



『体力の重要性 —ラグビーワールドカップから何を学ぶのか—』

金沢工業大学 基礎教育部 鈴木 貴士

ラグビーワールドカップにおける日本チームの活躍に、他競技の皆様も刺激を受けたのではないのでしょうか。世界ランク2位のアイルランドに対しての勝利に目を疑った人も多いと思います。職業柄、勝ち負けといった結果だけではなく、それをもたらした「要因」について考えてみました。

日本代表のジェイミー・ジョセフヘッドコーチは試合後の会見で「自分たちがやりたいことに向かって信念を貫いたことが勝因。アイルランドは明らかに非常に質の高いチームだが、われわれは3年間かけて、この試合に準備してきた」と振り返っています。新聞やテレビでも何度も【準備の重要性】がコメントされています。

では、この【準備の重要性】を我々指導者はどのように解釈し、何を学ばなければならないのでしょうか。「準備」というと「戦術・技術」などをイメージする人は多いと思います。しかし、私個人としては、ここでいう「準備の重要性」とは「体力の重要性」と解釈できるのではないかと考えています。戦術や技術の準備は大切です。しかし、それらの準備をする以前に、**「同じ土俵に立つ」ためには、そして、戦術などの準備が意味を持つためには、「体力」が絶対に必要なのです。**

前戦のロシア戦において、フィジカルでは全く遜色がないという印象を受けました。アイルランド戦においても、同等もしくはこの試合においては上回っているように見えました。アイルランド選手は「日本のディフェンスに勢いがあり、日本のプレッシャーに何度も何度も苦しめられた。ボールをつないでも相手のタックルでスピードが出せず、自分たちはどんどん疲れていった」「日本は、タフなプレーでプレッシャーをかけてきたし、ディフェンスがすばらしく、僕たちの攻撃をことごとく封じていた」と、粘り強い日本の守りに苦しんだことを明かしています。

すべてのスポーツに該当するわけではないと思いますが、多くのスポーツにおいて「スポーツの基本はフィジカル」と言えるのではないのでしょうか。技術や精神や戦術、その他勝ち負けに関与していく条件のすべては「体力が同じであるからこそ」生きてきます。

体力が追い付いていないのであるならば、まずやるべきは体カトレーニングであり、適切な食事を摂り、身体を作り上げることがまずなすべきことのように思います。

体力を向上させるには何が必要なのか、これは科学的に既にわかっていることが多いと思います。それをしっかりやれるかどうか、その後、パフォーマンスを向上させていける選手かどうかにかかってくるのではないのでしょうか。選手は「同じ土俵に立つこと」、指導者は「同じ土俵に立たせること」の重要性を、今回のラグビー日本代表の試合から学ばなくてはならないと思う次第です。

