

研究班番号【9】
より強いチームにするために

保健班: 櫻田 涼晟、川西 智貴

要約

ラグビーの試合において、プレイヤーのメンタルが試合の勝敗に大きく影響を与えることは知られている。本研究の目的は、プレイヤーのメンタルについて調査し、マインドコントロールの重要性やトレーニング方法を考察することによって、より強いチームを作ることである。そして、この研究から相手に対する意識やプレイヤー及びチームへのプレッシャーが大きく影響していることがわかり、より強いチームを作るためには、体を鍛えたりスキルを磨くことも大事だが、自分のメンタルを良い状態に維持し続けるトレーニングを行うことも大切であると結論付けられた。

1. はじめに

ラグビーというスポーツにおいて身長、体重という情報は試合の勝敗において大事な要素ではあるが、絶対的なものではない。では、「巧さ」に優越が見られない場合、何が試合の勝敗に影響を及ぼすのか。一般にスポーツの試合においてプレイヤーのメンタルが勝敗に影響することはよく知られている。このことから、「メンタル」という要素に焦点を当てた。ラグビーではプレイヤーのどのようなメンタルが試合の勝敗に良い影響を与え、また、それを養うにはどうすればよいのかを調査し、これらのことについて研究することでより強いチームに近づくのではないかと考えた。

2. 研究方法

《実験1》

ラグビー強豪校として全国に名高い大阪桐蔭高校は2020年10月に行われた2020年度全国大会大阪府予選で敗れ、全国大会に出場することができなかった。また、翌年2月に行われた第72回近畿高等学校ラグビーフットボール大会では、決勝まで進んだものの2020年度全国大会ベスト16の常翔学園高校に17-34で敗れた。しかし、一か月後に行われた第22回全国高等学校選抜ラグビーフットボール大会の準々決勝では同校に33-22で勝利した。私たちはその一か月の間に大阪桐蔭高校の選手たちの中で、精神的な変化があったと考察した。それらが選手たちにどのような影響を与え、試合の結果にどう影響したのかを分析するために大阪桐蔭高校ラグビー部の選手で試合のメンバーに入った選手のうち10人にGoogleフォームを用いて、2021年2月の常翔学園高校との試合(1戦目)で敗れてから同年3月(2戦目)に勝利するまでの約1か月間について以下の質問をした。

- ①1戦目と2戦目の間の約1か月間で気持ちの変化はあったか。
- ②1戦目の後からチームの雰囲気は変わったか、また、その変化の内容。
- ③プレイヤーのメンタルは試合の勝敗に影響すると思うか。

《実験2》

- ①メンタルトレーナー、現役ラグビー選手などの著書、スポーツ、ラグビーを専門的に取り扱う出版社などのウェブサイト閲覧した。
- ②勝利に必要なメンタル、それを養う方法を考察した。

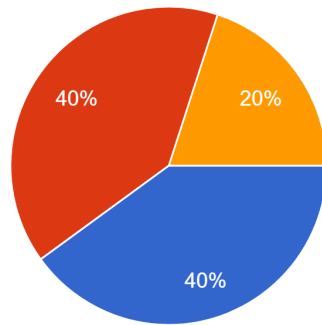
3. 結果

《実験1》

下の3つの円グラフは、Googleフォームの質問に対する結果である。それぞれの質問に対する回答は以下のようになった。

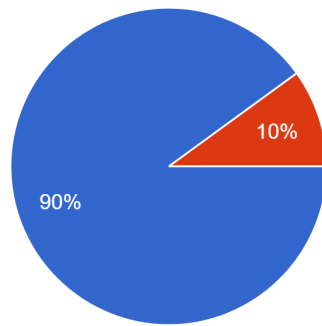
- ①1戦目を受けて相手に対する意識が変わった人が80%、1戦目も2戦目も変わらないくらい意識をしていたという人が20%であった。
- ②チームの雰囲気が1戦目の結果を受けて良くなったと答えた人が90%、変わらなかったと答えた人が10%であった。また、チームの雰囲気が良くなったと回答した人は、練習の雰囲気が良くなった、活気的になったと答えていた。
- ③プレイヤーのメンタルは試合の勝敗に影響すると思うと回答した人は100%であった。

①1戦目と2戦目の間の約1か月間で気持ちの変化はあったか。



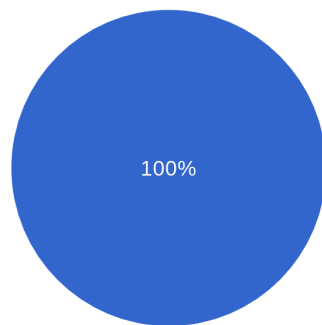
- 一戦目を受けて相手のことを意識しだした。
- もともと意識はしていたが、一戦目を受けてより一層相手のことを意識した。
- 一戦目も二戦目も変わらないくらい意識していたので変化はなかった。
- 一戦目も二戦目もあまり意識していなかったので変化はなかった。
- はい、その他
- いいえ、その他

②1戦目の後からチームの雰囲気は変わったか



- はい
- いいえ

③プレイヤーのメンタルは試合の勝敗に影響すると思うか。



- はい
- いいえ

《実験2》

自分の感情をコントロールできるメンタル(例:自分のルーティンを作る。興奮を自分で抑える。)、自分たちのチーム、プレーに自信を持ち強気でいられるメンタル(練習から準備する)が必要だということがわかった。また、それらを実行する環境を意識的に作ることが大切である。

4. 考察

Googleフォームによるインタビューの内容より、1戦目の敗北を受けて相手への意識や練習の雰囲気が変

わったことが大阪桐蔭高校が雪辱を果たせた一因であるとわかった。また、自分の感情を把握し常に冷静な状態でプレーをすることが大切だとわかり、パス、キックなどを試合に向けて準備するようにメンタルを準備することや、個人やチームでルーティンを作ったり、練習であえてミスをする場面を作ったりすると良いと考えられる。

5. 結論

本研究ではプレイヤーのどのようなメンタルがラグビーの試合の勝敗に良い影響を与えるのかについて検証した。実験の結果からラグビーの試合において、相手に対する意識やプレイヤー及びチームへのプレッシャーが大きく影響していることがわかった。より強いチームを作るためには、体を鍛えたりスキルを磨くことも大事だが、自分のメンタルを良い状態に維持し続けるトレーニングを行うことも大切である。

6. 参考文献ならびに参考Webページ

Sportiva(2019).明大FWのプライドが炸裂。意地のスクラム選択で早大に雪辱を果たす.

https://sportiva.shueisha.co.jp/clm/otherballgame/rugby/2019/01/03/_split/

UNDER ARMOUR「規律と一貫性により、モチベーションは後からついてくる」ラグビー ニュージーランド代表 TJペレナラのメンタルコントロール.

<https://www.performanceacademy.und>

荒木静香(2016).『ラグビー日本代表を変えた「心の鍛え方」』講談社+α新書

Sportiva(2017).世界一オールブラックス指揮官が京産大に教えた「ラグビーのメンタル」.

https://sportiva.shueisha.co.jp/clm/otherballgame/rugby/2017/05/14/_split_4/index_2.php