

なぜ7人制日本女子ラグビーは強くなったのか？

医療法人利光会 五反田病院 理事長 五反田 清和



2025年2月21日、バンクーバーで行われたワールドシリーズ大会で、7人制ラグビー女子代表（以下、サクラセブンズ）は強豪国オーストラリアと互角に戦い、アメリカ・フィジー・イングランドを破り世界4位、年間ワールドランキング5位とメダルに後一步の所まで来ました。

一昔前迄は、アジアで優勝するのも難しいチームがなぜ強くなったのか？

7人制女子ラグビーの歴史は1999年の香港大会での日本代表の出場を皮切りに、2016年リオデジャネイロオリンピックでの7人制ラグビーの正式採用を受け、2010年より本格的に強化が開始されましたが、1番の課題は日本における女子ラグビーの競技人口の問題でした。ラグビー先進国であるニュージーランド・イングランド・オーストラリアの女子選手は約1万人に対し日本は2400人程度です。

この圧倒的な人数の差の中でも躍進した大きな要因としては

①各年代のタレント発掘・育成を目的としたセブンズアカデミーが開催され、ラグビーでオリンピックを目指したい他競技からの競技転向をする選手やユース世代の選手が増えた事。

②2014年に太陽生命保険が特別協賛を行い、女子国内リーグがスタートし、国内全体の低年齢層からの7人制に特化した選手の裾上げができてきた事が挙げられます。

その中で医学的サポートが開始されたのは、2010年より聖路加国際病院 田崎篤先生が代表チームドクターとして最初に帯同され、その後私は2015年より帯同させて頂きました。

諸外国に比べ、体重や身長差で劣る日本選手は速さ、低さ、運動量の機動力とラグビー頭脳で優るしかなく、年間約230日に及ぶ世界の練習量とトレーニングを積み重ねながらラグビーの理解度を深めていきました。その中で疲労という目に見えないものを如何にコントロールするかが特に難しく、当初はコンタクトに伴う傷害が圧倒的に多い状況でした。中でも非接触性ACL損傷や肉離れなどの下肢傷害発生率の頻度は顕著でした。そこで真っ先に取り入れたのが、2012年より選手のコンディションを管理・分析するアプリを導入し、毎日の選手・チーム全体の状態を確認していきました。

客観的データ（体重・体温・睡眠時間・生理周期）と主観的データ（疲労度・食欲）を毎日確認し1日のスケジュールをコントロールし、それを元にリカバリープランを毎日個別に作成していきました。また意識改革として選手の自主性を促し、セルフコントロールの時間を多く作りました。その一つとして、2013年にサクラセブンズメディカルチームが作成導入したACL損傷予防プログラム Sakura Knee Injury Prevention は今でも全てのカテゴリーの女子選手のウォーミングアップに組み込まれ、ACL損傷予防に繋がっ

ています。

（ACL 傷害発生数：①リオ五輪まで2013～2016年9名、②東京五輪まで2017～2021年は10名、③パリ五輪まで2022年～2024年は4名、パリオリンピック以降0名）

また、月経痛やPMS（月経前症候群）に対して個人の状態にあったピルの使用を、JISSの婦人科外来や全国の婦人科ドクターに相談し今ではチームの半数以上が内服コントロールされています。併せてパフォーマンスを大きく左右する鉄欠乏性貧血の選手をピックアップし、鉄分補給だけでなくチーム専属の栄養士さんより栄養指導を積極的に行って貰いました。

こうした取り組みによって身体は小さいけれど、芯は強いスコッド選手を近年多く抱える事が出来るようになりました。

結果として、日々の練習の強度も上がった事から試合で強豪国と対戦しても当たり負けしないようになり、更に互角に戦える自信という大きな武器を持った事から、強くなってきたと思います。

最後に、7人制ラグビーは1年の殆どをチームと一緒に過ごすことから、セブンズファミリーという言葉をよく使います。

これまで積み重ねてきたファミリーの歴史の上に、今のNEW世代が更に磨きをかけ、ロサンゼルスオリンピックでは綺麗な桜を満開にしてくれるとわくわくしております。皆様、引き続きサクラセブンズの応援宜しくお願いします！



2018年サンフランシスコで行われたラグビーワールドカップ・セブンズ2018



灼熱のジャカルタアジア大会で田崎先生、高澤先生と一緒に撮影



2024年パリオリンピックにてマクロン大統領と一緒に撮影