

# スポーツ戦術プロジェクト研究会で行われた ゲストスピーカーによる報告 2018

小澤 翔\*1

Reported by guest speaker on sports tactics project 2018

by

Sho Ozawa

## Abstract

As reported in the Bulletin School of Physical Education 2012, Sports Tactics Project has been help 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 lecture by the project of 2018.

## I はじめに

2004年に東海大学体育学部競技スポーツ学科の教員や、東海大学体育会に所属している一部団体の監督及びコーチを中心に「スポーツ戦術プロジェクト研究会（以下、戦術プロジェクトとする）」が発足された<sup>1)</sup>。

戦術プロジェクトで実施されている内容は、各競技団体における取り組みを講義形式で報告すると

いうものである。そこでは、各競技の戦術やコーチングはもちろんのこと、トレーニングやチーム運営など多岐にわたって報告がなされている。競技種目にとらわれることなく、種目横断的に情報共有することは、競技力をさらに向上させるだけでなく、新たなコーチングを確立させることに繋がると考えられる。

本論は、2018年4月から8月（以下、2018年春

---

\* 1 東海大学体育学部競技スポーツ学科

学期とする)に実施された戦術プロジェクトで、学外から招致したゲストスピーカーによる種目に特化したコーチングやチーム運営の報告を筆者がまとめたものである。

## II 2018 年度春学期活動報告

### 1. ハンドボールにおける男子のコーチングと女子のコーチングとの違いについて

女子ハンドボール日本代表のチームコーチを2006年から2008年まで務めた藤本元氏は、ハンドボール競技における男子と女子とでのコーチングの違いについて、以下のように述べられた。

#### 1) 目的

経験上、男女間には様々な違いがあるため、トレーニングに関する4つの大きな項目から男女の違いを比較、検討することによって今後の指導の基礎的知見を得ることを目的とした。

#### 2) 結果及び考察

##### (1) 身体能力の違い

- ・平均身長：男子の方が10cm～12cm高い。
- ・平均体重：男子の方が10kg～13kg重い。
- ・四肢の長さ：男子の方が約5cm長い(女子は胴体が長く四肢が短い)。
- ・体脂肪率：女子の方が高い(男子は直線的、女子は曲線的)。

##### a) 筋力

テストステロンの生成：男子は2.5～11mg/日、女子は0.1mg/日。

→女子のウエイトトレーニングは男子の75～80%程度の負荷率で実施することが望ましい。女子は胴体が長い体幹の強化が重要となるが、筋力をつけることを嫌がる傾向にある。男子は上腕二頭筋や腹筋などの部位の強化を好む。

##### b) 持久力

最大酸素摂取量：男子は60～65ml/kg/min、女子は50～55ml/kg/min。

男子は単調なグループランニングを嫌い、競争のある短距離走や短距離のランニングを好む。女子は屋外でのグループ中距離ランニングを好む。

##### c) 柔軟性

男子は思春期に血中テストステロン濃度が増加する。男子の柔軟性は12～13歳になると減少していく。女子も男子同様に低下するが男子ほどではない。

##### (2) コーディネーション能力

##### a) 空間的視覚と認識力

男子は大脳皮質下部が大きいため、空間視覚能力、空間認知能力、数学的思考力、論理的思考力がより高められる。視覚的演示なしでもコーチの指示に従うことができる(作戦盤も読み取りやすい)。女子はカラフルな視覚刺激や詳細な説明が必要となる。

##### b) 動きのコーディネーション

男子は女子よりも、目と四肢、目とボールのコーディネーションが発達している。男子は大まかな指導のみで完全に新しい技術のコピーが出来る(全体的な指導法)。女子は部分的な細かい指導を必要とする(部分的な指導法)。

##### (3) 認知能力

##### a) 思考回路

- ・男子の脳：分割、より細やか、組織的に構成。
- ・女子の脳：右脳と左脳との接続が良く、複雑に絡み合っている。

→男子は長期的な目標設定が可能となる。女子は小さな目標を達成していくことで最終目標に到達する。

##### b) 視覚

- ・男子の視覚：中心にフォーカス。
- ・女子の視覚：優れた周辺視野。

→男子は正確なシュート及び判断力に優れて、女子はコート全体の概観やとばしパスに優れている。

##### c) 口述能力

女子は前頭葉が男子よりも著しく大きいため、男子の3倍話す。

→女子チームのまとまりがない場合はコミュニケーションをとる機会を設ける。

→男子チームは小グループを気にせず、チームにとっての役割を見出させる必要がある。

##### d) コミュニケーション能力(指示を待つ場合)

・男子：片方の脳で要約を聞き取る（視覚的刺激が有効）。

・女子：両方の脳の情報交換を上手に使い、詳細な情報まで聞き取る（言葉、ボディランゲージ、口調の選択に気をつける）。

e) 学習スタイル

・男子：戦術理解が1.3倍の速さで学習し運動につなげる。しかし練習した戦術をそのまま使用せず、創造性によって変化する。

・女子：動きを学ぶのに男子の2倍の時間を要する。個人を隠すことができ、あらかじめ練習した戦術を好む。

f) 環境要因

女子は外的刺激に影響されやすいため、コート以外の快適な環境整備が重要となる。

g) 性格

男子は内向的なため、チーム形成の初期はむやみに混合させない。女子は外交的なため、すぐにコミュニケーションをとり仲良くなる。

(4) 感情的要因

a) 社会的関係

男子は生まれつき自己中心的なため、グループを強くすることに傾注する。女子は生まれつき社会的なため、同情、友好に基づいてチームメイトを選択する。

b) リーダーシップの役割

思春期のリーダーについて、男子は強いものがリーダーになる傾向が強く、女子は社会的関係からリーダーを決定する。

内部抗争について、男子は、猛烈だが必要なことなので人工的な手法を用いて競争を煽る。

女子は外には見えず、静かな革命（柔軟な革命）を起こす。チーム環境は男子よりも破壊しやすい。

c) コート内外での行動

男子は攻撃的で競争を好む（言いすぎると女子的になる？）。コーチの知識や競技歴を重視する。女子は寛容で単調な練習も行える。コーチの誠実さ、公平さ、平等な取り扱いなどの人間性を重視する。

d) 感情の変化

思春期の女子は、ホルモンバランスの周期的変化

が起こるため、感情の変化は増大する。

e) 痛覚

男子は負傷した時、痛みを隠すため見極めが重要となる。痛いかわからないかを5段階で聞くと効果的。女子は負傷時にパニックを起こしやすく泣き出すことも多い。復帰を急がせないことが重要となる。

### III まとめ

戦術プロジェクトによる活動は、種目横断的に行える戦術やコーチング、さらにはトレーニングを学ぶために行われている。2018年度春学期においては、学外から藤本元氏をゲストスピーカーとして招致し、種目に特化したコーチングやチーム運営を学んだ。今後はさらに多くのゲストスピーカーを招致し、種目横断的に行うことのできる戦術やコーチング、さらにはトレーニングやチーム運営などを学び、各団体においてはさらなる躍進を計れるよう努力したい。

### 引用・参考文献

1) 小澤翔・栗山雅倫・小西康人・嘉数陽介・後藤太郎・花岡美智子・植村隆志・今川正浩・八百則和・西村一帆（2017）スポーツ戦術プロジェクト研究会報告 2017. 東海大学体育学部紀要, 47, pp. 45-52