ

疲労の有無はトレーニングの質、パフォーマンス発揮に大きく影響する因子である。この数年、コロナ禍にあって運動量が減っていても不安やストレスを感じ、どこかに疲労を感じて生活する人が増えている。休息・オフの時間に自分に合った

心身をリラックスさせる方法を見つけ実践していくことが望まれる。

## 3. 東海大学・男子サッカー部 活動記録 (2020)

今川正浩

### 1) コーチングスタッフ

部長：山本義郎，副部長：曾我研郎，監督：今川正浩，コーチ：赤木秀紀

寮監（兼コーチ）：池田 清一，チームマネージャー：有山 逸平

学生スタッフ：9名，選手：117名

### 2) 大会結果

#### (1) グループ A

- ・神奈川県リーグ 6勝0敗 優勝
- ・関東大会 決定戦 vs 國學院大學 1-0 関東リーグ2部に昇格
- ・アミノバイタルカップ 5位決定戦 vs 立正大学 2-1 全国大会に出場
- ・全国大会 (atarimaeni cup) 決勝戦 vs 法政大学 1-0 優勝

#### (2) グループ B

- ・Iリーグ U-22A 1勝2分け4敗，U-22B 2勝4分け2敗

### 3) 就任時に感じた点 ～ 取り組んだポイント

- ・チームの一体感を養う

「Team TOKAI (2020) を創り上げていこう！」

○チーム理念，○チームビジョン，○全日本大学サッカー連盟宣言

○チームスローガン～「一味同心」，○チーム心得 「融合」と「競争」，○選手心得 「共通認識」

○目指すサッカー「堅守速攻」

堅守：Hard&Team Defence 失点をしない，ファールをしない

速攻：Various Speed Attacking 様々な方法でのスピード感ある攻撃

～Key word 球際（ノーファール），攻守の切り替え，ハードワーク，状況判断

（守備）失点をしない，（攻撃）得点を取る

（攻撃⇄守備の切り替え）奪われそうになった瞬間，奪いそうになった瞬間！

(ハードワーク)豊富な運動量、(メンタリティー)最後まで諦めない

- ・目標設定 ～ 達成するための方法を考える
- ・規律 部則遵守,身だしなみ,アルバイト・
- ・コミュニケーション ～ 徹底して向き合う
- スタッフ間(一枚岩に!),スタッフと選手(徹底して向き合う),選手間(場を設ける)
- ・ストロングポイントを創り出す～自信となるもの

#### 4) 自身で留意した点

- ・グラウンドに立てる喜び
- ・選手と、とことん向き合う～伝える,聞き取る,発問(問いかける)
- ・必要性を説く～理解と納得
- ・具体的に伝える～映像と数字
- ・妥協しない
- ・ぶれない～自信となった裏付け(中学生への指導から)
- ・学ぶ姿勢

#### 5) 番外編

- ・神の一言 恩師,宇野勝氏から「良いチームを作れ!」
- ・こんなに知り合いが・・・(電話,ライン,メール)
- ・この優勝が多くの人たちへ勇気を・・・(OB,指導者,同級生,勝利・・・)
- ・家族へ感謝の気持ち
- ・森保一(日本代表監督,日本リーグ・マツダ時代の同僚)から,試合後のメール

昨季の主戦場を考えるとジャイアントキリングの連続で,東海大の優勝は快挙ですね!!

サッカーの魅力を存分に味わうことができ,感動と勇気を与えてもらえました!!

#### 6) 今後に向けて

“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」

14.01.2001 Roger Lemerre

### 5. 2021年度のころみ～「TOKAI Mermaids」の例～

藤井 壮浩

#### 1) はじめに

我々TOKAI Mermaidsにおいては個々のポジション枠を越えた協働,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は,様々な視点から10年間以上継続的に「ころみ」として活動を行っている。

TOKYO 2020 オリンピックでも,ナショナルチームの戦いぶりや振り返り総括等においては,「対戦相手との差はフィジカル面で劣っている」というコメントを耳にした.とりわけ戦術面より「身長が低い・パワーが劣っている」等があげられる.しかしながら,男子では決して高身長選手の揃っている訳ではないフランスチームが見事初優勝,金メダルを獲得した.以前にも提示した様に日本女子チームは,セッターのポジションに低身長の選手を配置していながら堂々のメダル獲得に沸いた事例や今オリンピックにて29年ぶりに決勝トーナメント進出を決めた男子日本代表チームのセッターも176cmと小柄であった.一見,自チームのディフェンス面におけるブロック戦術的側面としては大きなウィークポイントとなる事が予想されたが,それ以上に何かストロングポイントとすべき点の方がチーム戦術としては魅力的だったのではないかと想像できる。

#### 2) 新たな視点からのコーチング

これまでの活動実績が革新的戦術につながる一要素になり得るものなのか改めて考察として,我々の2021年度秋季リーグ戦全11試合の活動実態を下記の様にとまとめ,今回は新たな段階としてオフェンス面での角度から調査検討を行った.また,今後も継続的に調査することで,更なる多様目競技間連携の可能性を見出す事ができるであろうと…懲りずに“ころみ”てみた。

#### 3) 2021年度秋季関東大学女子1部リーグ戦の活動実態におけるゲーム戦術・戦略の実際(9勝2敗 第2位)

【スターティングローターの変化】

・伊藤 #9 (ミドルブロッカー2) 怪我による離脱 ➡ □山村 #4 (ミドルブロッカー2) 攻撃力が高い.高さがありブロック力が期待できる.しかしながらこれ迄の試合出場経験値は高くない。

・山下 #11 (オポジット) ➡ □長友 #18 (オポ

ジット) 高身長であり、ブロック力の高い。ディフェンスも悪くないが、攻撃力では決定力不足が未だ高いとは言えない。

・河村 #2 (アウトサイドヒッター2) ➡□佐々木 #20 (アウトサイドアヒッター2) ディフェンス力の高い、攻撃種類の幅がある事が特徴。また、ミスの少ないプレースタイルで、2020 年度全日本選手権時 2 回戦からスターティングに定着し、決勝進出の原動力だったが、夏場に足関節の怪我で離脱期間が約 3 ヶ月あった。

・吉田鈴 #25 (リベロ) ➡□チーム事情により、アウトサイドヒッターやミドルブロッカーとピンチサーバーとしても交代し、守備固めとしての出場。

#### 4) まとめ

秋季関東大学女子 1 部リーグ戦での振り返りと全日本大学女子選手権大会に向けた、今後の展開・展望としては、今年度は 2020 年度後半の流れをそのままに「しっかりとディフェンスと多様な攻撃展開」が持ち味のチームコンセプトであった。しかしながら、春季シーズンの各種大会中止と秋季リーグ戦中にチーム内にて故障者の出現による攻撃面および守備面での不安定さが否めない状況下において、自身のポジション以外での試合出場によるチームへの貢献とスターティングラインナップ以外の選手がチームの非常事態をリカバーできた事例が出現した。全日本大学女子選手権大会に向けての展望と期待としては、攻撃面において、テンポの違う選手の台頭に伴い戦術面で厚みが増したことが挙げられる。しかしながら、直接失点の部分においては大会までには改善の余地があると感じている。更にディフェンスシステムの再構築として「サブ・ブロック・ディグ」の様々な試合状況下状況におけるトータルディフェンスの最適化とトランジションアタックの有効性向上をはかっていきたいと考えている。第 68 回秩父宮妃賜杯全日本大学女子選手権大会にて「2021 年度 TOKAI Mermaids のこころみ」としての集大成として、どの様な手応えと今後の発展性を示してくれるのかを期待しつつ、今後の更なる強固なチーム戦術構築の糧としていきたい。



## 5. 2021 東海大学ラグビー部トレーニング計画とリーグ戦優勝までの道のり

西村一帆, 八百則和

### 1) はじめに

2021 年度のラグビー部の活動は、2020 年から引き続き、コロナウイルス感染症予防対策をおこないつながりの取り組みとなった。コロナ禍以前と比べ、感染予防、密集回避のために 200 名近いメンバーが一堂に会することが難しい中で、チームの活動内容や方法、変更した具体例などを紹介、共有した。

### 2) スローガンとトレーニングの捉え方

#### (1) 2021 年度スローガン

「ONE WAY」この言葉には、「誰もかけず全員が同じ方向、成長する方向を向く。一度決めた決断に対して後戻りしないこと。」という思いが含まれている。

#### (2) メンバー編成とトレーニングボリューム、トレーニング計画

これまでラグビー部では、1 年の活動を春・秋(公式戦シーズン)の 2 つに区切り、春は実力ごとのメンバー編成をせず全員でトレーニングの場所と時間を共有し、チームレベルの底上げをおこなってきた。しかし、今年度は、コロナ禍による使用施設の人数制限などをクリアするため、春から実力ごとにチーム編成し、人数のコントロールをおこなった。ここで各個人のチーム内での立ち位置が明確になったため、各個人が理解すべきトレーニングボリュームとその計画を示した(図 1, 図 2)。

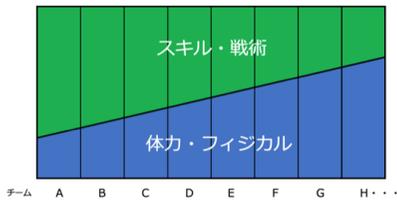


図1 トレーニングボリューム

A チーム（1軍）ほどスキル・戦術トレーニングの占める割合が多く、下のチームになるほどスポーツ選手として必要な体力・フィジカルトレーニングに時間を割くという基本的な方針を示した。

次に、トレーニングボリュームを元に、具体的なトレーニング内容とその割合をトレーニング計画として示した。ここでは、チームを3つのグループ（First, Reserve A, Reserve B）に分け、それぞれのトレーニングターゲットを示した。



図2 トレーニング計画

### 3) ミーティング方法

コロナ禍において、もっとも変化の大きかったことは、ミーティング方法である。一堂に会せないことで ZOOM を用いたオンラインミーティングが主流となった。これにはメリット、デメリットが多数あるが、最大のメリットは、ネットをつなぐことで、いつでも誰でも（会社勤めなどの社会人コーチも）どこでも参加が可能で、資料の共有も容易なため、戦術などの共通理解を深めることができることであった。一方で、デメリットとしては、パソコンなどの画面越しでの会話となるため、反応がわかりづらい、思いの熱量が伝わりにくい、スマートフォンでの参加者は資料が見にくいことであった。

ミーティングをコロナ禍前とコロナ禍でのミーティング回数の違いを比べると、週3回から週7回にまで増加した。このことにより、チーム内での共通理解が深まった。特に試合前日には、試合

メンバーだけのミーティングをおこない、次の日にもう一度同じ内容を試合会場ロッカールームで確認した。同じ内容を何度もくりかえしたことで、試合後の反省でも、振り返るべきことがあらかじめ明確だったため、次にすべきことが整理されやすくなっていた。

### 4) ミーティングでの共通理解の深め方

ミーティングでは、これまでチームとしておこなっていなかった前日に行った練習の振り返りや直近の試合の内容をもとに、できるだけシンプルに反省点を抽出した。そこでは「Good-Bad-Next」という合言葉をもとに、良いプレー、悪いプレーを共有し、そのプレーを次にどうするか、どう発展させるかを考え、選手の共通認識を図った。

## 6. バレーボール競技における『流れ』に着目して

小澤翔

### 1) はじめに

バレーボール競技やスポーツ現場におけるゲームの『流れ』はこれまで多くの研究者が着手してきたが、試合経過が重要でありそうということは述べられていても、直接的な証拠は提示できていない。そこでバレーボールにおける試合の流れを、指導者間でのディスカッションを実施し調査することで今後の指導の一助とすることを目的とした。

### 2) 試合の流れ

#### (1) 対象とする試合

第74回秩父宮賜杯全日本大学バレーボール選手権大会

準々決勝 東海大学対中央大学（セットカウント2-3）

#### (2) 得点経過による考察

この試合は、共に関東1部リーグに所属する2校の対戦となった。今季の対戦成績は2度対戦して中央大学は2勝して、3度目の対戦となった。

- ・1セット目は東海大学、2セット目は中央大学がそれぞれセットをとったが、共に序盤でリードしたチームがそのままセットを取った。

- ・3セット目は中央大学が終盤までリードする展

開となったが最後には 28-26 で東海大学が逆転した。

以下 3 セットの得点経過

12-7 (中央リード) 16-10 (中央リード)

20-16 (中央リード) 24-21 (中央リード)

24-24 (同点) 25-24 (東海逆転) 28-26 (東海勝ち)

・4 セット目は東海大学が序盤から大差でリードしたが、終盤中央大学が逆転した。

以下 4 セット目の得点経過

11-4 (東海リード) 14-10 (東海リード)

22-20 (東海リード) 23-23 (同点) 25-23 (逆転)

・5 セット目は東海大学が序盤リードしたが、終盤中央大学が逆転した。

以下 5 セットの得点経過

4-1 (東海リード) 8-6 (東海リード) 10-10

(同点) 11-10 (中央逆転) 15-12 (中央勝ち)

### 3) ディスカッション内容

・流れを失うときは、ミスやペナルティのことが多い。

→1 つのミスや簡単なミス

・相手に得点されたときや、ミスがあった時に表情が大切。

→かなしい顔をしないで、脳を明るくする

・リードがあった時に、さらにリードする心構えをつくる。

→危機感を持つとともに、状況設定した練習方法を取り入れる

### 4) まとめ

今後はこの「流れ」を単に個人で解決するのではなく、チームの課題として練習内容に取り入れていく必要があると考える。またディスカッションでもあったようにミスに対する意識改革や、ミスした後の取り組みにも着手して今後の研究、指導に繋げていきたいと考えている。

### 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・八百和則・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