

【プレゼンテーション 1】

岩淵健輔

日本ラグビーフットボール協会



7人制ラグビーの大会期間中の 栄養とコンディショニング ——2010 広州アジア大会から

7人制ラグビーは、2016年リオデジャネイロオリンピックから正式種目に採用された。競技の特徴として、15人制のラグビーと同じフィールドを使って、7分から10分ハーフで試合は行われる。広いフィールドを少ない人数でカバーするため、ボールが大きく動き、スピードとアジリティ、ハンドリングスキルが鍵となる。エキサイティングで流れるようなプレーが見どころである。競技日数は2日間または3日間の短期間で開催できるが、1チームあたりの試合数は通常6試合である。そのため、選手のコンディショニング、栄養摂取など医科学的なサポートが競技のパフォーマンスに影響するとされている。

今回は、選手に必要とされるフィジカル、ストレングス、スピード、フィットネスならびにそのための栄養摂取などについて、金メダルを獲得した2010 広州アジア大会への取り組みを含めて解説する。

私は、本年 11 月に中国広州で開催されたアジア大会の 7 人制ラグビーにおいて、日本代表チームでは実際どのようなことが起こったのかということ、特に、栄養やコンディショニングに関することについてお話をさせていただきたいと思います。

7 人制のラグビーは、2016 年のオリンピック競技として正式に採用されました。観る方にとっては、15 人制のラグビーよりは分かりやすいと思います。ルールは 15 人制のラグビーと一緒に、グラウンドのサイズも全く同じです。広いフィールドを少ない人数でプレーするわけですが、15 人制のラグビーが 40 分ハーフで行われるのに対して、7 人制は 7 分ハーフで行われます。7 分、1 分休憩、7 分という競技です。それでは、簡単な映像がありますので、少しご覧いただければと思います。

(映像)

ご覧いただいた中には、男女の映像が混じっていましたが、女子もオリンピック競技となりました。

さて、大会は一般に 1 日 3 試合であり、2、3 日間続けて行われます。ここが非常に特徴的でして、たとえば先日のアジア大会では、1 日目は 1 試合だったのですが、2 日目、3 日目は 3 試合ずつ、それも 2 時間おきぐらいにゲームがあります。そういう意味では、今日のテーマに関わると思うのですが、コンディショニング、栄養など、身体の部分が非常に重要になります。つまり、7 人制のラグビーに求められる能力としてはフィットネス、スピード、フィジカルといったところが一番必要なのではないかと言われています。

15 人制のラグビーとの比較ですが、2007 年のイングランドのプレミアシップ(プロリーグ)の 1 試合平均の走行距離とダッシュ

回数のデータがあります。こちらは前後半 40 分ずつのゲームです。これによると、フォワードの選手もバックスの選手も、1 試合平均約 6km 移動し、ダッシュを 57 回から 80 回行っているということが分かります。時速 17km 以上の走行をダッシュと定義しています。7 人制のラグビーもオリンピック競技になったことで、各国とも医科学的なところから競技を分析する傾向が出てきています。日本代表チームも GPS を使うなど、医科学の面からさまざまな強化を図っているところです。その GPS のデータによれば、7 人制の約 1 時間の低強度の練習において、走行距離はほとんど 6km 以上、ダッシュ回数も 80 回近くになっています。つまり、7 人制の強度の低い練習を 1 回やるだけで、15 人制のラグビーの 1 試合分ぐらいの強度があるということになります。

そのような強度のゲームの中で、試合と試合の合間にどのようにして栄養を摂るか、あるいは試合に向けてコンディショニングを整えるかというのが非常に大きなテーマになります。日本での試合でもそうですが、特に海外遠征に行った時、我々はコンディショニングと体重のコントロールを重要視して指導を行います。そのためには、食事が非常に大切です。



図 2

さて、この写真が選手村の食事です(図 2)。

アジア大会はオリンピックと同じように、ほとんどの競技の選手が選手村に入り、他国の選手と同じ食事を食べました。これは、実際に選手が摂っていた食事を撮影して帰ってきたものです。

先ほど、体重のコントロールが重要と話しましたが、アジア大会の期間中も、試合前の合宿から最後まで体重の推移を記録しました。1.5kg以上も体重が落ちた選手もいますし、一時的には3kg以上落ちた選手もいます。非常に強度の激しい試合になるので、体重が極度に落ちると、パフォーマンスに影響してきます。そういった意味で、我々は朝食前と夕食後の1日2回、体重を測りました。このアジア大会においては、日本のオリンピック委員会がサポートハウスをつくってくださり、そこで日本食も食べられる状況にあったのですが、毎日そこに行くわけにもいかず選手村の中のマクドナルドならば食べられるという選手は、それも利用しました。

現場では、選手がその環境に耐えられるかどうか、ある環境で何ができるかということが非常に重要になってくるのではないかと感じます。社会人選手になってからそういう面を鍛えようとしても難しいので、日本ラグビー協会では今、7人制のオリンピックを目指す試みとして、アカデミーという形で、中学生と高校生の男女を集めてトレーニングをしています。その中では、栄養士の方に来ていただいて栄養学の話もしていただきますが、その前段階として、海外での経験を話しながら、精神的なタフさや海外でやる上でどのようなことが大事かということを選手たちに伝えて

います。最終的にそれらを勉強して一番いい状況にしていきたいと思っています。

栄養によるパフォーマンス、ゲームでのパフォーマンスを出すという意味で、どのような食事を食べるか、あるいはどのようにコンディショニングを整えるかというのは、選手にとって大きなポイントになると思います。しかし、現場でどのような食事が出るか、どのようなことができるかを自分たちで判断して実践できる選手になることが、まずその前に大切なことだと、アジア大会で改めて実感いたしました。

ラグビーのアジア大会で実際に起こった話をさせていただきました。どうもありがとうございました。



岩淵健輔(いわぶち・けんすけ)

日本ラグビーフットボール協会
ハイパフォーマンス・マネージャー。

青山学院初等部からラグビーを始め、バックスとして青山学院大学2年時にジャパンに選出さ

れる。1998年4月に神戸製鋼に入社、同年10月にケンブリッジ大学に入学し、1999年12月にオクスフォード大学との伝統の定期戦に出場、“ブルー”の称号を得る。2000年7月に卒業し、サラセンズに移籍。2006年にはフランスリーグのUSコロミエに所属。日本では、福岡サンニクスブルース、セコムラガッツにも所属。2008年より7人制日本代表選手兼コーチを続けつつ、現在は協会のハイパフォーマンス・マネージャーとして、7人制の2016年リオデジャネイロ五輪、15人制の2019年日本ワールドカップに向けた育成と強化を担当している。日本代表キャップは20。