

[諸言]

ラクロスのパフォーマンスは、技術、体力、精神、戦術など様々な要素が複雑に絡み合っており、構成されている。特にスティックを使う球技ということで、技術的要素、中でもシュートは得点をあげる上で必要不可欠な技術である。

ラクロスにおいてシュートの正確性は重要な要素であるにも関わらず、シュートの正確性と体力要素の関連についての検討がなされている研究は少ない。女子ラクロスではパス技術の正確性の研究があるが、男子ラクロスでは、正確性に関する研究はみられないのが現状である。男子ラクロスと女子ラクロスではルールなど異なる点が多くあり、当てはめることができない。そこで本研究では、シュートの成功率の重要性を調べ、さらに、ラクロスにおける体力要素を検討し、シュートの正確性と体力要素の関係を明らかにすることで、今後のラクロスの技術向上プログラム処方基礎資料を得ることとした。この課題を明らかにすることで、試合での勝利への一助になることを目的とした。

[方法]

研究1では、社会人クラブチーム上位4チームと、関東一部リーグの大学ラクロス部優勝校の試合を対象とした。計8試合のシュート本数やスコアを記録し、シュート成功率を算出した。研究2では、大学一部リーグの男子ラクロス部に所属する16名を対象とし、シュートの正確性を的当て課題で評価し、FMS、関節弛緩性、握力との関係を検討した。的当てと、体力要素との関係は、ピアソンの相関分析を用いて検討した。統計学的有意水準は危険率5%未満とした。

[結果]

研究1で、社会人チームの上位4チームのシュート成功率を算出したところ、上位になるにしたがいシュート成功率が高かった。社会人優勝チームと大学優勝校のシュート成功率には10%近い差がみられた。研究2で、シュートの正確性を見るための的当ての得点と、体力要素の各測定結果の関係性を検討した結果、的当てとFMS測定の結果に有意な相関関係($r=0.04$)は認められなかつ

た。的当てと全身関節弛緩性テスト($r=0.34$)、的当てと握力測定($r=0.39$)の結果にも有意な相関関係は認められなかった。

[考察]

研究1の結果から、シュート成功率はラクロスの試合の勝敗を分ける重要なパフォーマンス要因だと考えられる。シュート成功率を上げるために必要な要素としては、シュートの正確性とシュートスピードが挙げられるが、ラクロスではゴールリー（サッカーのゴールキーパーのポジション）というポジションがあり、ゴールリーが止めづらいう場所を正確に狙う方が重要だと考え、研究2ではシュートの正確性に着目した。研究2では、ラクロスのオーバーハンドスローと動作が類似しているテニスのサーブ動作に必要なだとされている、上肢の筋力や関節可動域の項目に着目した。この結果からラクロスのシュートを正確に打つためには、1)各機能単独のトレーニングでなく、複合的なトレーニングが必要であることと、2)特異性の原則を考慮した技術トレーニングが必要であることが考えられた。1つ目の各機能の複合的トレーニングとしては、パワー発揮能力向上や、近位部から遠位部にパワーを伝達する能力向上を目的とした専門的なトレーニングを行なうことが挙げられる。このような体力トレーニングに加え、特異性を考慮した技術トレーニングとしては、よりシュート動作に近いトレーニングをすることで、体力的要素と技術的要素の双方向からのトレーニングが可能になると考えられる。

[結論]

本研究によって、ラクロスのシュートの成功率が試合において勝敗を分ける、大きな要因となっていることが推測される。また、シュートの正確性をあげるためには上肢、体幹、下肢を複合的に使うことが重要だと考えられる。