

## フィールドパフォーマンスとストレングスの関係性から 高校ラグビートッププレーヤーの特長を探る

田中快治<sup>1</sup>、山田一典<sup>2</sup>、吉塚亮一<sup>3</sup>

<sup>1</sup>合同会社ベストコンディションKJ、<sup>2</sup>福岡こども短期大学、<sup>3</sup>有限会社長寿堂

**【背景】**ラグビー競技は球技スポーツの中でも身体接触を多用するため、特に体格を増大させ体力を向上させるためにストレングストレーニングを実践している。しかしながら、各カテゴリーのストレングスに関する体力はまだまだ明らかになっていない。

**【実践報告の目的】**本研究は高校ラグビートップクラスのアスリートを対象に体力測定を実施し、その特長を明らかにすることで、高校ラグビープレーヤーに対するトレーニングの強化ポイントを明確にすることを目的とした。

**【対象者または対象チーム】**対象者は全国高等学校ラグビー選手権大会において優勝も経験しているチームのレギュラークラス28名（FW15名、BK13名）であった。

**【測定環境】**全ての測定は、対象者が日頃のトレーニングを行っている人工芝グラウンドならびにトレーニングルームを用いて実施した。

**【測定手順及び分析方法】**測定項目は、5m走（秒）、20m走（秒）、フットワーク走（秒）、切り返し時間（秒）、メディシンボールスロー（m）、立ち幅跳び（cm）、Yo-Yoテスト（m）、スクワット（kg）、デッドリフト（kg）、ベンチプレス（kg）とチンニング（回）の11項目であった。これら11項目と身長、体重の2項目を加え、ピアソンの積率相関係数を算出し、各項目間の関係性を明らかにした。

**【結果】**特長的な結果として、Yo-Yoテストとチンニング、立ち幅跳びとチンニングの間にそれぞれ有意な正の相関関係が認められた。

**【考察】**Yo-Yoテストとチンニングの間に有意な正の相関関係が認められたことから、間欠性の全身持久力と筋持久力の高さが高校ラグビー競技におけるパフォーマンスの高さを決定させる重要な要因であると考えられた。つまり呼吸循環器系のみならず、筋の出力を絶え間なく出し続けることを求められているものと思われる。さらに立ち幅跳びとチンニングの間に有意な正の相関関係が認められたことから、大きなパワーを発揮し続けることも求められていると考えられた。また、広背筋・脊柱起立筋などの抗重力筋が発達していることが、ジャンプ動作、筋パワーの発揮に対して影響を及ぼすものと思われる。

**【現場への提言】**スタミナ、下肢のパワーを強化することやランニング等の代謝系トレーニング、ジャンプエクササイズを行なっているが、背部の筋持久力がそれらに影響していることは予想外の結果であった。筆者が指導をしていて感じることは、トレーニング種目としてチンニングに苦手意識をもつ選手が多いことである。しかしながら、今回の結果を掲示し、トレーニングへのモチベーション向上に役立ててもらいたいものである。