

スポーツ戦術プロジェクト研究会報告2008

栗山雅倫*¹・陸川 章*¹・藤井壮浩*¹・花岡美智子*¹・八百則和*²

An activity report of Sports tactics project 2008

by

Masamichi KURIYAMA, Akira RIKUKAWA, Masahiro FUJII,
Michiko HANAOKA and Norikazu YAO

Abstract

As reported in the Bulletin School of Physical Education 2008, 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 correcting knowledge of sport tactical matters by exchanging opinions among project members. The following is a report of the project activities in 2008.

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。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いたるまで、様々な切り口で意見交換がなされてきた。

2007年は、一つの区切りとして、各メンバーの総括的な内容が主に発表された。以下に、主な発表内容を示した。

II. 発表内容概要

1. テーマ：“戦術”に関わる認識について

栗山雅倫

“戦術”をキーワードとしたディスカッションを本研究会において、継続検討してきた。しかしながら、依然として研究会においても一般的にも“戦術”に関する様々な見解は一致を見ないのが実情のようである。そこで今回は、一般的な情報入手手段である Web 検索による“戦術”の認識の検討と、戦術に関わる用語として、“オープンスキルとクローズドスキル”について、授業等を

* 1 東海大学体育学部競技スポーツ学科

* 2 東海大学スポーツ教育センタースポーツ課

通した意見交換に基づいた検討を試みた。

1) “戦術” の認識について

(1) Web 検索による戦術のヒット数

それぞれの種目名と，“戦術”をキーワードとして Google にて検索し，ヒット数を求め，以下の a) ～ g) にその結果を示した。

尚，検索は，Google トップページキーワード入力スペースに「種目名（例：ハンドボール）□（スペース）戦術」と入力し行った。

結果，それぞれの種目名のみでのヒット数の以下 7 種目の合計は，98,213,340 件で，戦術をキーワードに付加した場合のヒット数の合計は，5,913,210 件であった。したがって，「種目名＋戦術の合計ヒット数／種目名のみでの 7 種目の合計ヒット数」は 6.0% であった。種目名のみでの検索は，必ずしも競技に特化したヒット数ではないと考えられるため，前述の 6.0% の割合が，それぞれの競技種目における“戦術”の重要性を示すとは断言できないが，このことを勘案しても，一般的な情報発信という観点においては，決して高い割合を占めるものではなかった。また，種目により戦術に関する情報の占める割合にばらつきが多いことは，“戦術”の認識に対する種目間でのばらつきにつながると考えられる。

a) バスケットボール

種目名のみ：8,350,000

種目名＋戦術：801,000

b) ハンドボール

種目名のみ：3,350,000

種目名＋戦術：255,000

c) サッカー

種目名のみ：64,300,000

種目名＋戦術：3,630,000

d) ラグビー

種目名のみ：8,330,000

種目名＋戦術：563,000

e) アメリカンフットボール

種目名のみ：3,340

種目名＋戦術：6,510

f) バレーボール

種目名のみ：9,950,000

種目名＋戦術：89,700

g) 陸上競技

種目名のみ：3,930,000

種目名＋戦術：568,000

2) オープンスキルとクローズドスキル

戦術をキーワードとするなかで，頻繁にあげられる用語について，これまでも検討してきた。球技種目では特に戦術性と結びつくキーワードとして，オープンスキルとクローズドスキルについて検討される場面が少なくないが，その定義，および実質的な見解等について考察した。

a) 定義と一般的見解について

NHK 高校講座・保健体育において，長岡¹⁾は，スポーツ種目は，多くの部分技能から構成されており，その特徴からスポーツの種目をオープンスキルとクローズドスキルに分類できるとしている。しかし実際には，単一種目の中にクローズドスキルに位置づけられるスキル，オープンスキルに位置づけられるスキルがあると思われ，特に指導の場面では，整理したうえで実践させることが望ましいと思われる。

東海大学大学院体育学研究科の授業“スポーツ方法論演習”を通して，一般的にオープンスキル系の種目とされる，バスケットボール，及びサッカーにおけるクローズドスキルについて，ある学生より以下の意見を得た。「バスケットボールにおけるフリースローは，相手が介在するケースではないので，紛れもなくクローズドスキルである。」「サッカーにおける PK は，相手が介在はするが，自身が主体となって遂行されるので，クローズドスキルとして位置づけけても良いと考える。」等の意見のほか，他のオープンスキル系の種目においても，同様の意見が散見された。

b) スキルの分類について

後藤²⁾はオープンスキルを意義付ける要素として，“刻々に変化する外的刺激を素早く認知して適切な判断を下すこと”をあげている。そのオープンスキルの発揮場面において，相手を問わず，自身のプレーが遂行可能であることや，相手を自分の好条件の状況において自身のプレーを意図的に展開していくことは，極めて価値の高いことで

あると同時に、知覚が重要な役割を果たすものと定義されている²⁾クローズドスキルの側面を有しており、両者を明確に区別することは困難であると考えられる。

2. テーマ：ドイツのバスケットボールトレーニングに学ぶ

～東海大学男子バスケットボール部、ドイツ・ゲッティンゲンキャンプからの報告～

陸川 章

1) ドイツ、ゲッティンゲンキャンプの目的

ドイツの先進的なトレーニング及び技術指導を受けるとともに、強豪クラブチームとの試合において実践的な経験及びチーム強化を図ることを目的として、キャンプを実施した。

2) ドイツトップチームのトレーニングについて

(1) トレーニングに関しては、体幹・軸及びインナーマッスルを鍛えることを重視したトレーニング及びコーディネーショントレーニングが多かった。また、サーキットやクイックスタビリティなど切り替え、集中力などメンタリティが必要なドリルが多く見られた。

(2) ウェイトトレーニングに関しては、アンバランスの中でコントロールして力を出すことやバスケットボールの動作を意識し工夫したトレーニングが組み込まれていた。

(3) バスケットボールに関しては、ヨーロッパ型のバスケットボールのオフENSE及びディフェンスの考え方（アメリカとの違い）を学ぶことができた。

a) 大型プレーヤー（2メートル越）の3ポイントシュート力向上の必要性

b) ピック&ロール（ボールに対してのスクリーン）の技術の獲得

c) スペーシング（コート上の人的配置）の考え方

d) マンツーマンディフェンスにおけるスイッチディフェンスの有効性

3) 最近のブンデスリーガの方向性とナショナルチームへの影響について

2005年、2007年、そして2008年と3度ドイツ・ゲッティンゲン BG74にバスケットボールの研修に行っているが、ブンデスリーガ（ドイツリーグ）において、2005年はアメリカ人選手の出場の制限があり（EU加盟国選手は制限無）、オンザコート2（5人中2人まで出場可）ルールであった。しかし、2007年の研修次に、試合を見に行った時はアメリカ人が5人出場していたのを見て驚いた記憶がある。ドイツのクラブ関係者に聞くとブンデスリーガだけでなく、ヨーロッパのほとんどのクラブチームがそうであり、資金が潤沢なクラブほど、世界中から優秀な選手を集め、自国の中では基よりヨーロッパにおける覇権を争っているのが現状である。また、ドイツの場合、トップリーグで活躍する自国の選手が少なくなっているため、ナショナルチームの弱体化を危惧していた。

そこで、ナショナルチームの強化育成の一環として、U-19地域選抜リーグ戦をブンデスリーガと平行して行っていた。当然、U-19地域選抜チームの選手は各クラブから選抜されており、少ない時間の中で練習していると思われるが、将来のドイツを背負う仲間意識や技術、戦術の共通理解などプラスに働くことが多いのではないかと考える。

4) まとめ

近年、バスケットボールにおいて、ヨーロッパのチームが世界をリードしているように考える。NBAにおいても、戦術的に本来の個人技術重視（1対1重視）よりヨーロッパ型（組織的攻撃）が逆輸入され、広いスペーシング（コートバランス）やピックプレーを多用した戦術が目につく。これからも更に変化、進化していくことは間違いないと思う。

最後に、今回、ドイツで学んだ先進的なトレーニングや技術、戦術を自チームに活かし、技術、戦術の研究を更に深めていきたいと考える。

3. テーマ：競技指導者における多種目競技間連携について

～東海大学「戦術プロジェクト」の例～

藤井壮浩，栗山雅倫，花岡美智子

以下の発表内容は，2008年第20回日本スポーツ学会大会でのポスター発表の内容に基づく。

1) 目的

東海大学スポーツ戦術プロジェクトにおける，現在までの活動を調査することで，複数種目間の連携した活動が，今後のそれぞれの指導現場へ好影響をおよぼす可能性を検討することを目的とした。

2) 研究方法

以下の項目について，アンケート調査を実施し，詳細についてプロジェクト参加指導者にインタビュー調査した。

(1)スポーツ戦術プロジェクトにおける多種目競技間連携活用の可能性に対する関心。

(2)他競技における戦術及びデータ収集法等が自競技において活用された実績。

3) 結果及び考察

(1)多種目競技間連携活用の可能性に対する関心

全参加者が高い関心を示していることがうかがえるが，プロジェクト発足以来，5年を経過した現在でも，関心が高いことは興味深い。(図1参照)

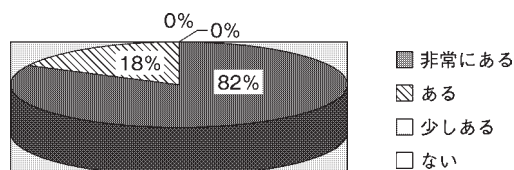


図1 参加指導者の関心度合い

(2)他競技における戦術及びデータ収集法等が自競技において活用された実績

高い活用実績がうかがえた。一般的に種目が違えば事例の転用は困難と予測したが，いずれも競

技志向の高い団体同士間では，様々な転用の可能性があることが示唆される。(図2参照)

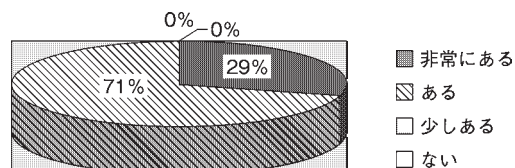


図2 他種目の事例を参考にした活用事例の有無

(3)インタビュー調査

戦術・戦略，データ分析，トレーニング，ミーティング方法等を実際に転用，活用，共有している事がうかがえた。また，副次的効果として，指導者自身の悩み等多種目競技間であるが故に共有，分析，解決出来た事例が多いうかがえた。

4) まとめ

他種目競技間連携活用に対し，指導者におけるニーズの高さがうかがえ，いずれも競技レベルの高い指導者間での情報交換ではあるが，今後，様々なステージでの連携活用の可能性は高いものと思われる。

一方，今回の調査は，東海大学の事例に特化したものであり，今後は更に幅広い調査の価値があると思われる。

4. テーマ：スポーツ現場における多種目競技間連携の可能性について

～東海大学における「戦術プロジェクト」の試み～

花岡美智子，藤井壮浩，栗山雅倫

以下の発表内容は，2008年第20回日本スポーツ学会大会でのポスター発表の内容に基づく。

1) 趣旨

競技スポーツの戦術分析に関わる知見を持ち寄り，共同で検討することにより，競技力の向上に役立てる。また，その成果を報告して個人の研究業績を残すとともに，学部の研究活動の活性化に貢献する。

また、その具体的活動として、文献調査研究、分析法の構築、実践をキーワードとし、展開している。

2) 議題内容

(1)議題の内容として、参加メンバー全員の興味のあるトピックや、発表担当者の興味のあるトピックがあり、以下、その例を示す。

- a) 各競技クラブにおけるミーティングの実施方法について
ミーティング内容、ゲーム分析の方法（媒体）、配布資料（ランニングスコア、映像）など
- b) 各競技クラブにおける選手の起用法について
スタートメンバーの決定、選手交代等
- c) 作戦タイムの取り方について
- d) 指示伝達方法・内容について
試合前、ハーフタイム、劣勢時、優勢時など
- e) 技術指導と戦術指導について
- f) クラブ強化（指導）体制について指導体制、指導時間、環境、クラブの一体感・規律、学業・一般モラルの指導
- g) 情報分析、画像処理方法について
- h) 戦術能力評価の指標
- i) 爆発的競技力向上への試案
- j) スポーツ競技失敗学の可能性
- k) 方向性の提示

3) まとめ

他種目における取り組みを知ることが出来る「戦術プロジェクト」は、同一種目でのミーティングとは一線を画しており、各種目相互の競技力向上に寄与し、指導者としての指導力を構築する上で、大きな可能性を示していると言える。

5. テーマ：ラグビーのコンディショニングトレーニングについて

八百則和

オーストラリアではラグビーユニオン、ラグビーリーグ、オーストラリアンフットボール、サッ

カーと4つのフットボールがあり、それぞれのフットボールにより求められるスキルが異なり、トレーニングの方法や内容も異なるため、各競技の情報を有効に使いトレーニングに活かすことができる。特にコンタクトが激しいサッカー以外のスポーツでは大小のけがは避けて通ることはできないため、体調管理のためのコンディショニングトレーニングはスキルトレーニングやフィジカルトレーニングと同様に大変重要視されている。コンディショニングトレーニングはけがを予防するためのプリハビリテーションから、けがから復帰するためのリハビリテーション、疲労回復のためのリカバリートレーニングなどに分けられる。ここでは、オーストラリア・ニュージーランドを中心に発展しているトレーニング理論であるプリハビリテーションとそのなかのサントトレーニングについて紹介したい。

1) コンディショニング

(1)プリハビリテーション (Pre-habilitation) とは

プリハビリテーションの一番の目的はスポーツ傷害の予防である。これには慢性・急性双方が含まれる。スポーツ傷害は主に関節部周囲の靱帯、筋・腱で大多数が発生する。スポーツ傷害を予防するためには、関節周囲の微細の筋（インナーマッスル）、靱帯・腱・筋に多く存在する固有受容器、体表面部の筋（アウターマッスル）をバランスよくトレーニングする必要がある。とりわけ、インナーマッスルは微細な筋であり、身体の深部にあり意識しなければトレーニング効果が得られづらい。しかし、このインナーマッスルこそがスムーズな関節の動き（パフォーマンス）において重要な役割を担っている。また、スポーツ傷害の予防においても重要な役割を担っている。

(2)サントトレーニング

不安定で高負荷の足元の砂場でトレーニングを行い、足の内在筋・下腿の筋力を強化するだけでなく、筋紡錘・腱紡錘などの固有受容器を活性化させる。筋痙攣（こむら返り）などはこの筋紡錘の感度の上昇・腱紡錘の感度の低下により起こっているため、これらの固有受容器を事前に活性化

(トレーニング) し、許容範囲を大きくしておく
と、それだけで筋痙攣の発生を抑制することにな
る。

座メモ保健体育, http://www.nhk.or.jp/kokokoza/radio/r2_hoken/archive/3566_394.pdf,
2009

2) 後藤幸弘, スポーツ科学事典, 平凡社, pp.
165-167, 2006

参考・引用文献

1) 長岡邦子, 51運動技能の仕組み, NHK 高校講