

AZALEA SEVEN(アザレア・セブン)サポート活動始動！

こんにちは、スポーツ科学部1年の星谷心咲です。私の所属している女子ラグビーチーム AZALEA SEVEN(アザレア・セブン)の選手の身体能力の測定を行いました。

今回の測定に向けて江間先生と週に2日、どのような測定がラグビーに必要なか、また自分自身の筋力やスピードを測り、ラグビーのパフォーマンス向上のために何が必要か討論し、検証してきました。測定してみたいけれど結果が安定しない項目や、計測に時間がかかりすぎてしまう項目等は外していきしました。限られた時間の中で、体組成、ヘモグロビン濃度、筋厚、等速性筋力、ノルディックハムストリング、リバウンドジャンプ、スピードテスト等を行い、選手個人の強みと課題点を明確にすることができました。



私は特に肉離れ防止に重要なノルディックハムストリングについて興味を持っています。日頃から定期的に測定を行い、どのようなトレーニングをすれば数値が上がるのか、負荷が上がった時の左右差と怪我や疲労の関係性について調べてきました。自分自身のトレーニング効果も実感でき、肉離れしたことがある選手とそうでない選手、怪我をした足とそうでない足の左右差の違いも、データに基づいて根拠づけることができました。当日スタッフとして学部の先輩と一緒に測定を担当し、見本を見せたり選手が最大のパフォーマンスを発揮できるよう応援したりしました。江間先生が全力で応援しながら測定を行っていたので、私も声で選手のパフォーマンスの後押しをしました。

ラグビーは助け合いや声掛けが大切なスポーツであり、私たちのチームもそれを大切に日頃から練習に励んでいます。測定の中でも率先して手伝いを行っている選手の姿や仲間同士で声掛けしたり応援したりする姿が見られました。チームの団結力が再確認でき、とても嬉しく思いました。長時間に及ぶ測定でしたが、選手全員が励まし合い明るい雰囲気での測定ができ、スタッフ側としてスムーズに測定を行うことができました。



私たちは女子ラグビー最高峰の大会である「太陽生命ウィメンズセブンズシリーズ」のコアチーム昇格に向け、3月に行われる予定の昇格大会で優勝することを目指して日々練習に励んでいます。今回の測定結果を受け、選手一人一人が自分自身と向き合い、今後のパフォーマンス向上に向けて努力していきます。