

[目次]

第一章 ラグビーとは、どんなスポーツだろうか？

(一) ラグビーとは

(二) ラグビーと云うものは

- 1 「競技の目的」
- 2 「競技方法」
- 3 「してはならない、三つの原則」
- 4 レフリー
- 5 タッチジャジ
- 6 アマチュア宣言
- 7 ラグビープレイヤーの基本役割
- 8 「うまくなる条件」

第二章 ラグビーの「いろは」

(一) ラグビーは「基本を忠実に」

(二) チームプレーの基本原則

- 1 4つの基本原則
- 2 基本原則の応用

(三) ゲームに必要な四大要素

- 1 スピリットについて
- 2 体力について
- 3 技術について
- 4 人格について

(四) プレーヤーは、何をすべきか

- 1 フィットネス
- 2 スキル
- 3 動機づけ

(五) 「いいプレーをする」

(六) 効果的練習で頭一つ抜け出そう

- 1 「練習の目的をハッキリさせる」

2 「自分自身の目標を心に決めて」

3 「俺は強くなるんだ！！ という意欲を持つ」

4 「チームの中の『自分』をよく知る」

5 「工夫して練習に取り組む」

第三章 スクラム Scrummage

(一) スクラムの役割

(二) 押しの姿勢

(三) スクラムの組み方

- 1 フロントロー
- 2 ロック
- 3 フランカー
- 4 NO 8

(四) スクラムへの入り方

- 1 バインド
- 2 高さ
- 3 順序
- 4 調和

(五) チャンネル

(六) ボールの投入

(七) スクラムの応用プレー

- 1 フッキング
- 2 ロッキング スクラム
- 3 相手ボールに対する8人の押し
- 4 ホイール (The Wheel)

~~(八) スクラムからの攻撃~~

第四章 ライン アウト Line Out

(一) スローイン

(二) ジャンピングとキャッチング

- 1 構 え
- 2 上昇 Elevation
- 3 降下 Descent

(三) サポート

- 1 取り合う Contest
- 2 保護する Protect
- 3 固める Tidy Up

(四) バライティー

- 1 ジャンパーのポジション
- 2 ラインアウトの長さスペース
- 3 ボール出しの方法
ドライブング Driveing
フロントピール Front Peeling
- 4 ラインアウトから、モール・ラックへ

(四) 相手を「かわす」方法の探求

(五) 攻撃でオープン スペースの使い方

- 1 BKラインを積極的に使って攻撃しよう。
- 2 BKラインを使って積極的に攻撃するには

第七章 防御 (ディフェンス) Defense

(一) ボールの取り合い

(二) 「ミス」を起こさせる

(三) タックル

(四) カバー ディフェンス

(五) タックル

- 1 『日本のタックルの問題点について』
- 2 プレッシャー
- 3 タックルのテクニック
- 4 タックラーの問題点

第五章 コンタクト プレー Contact Play

(一) コンタクト プレーの基本

- 1 グラウンド(地面)の上に倒れた場合
- 2 タックルされて倒れた場合
- 3 立ったままで相手プレーヤーに捕らえられた場合

(二) 集団コンタクト プレー

- 1 モール Maul
- 2 ラック Ruck

第六章 バックス プレー Backs Play

(一) ライン フォーメーション

(二) ランニング ライン

(三) スピード

第一章 ラグビーとは、どんなスポーツだろうか？

(一) ラグビーとは

ところで、ラグビーという素晴らしいスポーツが、いったいどこで生まれたのからお話をすすめることにします。

その昔、英国で1823年11月頃、ラグビー・ハイスクールでサッカーのゲーム中にエリス少年が飛んで来たボールを手で受け、相手ゴールめがけて走り出したことから、ラグビーと云うスポーツが生まれたのだそうです。

その後1870年代には、イングランド・スコットランド・アイルランドと、1880年代にはウェールズとラグビーユニオンが結成され、現在ではフランスを含む五ヶ国で対抗ラグビー大会が行なわれています。

一方わが国では、1889年(M32)に慶応義塾で英国人教師のクラーク氏により紹介され、1910年(M43)には京都で第三高等学校に、1911年(M44)に同志社大学、1918年(T7)には早稲田大学などにもラグビーチームが誕生しました。

そして現在では、若きはラグビースクールの子供達を始め、中学校、高等学校、大学ばかりではなく、社会人の間にも多くのチームが生まれ、それらが盛んにゲームを行い、多くの人々からラグビーをスポーツとして愛好されています。

愛好者も多く素晴らしいスポーツだと云われるラグビーは、たった一人のレフリーの笛で30人のプレーヤーが15人ずつの二つに分かれて、各チームのキャプテンを中心にして緊密な連携のもと、よくルールを理解しそれを守り、ゲームではスポーツマン精神を発揮して正々堂々とベストを尽くしてプレーし、定められた時間内に出来るだけ多くの得点(トライ)を得るために、激しく勇壮な攻防を繰り広げて勝負を争うスポーツです。

社会でラグビーが多くの人々に愛され良い評価を受けているのは、ラグビーを通じて精神面と肉体を鍛え上げ、ゲームに望んで良くルールを守り全力を尽くして戦い、「ノーサイド」の笛が吹かれれば互いに手を取り合い肩を組み、お互いの功績を称え友情を深めることによって人間の良さを生み、社会に出てはそれぞれの分野に於て、明るく粘り強く活動していることが、世の中に於て高く評価されて、他の多くの人々からラグビーは素晴らしいスポーツだと云われているのでしょう。

ラグビープレーヤーは、平素からスポーツマン精神の何たるかを理解し、ルールを正しく身に付け、さらに自らの体力と走力の育成に全力を傾注すると同時に、プレーの基礎となる基本技を正しく身に付け、ゲームではキャプテンを中心にして、それぞれに与えられている任務を忠実に果たすことによってボールを活かし、ボールの動きを阻止して、味方の攻防に継がるようにベストを尽くすことです。

ゲームでは、キャプテンをリーダーとして15人が互いに一致協力して、積極的に相手ゴールに向かって前進し、ボールをサポートし、フォワーズ、バックスが一体となってボールを継ぎ攻撃を加え「トライ」へと、また相手からの攻撃に対しては、プレッシャーを加え、タックルを敢行し鉄壁の防御でボールの動きを止め、そして反撃に転ずるような白熱したゲームを展開する、これならば誰もが良い面白いラグビーゲームだったと云って誉め称えてくれるでしょう。

攻撃は、キックオフ、スクラム、ラインアウト、ドロップアウト、ペナルティーキック、フリーキックから機会を得て開始される。

主としてスクラム、ラインアウトから、ボールを展開前進させ、そのボールをサポートし、相手の強烈なプレッシャーを受けながらも、ボールを継ぎ、相手と接触すればモールかラックでボールを確保し、ボールを継続して二次三次と連続して攻撃を加え前進して「トライ」ですよ……………

立場変われば、攻撃側へプレッシャーにプレッシャーを加え、攻撃エリアと攻撃の時間を奪い判断力を狭め、ミスを誘い、ボールを持った相手プレーヤーに接近してタックルで倒し、捕らえてボールの動きを止め、モールかラックにしてボールを奪い合い、競り勝てボールを獲得して反撃、逆襲へと、これが防御の醍醐味です。 ゲーム中プレーヤーが、相手の攻撃に対してプレッシャーも加えず、タ

ツクルもしないようなプレーが散見されるようであれば、そのゲームからはラグビーの精神は全く失われ、その結果そのチームの評価は最低となるでしょう。

最近、テレビを通じてインターナショナルマッチを目のあたりに見る事が出来るようになった。見たゲームの内容はだいたいオーソドックスなプレーに終始しているようですが、しかし見ている面白いゲームが多いようです。

ではオーソドックスなラグビープレーと云うのは・・・・・・・・

全てのプレーヤーが

ルールを守って、正しくプレーする。

常に、オールウェイズオンザボールと云われているラグビーの鉄則を守り、キックオフによってゲームが開始されてから、ノーサイドの笛が鳴るまでボールと共に動き回ること

平素から鍛えた基本技術をゲーム中フルに発揮して、攻撃を主体としたプレーに徹する

味方のプレーヤーどうし互いに緊密な連携を保ちながら、全員が一体となって攻撃に重点をおきながらも、防御側に立たされたなら攻撃側にプレッシャーを加え、確実なタックルやセービングにてボールの動きを止め、そこから反撃の糸口を作り出す。

味方プレーヤーの信頼を一身に集めたキャプテンをリーダーとして、互いに連携を蜜にしてチームプレーによって出来るだけ多くの「トライ」を得る

(二) ラグビーと云うもの

1 序文 Preface

ラグビーフットボール競技の目的は、それぞれ15人からなる2つのチームが、競技規則およびスポーツ精神に則り、フェアプレーに終始し、ボールを持って走り、パスまたはキック、グラウンディングして、できるかぎり得点を多く上げることであり、より多くの得点をしたチームが、その試合の勝者となる。

競技規則は、19歳未満標準競技規則及び7人制標準競技規則を含め完成したものであり、競技を正しく公平にプレーするのに必要なすべてがその中に記されている。しかしインターナショナルボードは、様々な状況が発生する複雑なゲームにあっては、競技規則の幾つかについてその意味と趣旨を関係者すべてに指示し、また、競技規則に定めるレフリーの義務を更に強調することが必要であると考えている。このことはレフリー間の判定の統一性の欠如が競技にとって良くないという点からも、尚更必要である。

従って、インターナショナルボードの理事会は、これらの指示事項または注意事項を発表し、どの国の関係者でも、一貫性があり統一的な競技規則の適用を行なえるようにする。

第6A(3)にある通り、レフリーは競技規則を変更または省略せず、公平に適用しなければならない。また同じく、レフリーは理事会がこの中に定めた指示事項および注意事項に従わなければならない。

ラグビーフットボールは、いかなるレベルにおいても、協会の責任のもと、スポーツ精神に基づく規律ある健全な競技として行なわれなければならない。その遵守は、単にレフリーの責にのみ委ねられるのではなく、地域、支部協会およびチームが、その任を負うべきものである

2 競技方法 (Mode of Play)

試合は、キックオフによって開始し、その後オンサイドにあるプレーヤーは、競技規則の範囲内で、いつ如何なるときでも次のことができる。

ボールを捕り、拾い上げ、またはボールを持って走る

ボールを他のプレーヤーにパスし、投げ、またはノックする

蹴るか、または他の方法でボールを押し進める

ボールを持った相手側のプレーヤーをタックルし、押すか、または肩で押す

ボールに倒れ込む

スクラム、ラック、モールまたはラインアウトに参加する

インゴールにボールをグラウンディングする

3 「してはならない三つの原則」

- (1) ボールを前に投げたり、前に落としてはいけない
- (2) ボールをプレーしている味方より、前に出てプレーしてはいけない
- (3) ボールと共に倒れたプレーヤーは、すぐにボールから手を離すこと
(地上に寝転んだままボールにプレーしては、いけない)

4 Referee (レフリー)

- (1) 試合には1名のレフリーをおく、レフリーは、協会が指名するか、または協会の承認した方法に従って決める。しかしこのようなレフリーの指名がなければ、両チームが協議の上レフリーを決定する。双方の協議がまとまらない場合は、ホームチームが指名する。
- (2) レフリーが競技時間中にその職務を行なうことが出来なくなった場合には、協会の指示する方法によるか、またはこのような指示ができなかった場合には、レフリー自身が代理を指名する。それも不可能なときはホームチームが指名する。
- (3) レフリーは競技時間と得点に全責任を有すると共に、すべての試合において競技規則を変更または省略せず、公平に適用しなければならない。ただし協会が規則を試験的に運用する場合を除く。
- (4) レフリーが試合前に、いずれのチームに対して指示、忠告を与えてはならない。試合中、レフリーは次の事項を除き、だれの意見もきいてはならない。
 - ア タッチジャッジに対して、その権限に属する事項、または不行跡、危険なプレーに関連する事項。
 - イ 時間に関すること。
- (5) レフリーは唯一の事実の判定者であり、競技規則の判定者である。レフリーのすべての決定は、プレーヤーを束縛する。レフリーはいったん与えた決定を変更することはできない。ただしタッチジャッジが旗を上げ続けている事実を知る以前の決定、またはタッチジャッジから第26条(3)(不行跡、危険なプレー)に関連する報告を受ける前の決定を除く。
- (6) レフリーは笛を所持し、次の場合に笛を吹かなければならない。
 - ア 試合の開始、ハーフタイム、ハーフタイム後のプレー再開、ノーサイド、得点、またはタッチダウンを指示するとき。
 - イ 反則のため、または規則により必要と認めてプレーを停止するとき。
- (7) 試合中は、レフリーが特別な目的のため一時的に許可を与えた場合を除き、プレーヤー、レフリー、タッチジャッジ以外の者は競技場または競技区域に入ってはならない。
 - 但し、レフリーは、競技区域に入ることが許されている医務心得者がプレーヤーをみている間でも、あるいはプレーヤーが負傷のためタッチラインの外に出ようとしている間でも、その負傷が軽度であればプレーを続けることが出来る。軽度の負傷が起きた際のプレーの継続は、レフリーが判断し、またはレフリーはいつでもプレーを中断する権限を有する。
 - レフリーは、ハーフタイムに双方各1名のコーチが競技区域内に入ることが許可される。
- (8)
 - ア すべてのプレーヤーは、レフリーの権限を尊重し、レフリーの決定には反論してはならない。プレーヤーは(キックオフの場合を除き)レフリーが笛を吹いた場合は、直ちにプレーを停止しなければならない。
 - イ プレーヤーは試合前でも試合中でも、レフリーの服装の点検に応じなければならない。
 - ウ プレーヤーはレフリーの許可なしに競技場から出てはならない。負傷またはその他の理由によって試合中退場したプレーヤーは、レフリーの許可なくしては再びその試合に加わることはできない。
 - エ 傷口が開いたり出血しているプレーヤーは、出血がおさまらず傷口がおおわれるか包帯等が巻かれるまで「競技区域」から退出していなければならない。
 - このようなプレーヤーを一時的に交替させてもよいが、当該プレーヤーが再びプレーに加われないときは正式な選手交替とみなされる。

5 Touch Judges (タッチジャッジ)

- (1) すべての試合には、2名のタッチジャッジをおく。

タッチジャッジは協会から指名されるか、または協会が承認した方法に従って指名される。その他の場合は、両チームがタッチジャッジを1名ずつ出す。

- (2) タッチジャッジはレフリーの支配下にあつて、レフリーはタッチジャッジに対してその職務に関して指示することができ、またその決定をくつがえすことができる。レフリーは不相当と認めたタッチジャッジを退場させる権限があり、その場合は協会に報告する。

- (3) タッチジャッジはそれぞれの決定を示すための旗(またはその他適当な物)を持つものとする。競技場の双方のタッチに1名ずつのタッチジャッジをおき、ゴールキックの判定を行なう場合を除き、タッチにとどまるものとする。

- (4) タッチジャッジはボールまたはボールを持ったプレーヤーがタッチに入った場合は、旗をあげ、かつボールを投げ入れる地点を示し、かついずれのチームが投げ入れる権利があるかを示さなければならない。また、ボールまたはボールを持ったプレーヤーがタッチインゴールに入った場合にも、レフリーに合図しなければならない。

- (5) タッチジャッジは、ボールが投げ入れられたならば、旗を下ろす。ただし、次の場合には、引続き旗をあげていなければならない。

ア ボールを投げ入れるプレーヤーがその足のどの部分でもフィールドオブプレーに踏み込んだ場合
イ ボールを投げ入れるべきチームによって投げ入れられなかった場合。

ボールが正しい地点から投げ入れられたか否かを決定するのは、レフリーである。

ウ クイック・スロー・インに際して、タッチに出たボールが使用されなかった場合、あるいはタッチに出た後にボールを投げ入れるプレーヤー以外の者がボールに触れた場合。

- (6) 一方が国の代表チームで行なう場合、及び協会が特別に認めた国内試合において、協会公認のレフリーがタッチジャッジに指名された場合は、そのタッチジャッジはその試合のレフリーに第26条(3)にある不正なプレーおよび不行跡の行なわれたことを報告しなければならない。

タッチジャッジは反則した側のゴールラインを指すように旗を水平にあげて、レフリーに前述の反則があったことを合図しなければならない。タッチジャッジは次にプレーが停止して、レフリーがその件に関して意見を求めるまでは、タッチにあつてこの件以外の職務を果たさなければならない。レフリーは適当と判断するどのような処理をとってもよく、これにより罰則は第26条(3)を適用する。

注意事項：タッチジャッジは、第26条(3)に対する違反につき合図して後プレーが停止したら、レフリーに報告するためフィールドオブプレー内に入ってもよい。

- (7) トライまたはペナルティーキックによるゴールキックが行なわれる場合には、双方のタッチジャッジは、このキックの結果を合図して、レフリーを補佐する。タッチジャッジは、それぞれゴールポストの下、および後方に立ち、ボールがクロスバーを超えた場合には旗を上げる。

7 ラグビープレーヤーの基本役割 Basic Duty

ラグビーゲームにおいては、15人のプレーヤー個々に与えられている役割を忠実に果たすことによって、そこに素晴らしい連携が生まれて、一つのボールを持ち運びラグビーの目的である「トライ(Try)」にと継がることでしょう。

つまり、フォワード(Forwards = FW)、バックス(Backs = BK)何れのプレーヤーも、自分に与えられている役割を正しく理解した上で、ゲームに臨めば互いに緊密な連携が取れ、15人が一致協力して攻防に備えることができ、初めて面白くもあり楽しいラグビーゲームができることでしょう。

国内でのラグビーゲームを見ていると、スクラム、ラインアウトで取ったボール、またはモール、ラックで折角味方に確保したボールをたいした目的も持たないで、いたずらにキックしている場面が有っ

たり、FWが努力してボールを確保したのに、そのボールの処理するタイミングが遅れたりして、相手の防御態勢が整ってしまったり、ミスしてしまうような愚かなプレーや、たとえタイミングの良いボールが出てBKに送られても、そのボールを簡単にキックしてしまうようなプレーが多く見受けられる。

そして、相手側22メートルラインを超えないと、BKラインのオープン攻撃は見られないようです。

この様に日本でのラグビーゲームでは、FW8人の5つの役割と、HB2人の2つの役割の計10人の7つの役割があれば事足りるラグビーが大流行とかで、そしてボールがBKラインに送られればハイパント攻撃、飛ばしパス攻撃、FBのエキストラマン投入攻撃がこれまた大流行のラグビーゲームのようです。

そこでラグビーゲームを面白くもあり魅力有るものにするため、1992年に国際ルールを過去に例を見ないほど大幅な改正となりました。

つまり、ランニングボールゲームとしてのラグビーの魅力を一層高めることによって、プレーヤー及び観客がゲームをエンジョイできるようにと企画したものだそうです。そして併せて安全対策、レフリーイングへの配慮も含めて大改正が行なわれたようです。

ではこれから15人ラグビーをと云うことで、15人のプレーヤー個々にその役割を割り振って見よう。

そこで基本役割を分析しながら、FW, BKの役割を細分化して行って見ます。そうすると10種類の違った役に割り振ることができました。

フッカー(Fooker)、両プロップ(prop)、両ロック(Lock)、両フランカー(Flanker)、NO8の5つになります。

ハーフバックス(Half Backs=HB)は、スクラムハーフ(Scrum Half=SH)、スタンドオフ(Stand off=SO)の2つになります。

両センタースリークォーター・バックス(Center Three-Quarter Backs=CTB)、両ウイングスリークォーター・バックス(Wing Three-Quarter Backs)、フルバック(Full Backs)の3つで計10つの役割となります。

(1) フォワードの役割 (Forwards=FW)

FWは、Always On The Ballの鉄則を忠実に守り、常にボールへと走り動き確保する原動力なり、味方の攻撃を継続させることが主たる役割です。しかし時にはスクリーンパスで相手FWの中央を攻撃突破したり、スクラムサイドに攻撃を加え「小さく揺さぶり」を掛けBKに攻撃をさせたりする。

従って、スクラム(Scrummage)、ラインアウト(Line Out)、モール(Maul)またはラック(Ruck)が形成される時には、素早くその地点に集まり、ボールを味方の支配下に置くために集中して努力する。

スクラムでは、一人一人が勝手に組むのではなく、8人が強い堅いパックで一つの固まりとなるように努めて組み、全員で押す。特に第一列プロップ3人の鉄壁のパックと姿勢によって、後ろからの押しの力をプロップを通じて相手に移行する。もし、スクラムが崩れたり、押す方向がバラバラになったのでは、スクラムは押せないばかりか、むしろ危険です。

ラインアウトでは、スローラーと両ロックが主役になり、ボールが投げ入れられれば素早く高いジャンプで確実にボールをキャッチングし確保する。

ラインアウトは雑然としているが、参加者の一人一人は変化に応じて、適切に分業化された役割に忠実に働くことが要求される。

モール(双方の一人またはそれ以上のプレーヤーによって、立って組み合う)、ラックでは、強い強いバインド、パックから押し込んで行き、ボールをもぎ取り後方に出すか、ボールを跨いで残して行くかあしでかき出してボールを確保して、ボールの前進を継続する。

両フランカー、NO8は、攻防で重要な役割を演ずるポジションで、ボールの有る所第三列の3人が有りて、だから常にボールと共に走り回る事。

FWは、原則的には味方にボールを確保し、SHの処理しやすいタイミングの良いボールを出して、BKSの展開前進へとボールを継続する。しかし時には、FW自らの努力でスクラム、モール、ラック

を押し込んでホイール (Wheel) したり、密集サイドをスクリーンパスでボールを継いで攻撃するのも大切なFWの役割です。

以前のラグビーゲームでは、FWの戦法の一つにドリブル (Dribble) が盛んに用いられていたが、近代ラグビーにモールプレーが採用されてボールを拾い上げる練習はするが、ボールをドリブルする練習風景は見られなくなった。

しかし時々ドリブルも練習して、ゲームでドリブルプレーを活かすことも、一つの戦力となることに留意して欲しい。ボールを持っていないプレイヤーにはタックルはできない、ドリブルへの防御はセービング (Saving) が有効です。

防御では、先ずスクラム等の密集周辺を固め (スクラム等の密集は押してボールを取りに行く、または出すタイミングを狂わせる)、相手BKにボールが回ればFW全員がBKに協力して積極的に内側からプレッシャーを加えカバーディフェンスに走り、味方BKライン防御を突破し、または内側に切れ込んで突進して来る相手プレイヤーを確実にタックルで止め、しっかりした防御網を作ること。

ボールを持った相手プレイヤーにタックルしたら、素早く集まりモールかラックにしてボールを取り、反撃に転ずる。これはFWの大切な役割の一つです。

さらにキックオフ (Kick Off)、ドロップアウト (Drop Out) ペナルティーキック (Penalty Kick) フリーキック (Free Kick) 等が行なわれる時には、素早く散開しキックされたボールを追い、走り、集まり、味方にボールを確保するために努力するのも、FWの大きな役割です。

(2) ハーフバックの役割 Half Back (HB)

HBのSHとSOは、それぞれの役割は異なっているとは云え基本的には、FW同様 (9番目のFWとも云われている) にオールウェイズオンザボールの鉄則を忠実に守り、常にボールと共に走り動き、FWが味方に確保したボールを確実にしかも素早く味方CTBにボールをパスし攻撃させて、展開前進のサポートに走ることが最も大きい役割です。

従ってSHは、味方のFWをリードしながらSOと緊密な連携を計り、FWから出されたボールを一刻も早くSOに正確なパスすることが主な役割です。

近年通称スクリュースパスと呼ばれる、より遠く離れたプレイヤーにボールを送る、パス技術を身に付けたSHが多く出現しました。しかしボールを持ち過ぎたり、タイミングの悪いパスも多く見受けられる。

一方SOは、SHからパスされたボールを素早く味方CTBの攻撃に継がるようなボール捌きに徹することが主な役割です。いたずらにボールを持ち過ぎたり、目的のハッキリしない無意味なキックなどはくれぐれも避けること。

云うまでもなく「HB」としては、与えられた役割を忠実に果たすと同時に、味方CTBの攻撃に積極的にサポートすることも大きな役割です。

SHは、味方フランカー、NO8、ブラインドWTBと緊密な連携を計り、サイド、ブラインド攻撃を考慮するのも大切な役割です。

相手オープンサイドの防御が厳しい時や、相手チームを「小さく揺さぶり」動かして二次攻撃を掛けたい時に用いる。

一方相手の攻撃に対して (防御)、味方プレイヤーの連携を蜜にして、相手オープンへのボールの展開を阻止すると共に、極力カバーディフェンスに走るように努力し、相手の「トライ」を未然に防ぐことも他の一つの大きな役割です。

SOは、BKラインの攻防の方向とタイミングを決定する中心人物の一人です。

(3) スリークォーターバックの役割 (Three-Quarter Back)

スリークォーターバック (TB) は、ラグビーの目的である「トライ」を得ることに直接たずさわ

る攻防の中心的なポジションです。

従って、T Bが攻撃するにあたっては、互いに緊密な連携を計り、原則としてパスと縦への走りを攻撃の武器として、相手のゲインラインを突破し、W T Bを走らせて「トライ」を得るような攻撃に徹するのが主たる役割です。

だから攻撃に際して、横走りしたり、横流れのライン攻撃でみすみす攻撃チャンスを潰すようなことの無いようにくれぐれも注意すること。

特にC T Bとしては、相手ゲインラインを突破し味方のW T Bを活かすために、自ら平素鍛えたサイドステップ、スワープ、ドッジング等の相手を抜くテクニックを巧みに使用して相手防御ラインを突破、ショートパントでW T Bへ足でボールをパスし相手B Kラインの裏を攻めるなどして味方W T Bを走らせる。また相手プレイヤーのタックルを避けるためには、ハンドオフと云う武器もある。

もし、相手プレイヤーのタックルを受けたならば、攻撃的な姿勢で相手に当り一発のタックルで倒される事なく、味方F Wがサポートに来るまでボールをコントロールして待つか、サポートに来たF Wにボールをパスする。

捕まり倒されたら、しっかりボールコントロールしF Wがモールかラックを組み安いようにし、オイントを作ってボールを出し二次攻撃。

ともかくC T Bは、味方の確保したボールを活かして前進し、「トライ」を得る（最低ゲインラインは越える）ためにあらゆる努力を払うのが主たる役割です。

今更云うまでもないがラグビーは、一個のボールを15対15で互いに攻防戦を展開するゲームですから、常に攻撃の立場ばかりにと云う訳には絶対有り得ないことです。そこで一旦攻撃から防御の立場に置かれたときは、T B全員が防御ラインを引き互いに緊密な連携を計り、ボールを持って突進して来る相手プレイヤーにプレッシャーを加えつつタッチライン方向に追込みながら（ブラインドW T BはF Bのサポートに走れ）一発必倒の目の覚めるようなシャープで確実なタックルを敢行して、相手の突進を食い止めて「トライ」を未然に防ぐと共に、そのタックルからボールを確保し反撃へと転ずる。

これは、T Bの最も重要な役割の一つです。

(4) フルバックの役割 (Full Back = F B)

F Bは、味方の最後の防守人となるので味方プレイヤーの信頼を一身に集めるような確実なプレーに徹することです。従ってF Bは、タックルにしるボールに対してのフィールディングやキックにしても、全てのプレーが確実で忠実そのもので有るべきでしょう。

F BもB Kの一員で有ることを常に念頭に置き、味方の行なうT B攻撃に参加しフェイントプレーやサポートプレーにそしてエキストラマンとしてライン攻撃に参加するのも、一つの役割となっていることを忘れてはならない。

しかし、いたずらに自らの力を過信して無理なプレーを行なうような事が有ってはならないし、F Bが攻撃に重点を置き動き走り過ぎると、F B本来の防守人としての役割がおろそかになり、相手に乗じられる危険が生じることも有る。従ってF Bとしては、自らがただ一人の最後の守神で有ることを常に念頭に置いて確実で忠実なプレーに徹しなければならない。

F Bの主たる役割は、味方プレイヤーから信頼されるような確実なフィールディング、ボール捌き、キックそして忠実で確実なタックルを行なうことです。

基本の役割を10の違って役に割り振って説明しましたが、ゲーム中混戦状態となってポジションが入れ替わって場合にでも、その時のポジションの役割で働くことを頭に銘記して置いて下さい。

だから他のポジションの役割も、よく理解して置く必要が有ると云うことです。

要するにラグビーに置いては、全てのプレイヤーが平素においてラグビー精神の何するかを正しく理解し、ルールを確実に頭に入れ、更に自らの身体、体力と走力の育成に全力を傾注し、努力すると共にプレーの基礎となる基本スキルを正しく身に付け向上させることです。

ゲームに臨んでは、キャプテンを中心として、FW、HB、TB、FBのそれぞれに与えられている役割を忠実に果たしチームプレーによってボールを活かし「ゴフォワード（前進）」「サポート（支援）」「コンテナヤスリ（継続）」「プレッシャー（圧力）」で、攻防を続けてベストを尽くすことにより「トライ」を得ることができ勝利に通じることでしょう。

これを具体的に云えば、攻撃においてはFWが努力して確保したボールをHBが素早くパスしBKにボールを展開、TBはそのボールを互いに連携を取りクイックパを重点に前進、ゲインラインの突破を計り、それを全員でサポートに走り、味方プレーヤーが捕らえられたりタックルされれば、FWが集まりモールかラックにしてボールを確保し、継続してボールを前進展開させそれをサポートして、そのボールを継ぎ絶えず支配下に置いて攻撃し続ければ「トライ」につながることも間違いなしです。（攻撃は、最大の防御なり）

したがって、プレーヤーとしてはボールを持った時、自らの力を過信して時折勝手にボールを持ちすぎたり、目的の無い無意味なキックを乱用して、みすみすボールを相手に渡し攻撃権を放棄するような単独プレーは避けて、プレーヤーに与えられている役割が、チームプレーのための分派であることを理解した上で、ボールを生かす様な判断力の良いプレーをする事が大切な条件です。

また防御にあっては、全員が互いに緊密な連携を計り、積極的に前に出てプレッシャーを加え、ボールを持って攻撃してくる相手プレーヤーの攻撃エリアと攻撃時間を奪いミスを誘う、なお攻撃して来れば確実にシャープなタックルを敢行、またプレッシャーにタックルを加えたが、味方の防御網を突破して走り抜けて来た相手プレーヤーをカバーディフェンスの味方プレーヤーがハードなタックルで確実に倒し、相手の「トライ」を未然に防ぐことが絶対条件となると同時に、そのボールを奪い取り逆襲、反撃に転ずることです。（防御は、最大の攻撃なり）

以上の様にプレーヤーは、ゲームに臨んでは常にボールに対して積極的にプレーするのが鉄則であり、ボールに対して一瞬の反応の差が攻防のその位置を変えると云うことをよく頭に銘記して置くべきです。

これほどデリケートなスポーツですから、プレーヤーの一挙一動そしてその判断が総て物を云う世界であって「強敵と云えども怯まず」「弱敵と云えども侮らず」常にチームプレーに集中し徹すれば文字通り素晴らしいゲームが展開され、そこから「トライ」のチャンスが生まれてくると云うのがラグビーの本物の姿なのではないでしょうか。

8 「うまくなる条件」

ここ数年の国内のビックゲームにも、必ずと云っていいほど五万人以上のファンが競技場に詰めかけています。

男性同士の激闘のゲームに酔いしれる女性ファンも多いと聞いています。一度ラグビーに足を踏み入れ取り憑かれた者は、決してあきることの無いスポーツなのだそうです。しかしながら、ここで声を大にして云いたいのは、ラグビーと云うスポーツは見るのも好いが、実は自らやるスポーツであることと云うことです。

何処に行くか判らない楕円形のボールを一度でも自分で手にして走り、当り、蹴れば、それこそ病みつきになってしまうとか？

第一線を退いて四、五十歳になっても、なおラグビーに親しんでいる人も多く、ラグビー好き人間が急増、それがそれなりのレベルでラグビーを楽しんでいる様です。だが、やるからには上手く成りたいと思うのが人の常では無いでしょうか。では、機会を作り、体を鍛え体力を付け、けがを防止し、ラグビーをする能力を高めたいと云う事には、だれしも十分理解されていることと思います。

そこで、プレーとフィットネスの面を除いての、ラグビーが「うまくなる条件」について触れて見たいと面います。

まず、第一に上げられる「うまくなる条件」は、良い指導者に恵まれるかどうかと云うことです。

ラグビーと云うスポーツは、一旦ゲームが開始すればプレーヤー達に総てが委ねられます。ですから、チームのレベル及び個々のスキルアップの鍵はコーチが握っていると云えるでしょう。

ラグビーと云うスポーツは、ポジションにしもプレー面でも非常に多岐にわたるスポーツです。

チームプレーでは、前進、支援、継続、圧力と基本的プレーは簡単明瞭なのですが、これは実際のプレー面からプレーヤーに納得させて確実に実行させるには、余程その理論に精通し弱点を見抜く目を持ったコーチが必要になることです。

逆に云えば、これまで良い指導者に恵まれなくて弱体であったチームが、一人の優秀なコーチを迎えた事で、チームはみるみる見違える様に変身して力を付けたと云う話は、多く聞く話です。

つまり、何処にチームの欠点があるかを即座に見抜いて、その矯正をするには何をすべきかを明示して、その上で正しい技を習得させ、十分な体力トレーニングを積ませることができれば、大抵のチームは強く成るし、またプレーヤー達の隠れた能力を引き出すのも、コーチの大きな仕事でしょう。

ラグビーは格闘技です。気分が相手に負けるとコンタクトプレーも消極的になりがちですが、これらのコントロールもコーチの大事な役目の一つでしょう。

あるコーチは、試合の前夜になると出場するプレーヤーの一人一人に簡単なメッセージを書いて、プレーヤーの気持ちを昂揚させるため ” 檄 ” としたとか？

これがプレーヤーのプレーに具体的にどの様な効果を与えたかはともかくとして、一年も苦勞を共にしたコーチとプレーヤーが一つになってゲームをするためだと云う精神的な盛り上がり、このメッセージによって生まれることは確実でしょう。

人の機微を見るに巧みな監督やコーチならでの ” 秘策 ” の一つだと云える事でしょう。だから優秀なコーチがいればプレーヤー達もゲームで燃えることでしょう。

もう一つ、ラグビーが「うまくなる条件」には、” ラグビー馬鹿 ” にならないことが上げられるでしょう。

幅広い運動能力を身に付けるためには、出来るだけ機会を作って色々なスポーツに親しむ事でしょう。

華麗なフットワークを身に付けるにはテニスやスキー、首の筋肉を強化してのモールやラックでの身のこなしの鍛錬になるのはレスリング、バスケットボールはジャンプ力、キャッチング、サポートポジションの向上につながることでしょう。走り方なら陸上競技のコーチに付いて正しい走り方を学ぶのもいいし、全身運動で心肺機能を高めるために水泳やエアロビクスも良いでしょう。

せめてオフシーズンには、ラグビー以外のスポーツで色々な運動機能のセンスを磨く様にしたいもてすね。

最近、ラグビースクールの出身者が増えている様ですが、子供の頃から楕円形のボールに慣れると云うことは、ラグビーで最も大切な ” ボールの扱い、身のこなし ” を身に付けると云うことは、非常に大きな価値が有ると思います。

しかし、大多数の者は高校に入ってからラグビーを始める、そして日本では高校レベルから ” 勝ちに行くラグビー ” の指導を行ないがちで、どうしてもパス、ハンドリング、セービング、タックルと云った基本の個人スキルがおろそかになりがちで、その上低学年からポジションが固定されてしまう傾向が多い様です。

ラグビーでは、ポジションによって付けなければならない筋肉も違えば、要求される筋肉も大きく異なることでしょう。従って高校生の内から専門職化が行なわれると、非常に偏ったプレーヤーが出来上がることに成るでしょう。

プレーヤー個人の能力が実際には、どのポジションに最適かを判断するには、二十歳を過ぎた頃の方がベストだと云われています。それなのに高校や大学の低学年の頃からポジションを決めてガンガン鍛えるのは、プレーヤーにとってもチームのためにもプラスとはならないでしょう。

小学校から中学校に掛けては、他の色々なスポーツと並行してラグビーを行い ” 身のこなし ” を覚え、高校生に成ってから徐々にラグビーの正しいスキルを学び、体格が段々と出来上がるにつれて、筋力トレーニングなどでラグビーに必要なパワーを身に付ける事です。

その間も他のスポーツで色々な運動能力を磨き――この様に一貫した教育が可能になれば ” ラグビー馬鹿 ” が減り、日本のラグビー界にももつともつと優秀な人材を生み出すことができることでしょう。

第二章 ラグビーの「いろは」

(一) ラグビーは「基本プレーを忠実に」

近年国内のラグビーゲームを観戦しますと、近代日本のラグビーはFW 8人とHBの2人の計10人ラグビーが大流行とか・・・・・・・・

FWの8人が必死になって相手からボールを奪い取りBKにボールを送ればハイパントキックか、SOと超人的プレーヤーのFBの2人でのサインプレー攻撃、「飛ばしパス」攻撃と、これまた大流行の近代日本ラグビーゲームのようです。

1987年第一回世界ラグビー選手権大会の優勝チームであるニュージーランドのオールブラックスチームが来日してゲームを見せてくれました。

国立競技場での日本代表チームとの106点ゲーム、そして会長招待チームとの雨の日のゲームを観戦することができました。

観客の方々は、世界のトッププレーに魅了されてか最後まで席を立たずに観戦していました。

我々に取ってもこれからの手本となる得難い体験だったと思います。

日本代表が全力でぶつかっても止まらない、倒れない、ボールは落とさない、拾い上げる。素早い集散と強力な腕力、素晴らしい走力とスタミナと云うように、やはり一人一人の選手の体力の差を感じないわけにはいかないようでした。

彼らの話によると、彼らのずば抜けた体力は、普段のトレーニングから生まれ、例えば「カーワンはチーム練習とは別に、毎日二時間自分のメニューを作ってトレーニングを続けている。会長招待の「リチャーズ(イングランド)」らも同様とか、世界のトップ選手達は目に見えない努力をしているとか。

日本の選手は、合宿などでは猛練習を選手が一様にするが、それ以上の日常の鍛錬に差があるようだ、また体の小さい者は相手よりも動き回らなければならないのに、それも負けている。スタミナの違いからだろうか、これも鍛錬不足のせいであろう。

これらの反省を踏まえて、スタミナ、筋力などを総合的に鍛えるフィットネスの強化が大切だということを痛感しました。向こうは各ポジションごとに百米、四百米、千四百米の走力、背筋力、敏しょう性などなど多くの必要な体力指標が出来ていて、そのレベルに達していない選手は、一人一人に細かな補強のメニューを渡され、次々と厳しい関門を越えねばならないとか。

ではプレーはと見ると、オールブラックスだからと云って何も格別なプレーをしていない、ひたすら基本に忠実なだけであつた。

ラグビーは、基本のプレーを忠実に行なえばゲームは最高になると云うことを見せつけられた感じがしました。

(二) チームプレーの基本原則

どの様なラグビーチームであっても、ゲームにおいてどの様なスタイルの攻撃方法を用いるにしても、常にラグビーと云うスポーツを根本から支配している基本な不変の原理が有るはずで

この基本な不変の原理をオーストラリア・コーチング・マニュアルによると、「チームプレーの基本原則」と呼んで、4つの基本原則を打ち出している。

もしこの「チームプレーの基本原則」を、よく理解して忠実にゲームで実行できれば、きっと素晴らしいチームが生まれることでしょう。

そしてチームプレーのトレーニングは、実戦に基づいたものでなければならないとか。

ラグビーのチームプレーを根本から支配するのは、次の4つが基本原則だと言われています。

Go Forward	「前進」
Support	「支援」
Continuity	「継続」

Pressure 「圧力」

1 4つの基本原理

基本原理の「一番目」は、攻撃の方向に関することです。

結局のところ「トライ」を得ることがラグビーの目的なのだから、チームは常にボールを前に動かして進まなければならないのです。

そこで前進 (Go Forward) 展開 (Develop) が基本原理になるでしょう。

当り前のことと思うかも知れないが、実際のゲームを見ているとボールを持ったプレイヤーが味方味方の目の前の密集のど真ん中へ突入して行ったり、横走りす

るプレイヤーのあまりにも多いことに驚かされることでしょう。

勿論、チームが前進するチャンスを作り出すためには一時的に密集のど真中へ、または横への動きが必要なときもありますが、前進するという基本原理を忘れてしまつたら、どのチームも勝利はおぼつかないでしょう。

「二番目」の基本原理は、ボールを持っていない攻撃側のプレイヤーに関することです。

統計によるとゲーム中、ボールを持って最も活躍したと思われるプレイヤーであっても、1ゲーム80分の中実際にボールに触れ持っていた時間を合計すると約60秒そこそこで有ったと云われています。

それならば、次に問題となるのは、ボールを持たない79分の動きで何をしたらよいかと云うことです。

「今どうしたら良いのか？」答えはサポート (Support) に走れ、最良のサポートポジションに着くことでしょう。

誰しも自分がボールを手にしていない時には必死でプレーをしていますが、ボールが自分の手から離れたとたんの一仕事が終わりと云う感じで、動きが急に鈍く悪くなる傾向のプレイヤーが多々見受けられます。

もし、ゲーム中プレイヤーが自分一人だけで長い時間ボールを持って前進することが不可能であるならば、味方のサポートを待つしかないでしょう。

サポートさえ有れば個々のプレイヤーの前進が阻まれることが有っても、チーム全体としては前進し続けることが可能になります。

ボールを持たないプレイヤーは、“「今どうしたら良いか？」サポートできるポジションに走れ”てすよね!!!

「三番目」の基本原理が、正に今指摘したばかりの点即ち、攻撃でより長い時間ボールを前進し続けさせることです。

つまり継続 (Continuity)こそは、ボールを所有 (Possession) 支配しているチームがゲームの主導権を持つ最終的な基本原理です。

もしチームがボールをポゼッションし続けて、サポートを得てボールを前進し続けることができるならば、自然に相手ゴールラインに到達してしまうはずで

この様に攻撃を継続させるためには、色々なスキルがチームに、また個人に要求されることでしょう。

勿論、パスが継続ラグビーでは、最も広く多く用いられるスキルですが、それ以外にもラックやモール等も同様に継続ラグビーには必要なスキルでしょう。

「自分より不利なポジションに居るプレイヤーには、決してボールをパスしてはならない。

個々のプレイヤーは、このプレーがこの先どう前進展開していくかを予測し、得点する機会が有ることを事前に予知することができなくてはならない。」

基本原理の「最後」は、ボールを所有していない側に適用されるものです。

ボールを所有してない側と云えば、すぐ頭にピンくるのはディフェンスそしてタックルでしょう。

しかしタックルは、スキルの一つで有っても基本原理には当てはまらないのです。何故ならばタックルは、ボールを持ったプレイヤーに接近していなければできないことだからです。

例えば、相手にタックルができないような地点にいても、プレッシャー（Pressure）なら加えることができます。

「プレッシャー」とは、相手チームから「攻撃の時間」と「攻撃のスペース」を奪うことですが別の表現をすれば「相手がミスを起こすのを待つ」のではなく「相手チームにミスを起こさせ」そこから相手のボールを獲得することです。

『相手の下手なプレーヤーからボールを奪い取れ』

以上の4つの基本原理は、一見実に単純なものに思えますが、この内のどれが軽視されても優れたチームプレーは生まれてはこないでしょう。

基本原理を念頭に置きながら、スクラム、ラインアウト、パス、ランニング、BKによる攻撃、防御等の練習を実施するべきでしょうし、ゲームに臨んでもこれらの基本原理を忠実に実施すべきです。

2 基本原理の応用

前進の原理は、先ずセットプレーから始まります。

その第一は、スクラムでありラインアウトでしょう。攻撃を前進展開させるためにセットプレーで少しでも前に押し込むことが大切です。

セットプレーで少しでも押し込むことができれば、相手のディフェンスラインを後退させてボールを出せば、生きたボールが生まれ、攻撃のために必要な時間とスペースが生まれることでしょう。

スクラムを押し込み相手のディフェンスラインを後退させ、ラインアウトでボールをコントロールしてボールを出すことができれば、BKによる攻撃等が非常に有利に前進展開することができるでしょう。

スクラムとラインアウトの詳細な解説は、本書の別項ですことにします。

前進する原理のうちもう一つ重要なことは、「ゲインライン」を意識することです。

セットプレーから生きたボールが出てきさえすれば攻撃チームは、毎回ゲインラインを越えることができるはずですが。

しかし現実には、ボール獲得の方法によって攻撃方法を選択しなければならないでしょう。

例えば、スクラムからの攻撃では、相手チームのプレッシャーが組織的で強烈なので、ただ単純にボールをオープンにボールを回して攻撃してもゲインラインの突破は不可能でしょう。

そこで個々のプレーヤーのスキルで相手を抜いて出るとか、サイド攻撃を使うとか、エキストラマンを投入したり、スイッチプレーで縦に突いたりモール、ラックでポイントを作って二次攻撃を加えてゲインライン突破を計り前進する。

これに対して、ラインアウトからのボールであれば相手BKのディフェンスラインも、スクラムよりもずっと離れているので、FWから遠い位置でオーバーラップができるような方法を用いることもできるでしょう。

モールやラックでは、相手チームのディフェンスが組織化されない間に思い切って外側のスペースを使う作戦が効果的でしょう。

BKライン攻撃で横流れしないことも前進の原理の重要な項目の一つです。

BKラインを立て直すのは、主としてインサイドCTBの仕事です。

インサイドCTBにこの仕事をスムーズに実施させるために、他のプレーヤーは必死になってボールを彼に供給するために努力しているのです。

それは彼がラインを立て直してくれなければ、彼より外側のプレーヤーでは手の打ちようがないからです。

相手プレーヤーに攻撃を仕掛、加え、攻撃的に当たること、そしてそのために有利な姿勢を作ること、これまた前進的な攻撃をもたらすためには欠かすことのできないスキルです。特に有利な正しい当たる姿勢、倒され方等、を日常の練習から努力して身に付けておいて下さいね……………。

相手プレーヤーを抜くスキルも、前進攻撃の重要項目の一つです。

これには1対1で用いられるサイドステップやスワープ等のランニング技術もあれば、ある方向へ攻撃すると見せかけて他の方向を攻撃するようなチーム戦略的攻撃も含まれます。

次にサポートの原理について検討して見ましょう。

サポートプレーに欠かせない項目は、「サポートし続けようという心構え（精神力）、サポートへの最良のポジション、そしてサポートを可能にするフィットネス」の3項目でしょう。

つまり、第一にはプレーヤー自身がサポートし続けようと言う気持ち（意志）を持っていないと、第二には最良のサポートポジションへ、第三にはそれを可能にするための高度なフィットネスを身に付けていなければならない。

サポートプレーで気を付けなければならないことは、・・・

「今どうしたらよいか」・・・最良のサポートポジションへ・・・ですよ！！

最近のラグビーゲームでは、サポートへのコースが浅過ぎるFWプレーヤーが多く目につきます。深いポジションからのサポートこそ、優れた継続パス攻撃や有効なラック、モールのプレーを導き出す要因となることでしょう。

スピードとゲームの読みが最良のポジションを醸し出し、サポートプレーに欠かせない要因となるでしょう。特にゲームの流れが瞬時に読み取れなければ、素早いサポートプレーは不可能でしょう。

サポートプレーが予想もしないような効果を引き起こすのは、カウンターアタックの局面でしょう。

優れたカウンターアタックは、最初にボールを手にしたプレーヤーが相手ディフェンダーを一人二人とかわすことからスタートするが、もしその時味方プレーヤーのサポートを得ることができれば楽々と前進することができるでしょう。

カウンターアタックが優れていれば、不用意なキックは相手チームに取って非常に危険なプレーになり、それだけ相手チームの攻撃の幅を狭めキックに対してプレッシャーを加えることは間違えないことです。

さて三番目の原理は、ボールを所有し継続プレーを可能にするためには、多くのスキルが必要になってくることでしょう。

最も単純な方法は、相手から受けているプレッシャーの最も弱い味方プレーヤーにボールを送ることです。

また相手を抜き去るランニング技術も同様に重要です。更にボールが再度獲得できる有効なエリアに向かって蹴られたキックも、継続ラグビーのためのスキルの一つです。

状況に寄っては相手プレーヤーのタックルを受けるプレーヤーもいる、この場合先ず倒れないように踏ん張ること、そしてボールを味方に生きるプレーをするのも欠かすことのできない継続スキルになるでしょう。また、地上に倒され倒れた時のダウンボールの仕方によっては、ボールを拾い上げるか、ボールを足でヒールアウトしてかき出すスキルを駆使することによって継続ラグビーが施行されるべきであり、モールやラックが必要になってくるのが良く解るでしょう。

このように考えてみると、継続ラグビーは個人スキルとユニットスキルの両方が共に重要であることが良く理解できるでしょう。

プレッシャーの原理の応用は、相手チームから「攻撃のための時間」と「攻撃のスペース」を奪うことを念頭に置いて、実行に移さなければならないでしょう。

例え自分がタックルをするには離れた位置に立っているとしても、ボールを持った相手プレーヤーに判断を早まらせるようにプレッシャーを加えることです。

つまり相手プレーヤーの判断を早まらせることができる程、その相手プレーヤーのなし得るプレーの幅が狭まり、ついては誤った判断を下してプレーするか、不正確なプレーしかできなくなることでしょう。

また相手プレーヤーとボールを奪い合い取れなかつたとしても、なお激しくボールの取り合い続けることや、押し込むことによって、相手チームに生きたボールを出させないように最善の努力をすることが大切です。

タックルにしても優れたタックルとは、ボールを持った相手プレーヤーを1発で地上に倒すことでしょう。

また、チームとしてのディフェンスの組織化も同様に重要なことです。

以上、簡単にチームプレーの基本原則を分析してみました。

プレーヤーは、無意識で練習に参加するのではなく、ラグビーを根本から支配する4つのチームプレーの基本原則「前進」「支援」「継続」「圧力」を常に念頭において、プレーを行ってほしいものです。

(三) ゲームに必要な四大要素

ラグビーゲームで最高の力を発揮するためには、次の四つの要素が必要です。

スピリット(精神) SPIRIT
 体力(ストレンクス) STRENGTH
 技術(テクニク) TECHNICS
 人格(パーソナリティ) PERSONALITY

この一つ一つが充実し、複合した時こそ、ゲームに望ましい目的的な能力が発揮される時です。

1 スピリットについて

自我を捨てて、チームのために貢献する犠牲的努力と、勝つ喜びに一路邁進し、ただひたすらにラグビーボールを追い求める強い情熱、障害に対してひるまず挑戦し克服する闘志や、ラグビーに対する正しい信念などは、より未知の力を引き出してくれるものです。

2 体力について

ラグビーでは、スピード、筋力、瞬発力、持久力、柔軟性、**朽ち性**などは欠くことのできないものであり、これらは運動を行なう場合の重要な要素です。

体力的に劣っていることは、技術と結びついて、技能として十分発揮されないことになる。

3 技術について

基本技術、戦術的技術、戦術的判断は能力に合ったレベルで、より目的的に的確に身に付けていることが大切です。

立派なプレーを望むなら、優れた技術を習得していなければならないことはもちろんです。

しかし練習の時、「技術的に優れている」と云われても、ゲームに通用しなければ何の役にも立たないことです。

ゲームこそ自分の能力のベストをつくし機会であると考えたら、次のことを何時も意識していることです。

(1) この瞬間の最も適切なプレーは、何か

(2) 適切な位置に動いているか

(3) 状況の判断は、的確か

4 人格について

ラグビーゲームは、ぶつかり合う機会が多いし、プレーそのものも自由奔放な特性を持っている。そのため、ややもすると動物的行動にのみに陥ることが多々有る。

激しいゲームの中での、フェアプレーに終始するためには、それだけの理性的な判断を必要とする。

激しい闘争心の反面、自らを律する強い理性を持っていなければならない。

故意に反則を侵したり、不正なプレー、不行跡は、プレーヤーの最も恥として戒めているのはこのためです。

(四) プレーヤーは、何をすべきか!!!

ラグビー、チームを愛し、チームを勝利に導くためには、ゲーム中プレーヤーの思うがままに動き回れる高度なフィットネスと、プレーヤー個々のスキルをできるだけ高め身に付けることが、強調されることでしょう。

つまり、ゲーム中リーダーを中心にチームワークを密にしてチームの攻撃、防御の幅を広げ勝利に結び付けるために、個々のプレーヤーがその役割を果たすために「何をすべきか・・・」をよく理

解し、よく心得て、自分の仕様とするプレーに備えて、それに必要なスキルやフィットネスをできる限り高め身に付けておくことが大切です。

プレーヤーのルールの不理解や技術や体ができていないために、ゲームに参加してもけがをしたりして、役立たずチームに迷惑を掛けることがよくある。

これを分析すれば大きく「3つ」に分けられます。

その1・・・プレーヤー個々をより強く、より速く、より機敏にすることができれば、チーム全体がより効果的なプレーができるようになるでしょう。

その2・・・「スキル」です。プレーヤーの個人スキル、チームの集団的ユニットスキルが高ければ高いほど攻撃・防御の両面において、確実なプレーとより変化に富んだプレーができることでしょう。

その3・・・「動機付け」です。チーム全体が内外に対して闘争心が激しければ激しいほど、ベストに近い「力」が出せるようになるでしょう。

この3つの分野のどれ一つを軽視しても、優れたチームが生まれないことは、一目瞭然です。次にこれらの一つ一つについて、もう少し詳しく見ることにします。

1 フィットネス

アマチュアスポーツである以上、どのチームでも全体練習を行なうには限度があります。特に社会人のチームでは。

したがって、個々のプレーヤーが自分の責任においてフィットネス・トレーニングを積んで身体づくりをしてから全体練習に参加すると云うことです。

全体練習の時間では、個人、ユニット、チームの各々のスキルを身に付けることのみ時間に使用消費すべきでしょう。

つまり、スキル練習をこの様にこなすだけでもかなりの運動量を要するのですから、プレーヤー自身が日常的に十分なフィットネスを実施してから練習に参加すれば、それだけ集中して練習することができ、その結果スキルの向上間違いなしです。

もう少し具体的に説明して見ましょう。

肉体的に激しいと云われるスポーツでは、どんな種類のスポーツでも基本的に要求されるのは、「スタミナ」「ストロング」「スピード」でしょう。ですから激しいスポーツの一つに上げられるラグビーですから同様と云えるでしょう。

「スタミナ」Stamin

5メートルから50メートル程度の距離を全力疾走で数多く走る、ラグビー特有の忍耐力を付け、体で覚える個人技を併せて練習すること。

パス、ハンドリング、キック、フィールディング、膝上げ、フォローアップ(サポート)、バックングアップ(カバーディフェンス)。

「ストロング」Strong

諸処の筋肉を鍛え、腕力や脚力を強くし、筋肉全体に弾力性や粘りを付けて、強い激しい衝撃にも耐えられる身体を作る。

タックルする・される、押し合う・もみ合う、飛び上がる、転ぶ起きあがる、腕・手・指を握る、ボールを奪い合う等の体全体でする力仕事を行い、なおけがをしない身体作りをする。

スクラム、ラインアウト、モール、ラック、タックル、セービングe t e。

「スピード」Speed

反射反応を鋭くし、機敏な動きとダッシュ力を身に付ける。

スタートから最短距離でトップスピードに達し、急に方向を変える、急に走る速度を変える等のことを

殺身に付けることをどのプレーヤーにも最高度のスキルを要求する。

ダッシュ、スワープ、サイドステップ、カットイン、カットアウト、チェンジオブペース e t e。

「スタミナ」「ストロング」「スピード」共に、他人から与えられるものでも、天性でもなく、自分自身で努力して身に付けるものであると云うことをよく頭の中に銘記して、体を鍛錬し練習に励んで下さい。

フィットネス・トレーニングの詳細な説明は、本書の別項にて致します。

2 スキル

ラグビーのスキルには、2つの側面があります。

その一つはある動作を「いかに行なうか」(HOW)と云うことであり、もう一つはそれを「いつ行なうか」(WHEN)と云うことです。

ラグビーに必要な個々のスキルは、英語のアルファベットのようなもので、これを知らなければ英会話もできないし、これなしでは英語で自己を表現する方法が無くなってしまいます。

攻撃防御両面でのあらゆるプレーの可能性からスキルを取捨選択し、そのスキルを「いかに行なうか」「いつ行なうか」と云うことです。

つまり、あらゆるプレーの可能性から「どのスキル」を「いつ」「いかに」使うべきかと云う判断力が大切になります。

より具体的な例で説明して見ます。

或プレーヤーがボールを持って前進しており、そのプレーヤーに相手のディフェンダーが接近して来たとします。

ボールを持ったプレーヤーは、攻撃を継続させるために、次の4つのスキルの内一つを選択しなければならない。

ア 自ら走って相手ディフェンダーを抜く

イ より良いポジションにいる味方のサポートプレーヤーにボールをパス

ウ ボールを生かせるような方法で相手ディフェンダーに当たる

オ エフェクティブエリアにボールをキックする

もしも此のプレーヤーに相手を抜く能力が無かったり、パスやキックが上手に出来無いとすれば、選択のスキルの数が少なく、ひいてはチーム全体の攻撃能力が狭められることになるでしょう。

従ってプレーヤー個々のスキルを向上させ身に付けさせておくべきでしょう。

しかし、ただプレーヤー個々がスキルを習得するだけでは、不十分です。

いかに優れたスキルを身に付け保持していても、使うタイミングとか、選択を誤れば、効果は期待できないでしょう。

先の例を再び使って、仮に此のプレーヤーがゲーム中に絶妙にコントロールされたキックを放ったとしても、もしそのプレーヤーの周辺で最良のポジションにサポートプレーヤーがノーマークでいた状況下で、もしこのようなキックを使ったとすれば、そのプレーヤーはキックを使うタイミングを誤ったことになったかもしれないでしょう。

3 動機づけ

「動機づけ」と云うとすぐ思い浮かべるのは、試合前のロッカールームで絶叫したり、練習中に大声を張り上げてチーム・メイトを激励する光景でしょう。

勿論、この様な方法も時と場合によっては大変有効な動機づけとなるでしょう。

つまり、究極的には、個々のプレーヤーそしてチームが確固としたプライドを持っていることでしょう。プライドを持ったプレーヤー達は、何時も自分のベスト尽くさない限り満足することはないと云う、またこの気持ちが彼らをして自ら優れたプレーへと駆り立てるのです。

この様な目的を持って練習するには、次の4点に留意して練習計画を立てるとよいでしょう。

(1) プレッシャーの加わっている練習

練習方法は、常に実戦との関連性を持って考案されるべきでしょう。実戦に役立つスキルを習得し向上させる唯一の方法は、出来る限り試合に近い状況で継続的にプレーヤーを晒すことです。

「テクニック」(Technics)とは

ある一定の動作の形を示すものであり、例えばボールをプレーヤー「A」からプレーヤー「B」へとパスする動作が上げられるでしょう。

この様にして単純にボールをパスするだけなら、どんな初心者でもコーチングを受ければ出来るようになるはずで

す。これは、パスの「テクニック」を習得したと云うことになるでしょう。

「スキル」とは

テクニックをこの様にして習得したけれどその様なテクニックは、実戦ではあまり役に立たないことが有ります。その理由は、実戦ではその「テクニック」をもっと素早く使わなければならないし、同時に15人の相手プレーヤーがこちらに襲いかかつて来るのです。

この様な時、実戦である動作を駆使するための能力を「スキル」と云っている。

つまり、「テクニック+プレッシャー=スキル=実戦」

スキルを上達させるためには、個々のプレーヤー、ユニット、チームの進歩に合わせて段階的にプレッシャーを変化させて行くことが大切です。

また、テクニックが完成していないのにプレッシャーを加えても無意味でしょう。それは、段階的にプレッシャーを増し加えて行きプレーヤーに自信を持たせて、

最終的には、試合の状況にまで引き上げてくるのが望めます。

もっとも、スキル習得の過程では、成功率を高めるために99%以下のプレッシャーに止めておくことも大切です。

(2) キーファクターの分析

プレーの上で問題が生じた時には、その原因を究明して、問題を解決していかなければならないことが起きます。

この場合、問題が存在することを発見すること自体はそれほど困難ではないが、その原因を究明するとなると容易な作業ではないでしょう。そこで原因究明のためのガイドラインを予め作成しておくといよいでしょう。だから、原因究明のガイドラインとして、各プレーの「キーファクター」を分析しておくといよい。

キーファクターは、あるスキルの本質的な構成要素で、これらの要素が正しく遂行されなければそのスキルは、うまく成立しないでしょう。

一例として、ラインアウトのキーファクターを挙げてみます。

スローイン

ジャンプとキャッチ

サポート

バライティー

この4つの要素のどれか一つが欠けても優れたラインアウトプレーは、不可能となるでしょう。

次に地上のボールを拾い上げるプレーのキーファクターを挙げてみます。

ボールへの接近

膝を曲げる

拾い上げる

この3つの要素に絞られるでしょう。従って、あるプレーヤーが何時も地上のボールを拾い損なうような場合には、3つの要素のうちのどれかに問題が有るはずで

す。そこでその直接の原因を究明することができれば、後はその問題点を修正する方法を考案し、実行すれば良くなると云うことです。

スキルの欠点を分析して、そのポイントを効果的に修正しないと、例えばパスの悪いプレーヤーに「もっと練習すれば自然に上手くなるよ」を繰り返し云っても効果は上がらないでしょう。

しかし、「ボールに向かって手を伸ばせ」とか「パスする方向をしっかりと見ろ」とか「レシーバーの前に放て」等と云うようにポイントを具体的に修正することが望ましいでしょう。

(3) 自由にスキルが発揮できる環境づくり

時としてプレーヤーの中に特上のスキルを生まれ付きの能力として持っている者もいます。

しかし、その様な生まれ付きのスキルは、プレーヤーが自由にそれらを使って好いという環境に置かれていない限り、宝の持ち腐れで終わってしまうことが多いのでは無いでしょうか。

大切な事は、或プレーの結果であり、方法ではないと云うことです。例えば、どの様な格好でパスしても、結果的にパスの役目を果たしていれば良いと云うわけです。勿論、パスが上手く行かない時には、キーファクターに照らし合わせてその原因を究明すれば良いことですから、プレーヤーが持って生まれた能力をわざわざいじりまわす必要は無いでしょう。

この様に生まれ付きの能力を引き出す方法としては、まずプレーヤーが本能的に動かざるを得ないような状況にプレーヤーを置いてやることでしょう。そして実際にプレーをさせて見れば、その結果プレーヤーの生まれ付きのスキルを導き出すことができるでしょう。

格言すれば、説明に長時間掛けるよりも、プレーヤーをそうせざるを得ない状態に置くことでしょう。そのためには、その様なこと可能な環境を練習中に作ればよいでしょう。

(4) チームとして具体的な課題を提起して追求して見ましょう。

積極的、かつ確実なプレーの追求

組織や他人に頼らない、個人の強化

速攻や奇襲を得意手としてではなく、常とう手段で。

バックスの「揺さぶり」意識とその修正

低いタックルの習熟（一対一で、一発で倒す）

バックスの縦 横 縦の習熟

パス・ダミーの習熟

渾身の力を込めたキック

練習の重要性は、誰もが理解し分かっていることです。しかし、8つの課題を克服するためには、多くの時間を費やして練習すべきでしょう。

その結果、プレーの正確度、習熟度が相手を上回り、タックルやセービング等の地味で簡単な基本プレーを体で覚え込むまで徹底的に反復練習した成果が、勝利への道を切り開いて行き、個人とチームがプライドを持って戦うことが出来る様になるのです。

(五)「いいプレーをする」

いいプレーとは、どう云うものだろうか？

ラグビーのスキルとは、2つの側面があって、その一つがある動作を「如何に行なうか」と云うことと、もう一つがその動作を「何時行なうか」と云うことです。

そしてチームとしての集団的スキルが高ければ高いほど、そのチームが攻防の両面に相手よりもより変化に富んだプレーが行なわれる。

だから一つ一つのプレーが単発で終わるのではなく、その結果が良くても悪くても次のプレーにと継続しているのです。ですからプレーを行なう上でそれが連続プレーの一環であることを認識し、次のプレーが継続して行くように意識してプレーを行なうことです。

例として、誰でも行なう「パス」のプレーを取り上げて説明してみます。

パスには、普通BKが行っているベーシックパスのほか二次攻撃などでのスクリーンパス、思い切って方向変換を図ってのランニングスペースを作る時に行なうスイッチパス、SHがスクラム、ライ

ンアウト、ラック、モールからよく行なうスクリュースパスやダイブパス等に分けられるが、ここでは最も基本となるベーシックパスについて考えてみます。

ベーシックパスの基本には、七つのポイントがあります。

- 1 先ずパスをする前に捕球する時の動作が大事です。手の平を一杯に開いて、ボールが来る方向に素早く両手を伸ばしながらボールを捕りに行く。
しかし、決して来たボールを体の中心で受けるのではなく、またボールの中央から下の半分に親指を掛けて肩口あたりで捕球するとよい。(自分の首を両手で締めてみて下さい、親指の位置をよく覚えておいて下さい、親指を手前にし開いた手が、これが正しいボールの掴み方の手です)
つまり、次にボールをパスできる姿勢でボールを捕球、この形でボールを捕球すれば、一步走る間に次のプレイヤーにパスをすることができるでしょう。体の中央でボールを受けると、パスの体勢を一度作ってからパスしなければならず、その間に二三歩走り前進し相手に接近してしまうので、次のプレイヤーに良いパスが送り難くなるでしょう。
- 2 次にパスを送るプレイヤーをよく見てパスをする。これはパスコントロールを良くする条件の一つです。
- 3 ボールは、両手で持ってパスする。ミスしないためにも重要なことです。
- 4 パスは、特に利き腕となる内側の腕を伸ばし、大きなスイングでボールをパスする。伸びの有るパスとは、距離が出て、無理なく捕球できるボールことで、きついパスとは違うのでよく注意して欲しい。
- 5 素直な取り安いボールであること。無理なクイックパス等をしようとしてボールに全然伸びがなかったり、急激にドロップしたりするようなボールでは駄目です。パスは、スイングでボールを投げる。
- 6 パスのボールは、レシーブプレイヤーのやや前方に投げる。さらに細かく言えば、パンツの紐の部分の前にボールを送れば、楽に捕球ができて落球ミスが少なくなり、次のプレイヤーへのパスも楽にできることでしょう。
- 7 パスをする瞬間には、ゴールラインめがけて体が真直ぐに向くように立て直す。難しい技術ではあるが、これはラインの横流れを防ぎ、外側に広い大きなランニングスペースを作り出すための基本技の一つです。

単にボールをパスするプレーを一つ取り上げても、トライや前進に結びつくように正確に行なうためには、これほど多くのことが要求されるのです。

その目的は、次から次へと継続して動きやすく前進しやすい状態でボールが渡り、それが外側の広い大きなランニングスペースを作り出すことになるのです。

ラグビーの標語に“一人は15人の為に、15人は一人の為に”とあるのは、精神面を強調する言葉であると同時に、ラグビーのプレーの真髄を言い表している言葉でも有るのです。

最初のプレイヤーが作った僅かな優位性が、次から次と味方のプレイヤーに引き継がれて行く間に、小川の水が大河と成るように小さなきっかけが大きなチャンスに成り、相手ゴールへのトライに向かって走り込むことになるのです。

正確なプレーは、基本のプレーからほんの僅かな優位性を獲得する手段に他ならないのではなかろうか。言い替えれば、正確な基本プレーが出来るプレイヤーが、優位性を稼げるプレイヤーと云えるのでしよう。

スーパーマンのようなエネルギーな体力を身に付けた者が、ラグビーの一つ一つの基本プレーを正確に身に付け実行することができるならば、これは、かなりのハイレベルのチームのゲームでも通用するはずで。また、前進、サポート、継続、プレッシャーの四つのチームプレーの基本原理のラグビーが忠実にプレーできるプレイヤーは、ラグビーができる堂々たる体力の持ち主と言えるでしょう。

フィットネス等に取り組み体力を作るのと同じように、正しいプレーを行なうことを見直して、基本プレーが完璧に実行できるようになって欲しい。

効果的な練習を！！！！！！

どんなにしっかりしたラグビー理論を持ち体力が付いたとしても、プレーヤーの基本技術がしっかりしていなければ、強いチームにはならないでしょう。

つまりプレーヤーは、基本技術をしっかり身に付けて、判断力を伴うプレーが行なえれば、プレーに自信とプライドを持って戦える様になることでしょう。

そのために、是非効果的な練習を行なうべきです。

(六) 効果的な練習で頭一つ抜け出そう

個々のプレーヤーが他のプレーヤーよりも頭一つ抜け出すには、次に掲げる五つの点に留意して効果的な練習を行なうことを望みます。

1 「練習の目的をハッキリさせる」

練習で行なうことは、それぞれ意味がある。

準備体操は、体をほぐし、暖め、激しい運動に備えるために行なう。(いくら好調でも、ウォーミングアップの時から張り切って飛ばす必要は全然ない。リラックスしてしっかり体をほぐすことが大事なのです)

ランニングやサーキットトレーニングでは、スタミナを付けることと、筋肉のでしょう。(楽しんでスタミナを付けようと言うのは、虫が良すぎはしませんか。スタミナ養成には、苦しさはつきものでは・・忍の一字で取り組もう)

ラン・パスやタックルの練習は、基本技術の養成や個人スキルの向上に・・。フォーメーションを組んでの練習は、常に実戦を想定して・・。(ボールを持った練習は、常に実戦を想定している。ただ漠然とボールを回すだけではなく、試合の時と同じ気持ちで真剣に)

そんなこと百も承知だよと云うかも知れないが、でももう一度毎日の練習を振り返って見よう、与えられたスケジュール、練習メニューをただこなしているだけでは無いだろうか、苦しいランニングが早く終わればいいなあと思っているのではないか、「今、何のための練習をしているのか」と常に考え、練習メニューを理解していれば、やる気だって湧いてくることでしょう。

ただ体を動かすだけではなく、頭を使うことが大切です。これができれば、同じ時間練習しても、数倍やったぐらいの効果があるでしょう。そして、自分の弱が見えてくるでしょう。スタミナが足りないと思う人はランニングの量を増やそうとするだろうし、パスが下手な人はラン・パスに特に真剣に取り組む様になるはずですよ。

とにかく他のプレーヤーと同じメニューをこなしているだけではだめ、自分のスキルや技術を向上させるために色々と考えて練習に臨む様にしよう。

2 「自分自身の目標を心に決めて」

自分自身の能力を見極めるには、自分自身を他のプレーヤーと比較するしかない。つまり、足の速さ、キック力、ガッツが一人よがり「俺は、強いんだ」と思っているようでは向上は無い、好敵手を見つけて争い合うそして初めて自分を冷静に見つめることができるでしょう。

自分との戦いだ、なんてカッコいいこと云うが、単調でとても長続きはしない。「彼奴にだけは、負いたく無い」と云う存在がいれば以外に頑張れるものです。

好プレーヤーには、必ずと云っていいほど心に秘めたライバル・プレーヤーがいるとか。チーム・メイトでもいい、対戦相手の対面のプレーヤーでもいい、それで物足りなかったら全日本のプレーヤーでもいいですよ。

ライバルのプレーヤーを心に決めて目標にする、それが強くなるための一番の早道です。(ライバル・プレーヤーがいると練習にも張合いが出て来るし、妥協しないで真剣に争い合えるライバル・プレーヤーの存在が君の能力を高めるのだ、負けるなよ君のライバル・プレーヤーに・・・頑張れ!!!!)

3 「俺は強くなるんだ！！ という意欲を持つ」

ラグビーに限らずスポーツには、いろいろな魅力がある。

汗を流す爽快さ、身体を鍛えることの充実感、チーム・メイトとの友情、だがスポーツでは何物にも代え難いのは試合に「勝つ」ことの喜びです。

「勝つ」喜びを知る者は、どんなに辛い練習だって耐えられる。

「勝ちたい、そのためには強くならなければ」と純粹に思えるのだ、そしてその目標に向かって少しでも自分のスキルを高め様と努力する。

押し付けられた練習をただこなすだけでは、強くはなれないと云うことを常に考え、目で見、耳で聞くと、他人から見れば笑われるかも知れないが勝つことへの執念と眼力を養うためなら、ネコの子にでも“にらめっこ”をする。

ステップの技術を磨くために“人混みの中を早足で歩く”なんてこともする。本人は「真剣」なのですよ。

「勝つ」と云う何事にも代えられない、喜びを味わうためにやっているのです。(意欲がある人は、練習時間以外でもパワーアップに努め、良いと聞いたことは一度やって見ては・・・・・・・・)

4 「チームの中の『自分』をよく知る」

試合の戦い方は、監督やコーチがアドバイスしてくれる、経験豊富な監督やコーチの云うことはまず間違いないし、それに従っていればチームの力や個人の力を有効に引き出せるはずです。

ただ漫然と監督やコーチの云う通りに動いていけばいいと云うことではない。自分達個々のポジションの適応は、個々のプレーヤーがどんな特徴を持ちどうすればその特徴を活かして、チームの特徴にすることができるかをプレーヤー個々が理解できる様で有れば、監督やコーチのアドバイスも無駄にはならないでしょう。(ラグビーチームの内には、10の異なった役割を持ったポジションに分かれていてそれぞれに適応を必要としています。

経験の少ない君は、思い切って自分の「最適のポジション」はと、経験豊富な監督やコーチに相談して見ては・・・?)

自分のチームは、FW戦が有利なのかBKに回した方が好いのかと、ゲームに臨むプレーヤー一人一人が考えて動かなければならない。

(プレーヤー一人一人が自分の役割を理解しているチームほど強い、プレーヤー一人一人が自分とはどんな働きをするのが最良なのかを常に考えておくこと)

常に「チームの中の自分」を見つめ、自分の特徴がどうすればチームの中に生き、どうすればチームの持ち味が生まれるかを考えましょう。

この様なプレーヤーが集まってこそ真のチームワークが生まれ、勝てる強いチームが出来上がることでしょ。

(試合で普段の実力を出し切るには、ハートも鍛えておかなければならない、精神面を鍛える方法は色々有りますが、「勝つ」ことを思い浮かべて行なうイメージ・トレーニングは意外と効果有りですよ・・・・・・・・)

5 「工夫して練習に取り組む」

真面目にコツコツは・・・・・・・・大切なことだ。

しかし、それだけでは「力」が付くとは限らない(口で練習するよりは)もつと柔軟な発想でラグビーに取り組もう。

例えば、腕立て伏せが100回連続ヒーヒー云いながら出来ても偉くはない、ラグビーは瞬発力の勝負だ、20回でもいい0.1秒でも早く勢いよく体を押し上げる様に行なう、この方が実戦ではよほど効果が有り生きるのではなからうか。

自主練習の時も、ついラグビーに結び付けて練習してしまおうが、24時間ラグビー漬けではしんどいことですよね。

気分転換に他のスポーツにチャレンジして見てはどうですか。

バスケットは、ボールのハンドリングとポジショニングに効果が有ると思うし、テニスも、ステップの能力を鍛えるし、相撲やレスリングの格闘技もモールやラックそしてタックルを強くするのもってこいです。

この様に、他のスポーツだって体を動かし頭を使うことには違いないので、きっと何かに役立つはずですよ。

試合前日とか直前に「落ち着いてプレーができるかな」「あの練習が不足だったのでは無かったかな」等と不安になりがちです。そんな時には、試合の光景を思い浮かべて見ることです。

「Aから出たボールをBがパントして、俺が走りボールをワン・バウンドで受け、ゴールに飛び込んでトライですよ……」

「相手がボールを持って突進して来る、それに横からタックルに飛び込む」

こんな具合に試合を組み立て、経過を自分達に有利なことやプレーすることを頭で考えてどんどん進めて行く。

テスト・マッチに出場するプレーヤー達が、良くやっていると言われる「イメージ・トレーニング」がこれだそうです。

みんなも、やってみては………

第三章 スクラム Scrummage



(一) スクラムの役割 Part of Scrum

南アフリカ、ニュージーランド、フランス、オーストラリア、英国代表チームの様なラグビーのトップクラスで誇りを持っているチームは、常に優れたフォワード(FW)プレーを基盤としてゲームを組み立てて戦っています。

FWプレーの中でも、最も重要なプレーがスクラムだと云えるでしょう。

だから、ゲームをコントロールするためには、まずスクラムをコントロールすると云うことが基本的な考えと云えるでしょう。

しかし、スクラムを単なるゲーム再開の一手段と考えている様なチームでは、きっとゲームで好成績を上げることはできないでしょう。

スクラムが如何に重要なプレーで有るかの理由を上げて見ましょう。

1 攻撃の基本となるのは、ボールを獲得し生きたボールを出すことでしょう。

その点スクラムは、ボールを獲得し生きたボールを出すための最も重要なプレーの一つと云えるでしょう。

何故ならば、第一にスクラムは、ラグビープレーの中で最もFWが組織的に全員の力を集中してボールを獲得し、ボールを出すためのプレーだからです。

第二には、例え相手チームがボールを獲得しようとしても、防御側が最も組織的にプレッシャーを加えるプレーができるからです。

そして、最も体力の消耗の激しいプレーがスクラムだと云えるでしょう。

(2) ゲーム中スクラムは、相当回数(20回前後)組み合うプレーです。

しかも味方ボールで有ればほぼ確実にボールを獲得できる可能性が有り、また相手ボールのスクラムでもプレッシャーを加えて、相手に生きたボールを出させない様に工夫するプレーもできます。

(3) スクラムの好し悪しが、他のプレーに大きな影響を与え、優れたスクラムを組めるチームは、ラックやモールのみならず、サポートプレー、ラインアウト、タックル等の様々な側面のプレーにも優れたプレーを生み出すことでしょう。

これは、第一に優れたスクラムを組むチームは、スクラムでの体力消耗が少ないばかりでなく、スクラムで用いられる基本技術そのものが他のFWプレーの基本に通じているからです。

例えば、押す時の姿勢、足の位置、前進力、力を入れるタイミング、ボールコントロール、そしてその中でも最も重要なものは、FWプレーヤー8人が一体となったチームワークです。

スクラムの原理を説明する前に、是非強調して置きたいことが有ります。

それは「優れたスクラムは、十分な練習からしか生まれない」と云うことです。

では十分なスクラム練習とは、一人一人のプレーヤーが筋力やパワーを向上させることも大変重要ですが、それよりも一列の3人、次に5人そして8人全員が一体となった「力」と「タイミング」を得ることが、重要だと云えるでしょう。

従ってシニア・レベルでは、一回の練習につき最低30~40本のスクラムを組むことが必要でしょう。

スクラムを組む時に、どうしても欠かすことのできない重要項目、即ちスクラムのキーファクターに付いて検討して見ましょう。

スクラムのキーファクターは、フット・ポジション、瞬間の押しとロッキング、力学の3つでしょう。

ア フット・ポジション (Foot Position)

8人のFWプレーヤーの16本の足が、それぞれ正しい位置に置かれていなければボールをクリーンに出すことも、押す力を出すことも不可能でしょう。

そして足の位置が正しく無ければ、姿勢もできず後方から加えられてくる押しの力を前方へ正しく伝えることもできないでしょう。

イ 瞬間の押し (Snap Shove) とロッキング (Locking)

瞬間的な押しは、味方ボールに対しては生きたボールを獲得する時、そして相手ボールに対しては相手に生きたボールを出させない様に加える押しです。

ロッキング・スタイルでは、味方ボールを安定して得るために、そして相手の瞬間的な押しに耐えその押しを止めるための姿勢と力です。

ウ 力学 (Dynamics)

スクラムに発生する「力」の方向には、3つの種類が有ります。

1つは、水平方向の力。

もう1つは、垂直方向の力。

そして もう1つは、回転力です。

押しの効率を最高にするためには、この様な「力学」を研究し、正しい方向に正しい角度と正しいタイミングで「押しの力」を加えることが大切です。

(二) 押しの姿勢 Push Posture

スクラムの基本と云えば、「姿勢」押しの姿勢でしょう。

スクラムの「押し」は、2つの種類に分ける事ができるでしょう。

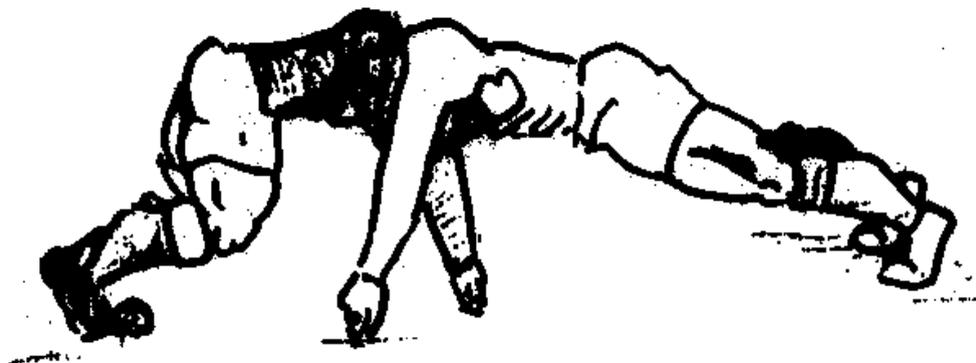
その1つは、スクラムを瞬間的に押して味方に生きたボールを獲得する、または相手ボールに瞬間的に押しを加えてスクラムを押し込む「押しの姿勢」。

もう1つは、味方ボールをクリアーに安定させてボールを出すために用いるロッキング・スタイルの「押しの姿勢」。

どちらも、スクラムの基本姿勢であり、ボールを獲得すると云うこと、生きたボールを出すことでは同じです。

[スクラムの基本姿勢]

Snap Shove (瞬間的押しの姿勢) Locking (ロッキング姿勢)



ではFWプレイヤー2人で、バランスを取るために片手を地面に接して、一対一のスクラム姿勢で組ませてチェックして見ましょう。

(1) 背中と首

両足、胴体そして腕から生まれるパワーは、背骨と肩を通して前の方に伝えられて行く。

そのための必要条件は、まず背中が安定していることが上げられるでしょう。また背中に加えられた力は、そのまま首に加わり伝えられて行くのです。ですから首もしっかりと確実に固定されていなければならないのです。

(2) 足

優れた押しを加えるためには、両足が後方に置かれていなければならないでしょう。その足を後方でやや開き前後にして置いたプレイヤーと、両足を後方でやや開いて平行に揃えて置いたプレイヤーとを比較して見ましょう。

前者の方は瞬間的な押しに、後者の方は強い押しにたえると云うことが歴然としています。

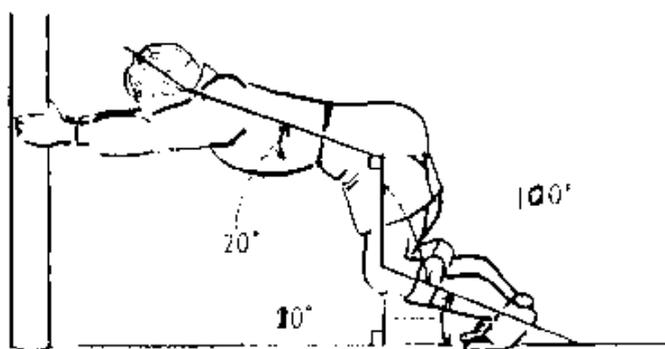
プレイヤーがまずマスターして置きたい姿勢は、常に両足を後方で平行に揃えて置いた、耐える姿勢でのスクラムを組む方でしょう。

(3) 足、腰、膝

足、腰、膝のこの3つは、具体的に押しを加える時に非常に重要になってくるポイントです。押しが主の場合と、ロッキングの場合とでは方法が違うので、次の様に分けて見ましょう。

	[瞬間的な押し]	[ロッキング]
足	左足の内側の部分で地面に固定し、右足の爪先、または内側部分で地面に固定する	左右の足を横に平行に広げて、足の方の内側部分で地面に固定する
腰	腰は、肩より低い位置で入り、背中の線が20度前後、膝と足首の線が20度前後になるように沈む	腰は、肩より低い位置で入り、足全体が背中の線から30度前後になるように沈む
膝	120度前後に保つ(ためを作る)	真直ぐに伸ばして保つ

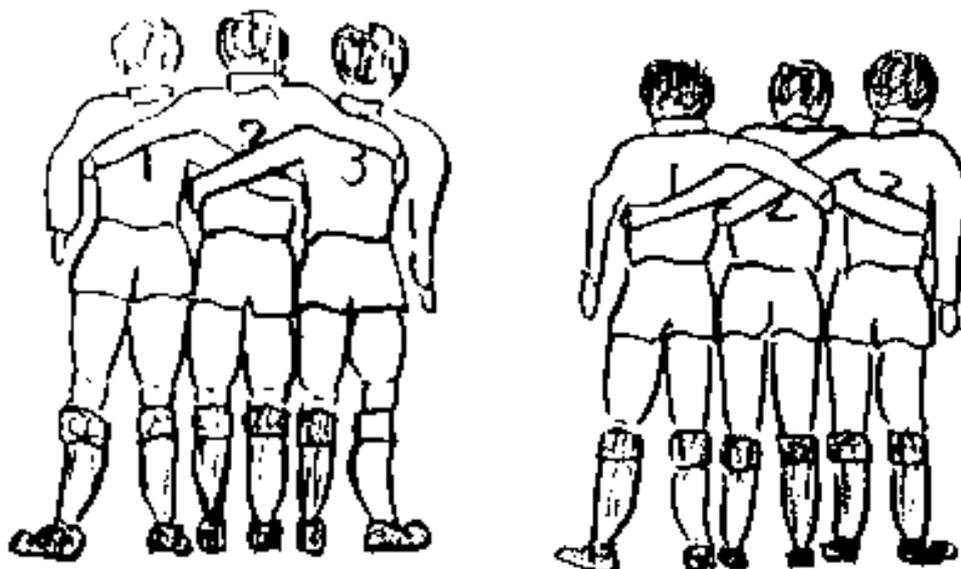
スクラムを組んだ後から腰を沈めることによって、膝に十分な「ため」を作ることが目的の様です。



(三)スクラムの組み方 Set Method of Scrum

1 フロントロー Front Row

ア フッカー(Hooker)は、両手を上げて両プロップ(Prop)の肩越しに腕を回しバインド(Binding)する方法と、フッカーが両プロップ脇の下から腕を入れてバインドする方法がありますが、けっしてフッカーの脇腹でジャージと短パンを一緒にバインドしないこと。この位置でバインドしてしまうと、フッカーが非常に動き難くなるからです。



味方ボールのスクラムの場合は、左プロップが先にフッカーにバインドし、相手ボールの場合には、右プロップが先にフッカーにバインドする様にすると非常に良い。

この様にすると味方ボールの場合は、左プロップ(1)とフッカーがより密着でき、また相手ボールに対しては、フッカーと右プロップ(3)が密着することができて有利なスクラムワークを展開することができる。

両プロップの腕は、確実に締め上げ緩みが全く無いようにすべきです。

プロップのバインドを強調するためにスクラムの練習の時、先ず右プロップがフッカーの左側に立ってフッカーのジャージの胸部を左手で捕まえたまま、ぐるっと半周してバインドする様にすると本当にきついバインドを体験できるでしょう。常にこのような強力なバインドをプロップに要求することが大切です。

イ フッカーは、両プロップの肩に腕を掛け、両プロップの脇の下あたりにバインドすることが望ましい。この様にすると、相手の押しに対してフッカーだけが押し戻されてしまうと云うことが無くなるでしょう。

もしフッカーがもっと自由に動き回りたいと云う場合には、もう少し腕の位置を下げてよいが、クリップをする位置が必ず両プロップの外側の脇の下でするようにすることです。

ウ この様にして、互いに強固なバインドしたフロントロー陣がスクラムを組むのですが、その場合にはまず正しいフット・ポジションを取ることを忘れないようにしなければならない。

この正しいフット・ポジションは、最初慣れない間は非常に不安定な感じがするかもしれないが、何回も何回もスクラムを組み練習を重ねているうちに次第次第に安定したものになってくるでしょう。

まず左プロップですが、両足を広く開き、左側の足をやや前方に置き、そしてその足は内側の部分で地面に固定して、やや内側の方向に力を加え、後方からの押しを真直ぐ伝える様にするのを望みます。

また右側の足は、フッカーの左足のやや後方に置き十分なチャンネルを作り出す様にするのが大切です。

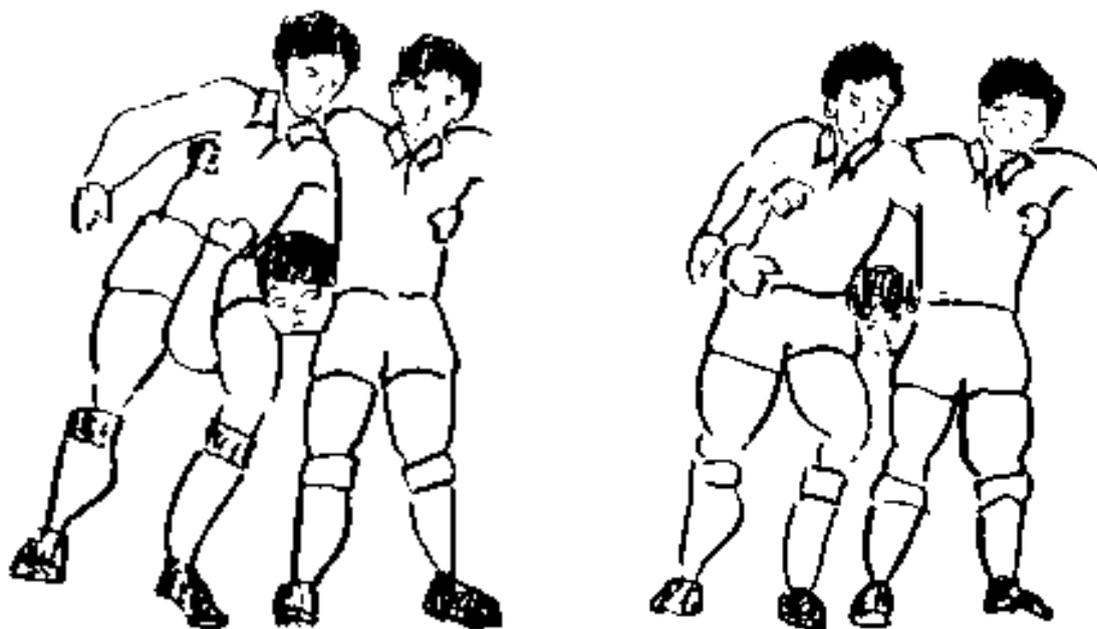
これに対して右プロップは、両足を後方に置き、自分が十分に安定するだけのスタンスを取ることです。ただしフッカーの足の位置に注意をよく払うこと。

フッカーは、自分の体重を左足で支える様にし、右足でのフッキングが容易にできる様な姿勢を作ることです。

この様にしてフロントローは、最良のフット・ポジションでロックの押し易い姿勢とロックの押しを前に伝えられる姿勢を取り作ることが最も大切です。

フロントローは、フッカーを中心に強固なバインドと正しいフット・ポジションから、3人の力が首筋の右側にそして左脚にしっかりと力を加え保ち、後方から来る押しの力をやや右前方の方向に伝える様にする。

2 ロック Lock



フロントローがきちんとスクラムを組むことができれば、次はロックの番です。両ロックに関して云えることは、より大きい身長プレイヤーを右ロックに置くほうが良いです。

スクラムは、普通に組んで押せば、だいたい右側がじわっと押し込まれて左方向に回転していく傾向があるので、右側により重いプレイヤーを持ってきてその押し込まれて回る傾向を防ぎ、むしろ逆に押し込みたいのです。・・納得でしょう。

ア 先程と同じ理由で、右ロックの押しを強力にするために右ロックは左ロックの上からバインドし、左ロックの肩が右ロックの下になる様にするのが望ましいでしょう。

この様にすると、味方ボールの場合に右方向からフッカーにも押しを加えることができ、フッカーをよりトンネルに近づけることができる様です。

イ 両ロック同士のバインドの位置は、脇のすぐ下か、あるいはジャージと短パンの合さった付近を握るのが望ましい様です。

前者のバインドの方法では、フロントローおもよくバインドすることもできるし、後者のバインドの方法では、両ロックが押すときにしっかりと共にバインドすることができるでしょう。

ウ 両ロックは、まず両プロップとフッカーの膝上部と腰の間あたりに頭を入れることです。そこに頭を入れて、その頭を上の方に持ち上げる様にして、外側の肩がプロップの背骨の中心に当て、腰、脚の付け根でこれ以上は上に揚げられないと云う位置、つまり最も安定した位置で止める様にする。

その位置こそ押しを加えるに最も理想的な押しのポイントとなる所です。

スクラムに入る時には、常に背中を真直ぐに保ち、しかも水平に保たれていなければならないし、そしてより低く、より強く押す力を出し伝えることのできる様に背中が安定していることが非常に大切です。

エ 外側の腕は、プロップの股間を通してプロップの前方でジャージと短パンを共に、または股間を通した手で自分の頭をつかみに行くようにバインドする。

または外側の肩と腕でプロップのお尻を抱え込んで、折り曲げた足の付け根の上からバインドする。

オ 両足は、後方に伸ばし肩幅あるいは肩幅よりやや広めにスタンスを取り、外側の足がプロップの背骨の中心の延長線上に来る様に位置する。

もし右側のロックの方が足が長かった場合には、右ロックは左ロックの右足に覆いかぶさる様にして自分の左足を置けばよい。

足、膝、腰は、「瞬間的押し」の姿勢にするか、「ロッキング」スタイルの姿勢にするかによって変わってくる。

3 フランカー Flank a

両フランカーは、まずプロップの腰骨の所に真直ぐに押しを加えられる様に内側の腕、手でロックの体に廻しバインドした姿勢でスクラムに参加する。

右フランカーの場合には、右ロックのかなり前方の部分にバインドし、押しの効果が最大限に得られる様に真直ぐにスクラムに入る様にする。

これに対して左フランカーは、左プロップの要求に従ってやや入る角度を変える必要があります。従ってバインドする位置も左ロックの前方ではなく、短パンとジャージの合さつた位置が良いでしょう。

勿論、左フランカーもできる限り真直ぐ押すことが前提ですが、味方のSHを保護するためにややお尻を外に開いた組み方が、多く用いられている様です。

しかし、そのために前方へ押すと云うことを忘れてしまつては本末転倒ですよ。

何れにせよ両フランカーの足は、後方で十分なバランスとパワーが得られる様に前後に開かれていなければならないでしょう。

そして両フランカーのスクラムでの第一の役割は、まずは押すことです。

そのためには、スクラムを組む以前にプロップに肩を付け、ロックにバインドしてスクラムを組むことでしょう。

スクラムでは、押すと云うことをしっかりと頭に銘記してスクラムを組むべきでしょう。

左右のフランカーを決定する時には、より大型でタックルの優れたプレーヤーを左側にするのが望ましい。この理由は、第一に大型プレーヤーを左側に持つることによって味方のSHを保護することができ、また相手のサイドアックが通常左側を攻めることが多い(防御側のSHが右側に出ている)ので、左側にタックルの強い、判断力の優れたプレーヤーをおいておくことが必要になる訳です。

4 NO 8

ア NO 8は、まず頭を上げて両ロックを引き寄せる様にしてスクラムに入る。

この場合のバインドの位置は、両ロックの短パンとジャージの合さった位置で、足は後方に広げ最大の押しが加えられる様にスタンスを開いて取る。

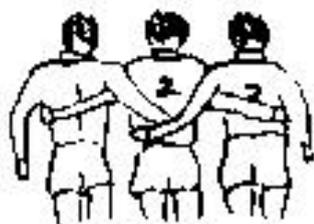
イ 変形フォーメーションとして、NO8が右ロックと右フランカーの間に入ってバインドする方法や、左フランカーと左ロックの間に入ってバインドする方法がある。

前者は、スクラムを押し込むのに有利であり、相手ボールに用いると良い、またサイドアタックを用いる場合にも有効です。

後者は、味方のSHを保護するために有利で、味方ボールに用いると良い。しかし、スクラムの押し方向には、くれぐれも注意して真直ぐ押して下さい。

スクラムの組み方

(1) Front row

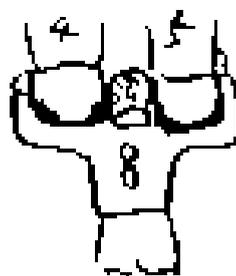


(3) Flanka



(2) Lock

(4) NO8



(四) スクラムへの入り方

1 バインド Binding

左プロップ(1)は、自分の左腕を相手右プロップの右腕の内側に入れて組む様にする。(自分の左大腿部の上に左腕を突っ張って組んでも良い)

左プロップの左腕は、相手に対しできる限り真直ぐ伸ばす様にバインドして、相手を強く押し込んだ状態でなければならない。

この様に相手を真直ぐにバインドすることによって、相手プレーヤーからの下方向へのプレッシャーに耐えることができる。そのためには、相手プロップのジャージと短パンの合さった部分が短パンの横の部分を左手で握ると良い。

右プロップは、自分の右手を相手左プロップの左肩の上に回して組む様にする。しかし相手プレーヤーを下方向に押し下げた状態にならない様に注意する。



2 高さ

ボールを投入する側のプレーヤーは、味方フッカーがボールをよく見ることができるようスクラムを組む様にする。

反対側（相手）プレーヤーになったら、そうさせない様に努力することです。

従って、双方のプレーヤーの姿勢は、次のようになるでしょう。

ア ボールを投げ入れる側

左プロップ（1）・・・前方向、前方向に押し上げ押し込む。

右プロップ（3）・・・スクラムを安定させるために前方やや右側方向に低く組み、やや右側に押し出してスクラム全体の方向が真直ぐ（やや右側出る）に行く様にして、味方フッカーの足が出し安い様にする。

イ 相手側ボール

左プロップ（1）・・・真直ぐ、やや内側に押しを加え相手右プロップが低く入って押しに来るのを防ぐ。（やや押し込むと相手フッカーの足が出し難くなる）

右プロップ（3）・・・やや押し下げる様に（潰れないこと）組み、相手の左プロップを不利な体勢（低い姿勢）になる様に持ち込む。

何れの場合でもフッカーは、両プロップをリードして味方の押しの効果が確実に相手に伝わる様に、可能な限り低いスクラムを組む様に努力することです。

3 順序

フロントローにとって最も大切なことは、相手よりもポイントに早く集まって体勢を整え、できる限り低い姿勢を作りスクラムを組む。そうすることで、相手プレーヤーの下から入ることができ、より有利な姿勢を取ることができるでしょう。次に大切なことは、スクラムの形、姿勢を崩さないことです。

そのためには、フロントロー陣が一つのユニットとして一体となってフッカーのリードでスクラムを組むことが非常に重要です。

実戦ではフッカーは、右プロップ（3）からやや早めに組んで行く様にリードし、真直ぐやや右前方向に入る様にして右プロップがより良い姿勢でスクラムが組める様にし、しかも自然発生的な左方向へのホイールの動きを止め、相手フッカーを押し込めば投げ入れられるボールへのフッキングがたやすくなるし、スクラム全体で押し込むことができるでしょう。

4 調和

最後の大切なポイントは、8人で一体となってスクラムを組むことです。

フロントロー陣が相手フロントロー陣と接触する瞬間までには、味方のロックやフランカーが正しいスクラムのポジションにつくこと、でないとプロップが左右に割れたり姿勢が悪くなったりしてスクラムの効果を失ってしまうからです。先ずフッカーが、より早く正しいポジションに位置し、それに集まり、フッカーのリードで8人が一体となって一歩前に動きスクラムを組んで行くことです。

スクラムは、この組む段階での8人の調和が極めて重要です。

一旦スクラムを組んでから再調整をしたのでは、8人が一体となってスクラムを組んで行ったメリットが失われてしまいます。

特に足の位置に注意すること、万が一スクラムを組んでから再調整をしなければならない場合には、敏速かつ素早く調整をすること。

(五) チャンネル

次に問題となるのが、スクラムの中でのボールの通り道、即ちチャンネルです。

一般的には、次の3つのチャンネルが用いられています。

1 チャンネル 1

左プロップ(1)と左ロック(4)の両足の間を通過して、NO8から出されるチャンネル。

スクラムが安定してしっかり組まれていれば、左ロック(4)が左足を少し横に動かすことで、このチャンネルのボールの通り道を作ることができる。

このチャンネルでは、フッカーが思い切って速いボールを後方に送り、NO8がボールコントロールして出しても良いし、ボールを止めて素早く離れてピックアップしてサイド攻撃に転じても良い。

2 チャンネル 2

左プロップ(1)の両足の間を通過し、左ロック(4)と左フランカー(6)の間を通過してボールが出てくるチャンネルです。

このチャンネルは、ボールが投入されてから出てくる迄の時間が最も短いボールの通り道です。

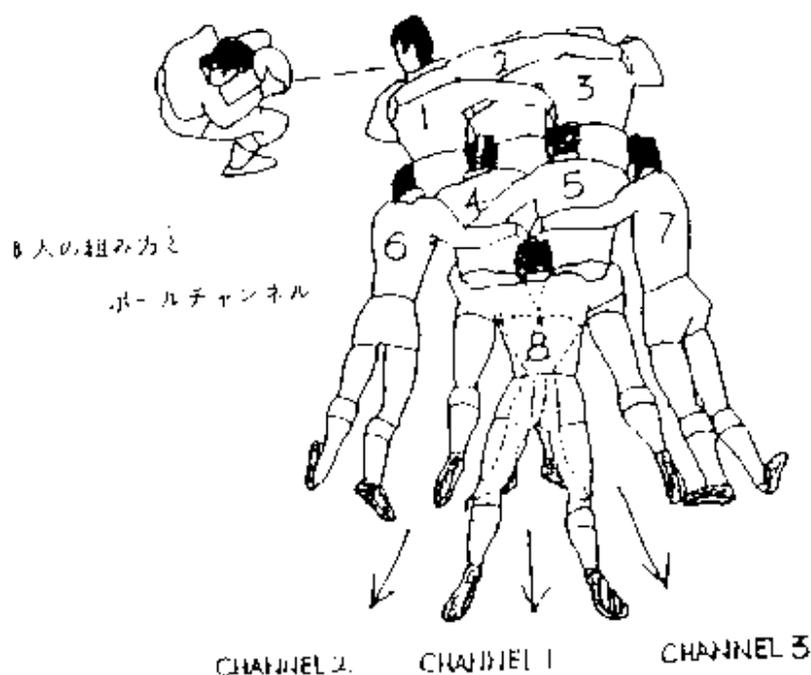
クイック・ヒール・アウトに用いると良い。しかし味方のSHに対して保護がなく、また時にはコントロールが非常に困難なボールが出てくる可能性があります。

このチャンネルからのボール出しは、是非マスターしておきたいプレーです。

3 チャンネル 3

このチャンネルでは、右フランカー(7)が右ロック(5)の後方に下がってスクラムを組む3・2の組み方にして用いると良い。

ボールが投入されてから左プロップ(1)の両足の間を通過して、右ロック(5)が左足を前に持ってくることによって両足の間をボールを通して、最終的にはスクラムの最後尾に居る右フランカー(7)へボールを送る。



このチャンネルでは、味方のSHを保護し、SHによるサイド攻撃に転ずることもできる。

(六) ボールの投入

実際にボールを投入する前にSHは、次のようなルールに対して明確な知識を持っていなければならない。

SHは、自分の足首と膝の間でボールを保持して、スクラムが組まれたら遅れることなくボールを投入しなければならない。

ボールは、フロントローの肩の線に沿って前方へ一回の動作で、速やかに投入されなければならない。

投入されたボールは、味方の左プロップ(1)の左肩を越えた地点に直ちにグラウンドに接しなければならない。

ボールを投入する側のスクラムは、次の2点で相手チームよりも有利です。

第一にフッカー(2)が相手チームのフッカーよりも、よりボールを投入される位置に近い位置に居ることです。

第二に味方がボールを投入するので、ボールを投入するタイミングが分かっていると云う点です。

これは、SHとフッカーが練習を積むことによって、より効果を達成することができるでしょう。

実際によく行なわれる方法は、先ずフッカーがフッキングの準備ができたなら、バインドしている左手をタップしてSHに準備「OK」を知らせる。

SHはそのシグナルを見て、例えばボールを保持している親指をボールから離しておき、その親指がボールに接したらすぐにボールを投入する等のシグナルを作るとか、フッカーに声でのタイミングを合わせるのも良いでしょう。

何れにせよボールを投入する側は、ボールをできるだけ早く投入すればするだけ、相手よりも有利に立てることでしょう。

また相手チームが押しの体勢に入っていない内にボールを投入し、ボールをフッキングするのも重要な作戦の一つでしょう。

ボールが投入された場合には、フッカーの足とボールが最も広い面積に接することが必要です。このためには、ボールの右端をスクラムの方に少し出して、つまり両手でスクラムと平行に保持していたボールを右手を少し出しボールをやや斜めして真直ぐ投入する方法を用いれば良い。

SHは、くれぐれもナットストレートにならぬように注意して下さい。

(七) スクラムの応用プレー

スクラムでのバインド方法、足の位置、押し方、組み方、ボールの投入、フッキングの方法を見てきましたが、実際には基本のスクラムに対して、幾つかの応用プレーが存在します。

その前に、先ずスクラムの目的をしっかりと把握しておく必要があります。

ではその目的は、次の様に要約できるでしょう。

「スクラムでは、相手チームに最大限のエネルギーと押しの力を加えることにより、味方ボールのスクラムで生きたボールの獲得を目指し、相手チームボールに対しては、相手が生きたボールを獲得するのを否定することです。」

以上の様な目的を達成するために、実際には5つの戦法のどれかが用いられていることでしょう。

フッカーがボールをかき取り出す。

スクラムに8人全員で押しを加える。

スクラムをできる限り低くし押して、相手フッカーのボールのフッキングを困難にする様にする。

スクラムをロッキングする。

スクラムをホイールする。

これらの戦法が少しずつ重なり合って実際には用いられている訳です。

例えば、相手ボールのロッキング・スクラムに対して、少しスクラムをホイールさせて相手のロッキング体勢を崩してから、8人全員で力を加えて押し込む。

この動きに出る前にスクラムをできるだけ低く組んで行く様にする。

これに対して味方のプット・インでは、余り多くの応用プレーは期待できないでしょう。せいぜいスクラムをロッキングするぐらいではないでしょうか。

これらの応用スクラムについて検討して見よう。

1 フッキング

フッキングは、次の3つの動作から成立している。

第一番目は、フッカー自身が準備体勢を作ること。

第二番目は、実際にスクラムを組むこと。

第三番目は、実際にフッキングすること。

これらの3つの動作がしっかりできなければ、完璧なフッキングは不可能です。

(1) フッキングの準備をする

先ずバインディングですが、フロントローがバインドする際には、どの順番にバインドして行くかと云うことが有効なスクラムを組む上で極めて重要です。

フッカーとプロップとの横のバインドと共に、ロックとプロップとの縦のバインドも非常に重要です。

実際には、左プロップ(1)とフッカー(2)がかなり強固なバインドをするために左ロックの頭の位置にいろいろと工夫しなければならない様です。

もし味方のフッカーがスピーディーなフッキングで勝負するタイプのフッカーで有れば、左ロックの頭や肩がフッカーのお尻に当たっていてもよいでしょう。

これに対して、味方フッカーが相手フッカーの体勢を崩してフッキングするタイプのフッカーで有れば、味方フッカーにより自由な体勢を与えるために左ロック(4)は、左プロップ(1)のお尻を通して後方から背骨に対して押しの力が加えられるべきです。この押しが非常に有効にフッカーを助けることとなります。

(2) スクラムへの入り方

スクラムへの入り方次第で、有利なスクラムを組むこともできるし、不利なスクラムを組まされることにもなるでしょう。

プロップは、組む前体重を「かがと」置き沈み込み、組むとき「かがと」から「つま先」へと体重を掛けながら組んで行く。

有利なスクラムを組むためによく用いられる方法として、フッカー(2)左プロップ(1)と共に右肩をやや落とし気味にしてスクラムを組んで行く。この様にしてスクラムを組むと、相手のフロントローの首にプレッシャーを加えることができるからです。

左プロップとフッカーが共同して、相手の右プロップ(3)にプレッシャーを加え掛ければ相手からの押しをおさえ、相手フッカーをボールから遠ざけることができるでしょう。

相手ボールのスクラムでは、当然相手チームも同様な戦法でくることでしょう。

これを防ぐためには、ボールを投入される側の方に向かってできるだけ相手の首に入る様にして行くことでしょう。

(3) フッキング

フッキングと一口に云っても、味方ボールのスクラムと相手ボールのスクラムでは全くテクニックが違って来る訳ですが、ではそれぞれの場合を検討して見ましょう。

味方ボールのスクラムでのフッカーは・・・

ア ボールのプット・インのタイミングを予め知っている。

イ 相手フッカーよりもボールに近い位置に位置している。

ウ フッキングの瞬間には自分のウエートを相手に掛けられないので、非常に不安定である。

以上の3点が明確なポイントです。

一方、相手ボールのプット・インに対してのフッカーは・・・

ア プット・インのタイミングが分からないのと、ボールへの位置が遠いと云う理由により、ボールを取るのに極めて不利な位置に有ると云えるでしょう。

イ もし、ボールを取ろうとしなければ、相手フッカーに比して多くの応用動作が可能になるでしょう。

フッカーが左右どちらの足で、フッキングするかと云う問題に関しては多くの議論が有るが、今日では様々な理由で遠い方の足、即ち右足でフッキングするのが、一般的になっている様です。

右足でフッキングする時には、相手から激しいプレッシャーを加えられると、右足を地面から上に難いと云う点がありますが。これもフッキングをする瞬間にフッカーが、自分の骨盤をボール投入の方向に回転させる様にしてフッキングを行えば、右足を浮かし出すことができるでしょう。

これに対して相手ボールの投入に対しては、普通はボールに近い方の足、即ちこれもまた右足でボールをフッキングに行くことが多い様です。

この様にして相手ボールの投入と同時に右足を前方に出し、足首を伸ばして相手ボールを取りに行く、この動作を行なうにはかなりのテクニックとスピードが必要となるでしょう。

この様に相手ボールに対して足首を伸ばし足を出すと云う動作は、極めて不自然な動作となることでしょう。

だからこの様な足首や爪先の柔軟性は、日常的な練習の中から生まれてくることでしょう。

味方ボールにせよ、相手ボールにせよ、フッカーは日常的に自分の足腰をよく鍛えると共に、フッキングの練習をしっかりと行なっておくことが大切です。

フッカーがよくSHとフッキングの合わせ練習をしているのを見受けますが、実際にはコンビを組むSHが近くにいないくても、フッカーはフッキングの練習にもっともっと精出して行なっていきたいものです。

地道に練習するか、しないで「私は代表選手だった」いや「私は代表選手になれなかった」と云う、大きな差を作り出すことになるでしょう。

ラグビー場に行かなくても、グラウンドに居なくても、何時でも何処でも暇と機会を見附だしてフッキング練習に精を出すべきでしょう。

栄光の「2番」のジャージを着たいのなら、やるべきです。

2 ロッキング スクラム (The Locking Scrum)

ロッキングは、味方ボールを確実に獲得しようとする時に用いられるスクラムテクニックです。押されないスクラムと云うことかな。

味方ボールのスクラムでボールを獲得しようとする時には、フッカーがフッキング体勢でいるので相手チームの8人による押しに対して7人では耐えきれない場面が起こりうることでしょ。

そこでこの相手チームからの押しに対抗するために用いられるテクニックがロッキングテクニックなのです。

ボールが投入される迄は、先ず8人で組み押しして相手スクラムにプレッシャーを加え、ボールを投入する瞬間にフッカーを除く残り7人が「押し」から「耐え」に転ずるが、そのタイミングが非常に重要なのです。

ボールを投入する側は、そのタイミングを知っているので相手より有利にこのテクニックを用いることができるのです。

相手にスクラムを最初から押し込まれた状態ではこの様なテクニックは使えませんので、どうしてもロッキングに入る直前までは8人全員で相手スクラムに十分なプレッシャーを掛け続けておくことが大切です。

ロッキングのための姿勢は、基本的には両足を後方に置き、両膝を伸ばし、両足を直線平行にして、

腰を低く沈めるのがその特徴でしょう。

スクラムでのこのタイミングの習得は、数多くスクラムを組む練習からそのテクニックが生まれてくることでしょう。

効果的なロッキング・スクラムを得るためには、次の順序でコールして実施すると良い。

「ロッキング・コール」 Locink Call

(1) スクイズ (Squeeze)

まず8人でスクラムを押し込める様に膝を曲げ、このコールでバインドを強固にする。

(2) ステディー (Steady)

このコールで背中が地面と平行になる様に、一気に膝を伸ばす。

できれば膝を伸ばした時に自然に上体が前に出るくらいになればよい。

(3) シンク (Sink)

ボール・インと共に全員が膝を伸ばしたまま、更に体を低く沈める。

コールは、常に上記の順番でコールして行なうこと。

これらの一連のロッキング・コールのシグナルを出すのは、左フランカーかまたはフッカーが出すのが最適のポジションでしょう。

一番目の「スクイズ」は、スクラムを組んだ瞬間からコールを繰り返し言い続けて「バインド」を強固にさせることが大切です。

二番目の「ステディー」コールは、ボール・イン直前にフッカーから左プロップに対して出されるシグナルに供応して用いると良いが、もし左フランカーがリードする場合には、左プロップが膝を下げる動作に合わせてコールを出せば良い。三番目の「シンク」コールは、練習で身に付けたタイミングでSHの「ボール・イン」と共に用いると良い。

3 相手ボールに対する8人の押し (The Eight man shove)

相手ボールのプット・インの場合に用いるテクニック。

ボールインの瞬間には、相手チームのフッカーが押しに参加していないことが多く実質上7人になるのに対し、こちらは8人で組み押し込むことによってその体重差を有利に用いて押し込む方法。

従ってこれは、相手ボールのプット・インに対して、相手にクリーンな生きたボールを出させないために用いられるテクニックと云えるでしょう。

この8人の押しの効果について具体例を挙げて考えて見ましょう。

例えばAチームとBチームの試合で、スクラムが合計20回生まれ共に10回づつのボールを投入したとする。

そこで次の3つのケースについて考えて見ます。

(1) Aチームが10回の生きたボールを出し、またBチームも同じ10回の生きたボールを出した場合。

(2) Aチームのフッカーが相手ボールを取りその結果13回生きたボールを出し、Bチームが7回の生きたボールを出した場合。

(3) Aチームが8人での押しに徹して相手にクリーンなボールを出させないようにして、Aチームが10回の生きたボールを出し、Bチームが10回とも「死んだボール」を出した場合。

この様に考えて見ると、結果は歴然としてくるはずですが、だから大切なことは、相手チームに生きたボールを出させないと云うことでしょう。

これこそ8人での押しに対する基本的な考え方でしょう。

8人の押しも、ロッキング・コールの要領でコールして行なえば基本的には共通した押しができるでしょう。

相手チームのボールでは、ボールを投入するタイミングが分からないので、ボールの投入に押しを合わせることが非常に困難となるでしょう。

もしコールを掛けて相手ボールを推すのであれば、その声を掛ける最適のポジションは、相手のSHに近いポジションにいる右フランカーでしょう。

(1) スクイズ Squeeze

このコールで互いにバインドを締め上げて、強固にする

(2) ステディー Steady

このコールで腰を低く下げて、膝に一層のゆとりを作る。

(3) ナウ Now

このコールで激しく膝を伸ばして突き上げる、8人全員が「ナウ」と声を発して推す。

この声によって8人がユニットとして働くことができ、相手チームのボールコントロールが難しくなることでしょう。

相手スクラムを押し込む(動き出す)までは足を小刻みに激しく前後に動かし、一旦スクラムが動き出したらゆっくりと真直押しスクラムを潰さない様にし前進し続ける様に推すことが大切です。

この8人の押しを有効に使うと、味方フッカーがボールを取りに行かなくても結果として相手ボールを獲得することができるでしょう。

これを更に有利に進めるためには、初めから低いスクラムを組み相手フッカーのフッキングが困難になる様にする。

低い姿勢のスクラムを組むことは良いが、絶対に潰れないこと。

4 ホイール (The Wheel)

ホイールは、味方ボールにおいても相手ボールにおいても、用いられるテクニックです。

ここでは、味方ボールと相手ボールの場合に分けて検討して見ましょう。

(1) 味方ボールでのホイール

味方のスクラムが相手を圧倒している場合、また味方チームが相手スクラムを支配していない場合でも、8人が一体となってホイールを行なわないとホイールの効果は、期待薄になるでしょう。

従って味方ボールのスクラムでホイールする場合には、相手を押し込んでホイールする、また相手手が押し込んできたらその出鼻を捉えてホイールし、おもに相手陣内で用いるべきでしょう。

もしボールコントロールに失敗してカウンターアタックをされても、それほど大きな影響を受けない位置で用いるべきでしょう。

味方ボールでのホイールは、現在あまり積極的には用いられていないので、スキルを向上させて実施すれば効果は大いに期待できる。

ルール上90度以上スクラムにボールを保持して回転すると、スクラムは組み直しとなる。

味方ボールのホイールに於けるキーファクターは、次の4つです。

ア 右回転(時計回り)へのホイール

スクラムで自然発生的に起きる回転をホイールの動きに利用する。

イ プレッシャーの適用

スクラムの回転を開始させるためにプレッシャーを有効的に適用する。

(ア) スクラムを押し込んで、相手はその押しを持ちこたえ、耐えた瞬間が、ホイールに入るタイミングです。

(イ) 相手の押しを食い止めた瞬間が、ホイールに入るタイミングです。

ウ ボール保持

ボールを確実にコントロールする。

エ ドリブル・アウェイ

ボールを足でゲインラインの前に持って行く。

これらのキーファクターを個々に検討して見しょう。

- ・ 右回転(時計回り)へのホイール

スクラムの基本的な組み方からも理解できる様にスクラムは、そもそもスクラムを押し合えば時計回りに回転する傾向を持っています。

従ってホイールする場合には、この自然の傾向を大いに利用して行なうべきです。またこの動きに反する方向にホイールをさせることは、非常に労力とスキルを要することでしょう。

ア プレッシャーの適用

ホイールを開始させるためには、次の様な3種類のプレッシャーの適用があります。

第一には、8人全員が一步前に押し込んでから左方向に回って行く方法。

第二には、左プロップ、左ロック、左フランカーの三角形の“くさび”で相手を真直ぐ押し込んで行く方法。

第三には、左プロップ、左ロック、左フランカーの三角形の“くさび”で相手の押しを食い止めてから行なう方法。

この方法で共通する項目は、次の諸点です。

- (ア) スクラムの左サイドにいるプレーヤー即ち左プロップ、左ロック、左フランカーが真直ぐ前に押し、ホイールが始まったら押す方向を右方向へ移動する様に押し込んで行くこと。
- (イ) フッカーが自分を中心にして、味方の左プロップを前に右プロップをやや後ろに引き回す様にリードして回すこと。
- (ウ) 右フランカーが、ホイールが始まる様に、押しの方向を左やや後方へ右プロップ、右ロックをリードし、NO8を横からサポートに行くこと。
- (エ) リーダーは、FW8人全員にボールが投入される前に、ホイールを開始するコールサインを知らせ実施するタイミングを徹底しておくこと。

ウ ボールの保持

ホイールを行なう前に、NO8かロックのポジションでボールをキープしてからホイールに転ずること。確実にキープしていないと不成功に終わる。

オ ドリブル アウェイ Dribble Away

左プロップ、左ロック、左フランカー3人での三角形の“くさび”で真直ぐやや右側への押し、NO8が自らキープしたボールをドリブルしながら左斜め前方に運びゲインラインに向かう。

NO8の左サイドをSHが、右サイドと後方を右フランカーがサポートして前進する。その前にボールをNO8が確実にキープし、スクラムを一呼吸安定させてからホイールに入りドリブルして行く。ドリブルアウェイに転じたらボールコントロールを確実にしながら前進する。

危ないと思ったら自らセービングしてでもボールを確保していくこと。

右回りで左のドリブルウェイを前進すれば相手SHがすぐ妨害にくるよ。

(2) 相手ボールのスクラムでのホイール

相手ボールにおけるスクラムでのホイールは、次の様な場合に有効です。

味方が相手ボールのスクラムを支配している時。

8人の押しが相手スクラムに効果がない時。

相手ボールを全く獲得できない時。

相手が右オープン攻撃に出ようとした時。

相手ボールのスクラムに対して行なうホイールは、味方の8人の押しや、フッカーが相手ボールを取りに行く時や、相手のオープン攻撃へのディフェンスにと並行して補助的に用いるべきでしょう。

理想的には、相手陣内のゴール前10～20メートル付近のスクラムで用いると有効です。

そのキーファクターは、次の4つです。

右回転(時計回り)へのホイール

プレッシャーの適用

左フランカー、NO8、右フランカー(サードロー)の離れる時期

ドリブル アウェイ

これらのキーファクターをそれぞれ個々に検討して見ましょう。

ア 右回転へのホイール

これも先に指摘した様に自然発生的に起きるホイールの方向を利用する考え方をする

イ プレッシャーの適用

これも先に説明したテクニックと同じですが、次の様な点が異なります。

(ア) ボールが投入され、スクラムを押し、力が一呼吸均等した瞬間に開始する。

(イ) ボールが投入されると同時にホイールを開始する。

しかしボールが投入される前に F W リーダーがサインを出しておく必要が有るし、コールサインを出すのは右フランカーが良い。

ウ サードローのスクラムから離れる時期

スクラムからボールが出るまで離れることはできない。

相手ボールへのホイールは、サードローがスクラムからボールが出るまでスクラムから離れることが出来ないのも、非常に危険である。

エ ドリブル アウェイ

理想的には、相手チームがプレッシャーを受けてスクラムでボールのコントロールを乱してくることで。

そこで味方 S H が相手チームのスクラムの周辺にこぼれ出たボールを足で引っ掛け、更に N O 8 や右フランカーと共にプレッシャーを掛け続けて、こぼれ出たボールを足で処理する代わりにセービングしたり、ボールを地面から拾い上げてスクリーンパスで攻撃に転ずることもできるでしょう。

(3) ホイール対策

味方ボールをホイールされた場合には、次の3つの方法で対処する。

ア フッキングした直後、スクラムの押しを全員で鋭く右の方向に移動させる。

イ 相手チームにホイールをさせて、味方のロックまたは N O 8 からボールをキープしたままドリブルアウェイのテクニックを用いる。

ウ ホイールが始まったら、N O 8 が素早くボールを拾い上げてスクラムを離れて、S H か右フランカーにスクリーンパスして攻撃に転ずる。

スクラムでフロントーの3人が強ければ、スクラムが安定する。

スクラムでロックを含む前の5人が強ければ、スクラムをコントロールすることができる。

そして、サードローの3人が走れば、F W が走る強力 F W となるでしょう。

スクラムでそのゲームの勝負が90%決まります。

先ずスクラムを強くしてゲームに臨みましょう。

第四章 ラインアウト Line Out

ラインアウトプレーが、スクラムの様に安定したボール出しができる様になれば、ラグビーゲームが二倍も三倍も楽しいゲームとなること間違いなしです。

ラインアウトプレーへの努力は、ルールブック (Rule Book) を見れば一目瞭然でしょう。

ラインアウトの項目だけでも10ページ以上にも及んでいるのです。それだけ色々何回も改革を行なったとも云えるでしょう。

それはこれまでに余りにも多くのルール改正が行なわれたために、ラインアウトに対する一つのスキルを身に付けたと思ったら、ルールが改正されまた別のスキルに変えなければならないと云う必要性が有ったからでしょう。

ラインアウトプレーが困難である理由には、スキルの面のみならずルールの面においても複雑だったからです。

今度からのラインアウトは、ルールの改正で数有るラグビーのプレーの中で最も数多く行なわれるセットプレーとなり、重要なセットプレーの一つとなったと云えるでしょう。

一例として、ペナルティーキックでタッチに蹴り出し、キックした側のラインアウトでゲームを再開する。

だからルールを良く理解して、ボール獲得のための積極的な方法を考案し実施すれば、スクラムに近い安定度でボールを獲得し、ボール出しが出来る様になるのではなかろうか。

ではルール改正を踏まえて、多くなったラインアウトプレーを基本から捉え直して見ましょう。

今度のラインアウトプレーでは、ジャンパーがジャンプしたら他の味方プレーヤーがジャンパーをサポートする事が出来ると云うルール解釈で、ジャンパーがジャンプし、味方プレーヤーのサポートを受け、ボールを取るためにジャンパー同士の空中戦となるでしょう。

ジャンパーがジャンプし味方プレーヤーがそのジャンプをサポート、空中姿勢が安定する事が出来れば、ジャンパーはボールを確保する率が高くなるでしょう。

ラインアウトでは、2つのラインの間にはハッキリとしたスペースが有り、レフリーがよくそのスペースをチェックして歩いている風景をよく見受けます。



そしてジャンパーは、ボールを獲得するためにラインオブタッチ (Line Of Touch) に向かってある角度を持ってジャンプするわけですが、このジャンプした状態を味方プレーヤーがサポートすることができ空中姿勢を非常に安定性させることが出来て、ボールの獲得が非常に良くなることでしょう。

さてジャンパーがジャンプし味方プレーヤーのサポートを受け、空中姿勢の安定性が高くなればラインアウトのジャンパーは、ボールを先ず両手でしっかりと獲得する様に心掛けるべきでしょう。

この両手でボールを確実に獲得することこそが、ラインアウトの基本なのです。

この様にしてボールを獲得すると、ボールのコントロールがたやすくなるばかりではなく、ボールを獲得した後のプレーに変化を加える事ができるでしょう。

一例として、空中からボールをSHにパスすることもできるし、ピールオフ (Peeling Off) プレーもできるし、確実なモール・ラックを組むこともできるでしょう。

ボールを獲得しているチームは、この様に幾つかの変化プレーによってラインアウトが終了するまでに、次のプレーへの安定したプラットフォームを形成することもできるでしょう。

しかもその間、ラインアウトが解消されるまでBKは、ラインオブタッチから10メートル後方でずっと待っていないければならないのです。

この様にルールによってジャンパー (Junper) が確実にボールを獲得することが奨励されているのですから、チームのジャンパー及びジャンプのサポートプレーヤーに対してはもつとパワートレーニングやタイミングやコントロールの練習をして、ボールの獲得を確実にする様にすべきでしょう。

特に、ジャンパー及びジャンプのサポートプレーヤーの養成、そして空中でのハンドリング (Handling) 能力の養育などなどに、もっと時間を掛けて練習すべきではないでしょうか。

ラインアウトには、次の4つの基本的な原理があります。

1 味方のスローイン (Throw in) からラインアウトのボールを獲得すると云うことは、スクラムにボールを投げ入れるのと同じ事なのでボールの獲得には、全力を尽くしてそのボールを獲得すべきでしょう。

したがって、もしゲーム中にボールをタッチに出すと云うことは、味方チームのラインアウト能力を十分把握した上で行なうべきでしょう。

そこで味方の方がラインアウトの能力が優れているので有れば、相手チームにプレッシャーを掛けてタッチにボールを出させる様に仕向けるべきでしょう。

2 ラインアウトは、敵味方の2人のジャンパー同士の戦いの様ですが、実際にはボールを投げ入れる側は、ラインに並んでいるFW (前後のサポーター) とSHそしてスローを含めた総力戦によるボールの獲得なのです。

これに対して、相手チームで先ずラインアウトに参加しているのは、味方ジャンパーの相手のみでしょう。

3 全てのFWプレーヤーは、基本的にはボール獲得役です。だからジャンプする必要の無いプレーヤーもボールが投げ入れられたら常にボールを目で追いボールから目を離さず何時でもボール獲得のために動ける様に構えているべきです。

4 ラインアウトは、フォーメーションを整えるためのスピード調整ができるので、ゲームの進行を早めたり遅らせたりするのに使うことができる様です。

ラインアウトプレーのキーファクターは、次の4つでしょう。

1 他のテクニックがどんなに優れていてもスローインが悪ければ何にもならないでしょう。ボールは、風が有っても真直ぐ正確にそして相手の予測していない所に投げなければ効果的なラインアウトプレーは期待できないでしょう。

2 ジャンピングとキャッチング (Jumping & Catching)

生きたボールを獲得するためには、ボールを良くコントロールできなければならないでしょう。ボールをコントロールするための基本条件は、優れたジャンピングとクリーンなキャッチングでしょう。そしてジャンパーへのサポート。

ジャンパーがジャンプし、その前後のプレーヤーがジャンパーに体を密着させバインドしてそのジャンプをサポートし、空中姿勢を安定させ、ジャンピングとクリーンなキャッチングの安定度が高まる。

3 3人で折角ボールを獲得しても他のプレーヤーのサポートが無ければボール保護もできないし、ミスプレーが生じてサポートが無ければそこからの立て直しはできないでしょう。

4 バリエティー (Variety)

何時も同じパターンばかり用いていたのでは、相手チームがだんだんとそれに対処する事でしょう。だから変化プレーも試みるべきでしょう。

では、4つのキーファクターを一つ一つ検討して見ましょう。

(一) スローイン Throw In

1 チームのスローワーを決定するには、十分な考慮が必要でしょう。

つまりチームで最もスローインの上手なプレーヤーを選出することでしょう。

スローワーは、FWプレーヤーで有ることも有り、WTB、SHのことも有りますし、左右のタッチラインでスローワーを使い分けたりすることも有って、その状況で最も正確なスローインができるプレーヤーを用いることです。

(1) FWプレーヤーをスローワーに使った時には、スローインに一定性が有り、またブラインドWTBをラインアウトからのオープン攻撃に使える利点があります。

(2) WTBをスローワーとして用いると、ラインアウトのサポートプレーヤーに一人余分に投入することができる、そのために相手チームはラインアウトにFWプレーヤー全員を投入しなければならなくなるでしょう。WTBは、一般的にタップしたボール等に対する反応が良いのが特徴のようです。

2 両手スローインで両足の間で構えアンダースローでボールを投入する方法も可能です。

この投入法は、ジャンパーに投入する初動でボールが良く見えないと云う不利な点はありますが、極めて正確な位置にボールをスローインできる方法ですので上手に使いこなせば非常に効果的なスローインとなるでしょう。

3 熟練したスローワーが用いるスローイン方法

(1) トーピッドスロー (Torpedo Throw)

トーピッドスローは、空中でボールが安定するためにジャンパーが目標を定め易いのが利点でしょう。

(2) オーバーアームボール (Overarm Ball)

オーバーアームからの山なりのロブボールを取る方法で、テクニックとしてジャンパーには易しく、またキャッチングもしやすいでしょう。

『トーピッドスロー』のファクター

(ア) 構え (Stance)

スローインに用いる腕とは反対側の足を前にして、足を前後にして立つ。

(イ) ボールの保持 (Handhold)

スローインする手を肩の高さに持って行き、開いた手の指でボールの縫目に重なる用に(指にひっかけかりを作る)してボールの後方を持つ。

(ウ) スローイン (Throw-In)

肘を比較的高く上げ、ボールを持った手を後方に移動させて止める。

スローインの瞬間には、肘を前に出し体を回転させてボールを前方に押し出し、手首でボールに回転をあたえ方向を安定させる。

ボールは、スローワーの耳元近くを通り、ボールの先がやや上方向に向いた形で押し出されて行く。ボールを押し出す力加減で正確な距離を出してボールを投げ入れる。

(エ) ボールの放ち方 (Release)

ボールに無理に回転を与え様とするのではなく、ボールの縫目に重ねた指から自然にボールを送り出す様にする。

体重を前足に移動させると共に上半身を回転させて、自然にフォロースルーを生み出して行く様にする。

『オーバーアームボール』のキーファクター

(ア) 構え (Stance)

両肩がゴールラインと平行にタッチラインと直角になっていること。

(イ) ボールの保持 (Handhold)

スローワーの手指の先からボールを縦に腕全体で抱える様な形で持つ。

ボールを持った手を後方に引き回し、腕と肩の線が地面と平行になつた時点で一時止めてからスローインを始める。

スローインで腕を前方に運び出す時に、耳に腕が擦れ合う様な経路で動く。もう一方の手は、始め前方に差し出して体のバランスを取りそのままスローインの方向に上げているが、ボールが投入される瞬間には自然に下に下ろす。

(ウ) ボールの放ち方 (Release)

ボールが丁度スローワーの頭上来た所で放たれ、手首と腕の力加減で正確な距離を出す。その後腕は自然にフォロースルーとなっていく。

(二) ジャンピングとキャッチング Jumping & Catching

2番目のキーファクターは、ジャンパーとそのキャッチングに関すること。

ジャンパーは、先ず技術面を云う以前にボールの獲得に対して攻撃的な闘志を持っていることが大切です。

この様に強気な姿勢でボールを取りに行く様でないと、相手プレイヤーの激しいプレッシャーの前でのキャッチングは大変困難となるでしょう。

ジャンピングとキャッチングのキーファクター

1 構え

(1) 両手は、左右腕で曲げて、腰の両脇におく。

(2) ジャンパーは、内側の肩(相手に近い方の肩)を相手プレイヤーの前におく。

(3) ジャンプする場合もしない場合も、常に同じ姿勢で構えていること。

2 上昇 Elevation

(1) より高く飛ぶために、一步前に踏み込んでジャンプする。

(2) ボールに向かって一步踏み出して真上にジャンプ。ただしボールに触れる前に相手と接触しないこと。

(3) 頭を上げ背中をそらしてジャンプする。

(4) 内側の肩(相手に近い方)を前にしてボールに向かってジャンプし、前後の味方プレイヤーのサポートを受け安定した空中姿勢でボールを受け、次に上半身を回転させて何時でもボールをパスできる状態になる。

(5) 両手でボールを包み込む様にする。(パスプレーをしない場合)

3 降下 Descent

(1) もしボールをクリーンにキャッチングできてバランスが取れている場合には、空中からパスするのが最も望ましいプレーでしょう。(このプレーはボールをタップパスすることではない)

(2) もしボールをクリーンにキャッチングしてもモールを作る場合又はバランス良くボールを取れない

かった場合には、肘を使って素早くボールを上体の前に降ろす。(ボールを素早く胸の前に抱え込む)

(3) ボールを持ちサポートプレーヤーにバインドされ着地し、体を折り曲げ、両を開き、膝を曲げ、相手のプレッシャーに抵抗できる強い姿勢を作る。

何れにせよ、先ず確実にボールを両手でキャッチングすることが大切です。そして熟練したジャンパーの場合には、色々なバリエーションプレーを用いるべきでしょう。

しかし、ジャンパーのスキルが未熟でまだボールを確実にキャッチングできない様なのに、片手によるタップパスプレーやその他の変形プレーを覚えて行なうことは好ましくないし、もしこの様なプレーをさせると、ジャンパーが楽な方法即ち、片手による無責任なタップパスプレーを使い過ぎる様になるからです。

その結果タップされたボールが地上に転がり、それをSHが相手プレッシャーにさらされながらボールを処理しなければならなくなるでしょう。

ボールがタップされた瞬間にラインアウトは、解消されるのですぞ。

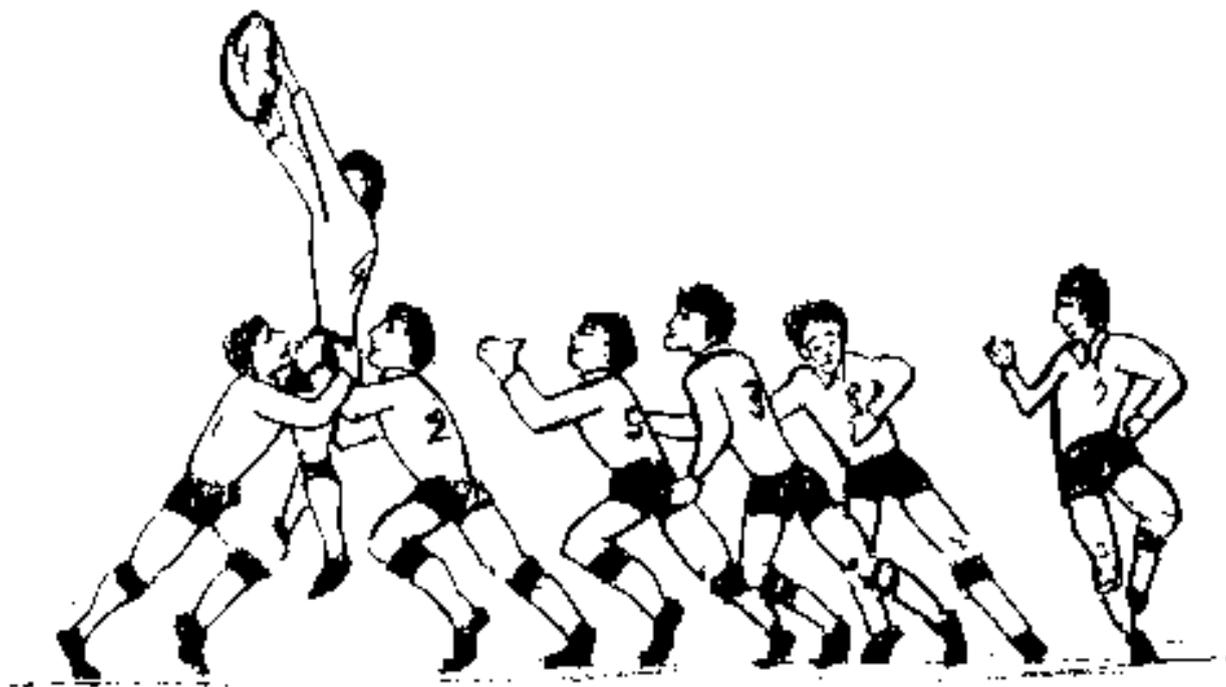
(三) サポート Support

ラインアウトでボールが投入されたらジャンパーがボールに向かってジャンプ、前後のプレーヤーは素早くジャンパーに体を蜜着しバインドしてそのジャンプをサポートし、ジャンパーの空中姿勢を安定させボールの獲得を助ける。それ以外のプレーヤーも全員でサポートプレーに徹すべきでしょう。

ラインアウトで一番大切なことは、「ボールを獲得する」こと。

では次に大切なことは、「獲得したボールを確実にコントロールする」こと。

だからラインアウトに参加しているプレーヤーは、全員でサポートプレーを行なうことが重要です。そのためには投入されたボールから絶対に目を離さないこと。



ラインアウトに投入されたボールが、

空中にある場合

プレーヤーの手の中にある場合

落下したり、地上に転がっている場合

この3つの状況では、それぞれ異なったスキルが要求されることでしょう。

1 取り合う Contest

投入されてボールが必ずジャンパーのいる位置に落ちるとはかぎらない、だからどのポジションのプレーヤーも、ボールから目を離すことなく何時でもボールに働きかけることのできる様な体勢でいなければならないでしょう。

2 保護する Protect

サポートプレーは、ジャンパーがジャンプしたら体を密着させてそのジャンプをサポートし、ジャンパーの空中姿勢を安定させボールの獲得を助け着地させたら、次にボールを出すための強固なプラットフォームを作る。

ジャンパーがボールを直接処理する場合を除けば、この時点でモールを形成することが多いでしょう。このモールが強固であればあるほど、味方のSHを確実に保護することができるでしょう。

ジャンパーがジャンプしたら前後のサポートプレーヤーが素早く体を密着させバインドしジャンパーの空中姿勢を安定させボールをクリーンキャッチし着地させる。味方がサポートしてくれると云う信頼感が無いとジャンパーは、安心してジャンプすることができないでしょう。

3 固める Tidy Up

投入されたボールが上手くジャンパーによってキャッチングできなかつたら、残りのプレーヤー全員で協力してボールを獲得し、モールがラックにして固め安定したボールをSHに供給する様にする。

この様な時注意しなければならないことは、ボールを持ったプレーヤーが暴れて方向を見失って後方からモール・ラックに入って来る味方プレーヤーと接触してオブストラクション等を取られることの無い様にする事。

以上見てきた内で最も重要なことは、ジャンパーとその両サイドでジャンパーをサポートするプレーヤーでしょう。

ルールが改正され、従来ボールが投入されるまで味方同士の間隔は少なくとも1メートルの距離を保つであったが、削除されたのでサポートプレーヤーがやりやすくなったのではなからうか。(ラインアウトの長さは、タッチラインから5メートルの地点から15メートルの地点までとする。)

前後のサポートプレーヤーは、ジャンパーがジャンプすれば即体を密着させバインドして、ジャンパーの空中姿勢を安定させボールの獲得を助け、着地させウエッジを作り押し込める状態の姿勢になることでしょう。

ジャンパーの前のプレーヤーは、ジャンパーが前にジャンプして来るのを受ける形で体を密着させバインドして行く。後方にあるプレーヤーは、一歩前に踏み込んで間隔を詰めバインドして行き、空中姿勢を安定し、着地させてウエッジを作る。

この様にジャンパーの前後のプレーヤーが、ジャンパーがボールをキャッチングした後でジャンパーを中心に強力なウエッジを作り、相手プレーヤーが間に割って入りモール・ラック作りを妨害するのを防ぎ、味方SHに安定したボール出しをする。



サポートプレー

ヤーがジャンパーにバインドする方法は、次の3つがある。

(1)腰へのバインド (2)背中へのバインド (3)足へのバインド

(1)ジャンパーの腰へのバインド

強固なバインドであり、効果的にドライブができる方法です。ただしバインドの位置を十分低くしないとジャンパーが倒れてしまう危険が有る。

(2)ジャンパーの背中へのバインド

ジャンパーが最も自由に動けるバインド方法です。

(3)ジャンパーの足へのバインド

安定したプラットフォームを作り得ることができる。ただし中途半端に行なうとジャンパーの姿勢が崩されてしまうことが多い。

両側のサポートプレーヤーが、必ずしも同じ方法でバインドする必要はない。

例えば、ジャンパーの前にいるサポートプレーヤーは、腰にバインドする方法を好むプレーヤーが多く、後ろのサポートプレーヤーは、背中へのバインドを好むプレーヤーが多い様です。

この様にして壁を作り、ジャンパーを保護することを忘れてはならない。

残りのFWプレーヤーは、顔を上げてボールの行方を見守り、ボールが投入されたらならば先ずジャンパーの前後のプレーヤーがギャップを閉じ壁を作り、その他のプレーヤーが後方から壁にスクラムを組むように順次入り固めて行く。

(四)バリエティー Variety

ラインアウトでの最も基本的なプレーは、ジャンプ(サポート)、ウェッジ、パスの3つの動作を確実に行なうことでしょう。

しかし、毎回同じ様な方法でラインアウトプレーを行なっていると、相手チームも次第にそのパターンに慣れて段々と妨害がしやすくなって来るので、従って様々なバリエーションプレーを導入して行なうべきでしょう。

ではバリエーションは、

一つ、ジャンパーのポジションで

二つ、ラインアウトの長さスペースで

三つ、ボール出しの方法で

と云う様に主に3つに分けて考えて見ましょう。

1 ジャンパーのポジション

例えば、自分のチームにジャンパーが一人しかいない場合でも、そのジャンパーを何時も同じ相手にマークさせるのではなく様々なポジションに立たせることによって相手からのプレッシャーを軽減させることもできる。

理想的には、1つのチームに最低3人のジャンパーを望む、そのジャンパーを2・4・6番か最後尾の位置に立たせることが多い、しかしこの様に3人のジャンパーがいるのであれば、様々な位置に集めて立たせたり、バラバラに散らして立たせて用いる方法もあるでしょう。

特に相手ジャンパーの方が背が高い場合には、味方ジャンパーを一個所に集めてそこから押し込んで行く方法を用いるのも一策でしょう。

ボールを獲得した後のプレーを考えればラインアウトへのボールの投入の位置は、後方であればある程良いでしょう。

それはオープンサイドのBKラインへまたはブラインドサイドにとボールを有利に使用して攻撃することができるからです。

ラインアウトでボールを前の方へ投入すれば、相手から強いプレッシャーを受けることが多いでしょう。

そしてラインアウトで前の方の位置にボールを投入すればする程、味方の攻撃方向はオープンサイドへの攻撃となり、相手フランカー陣の強い横からのプレッシャーをより受けることになり、ライン

アウトの特性である距離間隔を有利に使用できなくなるでしょう。

2 ラインアウトの長さスペース

ショートラインアウトを時々用いることは戦術上望ましいが、使い過ぎるとこれまた効果が薄れてしまうことでしょう。と云うのも、たとえショートラインアウトから生きたボールを獲得することもできて、ボールを手にしたB Kラインの前に相手のF Wを含んだ多くのディフェンダーがいて、たとえ生きたボールを獲得して攻撃しても有効に効果を多く上げることは困難でしょう。

しかし、強力なF W陣を持っているチームは別で、ラインアウトで獲得したボールをミニモールにしてローリングしたりして小幅に「ゆさぶり」次の攻撃のための起点を作り出してから、攻撃することもできるからです。

ショートラインアウトでもフルラインアウトと同じ様なテクニックが多く用いられていますが、なおショートラインアウトの効果を上げる方法としてS Hの位置にF Wプレイヤーを入れ替え立たせ、そのプレイヤーをラインアウトのラインに参加させてそこに投入しボールを獲得させて攻撃する方法です。

一例、ショートラインアウトで頭上を越えたロングスローでボールを投入し、後方に走り受け攻撃すると云う方法も有ります。

クイック・スロー・インの利点を活かして、ボールを投入しカンター攻撃を仕掛ける、キックで地域を前進させる。

3 ボール出しの方法

(1) ジャンプした状態で受け、空中から直接S Hにボールをパスする方法

(2) 前後(左右)のプレイヤーの強力なパックからのウエッジで保護を受けて、そのままボールを出す方法

(3) クイック・スロー・インでボールを取る方法

このプレーに関しては、今更説明する必要もないと思いますが、ボールのコントロールさえ確実にしていれば、この3つの方法こそラインアウトで最もボールを有効的に生かすことのできる方法でしょう。

次に、これ以外の方法について説明して見ましょう。

ドライブング Driveing

ジャンパーは、前後のプレイヤーのサポートを受け、ボールを取り着地したら体を折り曲げ、両足を開き腰を下ろして相手のプレッシャーに対抗出来る強い姿勢を作り、左右(前後)のプレイヤーと共に強固なウエッジを作り、次に後方から2人のプレイヤーが組んで来て互いにバインド仕合ってスクラムでのロックの様な形でモールに参加する方法。



NO 8が状況により3・2・1のスクラムを組む様に最後尾から参加し、組み押しを加える。この方法では、ボールを素早く手渡しで後方に送り、ボールを何時も最後尾のプレイヤーがコ

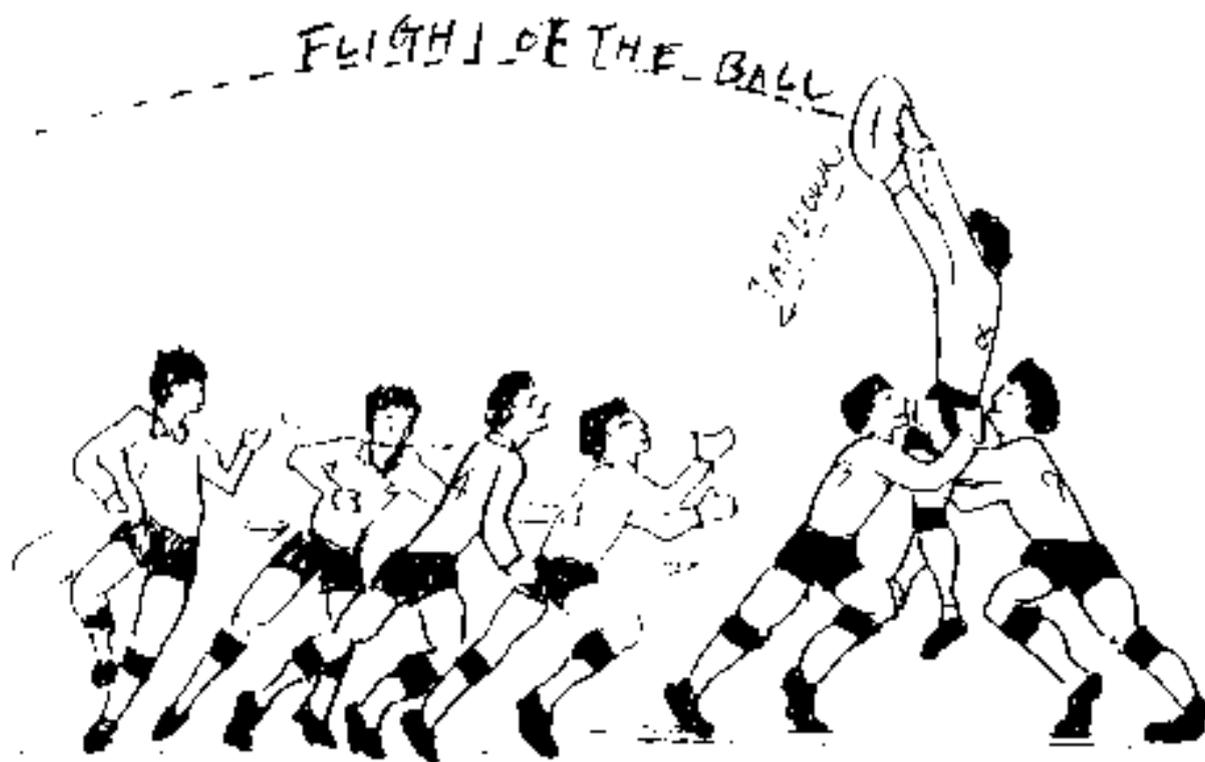
ントロールしながら押し込んで行く。又はボールを地上に置いて、
最後尾プレイヤーが足でコントロールしながら、押し込んで行く。

バックピール Back Peeling

ボールを8番の位置に投げ入れる、ボールがスローワーの手を離れると4番-1番-2番の順番か、5番-4番-2番の順番に素早くピールオフを開始する。4番(5番)のプレイヤーは、投入されたボールのすぐ後ろを追い共にボールと走る、そして8番からタップされたボールを受けラインアウトの外側へ全力で走り出て前進する。

この様にして一旦ゲインラインを越えることができれば、自分の外側にサポートしてくれるプレイヤーを探して、できるだけ外へ外へとボールを継ぐ様に考える。この体勢からボールを内側に返そうとすると、体を反転させるためにボールをあまりにも長い間相手に見せつけることになるし、相手FWが内側から来るのでそのディフェンス網に簡単に捕まってしまうでしょう。

もし味方のサポーターが見つからなければ、そのまま肩を下げて前進し相手に当りできる限り前に出てボールを地面においてラックにするか、相手に当り内側に外側にと回転してボールを味方サポーターに継ぐ様にする。



フロントピール Front Peeling

この場合には、ボールを4番か2番に投げ入れてタップし、5番か3番あるいは8番がピールオフする。

次の3つの点に注意すること。

バックピールオフに比してフロントピールオフが効果が良いの理由は、この方法を用いると相手のカバーディフェンス陣がゲームに参加できなくなり、攻撃側は逆に味方フランカー陣にボールを継ぐことができ点。

味方のボールを持ったプレイヤーがぶち当たる相手プレイヤーは、相手のSHやブラインドのWTBであることが多く前進もしやすい。しかしタッチラインが近いので押し出されない様にくれぐれも注意すること。

ボールは、タップパスするよりもむしろキャッチングする様にして、ピールオフして来るプレーヤ

一の要求に応じてボールを出せる様にする方が良い。

ラインアウトでは、相手FWプレーヤーを集めることが大切です。

ラインアウトプレーを日常の練習の中で軽視している傾向はないでしょうか。

今まで見てきた様にラインアウトには、実に様々な局面が有るので、常にプレッシャーのかかった状態での練習を忘れ無い様にしよう。

ラインアウトからの攻撃方法をもつともつと研究し練習し、試合で実行しよう。

これからのラグビーは、ラインアウトからですよ。

4 ラインアウトから、モール・ラックへ

ラインアウトの基本プレーから、モール・ラックの基本プレーを会得しよう。

(1) ラインアウトでは、先ずボールが投げ込まれる。

プレーヤー全員の目がボールに集中し、ボールの位置を確認している。

(2) ジャンパーがジャンプ、ボールを受け、着地する。

ジャンパーがジャンプ、ジャンパーの前後のサポートプレーヤーが素早く体を蜜着させバインドして空中姿勢を安定させ、ボールをクリーンにキャッチングしジャンパーが着地、前後のサポートプレーヤーがバインドしパックしてプラットホームを作る。

ボールを持っているプレーヤーつまりボールに対して、先ずプラットホームを作ると云うプレーカモール・ラックプレーでは、非常に重要なプレーなのです。

(もしボールが地上に置かれれば「壁」は、ボールを跨ぎ越えて行き、ボールを残して行く)

(3) プラットホームに対してつまりボールに対して二列目が入って行く。

このボールに入って行く、二列目プレーヤーのプレーで勝負は決まりです。

その時の姿勢は、腰を折り、膝を曲げ、肩よりもお尻が低い姿勢で、顔を上げ押しに強い姿勢でスピードを持って行く。

(4) モールを押し込もう。

プラットホームができ、二列、三列が入り、互いにバインドしパックしてスクラムを組んだ様な状態から、先ず全員で集中して強烈なプレッシャーを加え一気に相手を押す、モールの固まりが動きだしたら、なお押す力を加えゆっくりと前進する様にコントロールしながら真直前に押し込んで行く。

(5) ラックでは、ボールを跨いで越えて行こう。

ボールが地上に有れば、プラットホームが相手と共にボールを越えてボールを置いて行こう。プラットホームがボールを跨いだが越えられない時は、二列か三列が来たら足でボールをヒールフットし真後ろ出そう。ボールの通る道を開けながらラックに参加しよう。

ボールの真上を通り、越えて行こう。



第五章 コンタクト プレー Contact Play

(一) コンタクト プレーの基本 Foundation

ボールを持ったプレイヤーの前進をその前にいる相手プレイヤーによって妨害された時、ボールを持ったプレイヤーは何をすべきか? このプレーは、ゲームの中でも特に重要な「判断プレー」となります。

なお攻撃を継続させるためには

基本的には「パス」「キック」「そのままボールを持って走る」の3つのプレーの一つを選択することになるでしょう。

しかしこの中で一番難しいのが「そのままボールを持って走る」プレーではないでしょうか。

ボールを持っていると云うことは、それだけでプレイヤーに責任が付きまとうことになるからです。

これに比して「パス」と「キック」の場合には、ボールをすぐにプレーしプレイヤーの手元を離れて行く訳だから、プレイヤーの責任もすぐに軽くなりプレッシャーやタックルを受ける時間や危険が少なくなる。そのためかこの2つの方法が、余りにも容易に使われ過ぎている様にも思われます。

特に激しいプレッシャー下で行なうパスやキックは、おうおうにして雑なプレーになりがちでミスも

多く結果として、プレーを中断してしまうこと多く見受けられます。

そこで現実的に考えると、やはり一番難しいと云いながらも「そのままボールを持って走る」プレーが一番安全なプレーと云える様です。

それはもしボールを持った味方プレーヤーが相手プレーヤーに捕らえられたとしても、その時どの様にして味方のためにボールを生かすべきかのプレーをマスターしておけば良いからです。

優れたチームと並のチームとの大きな違いは、タックルされたり、捕らえられた時に如何に上手にボールコントロールができるか、できないかの差でしょう。

もしこの様なスキルを十分身に付けていないプレーヤーの場合には、タックルされると条件反射的にボールを抱え込んだり、離してしまうことが多い様です。

この様な行為は、ただ単にボールを抱え込んだり離したりと云うだけでなく、自分の責任をも放棄してしまうことが多いのではないのでしょうか。

ボールは、如何なるときでもボールを持ったプレーヤーが自分の責任で、確実にボールコントロールすると云うことを忘れてはならない。

この様なコンタクトプレーの基本スキルについて解説して見ましょう。

先に進める前に強調しておきたいことがあります。それはボールを持ったプレーヤーが相手プレーヤーをかわして前進するか、または十分な勢いで相手プレーヤーにぶつかって行きさえすれば、こんな小細工は一切必要ないと云うことができるでしょう。つまり相手プレーヤーをかわすか、突き飛ばして前進することができるならば、このプレーが最高のプレーとなるでしょう。

この様な努力はしたが、なおかつ相手プレーヤーに捕らえられた時のみに、以下のスキルを使うべきだと云うことを認識しておいてもらいたい。

1 グラウンド（地面）の上に倒れた場合

タックルされた訳でもないのに、ボールを持ってグラウンドに倒れた時、即ち相手プレーヤーに押されたり、投げ飛ばされたり、足首に引っかけられたり、何かにつまずいたりして倒れた時には、すぐにボールを持ったまま起き上がり走る。タックルされたが、ディフェンダーの手が離れていたらずぐ起き上がってプレーを継続する。

グラウンドに転がっているボールにセービングした時でも、すぐボールを持って起き上がるか、ボールを体の下においたまま起き上がってプレーを継続する。

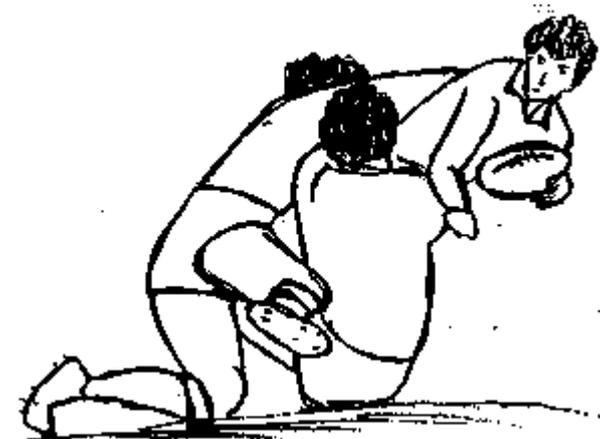
2 タックルされて倒れた場合

もし相手プレーヤーにタックルされたのであれば、地面に倒れればボールを離さなければならない、ここで倒れるまでの間に味方にボールを継続するスキルが重要になります。

ア 味方のサポートプレーヤーを捜す

イ ボールをしっかりコントロールする

ウ ボールを宙に浮かせ「パス」し、味方サポートプレーヤーに期待する



しかし、できれば相手プレーヤーに当たる前に「パス」できる準備をしておく、攻撃の流れがよりスムーズに行くことでしょう。

しかし努力したが、ボールを持ったまま倒されてしまった場合には、ボールをできるだけ静止させて地上におくか、後方に転がす様にするのが大切です。このようにするとサポートプレーヤーにボールが良く見え、ボールを拾うこともできるし、次にできるラックにもプレーヤーが入り易くなるでしょう。

ここで注意したいのは、一旦地面に倒れたらその後でボールをパスすることも転がすこともできない、ただボールをおいて逃げるだけです。あくまでも倒れた後の動作ですがね。しかし倒れた一連の動作であれば、ワンプレーはOKですよ。



もしボールを後方に転がすこともできずにボールを持ったまま倒れたら、ボールを倒れた味方側に静止しておく様に努力する。

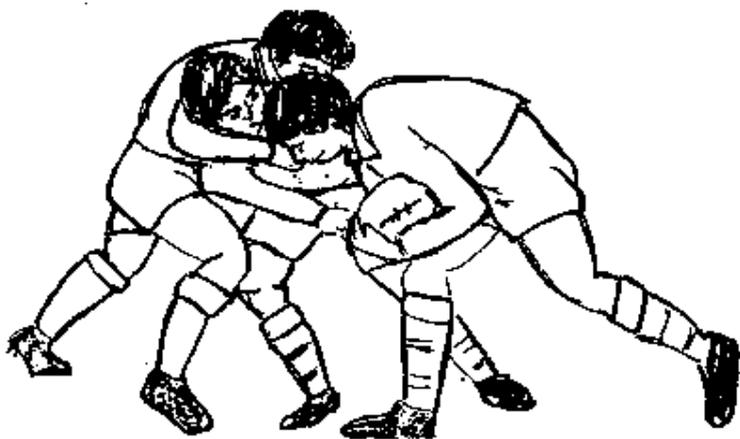


その時、味方のサポートが早いと思えばボールを体から離れた位置におき、相手が早く多いと思えば体に近い位置におく。

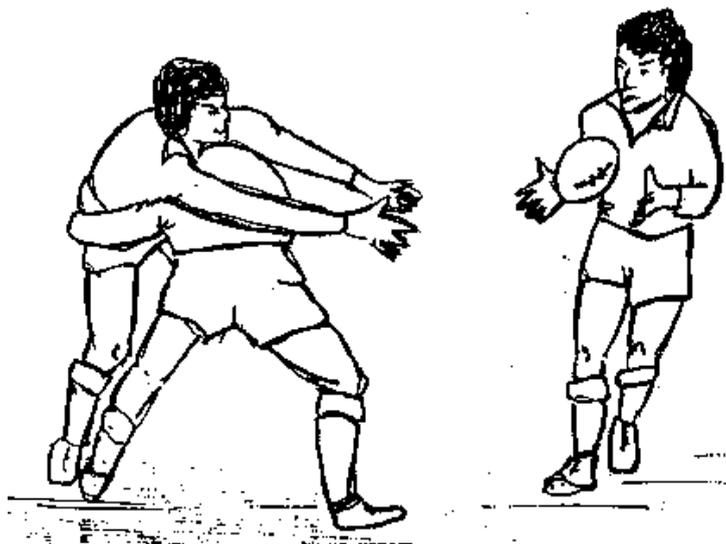
この様な位置にボールをおくことによって、味方のサポートプレーヤーがボールに対してプレーし易くなるし、相手側には、ボールが出難くなるでしょう。

3 立ったままで相手プレーヤーに捕らえられた場合

ア もし相手プレーヤーからのプレッシャーが、それほど強く無い場合



ボールを体の横から差し出す（突き出す）様にし、後方からくる味方サポートプレーヤーが勢い良くボールをもぎ取り突進し、前進し安い様にしてやる。



ボールを持った味方プレーヤーが相手ディフェンダーを突き倒す様なつもりで 当り捕まったら、ディフェンダーの背中越しに味方のサポートプレーヤーにパス を通し、より効果的な攻撃を行なう。

イ 勢いよく相手プレーヤーに当たったが、上記の様なプレーが不可能であった時

ボールを持ったプレーヤーが反転し後ろ向きになって耐え、後方からくる味方サポートプレーヤーにボールを手渡しする様にしてボールを渡し継ぐ。

ウ もし上記の様に反転することができなければ、ボールを下に押し下げ両足の間からか、または横側からボールを後方に転がす様にする。



しかし、後からの味方サポートプレーヤーが到着しバインドしてからモールにして、ボールを出す様になれば理想的と云えるでしょう。



しかし、ボールがゲインラインを越えているか、越えていないかでボール出しのタイミングが変わってくるでしょう。



エ 反転することも、ボールを地面に押し下げることができない場合には、両足を空中に上げて故意に地上に自分から倒れて、ボールを股の間の地面におきラックにする様に努力する。これもナイスプレーですね。

個々のプレーヤーが相手プレーヤーに捕らえられたり、タックルされた時に行なうプレーについて、常日頃からその判断力や判断力のスピードアップが身に付く様な練習を積み重ねておく必要が有ります。

ボール出しのタイミングの基本的な考え方

ボールがゲインライン付近かラインを越えた場合には、早いボール出しで攻めれば（相手プレーヤーの多くがオフサイドの位置に有る）チャンスが広がる。

ゲインラインの手前の場合、しっかりとモールかラックを組んで（相手プレーヤーがボールの位置に早く集まることが多い）安定したボールを出して攻める。

(二) 集団コンタクトプレー Mass Contact Play

個人のプレーを更に発展させて、集団プレーとしてのモールやラックの基本プレーについて考えて見ましょう。

モール・ラックについて、プレーヤーが絶対に考え違いをしてはならないのは、モール・ラックはあくまでも継続プレーの為の一つの手段として用いるべきプレーで有ると云うことです。

地上のボールを拾い上げたり、パスしたりできる状況に有るボールをわざわざモール・ラックにして、攻撃しようとする考えは間違っている様に思います。

だから最初からモール・ラックを作ろうとするのではなく、先ず相手を抜くか勢いを付けて当たることを考え、次にサポートプレーヤーにボールをパス（キック）することを考え、それらができないと思

ったら初めてぶち当たりモール・ラックを作ることを考えるべきでしょう。

プレー中プレーヤーの判断が遅ればチャンスはあっと言う間に消えてしまうでしょうし、また中途半端な判断でプレーをすればチャンスが一瞬にしてピンチにと変わることが多々あります。

モールかラックのうちどちらが、より効果的かと云う議論ですが？

一般的には、ボールを手でコントロールできるモールを選ぶことでしょう。

もし、持っているボールをあえて地面に置いてラックにする必要が有るとすれば、ボールを持ったプレーヤーが倒されるか、ボールがゲインラインを越えて素早いボール出しを必要とする様な時でしょう。

基本的な考え方では、「味方が持ち込んだボールは、できるだけボールコントロールのしやすいモールにし、相手がボールを持ち込んで来た時は、できるだけ倒してボールを地上に置かせてラックにし、ボールを取り合う（取る）」

相手の持ち込んで来たボールがモールになる様な時は、つまり味方のプレーヤーがボールタックルに行ったりタックルが高くなつたりして、押し合い立ってプレーする様になり相手がボールコントロールできる有利なモールとなるでしょう。

そこでボールを持ち込んで来た相手は、できるだけ倒しボールを地上に置かせて五分五分の状態であるラックプレーに持込みボールを取り合い取ることです。

モールとラックに共通する点は

サポート

第一に、より多くのプレーヤーがボールの有るポイントに到着しない限り、如何なる高度なテクニックを持っていても無意味なことが多いでしょう。

姿勢

強固な姿勢で参加し互いにバインドして作らない限り、モール・ラックのフォーメーションが簡単に相手に崩されてしまうでしょう。

ドライブ

生きたボールが出せるかどうかは、モール・ラックがどのくらい前進しているに掛かっていることが多いでしょう。ボール出しのタイミング。

ボール チャンネル

参加しているプレーヤーがボールの所在を確認し、ボールの出口を作っておかない限り、ボールカラックの中で引っかかりスムーズに出ないでしょう。

1 モール Maul

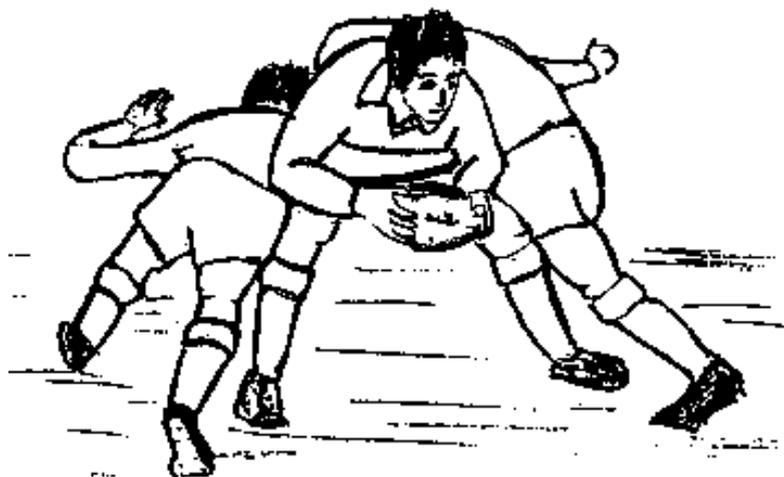
モールをわざわざ難しく考える必要は無い。簡単に言えばモールとは、「継続プレーの一手段で、ボールを持った味方のプレーヤーが自陣のゴールラインの方向に向かって反転し、ボールをできるだけ有効的にSHへ渡すこと」に他ならない。

モールにも大きく分けて二つの方法があります。

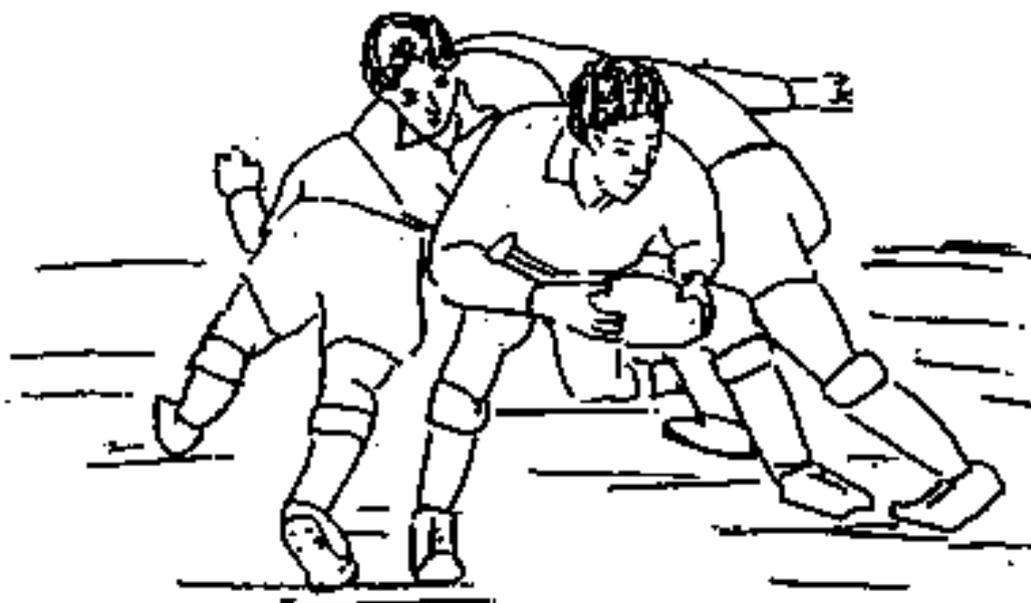
実戦では、なかなか効果的なモールを作ることが難しいので、練習で理想的なモールの基本技術をしっかり確実に身に付けて置くことです。

「シーリング オフ」 Sealing Off

(1) ボールを持ったプレーヤーがこれ以上前進できないと判断したら、肩を落として反転する。

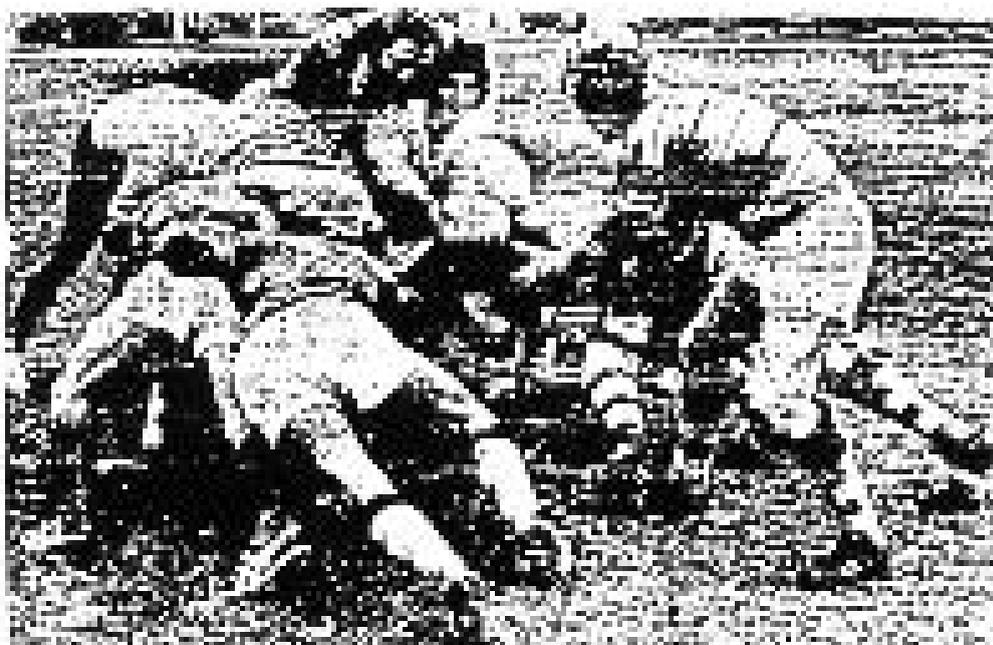


- (2) 腰を落とし完全に相手に背を向け、両足を左右に開き安定した姿勢を取る。
- (3) 最初に到着した二人のプレイヤーは、ボールを持っているプレイヤーの背中や腰や足にバインドし、ウエッジを作り押し込んでドライブをかけて行く。
 その際内側の手で味方をバインドし、外側の手で相手プレイヤーをつかむ。



- (4) 次に到着したプレイヤーは、ボールを持ったプレイヤーからボールをもぎ取り、背中を密着させる様にしてモールを押し込んで行く。
- (5) その後から到着したプレイヤーは、ウエッジを形成しているプレイヤーの外側に頭を押し付ける様にしてドライブをかける。

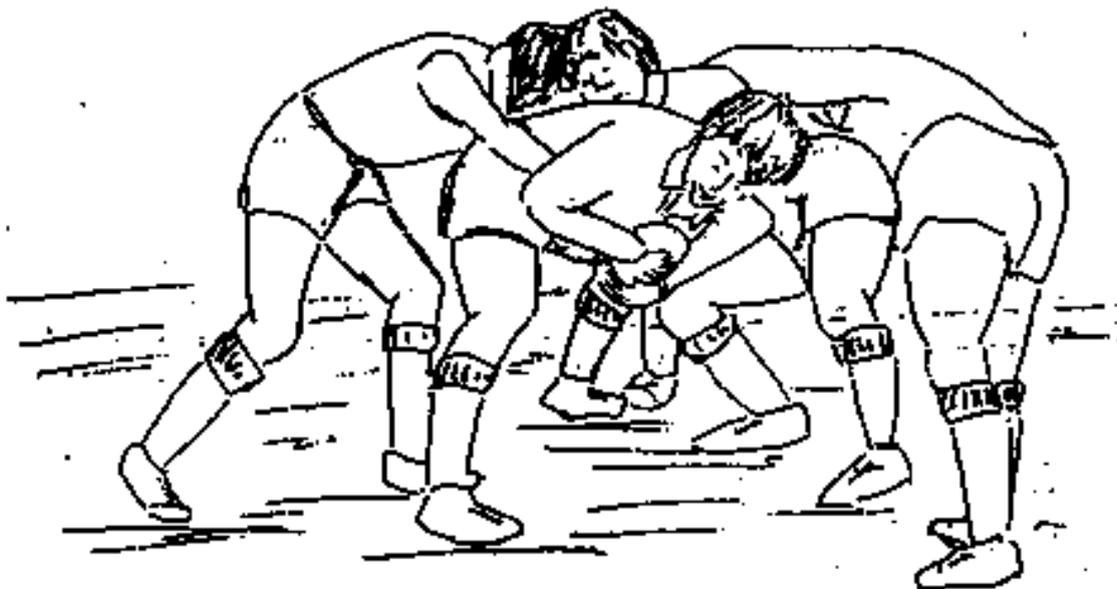
この様にするとボールを持っているプレイヤーの動きを妨害することが少なくなる。内側の腕、手で味方プレイヤーをバインドし、外側の腕、手で相手プレイヤーの割り込んでくるのを阻止する。



- (6) その後モールに参加するプレイヤーは、(5)で参加したプレイヤーの内側にバインドして入りモールを固め、より激しいドライブをかける様にする。

「クイック トランスファー」 Quick Transfer

- (1) ボールを持ったプレイヤーが半身になってボールを後方のサポートプレイヤーに突き出す様にして見せる。
- (2) 最初に到着したプレイヤーは、ボールを持ったプレイヤーに体を密着させて行きボールをもぎ取る様にする。この際、半身になってボールを持っているプレイヤーの右肩に自分の右肩を当てる様にして当りボールをもぎ取る。



- (3) 二番目、三番目に到着したプレイヤーは、最初にボールを持ったプレイヤーの背中、腰、足にバインドして両側に入って行きウエッジを作る。
- (4) その後サポートプレイヤーは、先に参加したプレイヤーの内側にバインドしてモールに参加する。しかし、実際にはFW全員が参加する以前にボールが出されてしまう場合が多い。



- (5) もし、最初に入ったプレイヤーが完全にボールをもぎ取った体勢であっても、二・三番目に入るプレイヤーは、むしろ最初のプレイヤーや相手プレイヤーにバインドして行った方が効果が有る様だ。

2 ラック Ruck

先に「ラックよりもモールを選択すべきである」と云う議論をしましたが、しかしタックルされたプレイヤーが倒れたならば、ラックを考えざるを得なくなるでしょう。ゲーム中には、ラックプレーが有効な場面が多々有ります。

- (1) タックルされた後、ボールを拾い上げる時間と余裕の無い時。

この様な時には、ボールを拾いに行くのではなく腰を曲げ、膝を折り、上体を低くして相手にぶち当たるつもりでボールに向かって突っ込んでいき、ラックのためのプラットホームを作る（倒れないこと）。この様にすると相手プレイヤーのボールを拾うことを防ぐことができるし、またボールを拾い上げ様とするプレイヤーは通常一旦スピードを落とすことが多く、そこへ低い姿勢でラックにしなから入って行き、相手プレイヤーをぶち飛ばして有利な体勢にして行く。

- (2) ボールを持ったプレイヤーが捕らえられて反転することもできない様な時。

この様な状態ではボールを持ったプレイヤーは、ボールを下に押し下げて両足の間からボールを地面に静止させて置くか、両足の間からボールを後方に転がしハンドラックを形成する。

或は、自分が自らボールを持ったまま地面の上に倒れる様にしてボールを自分の体の後方の地面に静止させて置く。

最初のプレーは、自分のすぐ後方にサポートプレイヤーが居る様な場合に行い、サポートプレイヤーがやや遅い場合には、後者のプレーを行なうと効果が有る。

- (3) 自分の後方には多くのサポートが有り、また自分の前に停止して立つ多くの相手プレイヤーが待ち受けている様な状況では、ラックかモールを作り相手プレイヤーをより多く集め吸収して、ドライブをかけて押し込み、次の攻撃のためのボールを活かし安くなる様にする。

ア 最初に到達したプレイヤー

低い姿勢で地上に有るボールを跨いで相手プレイヤーにぶち当たって行く。

イ 二番目に到着したプレイヤー

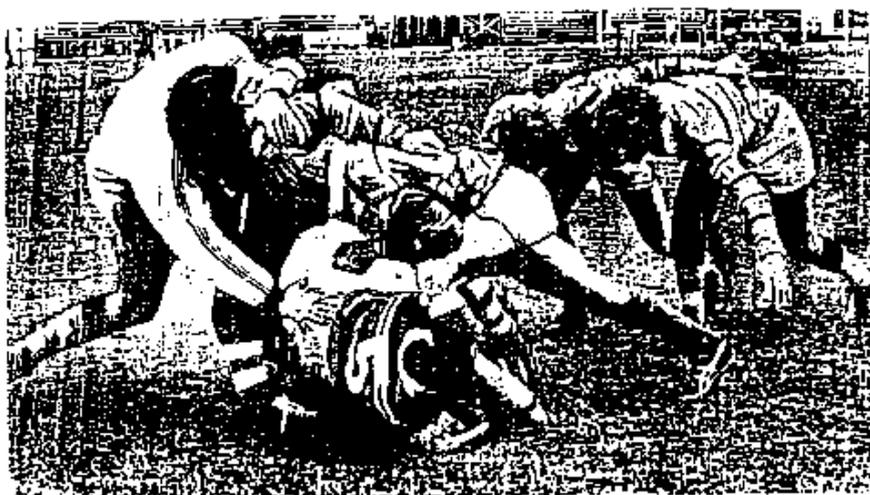
最初に到着したプレイヤーの内側にバインドして行きラックに参加する。

ウ 三番目に到着したプレイヤー

最初に到着してプレーヤーの外側にバインドして行きラックに参加する。



エ 四番目、五番目に到着したプレーヤー



理想的には、ラックに到着した順に互いにバインドし合って、スクラムのロックの様な姿勢でラックの後方から入り、ドライブをかけて押し込んで行く。



オ それ以降のサポートプレーヤー

それ以降後から参加するプレーヤーは、次の3つのプレーの内から最も効果的なプレーを選び行なうことを望みます。

- (ア) ボールがラックの中に見えており、後方から入りドライブをかけ押し込めばボールが取れ、出そうであれば、そのまま入ってバインドし押し込む。
- (イ) ラックの中でボールが引っかかっている、後方からドライブをかけて押し足を使いかき出せばボールが出る場合には、入って行き足を使って出す。
- (ウ) ボールが今ラックから出様としている時に気を付けなければならないことは、相手FWがプレッシャーを加えるためにラックサイドに飛び出して来ることです。従ってこの様なラック周辺にはよく注意を払い、相手プレイヤーがプレッシャーをかけに行き難い様にラックを押し込み固めるプレーをする。

以上のプレーを有効的に行なうには、一般的に次の5つの点に注意する必要があるでしょう。

ラックの中では、必ず互いにバインドすることが必要且つ重要です。

ラックに入る手前からバインドして参加するのであれば、遠く離れた所からバインドし合うよりも、できればラックに参加する直前にバインドし合って入る方がラックをコントロールし安い様です。

余り離れた所から互いにバインドしてしまうと、互いに頭を入れる場所を探したりしてバインドしていることが邪魔になって、ラックに参加して行く勢いが鈍ることが多々有る様です。

最も優れたラックと云うのは、地上にあるボールに全く触れないでも、ボールが自然に後ろに残り出る様な場合でしょう。

そのためには、ラックにしっかりとドライブをかけることでしょう。

もしドライブをかけたが押し込み不十分でボールが出せなかった場合には、足を使ってボールを後方にかき出すこと。(ボールをヒールアウトする)

しかし、何人ものプレイヤーが足を使ってボールをかき出すことに気を取られて押し込み前進する力が鈍るのなら、全員でしっかりとドライブをかけた方がずっと生きたボールが出てくることが多いでしょう。(ラックの中でも目を開いてボールを見ること)

ルール上からもラックには、後方から参加しなければならないが、その後からラックに参加する場合には勢いをつけて入ることが大切です。

ラックの良否を決定するのは、まず、最初の二人または三人のプレーで決定するでしょう。丁度、スクラムでのフロントローの様に先にきた二・三人でしっかりとバインドし強固な壁を作らない限り、後方からの強力なドライブも無意味になることが多いでしょう。

ラックも重心の低い姿勢が大切です。

腰を曲げ、膝を折り、背筋を伸ばし、腰が頭や肩より低い下から上に押す様な感じの低い押す姿勢でラックに入っていくと良い。

この様な姿勢を作るためには、練習の時に長い棒やロープをある高さに設定し、その下をくぐる様な姿勢の練習をすれば良い。

モール・ラックに参加するときには、低い姿勢で、勢いを持って、目を開いてボールを見ながら、突っ込んで、バインドして、押し込む。

モールにするか、ラックにするかは、ボールを持ったプレイヤーの判断によることが多いでしょう。最近のゲームは、戦術的に防御が発達しスクラムからの単純な攻撃だけでは防御網を崩してしまうだけの決定的な攻撃とならない場合が目立つ。

すなわち、連続的な動きの中でテンポや方向の変化を織りませ、その間に相手プレイヤーを巻き込みながら密集を作り、防御のプレイヤーを集め動きを封じて、体勢を崩して攻撃するのでなければ、相手にタ

メージを与えることはできない。

したがって、その役割を演じるものとして「ラック」や「モール」を巧みに作り攻撃スペースを作りまたはギャップを突いて攻撃を仕掛けるのが、多彩な近代ラグビーへの基礎的な条件とすることが出来るのです。

第六章 バックス プレー Backs Play

バックス (Backs- B K) は、フォワーズ (Forwards- F W) が出してくれたボールを B K ラインに回して、相手を攻撃「トライ」し得点を上げることです。

しかし B K ラインの第一の任務は、先ずゲインラインを越えることです。

この任務を果たすためには、次の4つの要素があります。

ラインフォーメーションのあり方、即ちラインの深さ幅 (広さ) に関すること。

(A l i g n m e n t)

個々のプレーヤーのランニングライン。(A n g l e)

(3) スピード (S p e e d)

個人または、ユニットとして相手のディフェンス網をかわす技術。

(P e n e t r a t i o n)

(一) ライン フォーメーション (Alignment) Line formtion

ラインフォーメーションについては、チームによって色々と創意工夫されて用いられている様です。

それぞれ長所、短所を持っている様です。特にチームの S H のスキルが非常に影響している様です。

では、ラインフォーメーションの最も単純で効果的なラインを紹介しましょう。

このラインは、スクラムの位置によって多少の変化はありますが、短くて浅いラインです。

スクラムの最後尾から 10メートル前後離れ、ゲインラインから 5・6メートル前後の位置に S O がやや深めにポジションを取り、他の B K プレーヤーは 4メートル前後の間隔で並び、スクラムに近いプレーヤーのジャージの背番号が読める深さで階段状の形態のラインで、オープンサイドの W T B もやや浅目に立つ円弧型ラインです。

このラインでは、浅く感じるかも知れないがゲインラインを突破するのが比較的たやすいラインです。

しかし、このラインを効果的に働かすためには、一人一人のプレーヤーのパススキルが高く、ハンドリング能力が優れ、一対一で相手を抜く能力も要求されることでしょう。

このことは、どの様なラインフォーメーションでも云えることでしょう。

このラインを更に詳しく説明すると、次の様になるでしょう。

先ず S H は、スクラムから S O との距離がやや近いときには、S O が 1、2歩前方に動いてボールを受ける位置にボールを送る。

スクラムから外の距離がやや遠く深い位置に位置している時には、S O がボールを受けの一瞬、前方に動いてボールを受ける位置にボールを送るか、S O がパスされたボールを自分の手に入れるまで一切動かないで受けれる位置にボールを送る。

しかし S H は、間違っても絶対に S O より後方に行く様なボールを投げ送ってはならない。前進するスピードがマイナスとなりピンチを招くことが多い。

S O は、S H から送られたボールを手にして、なお 1、2歩走る間に自分のマークの相手 S O と F W のカバーディフェンスを内側に引き付ける様にして、そこで素早く C T B にボールをパスする。

このパスは、ランニングラインから見るとかなりの鋭角でのパス角度になるボールを放たなければならなくなるので、しっかりと腰を入れてボールをパスすること。パスする手と足とは、無関係で自由に動かしパスする様にすること。

この様に S O がボールを受けてから 1、2歩の内に素早く C T B にパスする。

CTBは、SOとの間隔を保持しながら走り、パスされたボールに向かって走り込んでボールをキャッチし、ランニングラインを縦に突く様に走る。その時、浅くなったり横流れしない様にくれぐれも間隔と深さに注意して走って欲しい。

この様にすれば、カバーディフェンスにコースを抑えられることもなく、自分のマークだけと勝負すれば良いようになるでしょう。

ここで相手を抜く技術スキルを使ってラインを突破するのです。

このラインは、CTBにしてみれば間隔が比較的狭いのでパスも容易になり、ちょっと深目のラインと同じ様に後方から加速することもできるし、なおかつ目の前に十分なスペースもあり、それでいてそれほど無駄走りなしで相手と合い対することができると云うことです。

CTBは、ボールを自分の手に入れるまではSOと平行なランニングラインを走り、ボールをキャッチすると同時にラインを縦に立て直し、そこから相手マークに勝負を仕掛けるか、そのまま素早く外側のラインプレーヤーにボールをパスする、この時はラインを立て直しながらボールをパスする様にする。

つまり、パスワークやパススピードにもよるが、相手を抜く最良の「間合い」(スペース)でボールを受けた(持った)プレーヤーが相手マークに勝負を仕掛けて相手ラインの突破を計る。

もう一つ良く用いられるもっと深目のラインは、特にFBをサポートに参加させたり、CTBのフェイントプレーでWTBに外側のスペースで勝負させるラインでしょう。

勿論、このラインでも高度なパススキルとハンドリングは要求されます。そしてこのラインでは、外側のプレーヤーに相手を抜く技術が要求されます。

ラインが深いので、かなりの鋭角なパスや、縦に突けば間隔が狭くなったり、逆にラインが横流れしてしまったりする。また、外側のプレーヤーにボールが素早く送られ受け取っても、まだゲインラインよりかなり後方で、そこで相手と勝負して相手ラインを抜いても、なおゲインラインを越えて行く様になるでしょう。

BKプレーヤーの一人一人は、自分のスタートポジションと実際にボールを受け取るポジションとのポジションの違いをしっかりと認識しておくことが大切です。

ラインのスタートのタイミングの鍵を握っているのはSOでしょう。

SOは、SHからのパスが自分の手に入る直前か、手に入るまでは決してスタートを始めてはならない。

他のBKプレーヤーは、SOの動きを見て自分のスタートのタイミングを決定する様にする。しかし、自分の前のプレーヤーよりは、絶対に早くスタートしないこと、ラインが浅くなることが多くランニングスピードも加速しにくくなるから。

紹介したい攻撃フォーメーションの一つ

「Wライン」と呼ぶ攻撃用のBKラインです。

通常BKラインの後方にブラインドのWTBとFBを加えて、「W」文字型攻撃用ラインを形成する。この様なラインを用いるには、味方ボールのスクラムからが最適条件でしょう。普通のスクラムからの攻撃は、相手チームのディフェンスが組織的で強固なので、単純にオープンにボールを展開させただけではゲインラインを突破することは難しく、また相手の外側にオープンスペースを作り出すことも大変困難です。そこで、この「Wライン」を用いて、BKプレーヤー全体でサポートすることによって防御側よりも攻撃側が人員を増やして、結果としてオーバーラップ現象を生じさせて、フェイントプレーをも加えて、相手のディフェンスラインにギャップを作り出させて、そのギャップに攻撃を仕掛けて相手ディフェンスラインを突破する。

ブラインドのWTBとFBをBKラインの後方から、サポートプレーにとラインに参加させたり、フェイントプレーには、囿のプレーヤーとしてラインに顔を出させて、防御側がそれに釣られて動きギャップができればそこを突き攻める。

ブラインドのWTBとFBのラインで、相手ラインの隙間を突いて攻撃することもできる。

(二) ランニング ライン Running Line

BKプレイヤーは、そもそも横流れする傾向を持っています。それは相手FWの内側からのプレッシャーと、それに相手ディフェンダーもこちらの内側の肩の線を狙って外側へ外側へと追い出しプレッシャーを加えタックルに入ってくるので、それが一層激しく横流れを生じさせる原因となっているのです。

これは、ラグビーのチームプレーの4大原理の内の一つである「前進」に反することですが、それはかりか横流れすることによって、相手に攻撃を仕掛けるスペースや時間までが無くなってしまい、その結果最もBKライン攻撃で重要なゲインラインの突破も困難になってしまうことでしょう。

BKプレイヤーは、ボールを持って縦に直進して相手プレイヤーと合いまみえることができれば、内側にでも外側にでも相手を抜くことができるでしょう。

BKプレーは、ボールを持ったプレイヤーがタックルされたからと云ってプレーを単発で終わらせるのではなく、その結果が良からうが悪からうが次のプレーにボールを継いでいかなければならないのです。これが「継続」の大原則です。

だからプレイヤーは、相手にタックルされた時の攻撃的な当り方や、倒され方のスキルを向上させて、次のプレーにボールがより良く継ぎできる様に意識してプレーすることが大切です。

SOが理想的なランニングラインの動きができる様であれば、次のキーププレイヤーは、インサイドCTB (inCTB) です。

inCTBは、SOとの間隔や深さを保持して、SOのランニングラインと平行に走り、先ずはボールを受け腰を入れてラインを立て直しながらアウトサイドCTB (outCTB) に素早くボールをパスし相手FWから遠い所を攻める。

inCTBは、SOからボールを受け取ってからコースを素早く立て直すか、ボールを受ける瞬間にコースを立て直して、相手マークとの「まあい」が良ければサイドステップで相手マークの内側か外側を攻め、抜いて出て相手防御ラインを突破し、素早くラインの裏に出て外へ走り出るか、パスでボールを外に展開させて継ぐ。横流れしたら足で前パスをして外側のプレイヤーを走らす。

または、予めボールを受け取る位置を想定して、その位置の後方からゴールラインに向かって直角に走りボールを受け縦攻撃をする。(レシーブに注意)

或は、一旦ランニングラインを外側に開いて走りボールを受け取る瞬間にコースを立て直して縦に走り縦攻撃する方法も有ります。

以上、4つのランニング方法を身に付けて前進し、相手マークと対決する。

それに相手マークに半ずれで攻撃ができれば、ギャップもできるし変化に富んだプレーができて、より効果的な攻撃が可能となることでしょう。

これでinCTBのポジショニング、スタート、ランニングラインが確立したならば、次は順次outCTB・outWTBへと移って行くことになるでしょう。

BKプレイヤーが縦に直進することによって、様々な効果が生じてきます。

つまり、相手に対しゴールラインに向かって真直ぐ走れば、相手の外側、内側にスペースができ、そのスペースを利用して勝負することができる。

相手のタックルをはずしてラインを突破するためにも一番良い方法で有るし、縦に走ると云うことにより周囲も良く見えて判断力も良くなり、内側の味方FWにも簡単にボールを継ぐことができるでしょう。

とにかくBKプレイヤーが縦に前進することのメリットは、数え切れないほど上げられることでしょう。だからプレイヤーは、このことを肝に命じて、常に縦に縦にと走る様に心掛けることです。

同時にタックルされた時のボール処置のスキルをできるだけ高度なものにしておくことが肝要です。つまり、相手への当り方、その時の姿勢、ボールの保持、倒れ方(倒され方)ボールの地面への置き方等でしよう。

(三) スピード Speed

BKプレイヤーの主たる任務のゲインラインを突破するためには、次の3種類のスピードが重要です。

個々のプレイヤーが相手ディフェンダーを振り切って前進するための「ランニングスピード」
 スピードで単純に相手プレイヤーを抜くことができない場合に、自分より有利なサポートポジションにいる味方プレイヤーにパスしてボールを前進させるための
 「パススピード」
 これらのことを素早く判断して行動に移すための
 「判断のスピード」

1 ランニング スピード Runring Speed

BKプレイヤーは、スタートからトップスピードに最短距離最短時間で出せる様にスタートダッシュの練習にたっぷり時間を費やして、スピードアップを計ることが大切です。スピードアップの方法については、別の章で述べることにします。

BKのランニングスピードで最初に問題になるのは、SOでしょう。

SOは、SHからパスされたボールを手にする一瞬前が、ボールを手にするまではスタートしないので、このような状況で如何にして加速してトップスピードに乗るかが問題なのです。

これに対して、CTBの場合はSOより一瞬遅れてスタートし、自分の前に放たれたボールを後方から取りに行くので、トップスピードへの加速はつけやすい。しかしこの場合でも、受け取ったボールを素早く外側の味方プレイヤーにパスする場合と、自分でゲインラインの突破を計る場合とでは、ランニングスピードに変化させると言うことを知っておかなければならないことです。

2 パス スピード Pass Speed

BKのオープン攻撃の基本は、素早いパスで相手FWから遠く、ディフェンスの薄い地域への味方プレイヤーのもとへ、より速くボールを送ることでしょう。

素早くボールをパスするためには、練習の時から素早いパスを要求する様な状況を多く経験し練習をすべきでしょう。

その時、手とか足とかその関係とかをとやかく云っているよりも、ボールに対して十分手を差し出して受け、次に受け取るプレイヤーの手の前にボールをパスすると云う鉄則を守れば、ボールは必ず素早く受け送られるはずです。

3 判断のスピード

通常、BKプレイヤーの下すべき判断とは、ボールを確実に受け取って

「自分でボールを持って走るべきか」

「ボールをパスすべきか」

「ボールをキックすべきか」

の3つに尽きると思います。なお、付け加えるとすれば「当たって、モールにすべきか、ラックにすべきか」の判断でしょう。

幾ら4対3の状況ができていても、プレイヤーの判断が遅ければチャンスは、あっと云う間に消え失せてしまうことでしょう。また中途半端に相手プレイヤーを引き付けることも考えものです。パスするタイミングを無くするかもね。

典型的な2対1の状況でない限り、何でもかんでも相手を引き付けるよりも、先ずボールをパスしてから素早くサポートに走るか、自分で積極的に相手を抜くことを考えるべきでしょう。チャンスを潰さないでね？

何れにせよ、「判断のスピード」のアップのためには、日頃の練習から相手ディフェンダーを付けて行い、常に判断力を使わなければならない様な練習を積んでおく必要が有ります。

ボールを持った時の「最初のインスピレーション」が最高の判断では！！

(四) 相手を「かわす」方法の探求

実際のゲームでは、相手チームのディフェンスが強固なために、ただ単純にボールをオープンに回し展開するだけでは、ゲインラインが突破できないことがしばしば起こり得るのですが。

このような場合には、個人技でのランニングプレーで相手ディフェンスを「かわす」ことや、ユニットとしてBK全体で「オーバーラップ」(余り)や、「ギャップ」(ディフェンスの間隙)を作ることを考えなければならないでしょう。

個人技としてのランニングのスキルは、高度な技術を保持する様に常に努力しておくべきことでしょう。

ここで是非強調しておきたいことは、BKプレーヤーは練習中から相手プレーヤーを抜くと云う経験を十分に与え身に付けない限り、実戦で相手プレーヤーを効果的に抜くと云うことは容易な技ではないでしょう。

個人技のスキルがアップしないと「判断のスピード」も向上はしないでしょう。

オーバーラップは、サポートプレーによって作り出される。

ギャップは、罠などを使ったフェイントプレー等から作り出されるでしょう。

つまり、サポートプレーヤーが多ければ、防御側よりも攻撃側の方が人数が多くなったことになり、結果としてオーバーラップが生じることになります。

フェイントプレーでは、逆に罠のプレーヤーに防御側の関心が向き防御側の人数を減らすことになり、それが相手のディフェンスに弱点やギャップを作り出させることになるのでしょう。

サポート原理の一例としては、ブラインドWTBやFBのライン参加があり。

フェイント原理の一例としては、罠のプレーヤーにラインに顔を出させて、防御側がそれに釣られて移動した時に生じる「ギャップ」を攻める方法でしょう。

ここでは、あくまで基本プレーの説明が中心なので、全てのBK攻撃のプレーについて詳しく説明することはできないが、「サポート」と「フェイント」の両面について研究して行くなれば、可能なプレーが限りなく有ることでしょう。

先に述べて様に広く用いられているのでは、ブラインドWTBやFBを直接ラインにまたは、エキストラマンとしてラインに参加させての「サポート」と「フェイント」の両面プレーでしょう。

この場合、ランニングラインが非常に重要な要素を占めることとなるでしょう。

エキストラマンのライン参加には、主に2つの方法があります。

最初に、ボールを持ったプレーヤーの外側のプレーヤーに接近してライン参加し、相手プレーヤーに2人になりどちらをマークしていいか混乱させる方法。

もう一つは、ボールを持ったプレーヤーの次のプレーヤーが最初からボールを貰うつもりで引き伸ばした相手ディフェンダーの間へ、走り込んで突破する形でラインに参加する方法。

最初の方法では、自分が参加するBKラインと同じランニングラインで走り、ラインに参加すべきでしょうし。

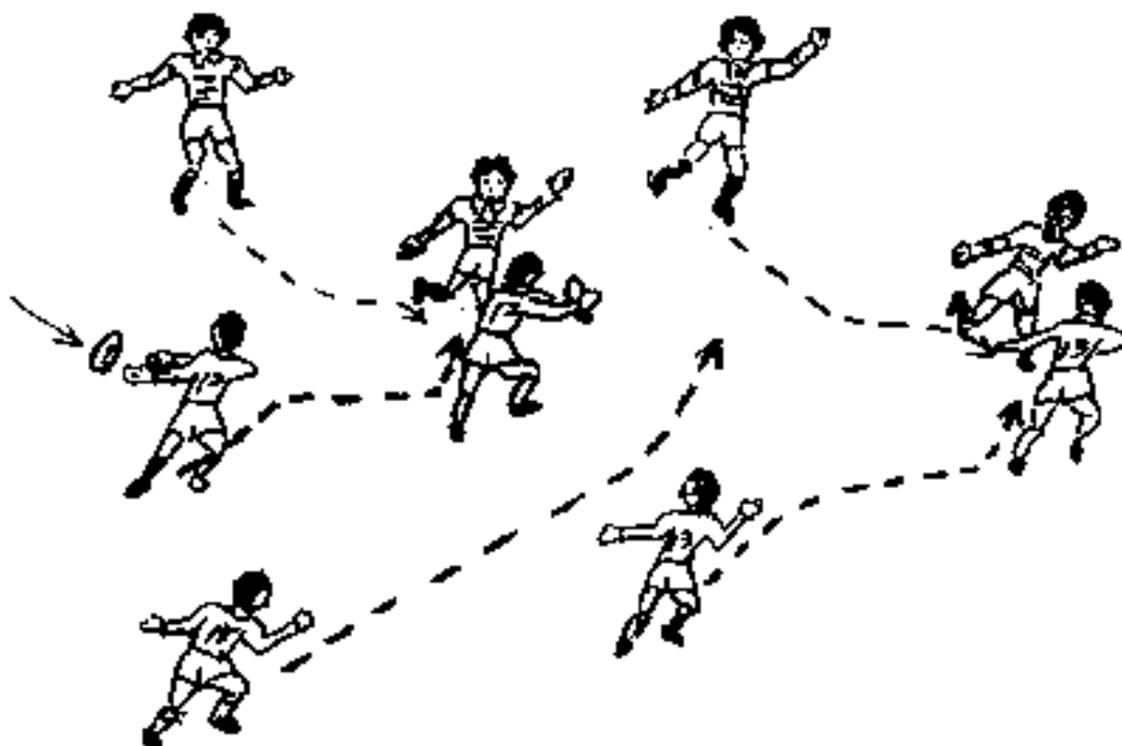
後者の場合は、自分が参加するBKラインのランニングラインとは異なった角度で走り、ラインに参加すべきでしょう。

この場合には、ボールを持ってパスしようとするプレーヤーは、相手のマークプレーヤーを「押し込む」、ボールを貰おうとするプレーヤーの外側のプレーヤーは、相手のマークプレーヤーを「横に引っ張る」と云う、2つのテクニックを同時に使い行なって攻撃地点に大きなギャップを作り出す、そこに走り込んで突破する。

(味方inCTBが相手inCTBを「押し込む」、同時にoutCTBは相手のマークCTBを「横に引っ張る」、この形で大きなギャップを生じさせる。

「押し込む」「引っ張る」この2つのテクニックで相手ラインにギャップを作り出し、そこをエキスト

ラマンに攻撃させる。)



相手ラインの突破を目的としてライン参加する時には、そのプレイヤーはランニングラインの角度を変えてライン参加しなければディフェンスの絶好の餌食となってしまうことが多い様です。

ライン参加するプレイヤーのスピードが自分の前にいるプレイヤーを上回り、ランニングラインの角度が異なる場合には、相手プレイヤーも容易にディフェンスすることが困難になるでしょう。

ライン参加したプレイヤーがボールを貰う場合には、自力で相手ラインを突破するつもりでライン参加すべきでしょう。

ただ単にオーバーラップを作るためにライン参加させた場合には、相手ディフェンスの誰かが本来自分の責任である正面のマークへでなく、他のプレイヤーに向かった様な状況でオーバーラップが作り出されるので、ボールを持っている味方プレイヤーの判断で味方プレイヤーの誰に行かせるかを選択させれば良い。

スペースを作る方法の一つに、ある方向に攻撃している時に途中でその方向を変えるテクニックがあります。

例えば、左側のタッチラインから右側のタッチラインの方向にボールがパスされ展開前進して行っている場合には、相手のディフェンス陣もグラウンドを横切ってボールを追いかけ追い込んで行く様な形となるでしょう。

この様に同じ方向にボールが次から次へと回って行くと、ディフェンス側もある程度攻撃側の攻撃の方向が予測することができる様になり、攻撃側がゲインラインに到達する以前に攻撃の動きを止められてしまうこととなるでしょう。

こういう時には、相手ディフェンス網の動きを一瞬でも止める必要が有ります。この唯一の方法は、攻撃側の誰でもいいからボールを持ったプレイヤーの一人が相手ディフェンス網に向かって縦に前進する様なコースを走ることでしょう。

もし相手ディフェンス網が薄く、ボールにかなり接近して来ていたならば、ちょっとしたスイッチプレーでも簡単にディフェンス網の裏に出ることも有ります。

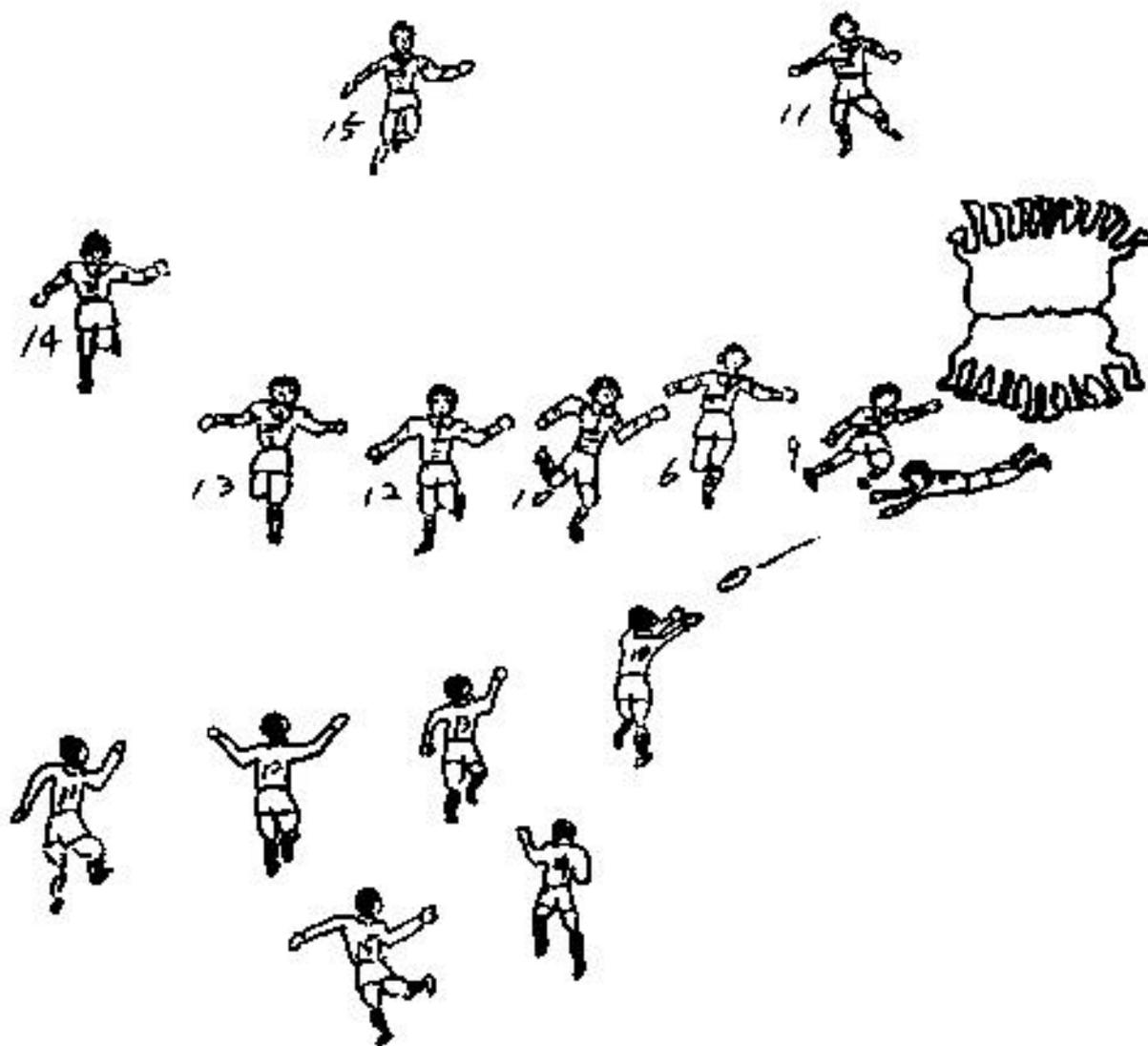
相手ディフェンス網が厚い場合で、仮にスイッチプレーで抜けないとしても、そこから再び元の方角に攻撃方向を戻せば良い。もし深い攻撃ラインを使っていれば、なお有効でしょう。

この様にして、BKライン攻撃を継続前進させて行くことが大切です。モール・ラックを作っていないポイントを作って継続して行くよりも、この様に右に左にとボールを移動させて、BKライン攻撃を継続させて行く方がずっと有効であり重要でしょう。

サポートがしっかりしていれば、自分からわざわざ相手プレーヤーに当りに行きタックルされポイントを作るよりも、自分の内側にいるサポートプレーヤーにボールを送り、攻撃の方向を変えディフェンス網の動きを一瞬止めて、またボールを継続展開させて前進すればずっと効果的であると云えるでしょう。

そして、もしこの様なことがCTB一人の個人技でできるならば、もっともっと幅広い効果的な攻撃ができる様になるでしょう。

「ダブルライン」

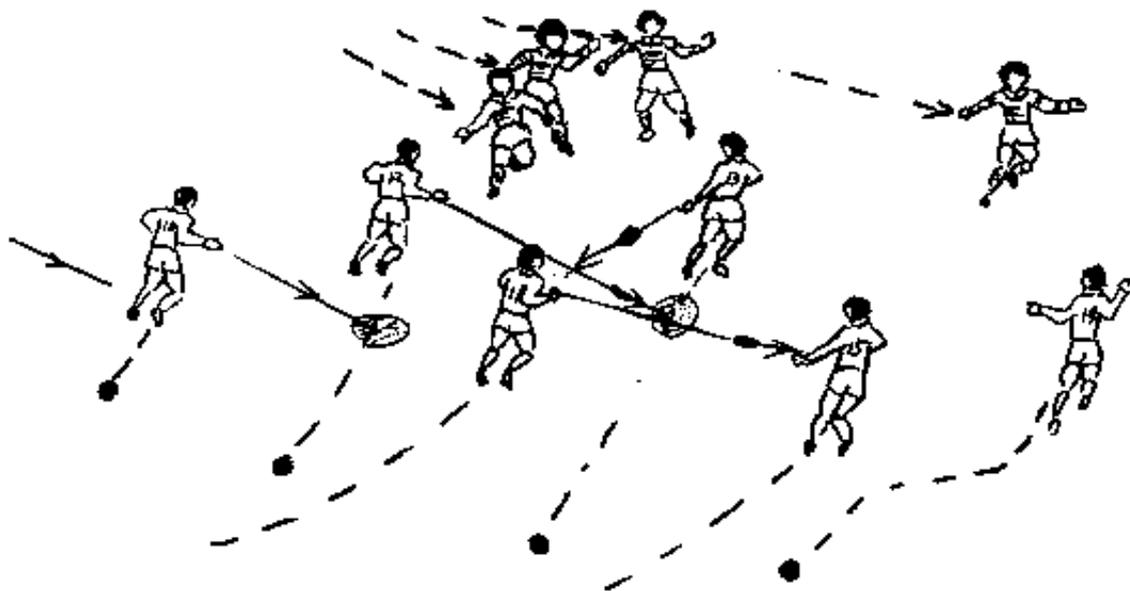


ここで以前に紹介した「ダブルライン」フォーメーションからの攻撃方法でのスイッチプレーによる攻撃を紹介して見ます。

ボールがSOからinCTBそしてoutCTBへとボールがパスされた後、内側からサポートしに来たブラインドWTBに一旦ボールを深い位置にパスし、相手ディフェンス網の外側への動きを止めて、そこから再び外側へ走り出たFBにボールをパスし、さらにオープンWTBへとボールを継ぎ、ボールを外側のスペースへと送り前進して行くのです。

この時、ランニングスピードのコントロール、つまりチェンジオブペースの走り方も重要です。

ダブルラインによる「スイッチプレー」



一概にBKプレイヤーは、不断から常々走る時には全力疾走する様に指導されていることが多いので、ボールを受け取る時にも、ボールを受け持ってからも全力疾走しています。このため、ボールを「弾き落としたり、相手ディフェンスとの対比スピードから簡単にタックルの目標になってしまうことが多い様です。

だからこれ以上スピードを出しては走れないというぎりぎりのスピードで走るのではなく、少しスピードを溜めて余力を持って走り、相手がそれに合わせてタックルに来た瞬間全開加速して走る。

特にスピードを加減することにより、自分の足にパワーを溜めることができ、本当に相手を抜かなければならない最後の一瞬に、そのパワーを爆発させる。

このようなスピード・スキルは、是非身に付けておく必要が有ります。

BKプレイヤー全員に云えることは、状況下で一人一人のプレイヤーが十二分に判断を下しながらプレーをすると云うことです。

だからBKプレイヤーは、試合後には身体ばかりでなく、試合で頭を使い過ぎて精神的にも疲れている状態でなければならないと思います。貴方はどうですか？

BKプレイヤーにとって最高の満足感、自分がボールを手にして毎回正しい判断を下してプレーをしたと云うことができる時でしょう。

この様にBKプレイヤーの攻撃プレーは、そもそも個々のプレイヤーの判断によるところが大きいので、身体を鍛えると共に頭を使う練習も是非必要です。

そして絶えず「相手のことを考えてプレーすることです」どう攻撃すれば相手が防御しにくい、又は戸惑うだろうか。防御ではどうタックルすれば攻撃側が嫌うだろうか、ゆうように攻防は表裏一体なので、常に頭を使ってゲームも練習も行なうべきです。

(五) 攻撃でオープン スペースの使い方

ではここで、試合でのBK攻撃について触れて見ましょう。

もちろん試合前にはしっかり練習し、チームとしてまたユニットとしての一応の基本方針は、プレイヤー全体に徹底してから試合に臨むべきでしょう。

試合開始早々に、色々な地域にキックをして相手の弱点を探ったり、ブラインドサイドを攻撃してディフェンス側の対応を試したりすることがあります。

最初の方にキックを使って地域を大きく前進させたり、味方プレイヤーの緊張感の排除を目的に蹴ることが有る様ですが、これは逆に相手へのオープンアタックに対するプレッシャーを一瞬弱めて排除し

てやる様なものでしょう。

そこで試合開始早々には、できるだけ個々のランニングスキルを思い切って使い、これによって相手チームの弱点と長所を早々に見抜き、いち早くその相手の弱点に対し攻撃を働きかけることが大切でしょう。

スクラムからの攻撃は、相手ディフェンスが組織的で非常に完備して固いので、外側のスペースを使って相手の裏に出ることやゲインラインを突破することは非常に困難です。

従ってスクラムからの攻撃では、スクラムをホイールしてNO8やフランカーを使ってスクラムサイドを攻撃したり、CTBで攻撃を掛けてカットイン、カットアウトしてFWに近い所を攻めたり、そして各種のスイッチプレー等の攻撃方法を用いる。

これに対してラインアウトからの攻撃には、相手BKラインとの間に少なくとも20メートルのスペースが有るので、エキストラマンによるライン参加やループプレー、飛ばしパス、ドリフティング等を使ってスペースを有効に利用しゲインラインを突破することでしょう。

「ドリフティング」とは、いわゆる「半ずれ」にする方法です。

ボールを持ったプレーヤーがサイドステップやスワープ等のモーションにより、相手マークの外側のスペースを突いて走り出て行く、そのプレーヤーの外側のプレーヤーが間隔を保持したまま外に開いてボールを貰う方法。

ボールを受けるプレーヤーが一度ランニングコースを縦に取り、ボールを受ける直前に外側に空ステップを踏んで外に開いてボールを貰う方法も有ります。

この様な方法を全てのプレーヤーが同時に行なえば、結果として相手BKの外側にマークが半ずれの形となり、外側のスペースへと走り出て行けるでしょう。

「ラック」や「モール」の場合には、スクラムやラインアウトに比して相手のディフェンスが不完備な場合が多く、特にFWからのプレッシャーが弱い場合が多くなるでしょう。

だから一番有効な方法として、モール・ラックでポイント作り素早く生きたボールを出して外へ展開させて攻め継いで行くことです。

ただし攻撃の方法がどちらの方向から仕掛けてきたのか、前進してゲインラインを越えてのモール・ラックなのか、後退しながらできたモール・ラックなのかをよく見極める必要が有ります。

もしボールが早く出てきたら、例えば右オープンへボールが展開しポイントができたのなら同じ方向の右サイドへと展開攻撃を続ける。それは相手のカバーディフェンスが遅れ捕らえられる率が少ないからです。

これに対して、ポイントからゆっくりボールが出てきたら、どちらサイドのオープンに攻撃を仕掛けてもさほど効果に変わりはないでしょう。

それは相手ディフェンスの陣形が整ってしまつからの攻撃になるからです。

そこでゆっくりとボールが出てきたら、もう一度ラック・モールのサイドを攻撃して、小さく「揺さぶり」攻撃を仕掛けてから、素早いボール出しで攻撃する。

もう一点注意しなければならないことは、2次攻撃でのBKラインが浅くならないことです。深い目の揺さぶりラインを作りましょう。

サポートは、常に深目にそして両サイドと後方に菱形隊形で行くのが基本原則だと云うことをしっかりと頭に銘記してサポートに走しろ。

例えば、WTBやFBと云えども、ラック・モールでも状況に応じて積極的にSOやCTBのポジションに自らを置くことによって、相手の予測できない攻撃を仕掛けることが可能になることでしょう。そしてラック・モールでは、FBやブラインドのWTBも積極的にラインに参加して攻撃しよう。

CTBプレーヤーに是非やって貰いたいプレー

スクラムやラインアウトからラインにボールが展開し、CTBが最良の「間合い」でボールを受け持ったなら、

サイドステップやスワープで攻撃を仕掛けて相手マークを抜いて出る。

カットインし相手マークの内側を突破し相手ラインの裏に出たら、素早く外へ走り出るか外へボー

ルをパスする、または内側のFWにボールを継ぐ。

攻撃を仕掛けたがプレッシャー（早過ぎて）を受け、前に出れず横流れしたらパントキックでラインを立て直すか、内側のサポートプレーヤーにパスしボールを継いで行く。

攻撃を仕掛けたが、タックルされたら

ア 攻撃的な当りをして「ふんばって」味方のサポートにボールを継ぐ。

イ 攻撃的な当りをして「ふんばって」FWの来るのを待ってモールかラックにする。

ウ 倒されたら、味方に見える位置に「ダウンボール」しラックにする。

1 BKラインを積極的に使って攻撃しよう。

1970年代にラグビー界では、ルールを大改正してオープンゲームを奨励した。そのルールの改正は、オフサイドラインの改正とモール・ラックの出現です。

改正前のオフサイドラインは、スクラム、ラインアウトでもボールの線がオフサイドラインでその線まで出てプレーができた。

改正では、スクラム、モールそしてラックを組んだ双方の最後尾のプレーヤーの「かがと」の線がオフサイドラインとなり、その線を踏み出してもスクラムを離れても「だめ」。そして離れたら速やかにオフサイドラインの後方に後退すれば、おとがめ無しとなった。そしてスクラムからボールが出るまで攻撃側も8人で組んでいることとなった。

ラインアウトでは、並んでいるプレーヤーはラインオブタッチ、それ以外のプレーヤーはラインオブタッチから双方10メートル離れた線がオフサイドラインとなる。

この様にしてオフサイドラインに巾を持たせ防御側に制限を加え、攻撃側を動きやすくしオープンゲームを奨励した。

その結果、HBに余裕が出来HBからのキック戦法、FWを含むサイド攻撃が多用され、FW、HB、FB中心のゲーム展開となり、ボールがBKに回れば両CTBが縦に突進してポイントを作りモール・ラックしてFWのサポートを受け繋ぐムービングモールで押し込み、ボールを出してサイド攻撃、ハイパンキック攻撃で22メートルラインを越えるまでの陣取り戦法ゲームとなった。

最近のゲームでは力のラグビーに変わりつつ有りで、スクラムからのBKライン攻撃が過小評価されている様に思われます。

ルール上から見れば、BKのライン攻撃が非常に有利になったが、それがかえってHBに余裕が出来、SO中心のゲームが展開されキックが多用されるか、もっぱらCTBを縦に突進させてモールやラックを作りポイントにして相手プレーヤーを集めてから出たボールやラインアウトからのボールに攻撃の焦点が絞られ、スクラムからオープンにボールを展開させてBKで勝負して前進すると云う様な攻撃方法を避けている様な傾向があるのでは無かるうか。

BKラインの攻撃では、先ずゲインライン突破が第一目標です。

よく考えて見ると、ゲーム中のスクラムやラインアウトでは、両チーム30人の内の半数以上に当たる16+2の18人以上のプレーヤーが非常に狭い地域に集まり固まっているのです。

だからその分外側は、相手FWからのプレッシャー（ディフェンス）が弱く薄い地域が有り、攻撃するには十分なオープンスペースがあると云うことです。

この様にスクラムやラインアウトでは、互いのFWが非常に狭い地域に集まり固まっている訳ですから、ボールを相手の防御の薄いオープンスペースに運び攻撃すれば、意外と容易にBKラインの第一任務であるゲインラインを突破することができるのではないのでしょうか。

但しラインアウトからでは、逆に相手FWから10メートル離れているために相手FWのディフェンスがグラウンドを横から、つまり内側から外側へとオープンスペースを簡単に抑えられてしまうことが有る様です。

BKライン攻撃の第一のポイントは、素早いパスでFWから遠い所にボールを持って行き「攻撃の間合ハ」を作ることでしょう。

今度はスクラムからボール出るまではなれないので、第3列のプレッシャーが減少するのではない

か。

パスワークとパススピードのスキルを向上させて、もっともっとスクラムからBKを活用して外側のスペースを使って攻撃する様に心掛けるべきでしょう。

BKラインをやや狭めにして外側にオープンスペースをつくり、そのスペースへパスワークとパススピードを活かしボールを回し、ランニングラインとランニングスピードを持って走り、オープンゲームを実行すべきです。

オープン攻撃が上手く行かない理由は、主に次の4つが挙げられるでしょう。

BKラインの角度が悪い

ランニングラインが悪い

ハンドリングが悪い

サポートへのコースやポジションが悪い

BKラインで相手防御ラインを攻撃する場合は、攻撃する距離、攻撃できる距離つまり「攻撃の間合い」が必要です。その距離（間合い）を作り出すのが基本的には「BKラインの角度」と云うわけです。

だからここでBKラインが「深い」の「浅い」のとの論争を呼ぶ訳です。

BKラインの角度が深ければ深い程、相手防御ラインから距離は離れ相手プレーヤーとの「攻撃の間合い」も作り安く、ランニングラインも縦にそしてランニングスピードの加速も着け安いことでしょう。

しかしランニングラインを縦に走り、深い角度のラインでボールをパスする場合には巾も関係してくるが、パスしようとする時上半身を大きく捻らないとパスも出来ないし、パスを送ろうとするプレーヤーも見えない状態になり、ボールをパスするのに非常に無理な姿勢を強えられる様になり、盲パスやパスミスが起きるでしょう。

またボールを受けるプレーヤーもボールがパスされ実際に飛翔する巾よりも、プレーヤー同士が接近して巾が狭くなったり、ボールの飛翔線が縦になりボールの飛翔スピードが判断し難く、レシーブしずらくハンドリングミスが出たり、ランニングスピードが鈍ったり、ランニングラインもボールに押されて流れると云う欠点も出て来ることが多い。

BKラインが浅いと、プレーヤー同士の動作がお互いによく見え、その上ラインの巾が狭いとお互いにパスプレーがしやすく、縦に走るランニングラインとよいハンドリングをするには、浅いつまり真横に近い飛翔線にパスされたボールに対して、ランニングラインが直角に近い角度でボールをレシーブすると云うことがプレーヤーにとって一番容易なプレーでしょう。

だが攻撃を仕掛ける「間合い」を相手のプレッシャーの弱くて薄い所をスクラムから離れた所でその「間合い」を作るには、BKラインの角度が浅いと相手防御ラインとの距離が近くなり「間合い」が取り難くなる。そのために「間合い」を作り出すには、パスワークとパススピードの高度なスキルが要求される事となる。

ところがBKラインの角度は、SHとSOの間でその角度を深くしたり浅くしたり、巾を広くしたり狭くしたりし調整して「間合い」を作り出す事が出来る。

次にランニングラインとハンドリングです。

ランニングラインは出来るだけ縦に走り、BKマン同士が一对一に成る様に走り攻撃する事が必要です。特にボールを持った時は縦（ゴールラインに直角にと云う場合と走っている方向に真すぐにと云う場合がある）に走り（この場合はゴールラインに直角）自分の相手マークを引き付ける様に走る。

ハンドリングでは、先ずパスミスを「0」にし、パスワークとパススピードを活かして相手のプレッシャーの弱い所に「攻撃の間合い」を作り出す。

以上からすれば、深いラインからランニングラインを縦に走りランニングスピードを活かしての攻撃も有効だか。

浅目で狭目のラインでパスワークとパススピードを活かし、ランニングラインを縦に走る方が、ライン攻撃は行い安いのではないでしょか。

ラグビーでは、ボールをSure Catchする事が一番大切なプレーです。

パスミスやハンドリングミスを防止するのは、先ずパスの練習でしょうね。

ランニングラインを縦に走るには・・・・・・・・

まず大切なことは、BKラインを引いてボールの出を待ち構えている時のプレイヤーの姿勢（特に足）です。

膝はボールの来る方向に向けて、外側の足の方を内側の足よりも前に出して構え、内側の足は「かかとを上げて立ち何時でもスタートできる状態で待つ。

そしてスタートしたら、ボールの動きから目を離すことなくボールに集中し、ボールを受ける時はボールの来る方向に上半身を向けボールを受け取に行く、この様にするとボールを受け取る瞬間に外側の足に力が入る様な形になりやすい。

それによって、より縦にランニングラインができ、もしカットインをしようとしたら簡単に内側へ切れ込むことができるし、この姿勢でボールを受け取に行くとき相手のディフェンス全体が縦または内側への切れ込みを警戒しながらディフェンスに出て来るでしょう。

「前（ボールの来る方）のプレイヤーより、早くスタートを切らないこと」

BKライン全体の約束ごととして、自分より前のプレイヤーがスタートし走り始めるまでは自分も絶対にスタートを切らないことです。

この様にしないと、前のプレイヤーよりもスタートを早くすると、どうしても思い切って走り飛び出す事が出来ない。

つまりスタートが早ければオーバーランが気になって思い切ってスピードが出せなかったりハンドリングミスが起こり安くなる。

さらにこの掟を忠実に守るためには、BKラインではパスをレシーバーの前に投げてスピードを加速させるのではなく、レシーバーその者に向かって放つ様にすればよい。ボールを受けてから自分のトップスピードで走る。

自分の前のプレイヤーがスタートするのと同時にスタートし、ランニングスピードを加速してボールを貰う。

自分の前のプレイヤーとランニングラインを「ピッタリ」合わせて動き間隔を保って追従する、これでオープンサイドプレイヤーとしてのサポートポジションは「OK」、後は追従してスピードを加速してタイミングの良い声を発してボールを受け、素早く外側のプレイヤーにボールをパスするか、ボールを受け持った時攻撃するのに丁度良い「間合い」であれば、トップスピードにスピードを上げオープンスペースを使って攻撃を仕掛ける。

ボールの勢いに押されランニングラインが流れた様であれば、ボールを受けてからランニングラインを縦に立て直してボールをパスするか、攻撃を加える

相手との「攻撃の間合い」が出来たプレイヤーが攻撃を仕掛、相手防御ラインの突破を計る。

BKライン攻撃では、まずゲインライン突破が第一目標だ。・・・・・・・・

パスプレーについては、「いいプレーをする」を参考にして下さい。

BKラインは、浅目で巾も狭めの方が良い、その方がパスワークも良く、パスミスが少なく、ハンドリングも良くなり、サポートにも行き安い。

深いラインでは、相手プレイヤーとの「間合い」に余裕が有り、ランニングラインも縦に走れスピードも出せるが、相手側のプレッシャーを内側からもろに受け、前に出に難くて横流れしやすく、またゲインラインには程遠い地点で潰される事が多々ある。

2 BKラインを使って積極的に攻撃するには・・・・・・・・

特にBKラインの「浅い」「深い」では、色々の持論が有るでしょうが、先に述べたことを考慮して、ここでは「浅い」ラインを取り入れる事にする。

BKラインの角度を浅目に引き、パスワークとパススピードを活かし、BKラインにボールを積極的に回し、ランニングラインを縦に走り、相手プレイヤーと一対一になり、「攻撃の間合い」を作り出し、相手防衛ラインと勝負。

ライン角度が浅かったために相手プレイヤーに捕まり潰されたので有れば、SHとSOの間で角度を調整して再度攻撃を行なう。

ライン攻撃が成功して相手防御ラインを突破して、OpnWTBを走らせ、またはOpnWTBが相手プレイヤーに走り勝ったら、それをサポートして一気に「トライ」へと。

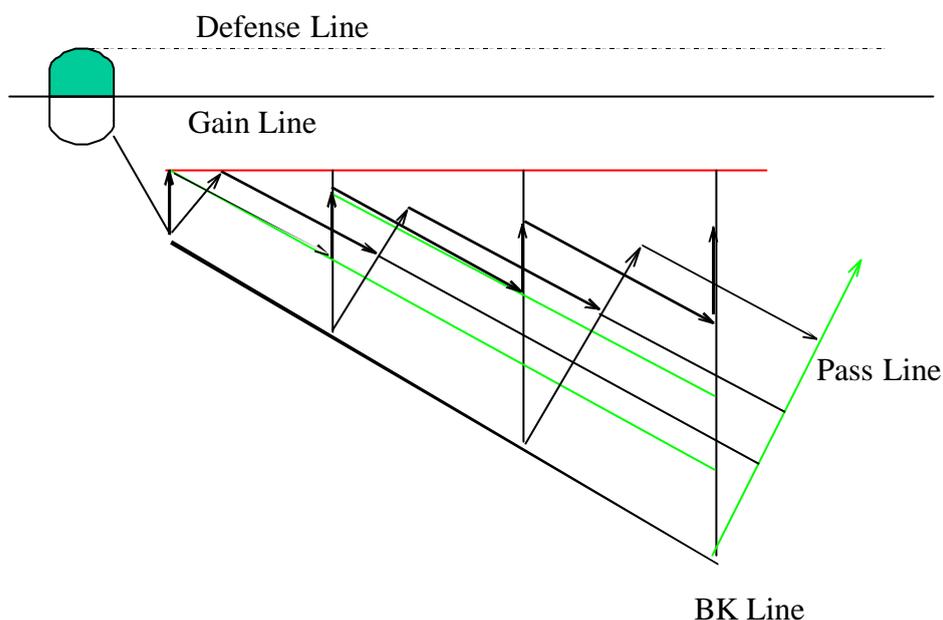
もし相手防御ラインに捕まれば、味方のプレイヤーにボールを継ぐか、モールかラックにしてポイントを作り相手プレイヤーを集め、ボールをコントロールし出して、相手の防御の乱れを突いてエキストラマンを投入してでも、攻撃の手を緩める事なく攻め上げてゲインラインを突破し「トライ」へと。

BKラインよ、FWのボール取りにに応じて「トライ」を上げよう。

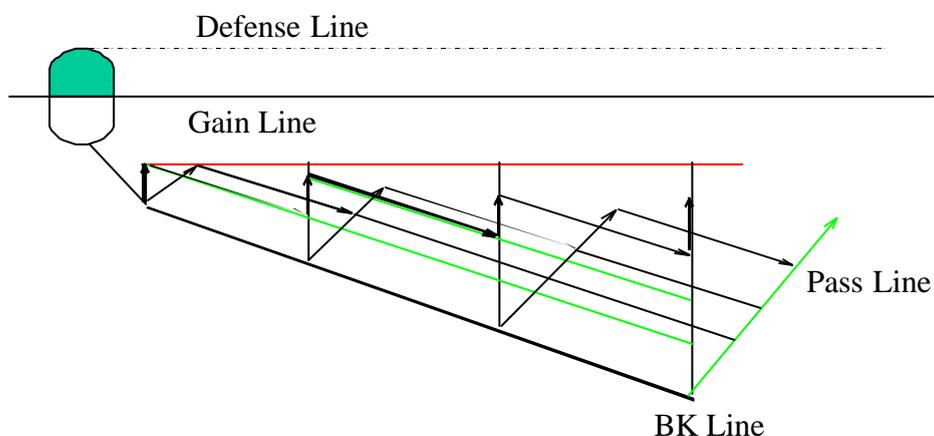
BKライン攻撃でCTBの力技を發揮してくれ、ボールを展開させ走るラグビーをやるうではないか。

下記の二つの図を見比べて下さい。(SOを中心にスタートしパススキルは同じ)

深目のライン



浅目のライン



第七章 防御（ディフェンス） DEFENSE

ラグビーの4大原理は、「前進」「サポート」「継続」「プレッシャー」です。このうちディフェンスに関する原理は、「プレッシャー」ですが、実際にはゲームの中の半分は、ディフェンスに費やさなければなりません。

しかし、この4番目の原理である「プレッシャー」の重要性をチームの全てのプレーヤーが理解し、実行に移せば、他にこれと云って特徴の無いチームでもゲームの結果は、目を見張るものになることは間違いの無いことでしょう。

実際のゲームでは、個々のプレーヤーのタックルが問題となることが多いが、タックルはあくまでも「プレッシャー」と云う行為の最後の締めくくりであって、タックルに至るまでのプロセスが重要なことです。

プレッシャーは、先ず相手とのボールの取り合いから始まります。

例えば、モールの様な状態で、相手にボールが奪われそうになっても、そこでボールの取り合いを止めずに全力でボールを取り返そうと努力することによって、相手チームに生きたボールを出させ無くすることができるでしょう。

もし、仮に相手にボールを取られたとしても、防御側プレーヤーが相手から攻撃時間や攻撃スペースを奪い取ることは十分できることでしょう。

相手から攻撃の時間とスペースを奪うことができれば、相手チームがミスが多発する様になるでしょう。この様にプレッシャーを加えても、なお相手がミスも起こさず前進して来た時に、初めて個々のタックルが必要となってくるのです。この場合は、特にゲインラインを越えてつまり相手側陣内で相手の前進を阻み止めることが大切です。

しかし、それでも個人技やエキストラマンのライン参加によって相手が最初の味方のディフェンスラインを突破して来ることは十分可能なことでしょう。

もし最初のディフェンスラインが突破された場合には、更に深い位置から相手の攻撃を食い止める方法がカバーディフェンスです。

この様にして見てくると、ディフェンスのキーファクターは、次の4つにまとめることができるでしょう。

ボールの取り合い (CONTEST)。相手に生きたボールをさせない様にする。

ミスをさせる (FORCE)。相手チームの攻撃の時間とスペースを奪う。

タックル (TACKLE)。相手が前進して来るのをゲインラインまでに阻み止める。ボールの動きを止める。

カバーディフェンス (COVER)。相手がディフェンスラインを突破して来た時に深い位置にディフェンス網を張って相手の前進を阻止し止める。以上の4つのキーファクターを一つ一つ詳細に検討して見ましょう。

(一) ボールの取り合う (CONTEST)

まず、最初は、相手と接触してのボールの取り合いでしょう。

相手プレーヤーとのボールの取り合いの場合は、主としてスクラム、ラインアウト、ラック等の側面で行なわれることが多いが、地上にあるボールや空中にあるボールに対しても同じ様なボールの取り合いが行なわれることでしょう。

スクラムやラインアウトでの相手チームとのボールの取り合いに関しては、それぞれの章ですでに述べて有るので、ここでは簡単にまとめて見しょう。

スクラム

ボールがスクラムから完全に出てしまう迄は、押しの力を弱めない。

8人全員で押す。

或はスクラムをホイールする。

ラインアウト

スローイングで先ず優位に立つ。

攻撃的にジャンプする。

キャッチングのミスボールに、素早く反応する。

(4) もし相手プレーヤーがボールを取った場合には、ギャップに割って入り、ユニットとしての相手プレーヤーに飛びかかり、ボールを持った相手プレーヤーを地面に倒すか、味方側に向く様に反転させる。

相手をタックルで地面に倒すか、ボールをダンボールさせることができれば、ゲーム中のボールコントロールが非常に容易な相手のモールプレーが少なくなるでしょう。この現象こそ第一に狙っている行為です。

しかし、もし相手プレーヤーをタックルで地面に倒すことができなければ、次にすることは、ボールを持った相手を味方側の方に向かす様に反転させることです。

その後は様々な方法でボールに働きかけて取りに行くべきでしょう。例えば、

ボールと上体の間に腕をネジ入れてボールをもぎ取る・・・腕力がある

ボールを持っているプレーヤーの肘に働きかけて、ボールを持っている腕を引き離す・・・腕力がある

両腕でボールを抱え込む様にし抱え、そのまま両足を思い切って空中に跳ね上げて自分も倒れボールを持った相手と共に倒れる様にする。例えボールがもぎ取れなかつとしても、ボールを持った相手と共に倒れられれば良い。

この様にしても、なおボールを持った相手プレーヤーがしっかりと守られ、ボールを獲得することができない場合には、次の2つの方法ではどうでしょうか。

モールを押し込み、相手モールをバラバラにする様に仕掛けるか、押し込んで少しでもモールを相手側に後退させる様にする(味方ボールのスクラムになるかな)

相手に押し込まれないだけの最小限のプレーヤーでモールを保持し、他のFWプレーヤーをオフサイドに注意させながらその周辺に立たせて、ボールが相手に出た瞬間に強烈なプレッシャーを加える。何れの場合でも、最後に到着したFWプレーヤーがモール周辺での相手側のオープンサイド攻撃に注意し妨ぐ役割に当たる。(オープンフランカーの役割をする)

ラックでのボールの取り合いでは、必ずボールを越えて行くか、ボールを跨いで相手プレーヤーを押し込んでできれば後退させることが必要でしょう。

ラックは、モールとは異なって、ラックに押し力を加え押し込んで前進することが必要です。そのためには、FWプレーヤーができるだけ多く参加しないと前進させることが不可能になることが多いでしょう。

しかし、ラックも最後に到着したFWプレーヤーは、例外でやはりオープンサイド・フランカーの役割を果たすこと。ブラインドサイドは、SHが注意を払う。

FWプレーヤー全員がスクラムからの攻防の役割を良く理解してプレーすること。

地上にボールが転がっている場合には、ボールの取り合いには更にハードなことになるでしょう。もし、相手プレーヤーがボールを拾い上げようとしたら、味方プレーヤーは低い姿勢でボールに向い相手プレーヤーにぶち当たって行く様にして行き、相手プレーヤーよりも先にボールに仕掛けることを試み、相手のラックの前進力を抑えてボールを確保する様に努力することが大切でしょう。

ボールが空中に有る時は、先ずボールの落下地点に早く行き、ボールに向かって飛び上がって相手よりも先にボールを手に入れることでしょ。

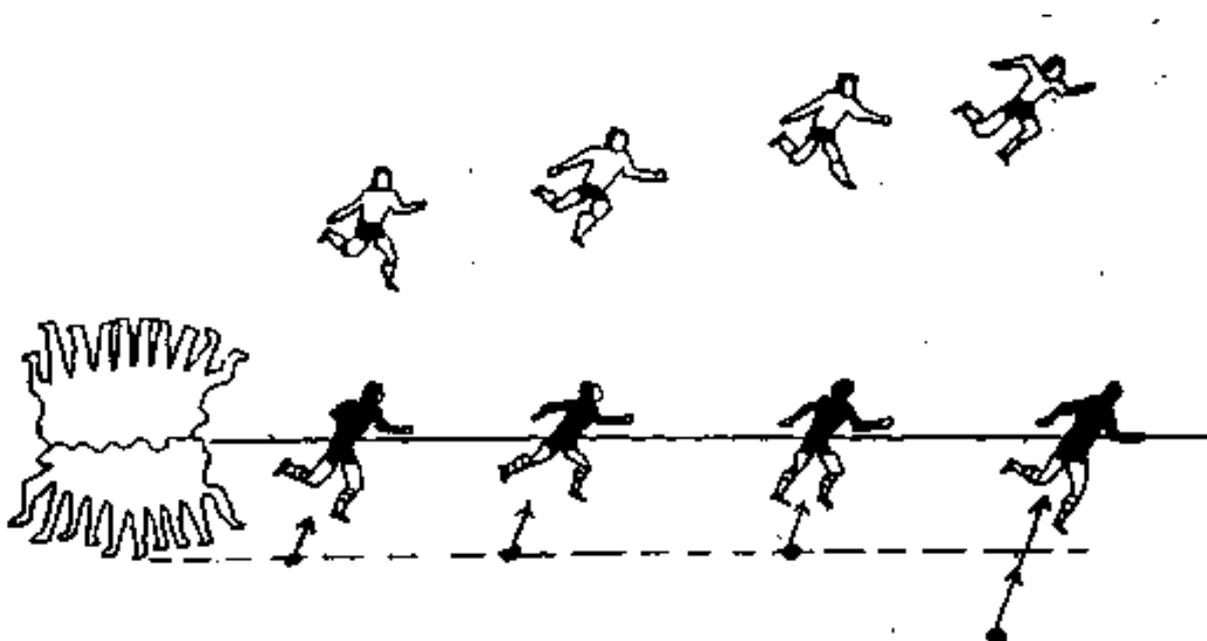
例え相手が毎回ボールを取ったとしても、毎回飛び上がって空中戦を挑む、これによって相手のボールコントロールを狂わせることができることでしょ。

“ボールにプレーするプレーヤーに良く覚えておいて欲しいことは、相手よりも早く、先にボールに仕掛けることです。”

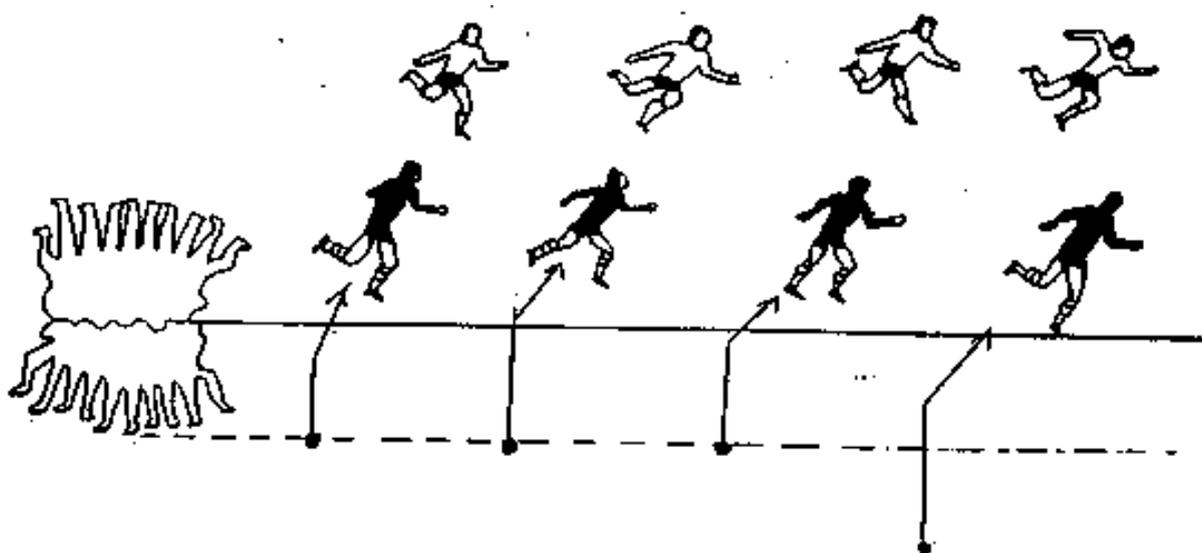
(二) ミスを起こさせる (FORCE)

激しいボールの獲得合戦の末やっとのことで相手チームがボールを獲得したとしたら、次に味方のなすべきことはまず相手にミスを起こさせることでしょう。では、ミスがどの様にして起きるかと言うことですが、まずは時間的に相手を制限して判断を狂わせ、相手の動けるスペースを奪い取ることにより、個々のスキルを効果的に制限し、使わせない様にする事によって起きることが多い。

ここで第一次ディフェンス陣が、相手にプレッシャーを加え出て行くのですが、そのため、次の図の様 ゆったりとしたスピードで攻撃ラインにプレッシャーを加えて行くのでは無く。



次の図の様に素早く出足の早いラインで前に出て、パスが行なわれたらすぐにコースを変えて、次のターゲットに向かう様にすることが大切でしょう。



この様に、予測されるターゲットに向い、次々とコースを変えて行くディフェンスラインが必要とされることでしょう。

しかし、相手プレイヤーが確実にボールのパスを完了するまでは、ぐいぐいプレッシャーを加え追詰めて行くことが大切でしょう。

“狙った獲物は絶対に逃がすな、感だけでディフェンスに出ないこと。ボールを持っているプレーヤーを先ず倒せ、ボールがパスされたら次のプレーヤーを狙え。”

(三) タックル (TACKLE)

この様にして、ボールの取り合いプレッシャーを加えてミスを誘っても、なお前進し攻撃に出て来た場合に、初めてタックルと云う技術を用いて防ぐのです。タックルのキーファクターは、すでに個々のスキルの章で述べたので、ここでは二、三アドバイスを付け加えておくだけにしましょう。

一般論として、ボールを持ったプレーヤーが攻撃を仕掛けて相手を抜く場合。



相手プレーヤーを抜くには、外側よりも内側を抜くことの方が簡単だと云われています。そこでタックラーは、常に自分のマークしているプレーヤーのやや内側の肩あたりに自分の上体を持って行く様にして、容易に内側を抜かせない様に固めておいて、より困難な外側を抜かせる様に相手に仕向けることです。

タックルは、低い方が効果が有る様です。膝を固定してしまえば誰でも動くことが困難になるでしょう。特に相手が動いている時に低いタックルを加えると、必ずグラウンドに倒すことができるでしょう。

相手をグラウンドに叩きつけ倒すことこそが、相手のボールコントロールを失わせる最良の方法だからです。

例えば、ボールを持っているプレーヤーが動かないでふんばっていたとしても、低いタックルで激しく当たれば、そのプレーヤーを倒すことが可能でしょう。グラウンドに倒れれば、ボールを置いて一時ボールから離れなければならないのです。

最近ゲームでスマザータックルが多用されている様ですが、スマザータックル本来の目的は、相手プレーヤーの動きを封じるだけで無くボールの動き共々止めるために用いるタックルなのです。

それなのに、相手の重心よりも高い位置に行なうタックルが多く見受けられ、その結果として相手を倒すこともできず、その上相手に安々とボールをコントロールされたり、ハンドオフでぶっ飛ばされたり、スチームアームタックルでペナルティ

を課せられる様なことが多い様です。

ボールのコントロールに関して云えば、味方ボールはモールプレーにし、相手ボールはラックプレーで戦えと云うのが鉄則だそうです。

従って、相手プレーヤーを低いタックルでグラウンドに叩きつけ倒すことにより、初めて相手ボールをラックプレーに持ち込むことが可能となった訳です。

タックルに飛び込む場合のターゲットに関しては、十分気を付けなければならないことが多々有ります。相手プレーヤーの手や足や目を見るだけでは不十分で、絶対に目を離してはならない所は、相手プレーヤーの短パンツでしょう。

だからタックルは、相手プレーヤーの短パンツを目掛けてタックルに飛び込む様にし、先ず太股の上

Smother tackle



部に当り、それから下がって膝を締め付ける様にするのが最も効果的な最良のタックルと云えるでしょう。

(四) カバーディフェンス (COVER DEFENS)

如何に素晴らしいタックルを浴びせても、第一次のディフェンスラインが突破されることは多々有ります。

それは、相手に優れた個人技のプレーヤーがいたり、エキストラマンのライン参加や色々なサインプレー攻撃によって起こり得ることでしょう。

従ってフロントディフェンスは、常に深目に網を張っているカバーディフェンスによって穴埋めされ、食い止められていることが多いことでしょう。

ディフェンスチームは、主に3つのグループに分かれて行なわれるでしょう。

直接ボールを相手プレーヤーと取り合っているプレーヤー

プレッシャーを加え相手プレーヤーにミスを起こさせ様としているプレーヤー

カバーディフェンスに走って行くプレーヤー

カバーディフェンスを考える場合、どのチームでもせいぜい3人程度のカバーディフェンダーを動かすのが精一杯でしょう。

スクラムばかりで無く、相手と直接ボールの取り合いをしている前5人は、プレッシャー役には回れるが先ずカバーディフェンスに走ることは不可能でしょう。

従ってプレッシャー役とカバーディフェンス役は、この5人を除く残りの10人の内から役割を受け持つ様になるでしょう。

また、相手側に出たボールが先ず、右側に展開するのか左側に展開するのかはすぐには判らないことが多いので、最初にプレッシャーを加えるプレーヤーは、左右へ同時に相手側にプレッシャーを加えなければならないでしょう。

そして、ひとたび攻撃側の攻撃の方向が定まり、BKのオープン攻撃を選んだとしたならば、攻防はTB同士で4対4の状況で行なわれるでしょう。だからその残りのプレーヤーがカバーディフェンスに行くことになるでしょう。

カバーディフェンスは、主に次の3カ所で行なわれるでしょう。

1つは、ゲインラインの前方で

もう1つは、ゲインライン上付近で

そしてもう1つは、ゲインラインの手前で、この3つです。

と云うことは、即ち最初のプレーヤーは、プレッシャー役として、またはエキストラカバーディフェンス役として、或はその両方の役に用いられることでしょう。

この2重の役割は、最初にボールを獲得された地点に最も近いプレーヤーが行なわなければならないでしょう。

今、見てきた様な点をそれぞれの状況に合わせて考えて見ましょう。

フィールドの左側での相手スクラムでは・・・

スクラムは、ボールが出るまで押しを弱めることなく押す(押しのプレッシャーを加え続けることによって相手FWプレーヤーのスクラムからのブレイクが遅くなる)

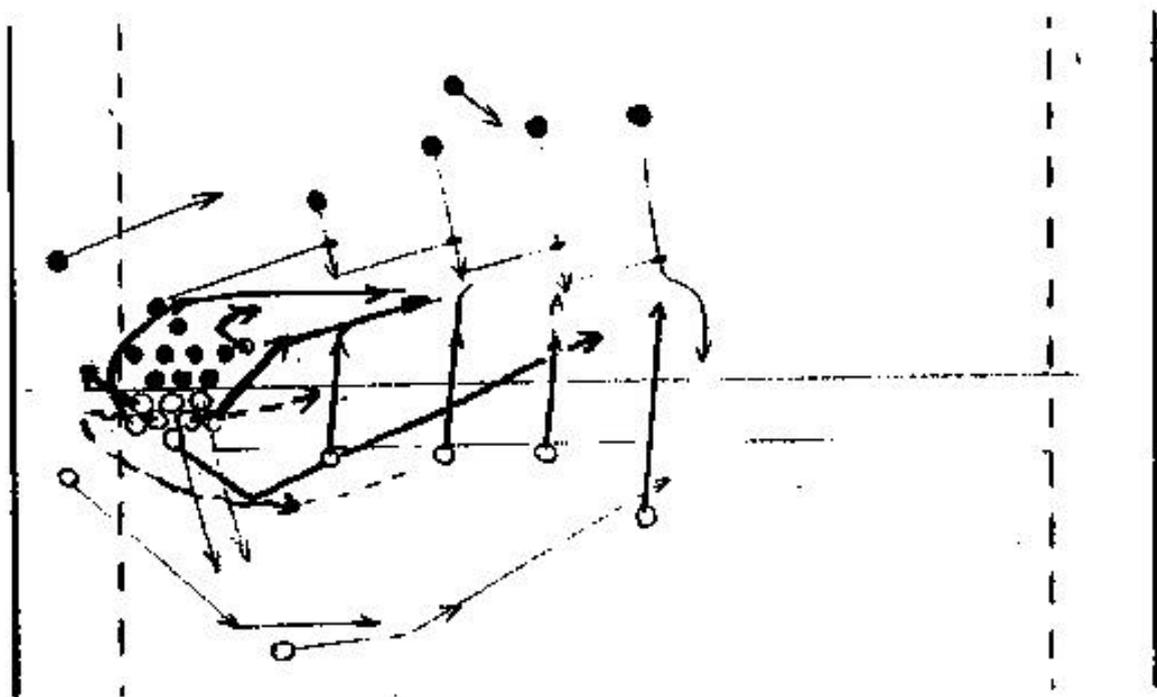
SHと左フランカーで相手SHを挟み打ちにして潰しに行く。

SOと右フランカーで相手SOを挟み打ちにして潰しに行く。左フランカーもブラインド側から相手SHそしてSOへと潰しに行く。

SOは、相手SOの外側の肩を押し、オープンへのボールの展開を阻止する様にし、フランカーと緊密な連携で相手SOを孤立させ潰す。確実にパスが完了するまで追い詰める、パスされたら素早くカバーディフェンスに走る。

左右のフランカーは、相手SOへ行った後も継続して内から外側へ(相手の第一CTBへそして第二CTBへと)プレッシャーを加えながら走る。

NO8が場所によるが、スクラムのサイド攻撃、スクラム後方へのキックに注意しながらB Kライン後方にカバーディフェンスに走る。



NO8とSOがあい前後してカバーディフェンスに走る。

T Bは、1対1で相手T Bをマークし、全体に外側へ追い出して潰す。

SOに合わせ一線でスタートする。そして自分の前の味方ディフェンダーより絶対に前に飛び出さないこと。パスするまで追い詰めできればタックル。

F Bは、ボールがオープンに展開すればブラインドおよびハイパントキックに注意しながら、B Kライン裏の穴埋めに走り出て行く。

ブラインドW T Bは、ボールがオープンに展開したとを確認し、やや後方に下がりながらブライントへのキックおよびハイパンへのサポート、そして

F Bの代役へと最後尾のディフェンダーとなる。

相手のキック攻撃に対しては、NO8、F B、両W T Bの4人による緊密な連携プレーのもとで、カウンターアタックですよ。

左プロップ(1)は、斜め前にブレイクして出て相手S Hに注意。

両ロックは、ブレイクしたら先ずスクラムサイドに注意し、次にオープンサイドへNO8のやや後方のコースをカバーする様に走る。

味方のS Hは、常に相手側にボールが出た時を的確に味方プレーヤー全員に知らせてやる。

フィールドの右側での相手スクラムでは・・・

原則的には左側と変わりはないが、S Hがブラインドサイドに位置することと、右足でのキック攻撃が盛んに行なわれることでしょう。

スクラムを押し斜め左傾けて、味方F Wがオープンよりになる様にする。

左プロップ(1)とS Hとで相手S Hを挟み打ちにする。

左フランカーは、相手S Hにプレッシャーを加えながら、SOに協力して相手SOを挟み打ちにし孤立させて潰す。

NO8は、スクラムサイド攻撃、スクラム後方およびハイパントキック攻撃に注意しながら、B Kライン後方のカバーディフェンスに走る。

右フランカーは、スクラムの位置によるが、NO8の役割を代行する。(NO8はより浅くより早くカバーに走る。)S Hに代わってブラインドから相手SOへ、継続して左フランカーと協力して内から外側へプレッシャーを加える様にして走る。

S Hは、常にボールが出たら的確に味方プレーヤーに知らせてやる。

B Kのディフェンスは、S Oを中心にスタートし、フランカー、S O、T Bが協力して緊密な連携のもとに、相手B Kから攻撃時間と攻撃スペースを取り無くする様にプレッシャーを加え、タックルを掛け潰しボールの動きを止めること。

しかしながら、相手B Kも特に両C T Bの動きの中に個々のスキルやエキストラマンを投入して、防御ライン突破に多彩な攻撃を仕掛けてくることでしょう。

この時C T Bは、一人で2つの目標を受け持つことが起きるが、自分のマークの外側は絶対に抜かれないことです。自分のマークの外側のエキストラマンを狙え。内側はN O 8、S O、両フランカーがカバーディフェンスにきているよ。ラインアウト

一番目のプレーヤーと最後尾から二番目のプレーヤーが相手S Hを挟み打ちにする。S Oにボールがパスされたら継続してS Oにプレッシャーを加える。

最後尾のプレーヤーは、相手S Oにプレッシャーを加え、ボールがオープンに展開したら内側から横に外側へとプレッシャーを加え、潰す。

相手プレーヤーが「タップ」したら、一番目、最後尾から二番目のプレーヤーと相手S Hのすぐ前のプレーヤーは、相手S Hにプレッシャーを加えると共に最後尾のプレーヤーと協同して、相手S HとそしてS Oを挟み打ちし、孤立させてボールのオープンへの展開を阻止し、潰す。

S O、T Bは、それぞれ自分のマークにプレッシャーを加え、全体に外側に追い出して行き潰す。距離が有るのでF Wの協力を得て行なう。

初めに飛び出したF Wプレーヤーは、ボールがオープンに展開して行ったら相手のS H、S OそしてB Kラインと内側から外側へとプレッシャーを加え味方T Bに協力して行く。

S HがB Kラインの後方を横に走り、キックを頭にカバーディフェンスに。

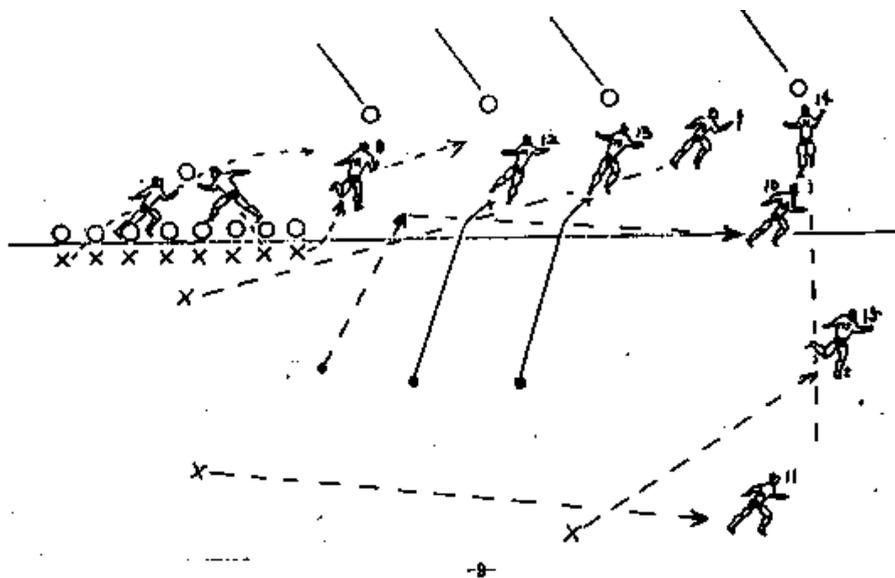
S Oも相手S Oが確実にパスしたら、カバーディフェンスに走る。

F Bもキック攻撃に注意しながら、後方からプレッシャーを加え走る。

ブラインドW T Bもキック攻撃に注意しながら、F Bのカバーに走る。

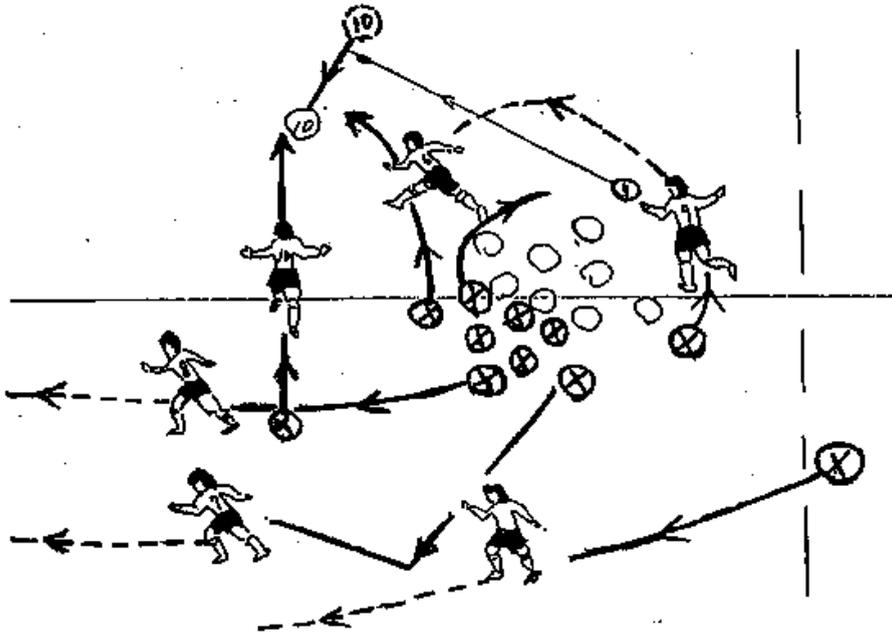
ラインアウトでは、B Kライン同士の間隔が20メートルも有り、攻撃側としては攻撃の時間とスペースが有るので、防御側はチーム全体で先ず相手のS HやS Oを孤立させる。ボールがオープンに展開すれば、外へ外へとプレッシャーを加え追い出して行き、相手の攻撃時間と攻撃スペースを奪い「ミス」を誘い潰す。

ラインアウトが解消すれば、即ディフェンスラインが前進することができるので、特にF Wプレーヤーもラインアウトの解消に協力し努力することです。



相手が内側に切れ込んで来たケースでは、先に説明した二重の役割を持つカバーディフェンスに行くN O 8やS Oとフランカー役のプレーヤーが引き受けることになるでしょう。その場合でもS Oの第一任務

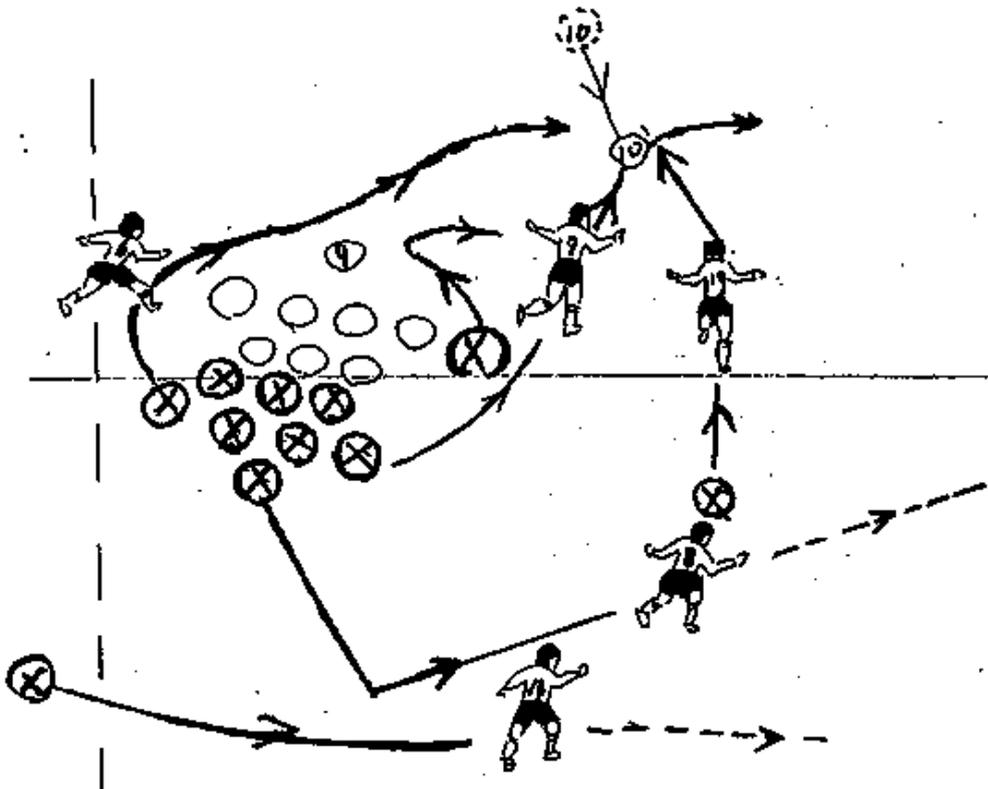
は、あくまでも自分のマークの相手SOにプレッシャーを加えると云うことで、ボールがパスされたら
のことです。



このことは、特にフィールドの右側での相手ボールのスクラムで重要となります。この場合には、左フ
ランカーは相手SOに向かう前に、先ず相手SHにプレッシャーを加える。左プロップも相手SHのサイ
ド攻撃に注意を払って出る。

SOと左フランカーで、相手SOを挟み打ちにしてボールのオープンへの展開を阻止し潰す。しかし先
ずSOは、相手SOを一対一でマークすることです。

従って、この様な状態ではスクラムを軽くホイールすることにより、左フランカーを素早く前を出し、
NO 8、右フランカーのカバーディフェンスによりより良い状態で防御できる様な戦略を用いると良いよ
うです。



味方のFWが優勢で有ればNO8は、カバーディフェンスに精力を割り振って良いようです。

ディフェンスに走る時は、相手の内側の肩に照準を合わせることを説明したが、相手ボールのスクラムやラインアウトからの防御に関しては、相手SOには内側からでは無くむしろ外側の肩に照準を合わせて（つまり、相手SOを外側から内側に追い込んで孤立化させる）出る方法も考えられます。

このような方法は、味方のSOとフランカーが緊密な連携により相手SOを挟み打ちにして内側へ追うことにより、その結果相手SOのオープンへの動きを封じボールの展開を阻止し、相手SOをFWの後方で孤立させてタックルで潰す。こうなると次の戦況は、味方に非常に有利となる可能性が多くなるでしょう。

（五）タックルの方法

タックルは、タックルする意気込みが80%で、技術が20%だと云う人もおられます。しかし、タックルする技術は20%かも知れないが、その20%の技術のスキルは100%にして身に付けていないと実戦ではとても役には立たないことでしょう。

タックルは、あくまでも「プレッシャー」と云う行為の締めくくりでしょう。だからプレッシャーを叩きつけタックルに至るまでのディフェンスのプロセスの重要性については先に述べた通りです。

実際にはゲーム中の半分の時間は、ディフェンスに費やしていることでしょう。

ディフェンスの種類用語集

マークツーマークディフェンス、Mark To Mark Defens
s ワンツーワンディフェンス、 One To One Defens
自分の相手マークに対して防御する、一対一で防御すると云うことです。
シャープディフェンス Sharp Defens
鋭い鋭敏な防御
スローディフェンス Slow Defens
ゆっくり鈍い
シャローディフェンス
デープディフェンス Deep Defens
強い
ドリフトディフェンス
半分ずれた形

1 『日本のタックルの問題点について』

『日本のタックルの問題点について』と題して具体的に取り上げられていたので簡単に紹介して見ます。日本のラグビーチームの最大の弱点は、「ディフェンス」に有ると思われます。

ここで云う「ディフェンス」とは、タックルと同義語と理解して良いと思います。

タックルを初心者コーチングするのに気を付けていることは、タックルのスキルを教える時期でしょう。ではその時期ですが、先ずラグビーの基本技術を一通り全て教え終わってからタックルの教育を導入したら良いでしょう。

タックルに関してのみならず、全てのプレーの教育にも云えることですがコンタクトプレーで云えば「コンタクトプレーをしっかりと身に付けさせる一番の方法は、プレーヤーに先ず自信を持たせることだ」と云うことでしょう。

日本での在り方は、どうでしょう。

第一に云えることは、日本では残念ながらタックルの目的がやや誤解されている様な節が有る様です。それはゲーム中に良く見かける光景に、プレーヤーがボールを持った相手プレーヤーめがけてしゃにむにタックルに飛び込んで行くことが有ります。

タックルで一番大切なことは「ボールの動きを止める」と云うことに他は有りません。

日本のプレーヤーは、相手の動きを止めることは非常に得意の様ですが、ボールに関しては関心が非

常に薄い様に思われます。つまり多くの場合、タックラーは相手プレイヤーのボールをよく見ずにタックルを掛けに行っている様にも思われます。今日の様にハンドリングの技術やスキルが向上している中では、この様なタックルのやり方では余りにも意味が無い様に思われると云うことです。

特にボールを持ったプレイヤーがボールをパスし様としている時（この時の判断は非常に難しいかわかりませんが）にタックルすることは全く無意味なことではないでしょうか。この様なプレーをすれば、タックルに行ったプレイヤーはその分だけゲームに参加できなくなる訳ですからね。

勿論、タックルすることが極めて必要な場面も多く有ることでしょう。

例えば、ボールを持った相手プレイヤーが、他のチーム・メイトから孤立していたりパスできない状態に有る時には、そのまま飛び込んで絶対に潰すべきでしょう。

この点、日本のプレイヤーのタックルは、十分相手の状態や動きをチェックせずに（しかし状況の動きの先を読み過ぎるのも考えものですが）闇雲に相手に向い、相手がパスすると同時にタックルに入ってしまうと、むざむざゲームに参加できなくなっている場面も多く見受けられます。

第一に重要なことは、相手プレイヤーにプレッシャーを加えボールをパスさせ、ひいてはパスミスしてハンドリングミスを起こさせることでしょう。それからボールを持っているプレイヤーを孤立させてからタックルしてボールの動きを止めてしまうことでしょう。

常に継続的にプレッシャーを加え続ければ、相手は必ずやミスを犯してボールの動きが止まってしまうことでしょう。またある場面では、相手は自ら後ろに下がり始めることも有るでしょう。

2 プレッシャー

タックルの問題を考える時には、その大前提であるプレッシャーについての意義を確実にして持っていなければならぬにでしょう。

プレッシャーには、大きく分けて2つの種類が有る様です。

その一つは、味方プレイヤーがボールを持って味方プレイヤーのサポートを得て前進して行くことにより、相手に与える攻撃のプレッシャー。

もう一つは、相手プレイヤーがボールを持って前進してくるのに、そのボールを再獲得するために加えられる防御のプレッシャー。

勿論この2つのプレッシャーは、試合中2つのチームの間でボールを確保しているチームから、そしてボールを再獲得しようとするチームが用いるものです。

厳密に云えば、もう一つの種類のプレッシャーが有るのではなからうか。

そのプレッシャーは、まだどちらのチームもボールを獲得していない状況で加えられるプレッシャーです。

例えば、ラックやモール、それからスクラムやラインアウトにボールが投げ入れられたボールがキックされた瞬間。

この様な場合は、まだどちら側のチームもボールを獲得したとも云い難く、相互にプレッシャーを加え合っていると考えて良いのではないのでしょうか。

プレッシャーの例 その1

味方チームがボールを確保しており、そのボールを持ったプレイヤーが十分な味方のサポートを受けながら前進しているのなら、自然に味方チームは相手チームに攻撃側としてのプレッシャーを加えていることになるでしょう。

プレッシャーの例 その2

相手チームがボールを持っていて、それに味方チームがボールを再獲得するプレッシャーを加えるとすれば、ボールの近くに出来る限り速やかに味方プレイヤーを集めることが大切でしょう。

プレッシャーの例 その3

もしボールを取り合って相手がボールを獲得したら、すぐにそのボールを取り返す努力をすることでしょう。

例えば、キックで攻撃したら、すぐキックしたボールを追い走り、キャッチし様としている相手プレーヤーに先ずプレッシャーを加えることになるでしょう。

もしその時にプレッシャーの掛けるのが遅かったり、十分なプレッシャーが加えられなければ、相手にボールを取られそのキックは全く無意味なプレーになってしまうでしょう。だからこちらのプレッシャーが無ければ、相手はゆうゆうとボールをキャッチして、実に楽々とカウンターアタックしてくるでしょう。

3 タックルのテクニック

イングランドラグビー協会が出版したコーチングの本に「タックルに80%の決断力と20%のテクニックが必要だ」と書かれているそうです。

しかし、これは現実にはタックルする瞬間のことであり、タックルと云うのはそれだけの要素ではない様に思われます。

なぜならば、実際にはタックルは、相手チームのボールを持って走っているポイントにこちらから近付こうとしているところ始まり、近付きタックルに飛び込み、そして相手と共に倒れ、起き上がる、そこまでの一連の動きを「タックル」と呼ぶべきではないでしょうか。

従って、実際には80%の決断力と20%のテクニックと云われる以上に、もっともっとテクニックの面が強調されるべきではないでしょうか。

あるコーチは、タックルのテクニックとタイミングをかなり軽視して、タックルには100%の判断力によってのみでタックルに入る様にと云う。これではテクニックの指導がおろそかになっているのではないのでしょうか。

先程タックルは、相手にぶつかる瞬間ばかりではなく、それ以前からすでに始まっていると云うことを述べましたので、もう少し詳しく検討して見ましょう。

先ずボールを持った相手プレーヤーにタックルに入る直前の姿勢ですが、膝を曲げ、顔(頭)を上げて、背筋を伸ばし地面に平行にして、ボールを持った相手プレーヤーの腰の上の部分を見る様にして接近する。

この腰の上の部分は、相手プレーヤーの重心の位置で有り、特に大切な所です。次に両腕を横に広げて、腕を相手プレーヤーの背中に回せる様に準備し、相手プレーヤーに左右どちらに走られても付いて行ける様に爪先で立つことも大切です。

相手プレーヤーにタックルに飛び込む(スピードを持って走りながら両手を広げてぶち当たる)瞬間ですが、ボールを持った相手プレーヤーから一瞬たりとも目を離さず確実にタックルに入ることです。

相手プレーヤーに当たる部分は、先ず相手プレーヤーの腰の上の部分(低過ぎ無いこと)で両腕を相手プレーヤーの体に巻き付けてしっかりとバックをすることも大切です。顔(頭)は常に上げて相手プレーヤーを見ること。

もう一つの重要なポイントとして・・・・

タックルに入って相手プレーヤーの体に腕を巻き付いたら、その腕をすぐずり下げて、相手プレーヤーの腰から膝の方に下がって行く様にする事です。

即ち、最初に当たった部分は、腰の上の位置で有っても、その後バックしたまま腕をずり下げて行くことが大切です。

飛び込んで行く場合にも、顔(頭)を上げて行く様にするると相手プレーヤーはハンドオフが非常にやり難くなるし、また相手プレーヤーを最後まで見つめることができます。この時点で顔(頭)を下げてしまうと、相手プレーヤーの動きが分からなくなって、相手プレーヤーにハンドオフされて、タックルをはずされたりする。

タックルに入ってバックした腕で相手プレーヤーの膝の部分を絞め上げるにより、相手プレーヤー

ーは全く走ることができなくなり、地上に倒れることになるでしょう。

つまり、ボールを持ったプレーヤーが走り続け前進し様とするとタックラーは、腕のバックを確実にしていれば腕はずり下がりそのまま相手プレーヤーと一緒に地上に倒れてしまうことでしょう。相手プレーヤーの足に巻き付けた腕を簡単に離してはいけません。相手プレーヤーも倒れてボールを離す迄は、その腕のバックは絶対に緩めないことです。

タックルに入るポイント

タックルを低く入る様に良く指導されますが、タックルに入るポイントが低いことは悪くはないのですが、低過ぎると問題が無い訳では有りません。

そのことに付いての理由を運動力学を用いて説明して見ましょう。

走っているプレーヤーを横から見て見ると、上半身の部分は現実に走っているスピードと同じですが、下半身の部分つまり足の部分は、丁度自転車のペダルを踏んでいる様に激しく前後に回転しています。この回転力は、現実に走っているスピードよりもずっと速いスピードです。

しかもこの両足の幅は、1メートル以上あると云われていますので、この部分にタックルに入って当たって腕でバックし様としても非常に無理が有るのでは無いでしょうか。

走っているプレーヤーの重心は、大体腰の部分に有って、その重心の部分は上下の動きが最も少ない所です。下半身の動きが激しいのに比して、重心の部分の動きは最も変化の少ない部分と云えるでしょう。

従って、その部分にタックルに入ることが最も容易であると云えるでしょう。例えば、プレーヤーが時速30キロメートルで走っているとして、そのプレーヤーが後ろに有る足を前に運ぼうとすると、仮に同じ30キロメートルだとしたら、その合計時速60キロメートルの速さで足を前に運ばなければ、実際には前に足を出して走る訳にはいかないでしょう。

従って、この様に激しく動いている足の部分に直接タックルし様とすることは、非常に無理が生じるのではないのでしょうか。

また、仮にボールを持ったプレーヤーが方向変換をしようとしても、最初の動きの変化が現われるのは、やはり重心の位置である腰の部分でしょう。

ですからタックルに入る時には、相手の重心つまり腰に注目して接近することが大切でしょう。

タックルの練習では、アタッカーとタックラーのスキルが段々と上達してくれば来る程互いに相手を負かす様に競争心を煽って行くことも大切でしょう。

またタックラーは、自分のタックルに入るタイミングや判断を鋭いものにして身に付けて行かなければなりません。

タックルを確実に決めるためには、ただ単に「ガッツ」ばかりではなく、高度な判断力が必要で有ることが良く解るでしょう。

タックルに入る判断

この様にタックルに優れたプレーヤーは、先ずタックルに入るべきポジションに自分を持って行くのが極めて優れている様です。またそのポジションに行かなければ、如何に優れたタックルの持ち主でもタックルを使うことはできないでしょう。

4 タックラーの問題点

先ず、余りにもタックルに早目に入り過ぎて、次のプレーに参加できなくなることが上げられるでしょう。しかしボールを持った相手プレーヤーを孤立させて素早く潰し、ボールの動きを止める。

タックルが上手く行かない時に、ただ「ガッツ」だけで行く様にさせないことです。自分のタックルの何処が悪いのかをよく研究し、理解して、そのことにしっかりと取り組むことが上達の早道でしょう。

タックルの練習は・・・

タックルは、フロントタックルであれ、サイドタックルであれ、常に原則が貫かれていなければなりません。

そして大切なことは、タックルの基本技術を早いうちに身に付けさせて、プレーヤーにタックルへの自信を与えてやることでしょう。

タックラーに自信を与え持たせることは、最初は易しいことから初め、段々と次第に難しい状態へと進んで行く様にして行くべきでしょう。

そのためには初期の段階では、ボールを持ったプレーヤーの動きを制限して、ボールを持ったプレーヤーが自ら進んでタックルを受ける様な状態から入り、タックルが次第に確実にできる様になったら、ボールを持ったプレーヤーの動きを段々と激しく動く様にして行くと良いでしょう。

タックルの練習では、相手が静止している物では、殆ど意味が無いと云うことができるでしょう。

例えば、タックルバックを使っの練習は、初期の段階でタックルの形を覚えるのには必要でも、タックルの練習としてはあまり効果は期待できないでしょう。タックルは、静止している相手に行くことは少なく、動いている相手に行くことが遥かに多く、また相手のその動きを利用して相手を倒すものだからです。

全く動か無い物に対してタックルの練習をしても、相手の動きを利用して倒すこともでき無いし、本当のタックルのスキルも身には付か無いことでしょう。

タックルを導入する時には、必ず最初から「いわゆる生タックル」を導入して行なうのが最も良い方法でしょう。

動かない相手に対してタックルの練習をして幾ら上手になっても、動いている相手にタックルするのとは、余りにも原理が違い過ぎるのでは無いでしょうか。そればかりで無く、最初から生タックルで練習をしていれば、タックルをするプレーヤーが相手の動きを常に見るし、相手プレーヤーとボールの動きに注意を払いながら自ら動く様になることでしょう。

また動く練習でタックルを受けるプレーヤーも、タックルを受けた時の身のこなし方が上手になることでしょう。

タックルバックの練習ばかりしていると、相手のプレーを見てしまったり、反対に相手の動きを見極めとしなかつたりして、闇雲にタックルに入っていくことだけを身に付けてしまうことが多い様です。

タックルとは、決して静止したプレーではなく、ダイナミックな動きを持ったプレーで有ることを忘れないで下さい。