

男子ラクロスの競技特性についての一考察
—サッカー、フィールドホッケーとの比較から—
A study on the game characteristics of men's lacrosse
~a comparative of lacrosse, football and field hockey~

1K09A228

指導教員 主査 奥野景介 先生

矢野 隆登

副査 堀野博幸 先生

【緒言】

日本でのラクロスは、1986年に初のラクロスチームが結成されてから26年と歴史が浅い。その間に競技人口は確実に増えてきたが、その数は約25,000人とマイナースポーツと言わざるを得ない。

日本男子ラクロスの国際競技力に着目すると、2010年世界選手権では過去最高の4位になっている。しかし、同大会において、準決勝ではアメリカに5対20で敗戦、3位決定戦ではオーストラリアに9対16で敗戦するなど、強豪国との差は依然として大きい。

この強豪国との差を縮めていくためには、まず国内の全体的な競技力の向上をすることで底上げを図る必要がある。しかし、全国大会では関東地区以外のチームが優勝したことがないなど、国内の競技レベルに格差があるといえる。

このような状況から、ラクロスの競技特性を明らかにすることは、非常に意義のあることである。なぜなら、指導における土台を築くことになり、各指導現場に一貫性をもたすことが可能になるからである。このことは地区によって格差のない、国内の全体的な競技力向上につながる。

競技特性を明らかにするにあたって、ラクロスを他球技と比較をする。そこで類似点が存在した場合、それはマイナースポーツであるラクロスの理解の一助となる。また、相違点があれば、それはラクロスが有する特異的な性質であると考えられ、ラクロスの指導において無視できない点となる。

比較するにあたって、先行研究において類似性があるとされるサッカーとフィールドホッケーを選んだ。

【目的】

男子ラクロスと先行研究により類似性の挙げられたサッカーやフィールドホッケーを、競技規則や体力特性について比較することによって、類似点や相違点を示していく。そこから男子ラクロスにおける競技特性を明らかにする。

【方法】

ラクロス、サッカー、フィールドホッケーのそれぞれの競技において、競技特性や競技特性につながる競技規則、体力特性、トレーニング、そして技術・戦術に関する書籍及び学術論文を調べる。また、情報が不足する部分については、インターネットの情報も用いた。それらの情報をもとに比較、考察を行なった。

【結果・考察①競技規則について】

フィールドの大きさ、競技人数ではサッカーやホッケーと大差がなく、フィールドに立った時の感覚としては似たものがあると推測される。

手で持った用具によって小さいボールを扱う点では、ラクロスとホッケーは大きな共通点があった。しかし、地面を転がるボールをスティックでコントロールするホッケーとは異なり、ラクロスの場合はクロスを手で自在に扱えるので正確で緻密なボールコントロールが可能となる。そのため、ラクロスはボールのキープが容易になると考えられる。ラクロスはゴールの大きさはホッケーに比べて小さくなっており、ラクロスの特徴でもあるボディコンタクトが認められているが、これはボールのキープが容易な攻撃側と守備側の均衡性を図るためにも重要な要素となっている。

サッカーやホッケーには見られないラクロスに特異的な規則は多く見られる。シュートボールがフィールドを出た時のチェイスやフェイスオフ時の選手のフィールド上の散り方は、攻撃側チームに有利な規則といえる。反則に対する罰則としての一時的な退場処分も、数的有利を発生させているので、得点機会は増えると考えられる。

【結果・考察②体力特性について】

試合中の選手一人あたりの移動距離と出場時間は、ラクロスがサッカーやホッケーと比較して明らかに少ないことが分かった。これは、オフサイドルールや積極的な選手交代により休む時間が確保されており、選手が常に動いている状態が起りにくいことに起因すると考えられる。

出場時間1分あたりの移動距離でみると、ラクロスとホッケーは140m超と、120mに満たないサッカーを上回っている。これは平均移動速度を示す数値でもあり、ラクロスとホッケーはサッカーより平均移動速度が速いことがわかる。

また、休む時間が確保されていることから、動くときは速い速度を保つことが可能になり、プレー中はダッシュやスプリントなどの高速度運動(4m/s以上)の割合が多くなる。つまり、プレーに関与しないときは休むことができ、プレーに関わるときは高速度運動が多くなるので、試合中の緩急の差も大きくなる。

以上のように移動距離や出場時間は多くないが、高速度運動の割合が高くなるラクロスでは、有氣的運動能力よりも無氣的運動能力が重視されるべきだと考えられる。