

球技系競技におけるピーキング及びテーパリングの有用性の検討**ーパリ五輪2024女子7人制ラグビー日本代表の事例を通してー**山本隼年^{1,2}、宮崎善幸^{3,4}、鈴木貴士^{4,5}、岩井優⁴、辰見康剛⁶¹流通科学大学、²レッドハリケーンズ大阪、³立正大学、⁴日本ラグビーフットボール協会、
⁵株式会社クボタ、⁶九州共立大学

【現場へのアイデア】 プレオーバーロード期間を通して過負荷を与えた後に、2週間のテーパリング（強度：維持、量：40～50%低減、頻度：維持）を行うことは、球技系アスリートが試合に向けてコンディションを向上させる際に有用であった。

背景： ピーキングに関する実践研究は、陸上や水泳などの個人種目のアスリートを中心に行われており、ラグビーをはじめとした球技を対象とした報告は少ない。また、スポーツ現場での実際のピーキングの実践例が報告されることもない。一方、これらのデータが報告されることは、スポーツ現場で活動しているS&Cコーチやトレーナーがピーキングの計画を立てる際に一つの知見となるため有益であり、報告することには高い意義があると考えられる。

実践報告の目的： エリート女子ラグビー選手におけるパリ五輪2024に向けてのピーキングの戦略とその結果を提示することを目的とする。

対象者： 対象者は、パリ五輪2024ラグビー女子7人制日本代表選手12名とバックアップ選手2名の計14名（25.5±3.9歳、163.1±4.6cm、63.4±4.6kg）とした。

測定手順及び分析方法： 本報告は五輪8週前から試合当日までの間に行われた全てのフィールドセッションのトレーニング負荷を報告する。この期間中は、プレオーバーロード期間(P0期間)を経た後にテーパリング期間を2週間行い試合に臨む計画とした。テーパリング期間中のトレーニング負荷は、GPSデバイス（Vector S7、Catapult社）によって計測した。トレーニング強度は①平均移動速度（m）、②最高速度（m/s）、トレーニング量は①High speed running（HSR,m）によって管理した。対象者のコンディションは、主観的コンディション（疲労度、メンタル面など）により評価した。テーパリングの戦略は先行研究に基づき立案した。

結果： テーパリングの戦略は、P0期間に対して強度と頻度を維持し、量を45%低減させる計画とした。HSRは、P0期間が7500mの計画に対して7566±321m（101%）と計画通りの負荷管理を行うことができた。テーパリング期間はP0期間に対して45%減の4050mの計画に対して5025±213m（124%）とトレーニング量が多くなった。コンディションを示す変数（主観的疲労度）は、テーパリング開始日をベースラインとした際に試合当日は67%増と有意に高い値を示した（ $F_{13,169}=10.12$ 、 $p<0.01$ 、 $ESf=0.88$ ）。また試合当日のデータはテーパリング期間中で最も高値を示した。

考察： 本報告では、ピーキング戦略やトレーニング負荷を示す変数の選択について、その意思決定を行った理由を具体的に提示し、実際のトレーニング負荷の結果を示した。対象者のコンディションが五輪の試合当日に最も高値を示しており、ハイパフォーマンスの発揮に向けたピーキング戦略の有用性が裏付けられた。