

ラグビーのより効果的なタックル法

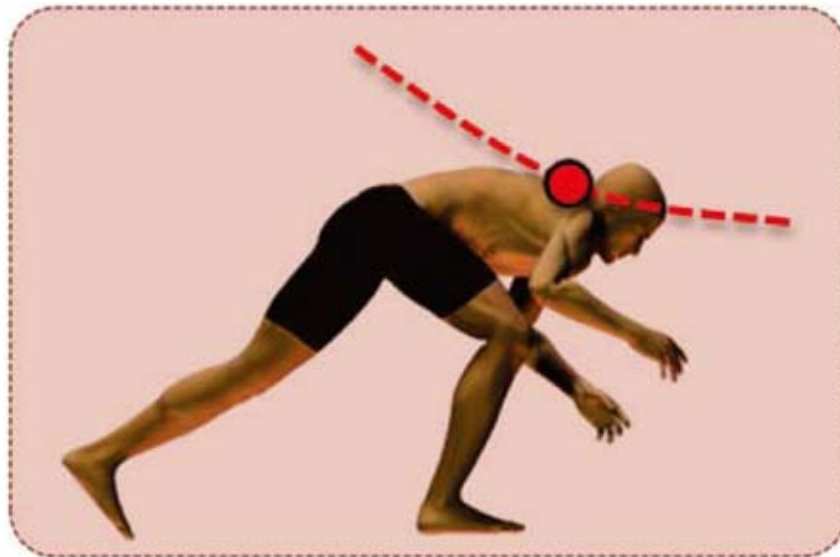
「守り」から「攻め」へのターンオーバーのチャンス

従来技術

ディフェンスの唯一の攻撃手段。
タックルを3局面。

「踏み込み・タックル・踏み切り」に分解します

○ 高校生と大学生は、ほぼ同じようなフォームです。



○ 図1 頸椎の高さの変化

研究技術

一般社会人は、踏み込みの局面で（高校生・大学生）より高く、踏み込み局面ではほぼ同じ高さで、踏み切りの局面では高いという特徴に着目します。

これは立体から跳躍する際、一旦沈み込んで反動をつけた方がより強いタックルができ、相手に与えるダメージが強くなります。

タックルバックに体幹の角度変化（図2）は、高校生・大学生は3局面では平行移動して変わらないのに対し、社会人は大きく回転（図2の矢印方向）しています。

疾走のエネルギーに回転を加えて、より大きい衝撃力を得ています。

他のスポーツへの可能性

- ・サッカー、バスケットなどの球技。
- ・レスリング、柔道などの格闘技。

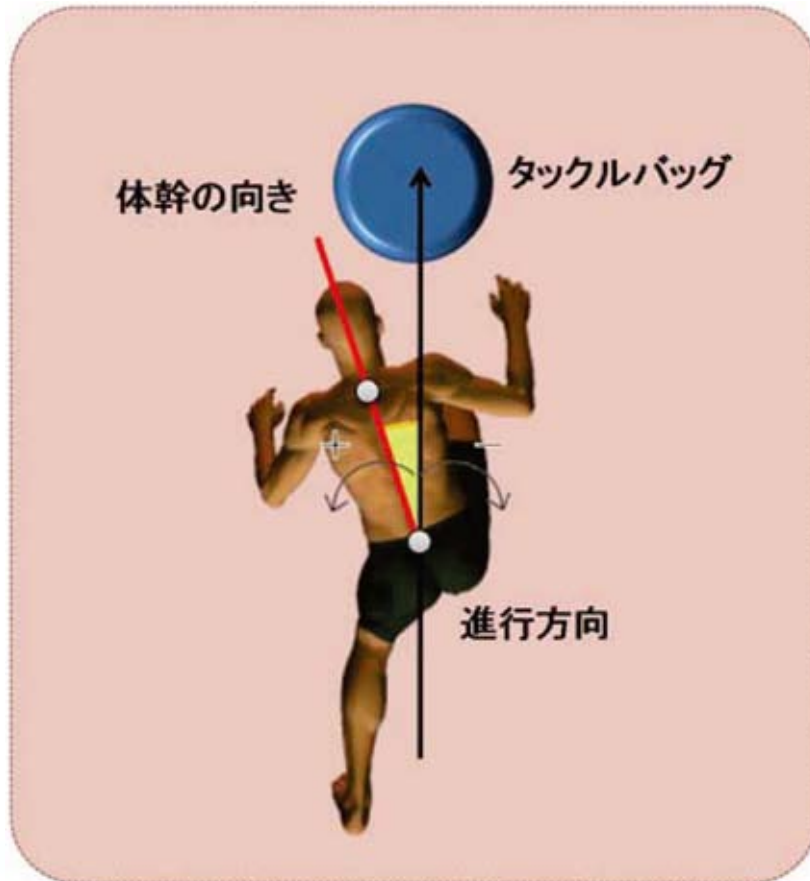


図2 進行方向に対する角度変化

研究者

京都工芸繊維大学
大学院工芸科学研究科
数理・自然部門

准教授 芳田 哲也

環境生理学、
スポーツ科学、
応用健康科学
(医学博士)

研究テーマ

人間の運動能力に関する研究
人間の体温調節能力に関する研究
熱中症予防に関する研究
匠の技「こつ」の定量化に関する研究