

大学生ラグビープレイヤーの身体特性

A study of physical characteristics in collegiate rugby players

1K04A0015-9

池田 雄一

指導教員

主査 加藤清忠先生

副査 矢島忠明先生

緒言

現在、世界のスポーツ種目には様々なものがある。球技種目や陸上種目、スピードを競う種目、演技種目、格闘技種目があり、ある地域に発展したエスニックスポーツを加えたら数え切れないほどの種類になる。ラグビーというスポーツは、パスやキックなどのボールコントロールを必要とする球技的要素、カットインやカットアウト、ステップ、スワープなどのランニングテクニックを必要とする競走的要素、さらにタックルやスクラム、ラインアウト、モール、ラック、コンタクトなどのボディコントロールを必要とする格闘技的要素を含んでいる。このことからラグビーは多角的なスポーツといえる。またラグビーは同じ競技種目を行っている選手同士でも、ポジションによって体型や体格、体構成は他の運動競技に比べ、異なっている部分が多くラグビーにとって体型や体格、体構成はとても重要である。

そこで、本研究はラグビーにおいて役割が似ているポジションに分類し、分類したポジション間の身体的特徴の比較、分析を行い、役割別にどのような身体的特徴があるのか、また各群におけるトレーニング方法を検討した。

方法

被験者は、某大学ラグビーサークルに所属し、週 2 日から週 3 日、2 時間程度の運動習慣を持っている 19 歳から 23 歳の男子 28 名とした。またゲーム中における役割と身体的特徴が類似している 3 つのグループに分類した。左右プロップ、フッカー、左右ロックを一つのグループ(PRLO 群)とし「球のとり役」、左右フランカー、ナンバーエイト、左右センターを一つのグループ(FLCTB 群)とし「継続突破役」、最後にスクラムハーフ、スタンドオフ、左右ウイング、フルバックを一つのグループ(HBWB 群)とし「組立突破役」、と分類した。

計測項目は、身長、体重、立位下腿囲、上腕骨端幅、大腿骨端幅、屈曲上腕囲、皮脂厚上腕背部、皮脂厚肩甲下部、皮脂厚腸骨上部、皮脂厚下腿内側部、胸囲、腹囲、殿囲、上腕伸展囲、最大前腕囲、大腿最大囲とし、身体計測した結果の値から、Heath-Carter 法の体型判定法に基づいて体型分類を行った。また皮脂厚上腕背部と皮脂厚肩甲下部より体脂肪を、身長と体重より BMI を算出した。

結果

肥満型要素の平均値は、PRLO 群が 4.8、FLCTB 群が 4.0、HBWB 群が 3.6 であり、PRLO 群が一番大

きな値を示した。肥満型要素において PRLO 群と HBWB 群間に有意な差がみられたがそれ以外では有意な差はみられなかった。筋肉型要素は全ての群において平均値が 5.3 であった。筋肉型要素において 3 群間では有意な差はみられなかった。細長型要素の平均値は、PRLO 群が 1.7、FLCTB 群が 1.9、HBWB 群が 2.2 であり、HBWB 群が一番大きな値を示した。3 群間では細長型要素において有意な差はみられなかった。

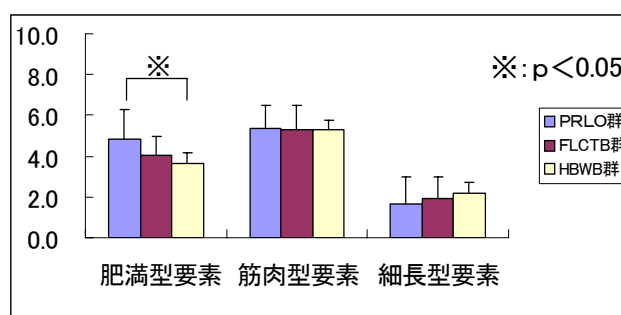


図1 体型要素の各群間の比較

考察

PRLO 群は、球の獲得が主な役割としたが、球の獲得の際には、格闘技的要素であるコンタクトプレーが多くなり、ステップやスワープなどの競走的要素はあまり必要とされていない。PRLO 群はポイントサイドにおいて相手のコンタクトプレーに負けない体格になっていく必要があるので肥満型要素が大きいと考えられる。

FLCTB 群はオールラウンドな役割といえるのでチームにおいて肥満要素が大きい PRLO 群と細長要素が大きい HBWB 群の両方の身体的特徴を持つ中間な体格の選手が多い。また BK による展開プレーのサポート役としてスタミナが必要であり、競走的要素があまり必要でない PRLO 群に比べ、体重が軽く、体脂肪も少ないという身体的特徴がある。

HBWB 群は試合の組み立てと、相手のディフェンスラインを突破することが役割としたが、そのときには、パスやキックなどの球技的要素と相手を抜くためにステップやスワープなどの競走的要素が必要であり、HBWB 群は PRLO 群や FLCTB 群と比較して、比較的体格は小さい選手が多くなっている。そして HBWB 群は体重が軽いことや、肥満型要素より細長型要素の方が大きな値を示していることから、他の二群に比べ、競走的要素である、ステップやスワープをしやすい体型といえる。