



GPS データの効果

■ 廣瀬 俊朗

ラグビー日本代表は、過去 24 年間ワールドカップにおいて勝利することができていなかった。我々は、2015 年ワールドカップイングランド大会で新しい歴史を作るために、ハードなトレーニングを続けた。また、格闘家やスポーツ科学者を招聘して、4 年間とてつもない努力をしてきた。その結果、日本代表は 3 勝 1 敗という成績を残すことができた。特に、初戦の南アフリカ戦では、ロスタイムに逆転トライを取って劇的な勝利。その勝利に感動した日本では、一気にラグビーブームが到来した。その勝利の裏側には、世界一のフィットネスとデータに裏打ちされた自信があった。

まず、体格で劣る日本チームが勝つためには、自分たちにしかない武器を作る必要がある。その 1 つが世界一のフィットネスを手にするのであった。そのために多くの時間を費やした。ただ、闇雲に走ることや、ローイングを行っても試合に似た状況でなければ、実際のフィットネスとは異なってくる。僕たちはマラソンランナーでも、短距離の選手でもない。ラグビー独自のフィットネスが必要になる。そのため、世界最高峰のスーパーラグビーや世界トップクラスのテストマッチ（国際試合）の GPS（Global Positioning System）から得られる平均走行距離、最高速度や加速度に関するデータを参考にした。たとえば、平均走行距離に関して我々はさらに 10% ほどきつい設定でいつもトレーニングを続けた。世界トップクラスは、平均 85m/分ほど走る。僕たちは、100m/分以上走るような設定の中で、ラグビーのトレーニングを行った。

■ 廣瀬 俊朗
ラグビー日本代表・前キャプテン/
選手会代表理事

1981年10月17日大阪府生まれ。5歳のときにラグビーを始め、北野高校を経て慶應義塾大学（理工学部機械工学科）に進学。1999年U19日本代表、2000年高校日本代表に選出される。2004年東芝入社。2007年主将就任（2007～11年度）。2009年のプレーオフではMVPも獲得。2007年日本代表入り。2012年にはキャプテンとして再び選出される。2015年W杯では、日本代表史上初の同一大会3勝に貢献。通算キャップ数28。ポジションはスタンドオフ、ウイング。著書『なんのために勝つのか』。



© アフロスポーツ

また、GPSデータを取ることで、個人のコンディションを客観的に把握することができ、無理な怪我が減った。たとえば、加速回数が減ることや、加速度が低いと疲労が溜まっていることを示す。そのときは、練習の量をコントロールしてもらうことや特別にマッサージを受けたりして、良い状態でトレーニングを続けられるようにした。GPSデータのさまざまな恩恵を受けた僕たちは、怪我のリスクを減らしながら着実に少しずつフィットネスをつけていった。そのおかげで、僕らのパフォーマンスは上がり、勝つことが多くなった。試合独自のプレッシャーに対してもフィットネスに余裕があったので、冷静に対応できた。僕たちは、自分たちのトレーニングが正しいことを実感し、ますます精力的に取り組んだ。

このサイクルを4年間続けたことで、世界一のフィットネスを手にすることができたと思う。そして、GPSから得られるデータを皆で共有できたので、僕たちが強くなっていることを感覚だけでなく、客観的に把握することができることに繋がり大きな自信を得た。

フィットネスと自信があったから南アフリカに勝利できた。そのためには、GPSデータは欠かせないものであったと思う。今後、ますます量産化されもっと一般的になれば、効率的にトレーニングする環境が整い、強化に繋がる。その結果として、日本が強くなる。そうなれば、日本のスポーツの価値も上がると思う。

