

スポーツ戦術プロジェクト研究会報告 2010

栗山雅倫^{*1}・田村修治^{*1}・今川正浩^{*1}・藤井壮浩^{*1}・花岡美智子^{*1}・八百則和^{*1}

An activity report of Sports tactics project 2010

by

Masamichi Kuriyama, Shuji Tamura, Masahiro Imagawa,
Masahiro Fuji, Michiko Hanaoka and Norikazu Yao

Abstract

As reported in the Bulletin School of Physical Education 2009, 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 2010.

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。

以下に、2010 年の主な発表内容を示した。

II 発表内容概要

1. DVD “球技種目のコーディネーショントレーニング” の制作について

栗山雅倫

1) 動機

戦術プロジェクトは、今年度で7年目を迎え、メンバー各位は現場の課題を研究テーマとして見出すなど、有機的に機能してきている。このような展開は、競技間連携のパイロットスタディになる可能性も高く、今後も鋭意展開すべきと考える。そこで、さらなる展開の強化のために、これまで

* 1 東海大学体育学部競技スポーツ学科

にも取り扱ってきた各メンバーの競技種目の共通のテーマであり、戦術的能力の一規定要因と考えられる“コーディネーション能力”の強化をテーマに、知見のまとめを企画した。

2) ねらい

プロジェクトの活動意義として、メンバー間のディスカッションを通し、互いの知見の共有と、相互啓発がある。さらにはプロジェクトで練られた情報を発信し、主には学生への還元、さらには社会貢献へと結びつけることがある。

今回の企画のねらいは、メンバーが互いに持ち寄った知見をまとめた資料作りと、その資料をビジュアル化して、学生に還元することとした。

3) 計画概要

2010 年度東海大学体育学部、学部等研究補助金の助成を受けて、当計画を展開した。メンバーが専門とする種目のうち、ハンドボール、サッカー、バレーボール、ラグビーと、種目共通のアスレティックトレーニングを題材として、考え方を簡潔にまとめたうえで、具体的なメニューをビジュアル化した。資料として発信するメディアは、DVD の形式にまとめるものとした。

4) 活用について

ねらいにある通り、学生への還元を主体として考えており、競技スポーツ学科の学生を中心に、コーチング関連の授業や、競技力向上をねらいとする授業における資料として活用することとした。

5) 総括および今後の展望

計画にそって出来上がった DVD は、メンバー間の活動をまとめた資料として、経過を確認するためにも貴重なものとなった。また、学生への還元という意味でも大きな機能を果たし、教育実習での活用もできたとの声も聞くことができた。

今後は、さらに学生への還元も継続していきたいと考えており、進歩したプロジェクト活動への足掛かりとしたい。

2. 2011 に向けて～男子ハンドボール部～

田村修治

1) 2010 試合結果

- ・春季リーグ戦：7 位（3 勝 5 敗 1 分）
- ・秋季リーグ戦：7 位（4 勝 5 敗）
- ・インカレ：1 回戦敗退
- ・国体：神奈川県予選敗退

2) ゲーム構想

(1) 攻撃の基本戦術

- ・防御隊形に応じた攻撃システムを使用し、その中で個人戦術・グループ戦術を活用。
- ・速攻では、素早く相手コートへボールを運び、中盤を形成し 2 次・3 次速攻へ。
- ・ボール保持ミス減少（テクニック・判断）

(2) 防御の基本戦術

- ・6-0 システムをベースに、試合状況に応じて、5-1 または 3-2-1 を使用。
- ・攻撃の制限（スペース）と阻止（コンタクト）

(3) ハンドボールゲームとは

a) 攻撃とは目的：ボールをゴールに入れる

- ・攻撃の原則スペース、突破、アウトナンバー（個人・グループ・チーム戦術を活用）

b) 防御とは目的：ボール（攻撃権）の獲得

- ・獲得方法インターセプト、ミスを誘う、シュートを打たせる（個人・グループ・チーム戦術を活用）

(4) 課題

チーム全員が、共有・共通理解を持つ

- ・ハンドボール観
- ・監督と選手のプレーのイメージ
- ・選手同士のプレーのイメージ
- ・戦術モチベーション

3. 「日本サッカー界における指導者養成について」

今川正浩

1) サッカー協会における指導者養成の位置づけ

代表チームの強化・ユース育成・指導者養成・普及の 4 点に重きを置いている。

2) 指導者ライセンス保持者

ライセンス	指導対象	保持者
S 級	プロプレーヤー	211 人
A 級	プロ以外のすべてのプレーヤー	724 人
B 級	ユースプレーヤー	1678 人
C 級	ゴールデンエイジのプレーヤー (U-12)	24501 人
D 級	グラスルーツ (入門的コース)	27620 人

3. 指導者養成制度 (インストラクター制度)

(1) インストラクター制度指導者養成講習会, リフレッシュ研修会を開催することにより充実を図る。

- ・ S 級 → JFA 技術委員, JFA ナショナルコーチングスタッフ特別招聘講師
- ・ A・B 級 → JFA ナショナルトレセンコーチ
- ・ C・D 級 → 47FA チーフインストラクター, 47FA インストラクター
- ・ キッズリーダー養成 → 公認キッズリーダーインストラクター

(2) インストラクターについて

a) 選出

各都道府県サッカー協会にて, 47FA チーフインストラクターを選出する。

47FA チーフインストラクターが, 47FA インストラクターを選出する。

b) 活動

公認 C・D 級コーチ養成講習会ならびにリフレッシュ研修会の開催。

c) 研修会

(a) 47FA チーフインストラクター 1 年に 2 回 (2 泊 3 日 × 2)

目的: 公認 C 級コーチ対象のインストラクター養成。B 級インストラクターの候補としてのレベルアップ

受講資格: 公認 47FA インストラクター
都道府県サッカー協会・技術委員会の推薦を受けた者

(b) 47FA インストラクター 4 年に 1 回 (2 泊 3 日 × 1) ワールドカップの翌年

目的: 新規インストラクターの養成, 継続インストラクターのレベルアップ

受講資格: 公認 B 級コーチ以上のライセンスを保持していること
都道府県サッカー協会の推薦をうけた者
47FA ユースダイレクター・チーフインストラクターの推薦を受けた者

(3) JFA リフレッシュ研修会

S : 2 年間 / 40 ポイント

A~C : 4 年間 / 40 ポイント

D : 期間なし / ポイントなし

公認 S・A・B・C 級リフレッシュ研修会, フットボールカンファレンスなどの講習会を受け, ライセンス取得後もポイント取得を通じて勉強をしていかなければならない。

3) 今後の課題

- ・ 指導者間の交流を持つことにより, 共通理解が出来る意見交換が出来る。
 - ・ 日本サッカーの方向性が, 明確でない。(海外指導者の影響が強い。)
 - ・ カリキュラムが画一的で, 独創性がない。
 - ・ 指導についての勉強より, ライセンス取得が目的になっている。
- 日本サッカーの方向性を示し, 判断する力を大切にしていけることが必要と考える。

4. 「2010 年度のこころみ」に関する調査 II

— 東海大学「TOKAI MERMAIDS」の例 —

藤井壮浩

キーワード: オールラウンド, 共通共有, 多目的競技間連携

1) 緒言

2010 年度, 我々 TOKAI MERMAIDS においては個々のポジション枠を越えた協同, 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のもと活動を行っている。

女子バレーボール競技においては, ポジションに支配されがちなゲーム戦術及び戦略, 練習が行

われているのが現状であり、いくつものチーム及び指導者が様々な方法を用い、オールラウンド、もしくは変則的な戦略に挑戦はしているが、実際には非常に困難なことは容易に察しできる。

しかしながら、我々は大学スポーツというカテゴリー、研究機関である利点、また多種目にわたる強豪チームを抱える東海大学の強みを存分に生かし、他種目競技間連携を図りながら目標達成を果たすべく計画を打ち出したものである。

2) 目的

本研究では、「TOKAI MERMAIDS」における、2010 年度シーズン活動実態を調査することで、指導現場への今後の可能性を検討することを目的とした。

3) 研究方法

主に、以下の項目について、調査を行い分析した。

- (1) ポジションの枠を越えたゲーム戦術の可能性について。
- (2) ポジションの枠を越えたゲーム戦術・展開で活用された実績と今後の展望。
- (3) 他種目競技におけるの連携活用についての可能性。

4) 結果及び考察

2010 年度秋季関東大学女子 1 部リーグ戦

VS 早稲田大学	3-1
VS 日本体育大学	3-0
VS 宇都宮大学	3-0
VS 嘉悦大学	2-3
VS 国士舘大学	3-0
VS 筑波大学	3-1
VS 青山学院大学	3-0
VS 東京女子体育大学	3-0

最終成績

8 勝 1 敗第 2 位

- (1) ポジションの枠を越えたゲーム戦術の可能性について

【2010 年度秋季リーグ戦におけるのスターティングルーター】

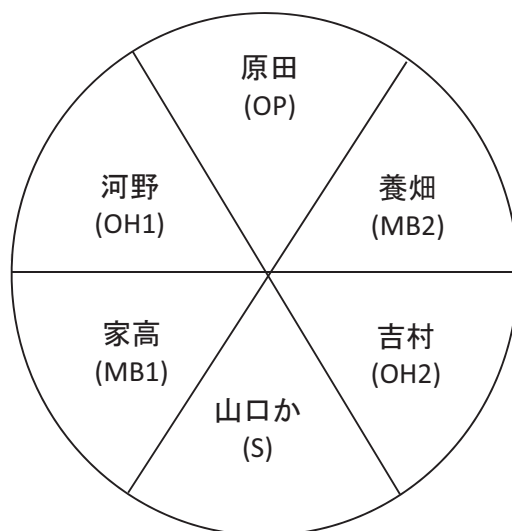


図 1

- (OH1) スパイク力のある
- (OH2) レシーブ力のある
- (MB1) スパイク力のある
- (MB2) ブロック力のある
- (OP) 攻撃力のある
- * ブロック力・攻撃力のある
- (S) セッター

- (2) 第 5 戦目まで図 1 のルーター（初スターティングメンバー 3 人）にて臨み、第 6 戦目以降図 2 のルーターで戦った。
ただし、ゲーム展開により数名のメンバーチェンジを施行。

5) まとめ【実はマイナスな部分と今後の展開・展望】

今回の研究により、スターティングプレイヤーの不在をチームとしてリカバリーが出来たこと、初スターティングルーターとして 4 試合以上経験を積むことが出来た選手が出現したこと。また、今研究でもローテーションやポジションの配置が多岐にわたる為、ゲーム分析（データバレー）を他チームが行う上で困難であろうことが挙げられ

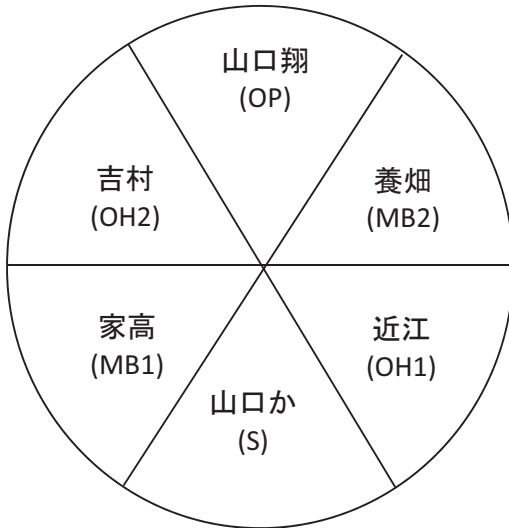


図2

る。しかし、自チームのチームメンタリティー的には安心感・安定感といった意味で選手間には不安な材料が多々出現してしまったことも事実であると同える。

时期的なこともあると思うが、「安心・安定」といった要素も戦い抜く上では非常に重要な一つであり、実際のプレイ場面ではマイナスな要素として出現してしまう場面が見受けられた。

今後も 2010 年度のこころみとして継続的に行われている本研究調査では、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、今回の調査も、TOKAI MERMAIDS 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。

5. 体幹トレーニングについて

花岡美智子

1) 「体幹」の安定化について

多くの競技において体幹を安定させることが、安定したパフォーマンスを発揮する上で重要であると考えられている。スポーツ場面における体幹の安定とは、完全に固定し、動かない状態ではなく、動きの中でパフォーマンスを発揮する上で邪魔にならない姿勢（状態）を作り、バランスが保たれている状態を指していることが多い。そのた

め、体幹の安定を獲得するためのトレーニングは、単に固定をしたり、単純な動きを繰り返すだけではなく動きの中で安定性を引き出す感覚を獲得することが大切になって来るとされる。

2) stability と mobility の共存について

そのため、スポーツ場面における体幹の強化としては、「固定すること」=stability と、「動かすこと」=mobility を意識し共存させることが重要であると思われる。体幹を固定するためには、静止時や運動時（走動作時や、跳動作時など）の重心や運動軸の位置、それらの運動中の変化を理解することが必要となってくる。図1、2はそれぞれ両足と片足の立位時の写真である。当然図1と図2では重心軸は異なってくる。片足立位時、左側の写真（図2-1）は手を右方向に動かすことによってバランスを保ち、右側の写真（図2-2）は体幹に力を入れることによってバランスを維持している。

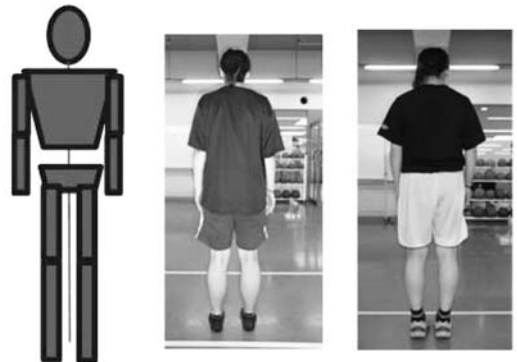


図3



図4

つまり、運動を行うことによって重心軸に変化が起るが、体幹が固定されていなければ、四肢の動きによって代償運動を起こしバランスをとることになる。しかし体幹を固定することにより、代償運動を起こすことなくバランスを維持することが可能になる。動きの中で体幹を固定しながらも、四肢は本来のスポーツ動作（投げる跳ぶ、蹴るなど）を行うために自由に動かすことが出来、体幹は力強い四肢の動きを生み出すための主要部分としての役割を果たすことが出来るようになる。

3) 体幹トレーニングについて

以上のことより、体幹のトレーニングは、腹筋や背筋などを行うことも大切であるが、普段のスポーツ動作（跳・走・投など）を行う中で、意識して使うことがより重要であり、効果的なトレーニングにつながるのではないと思われる。腹筋、背筋のみならず、股関節や肩甲骨など四肢と体幹をつなぐ部位にも意識を置き、重心や運動軸を理解し、ブレない軸を作ることによって、競技中の安定した動きや効率的な動きが可能になり、パフォーマンスの向上や安定につながるのではないと思われる。

6. オーストラリアのスポーツ戦略

ーラグビーのタレント発掘プロジェクトについてー

八百則和

1) はじめに

北京オリンピックでのメダルの獲得ランキングにおいてオーストラリアは第6位であるが、総人口に対する獲得率で見れば大変高いことが分かる。人口の少ないオーストラリアでは“Do more with less”というスローガンが掲げられ、最小限の資源で最大限の成果をあげようとする考え方が様々な分野において適応されている。特に1994年に2000年シドニー夏季オリンピックの開催が決定してからは、競技力向上のプロジェクトが強化されるようになった。いくつかあるプロジェクトのうち成功を収めているものとして、タレント発掘プロジェクトが挙げられる。タレント発掘に関しては、1988年ぐらいから概念が形成され、1994

年（自国開催決定）から政府より2年の助成をうけ、8種目でタレント発掘プログラム（Talent Search）を展開しており、2006年からはそのプログラムを発展させたThe National Talent Identification & Development Program（以下NTID：タレント発掘&競技力向上プログラム）を行っており、種目も17種目に増やされている。17種目の中にはラグビーも含まれており、他の国に比べてオーストラリアはタレント発掘と育成が国代表チームの競技力向上に多大なる影響を与えている。そこで本研究ではオーストラリアにおけるラグビーのタレント発掘プログラムについて報告する。

2) ラグビーのタレント発掘プログラム

ラグビーのタレント発掘プログラムにおける評価項目とテスト項目について表1、2に示した。競技に直結している身体的、生理的な側面だけでなく、心理的、社会学的（礼儀やモラル、マナー）側面についてことについても学校の先生や

表2 テスト項目

スキルテスト
● キャッチ・パス・サポート
● タックルテクニック・ボール争奪スキル
● コンタクト
ストレングス&コンディショニング
● 基礎体力
● 20m走・40m走
● 垂直飛び
● 体重、身長、骨幅、周計位、皮下脂肪

表1 評価項目

評価項目
● ゲームでのプレー
● 練習態度
● 選手、両親との面談
● コーチやチーム関係者との面談
● 学校長や担任との面談
● ここまでのスポーツ歴

親との面談を通して評価し、様々は側面からその選手の可能性について検討している。また、その選手を年間3期に分けトレーニングプログラムが

計画・実行され、トップアスリートまでの育成プロジェクトへと展開されている。