

左のしおり（目次）をクリックすると、その内容が表示されます。

《THIS IS ATTACK》

【 目 次 】

何が勝者にするか
最初の一步、最後の一步
戦いに臨んで

攻撃の基本的な考え方 その一

- 1 Kick off
- 2 Scrummage
- 3 Line - Out
- 4 BK Lineによるオープン攻撃
- 5 Maul & Ruak
- 6 Support
- 7 Penalty & Free Kick
- 8 Drop - Out
- 9 Carry - Back

攻撃の基本的な考え方 その二
地域別での攻撃方法

攻撃の基本的な考え方 その三

防御の基本的な考え方

This is Attack

- 1 General
- 2 C.T.B
- 3 S.O
- 4 W.T.B
- 5 FW

Attack Key Word

練習への参考

- 1 タックルの練習法
- 2 Ruck&Maulの基本練習
- 3 基本のBK・Lineでの基本練習
- 4 展開・接近・連続を伴うランニング・パス（8Aシリーズ）
- 5 練習の組み立て

「何が勝者にするか」

- 1 総べては五分と五分、しかし勝者と敗者との唯一の違いは、ハッキリした確信のある気持ちの持ち方です。
- 2 勝者は、自信を持って行動し、決して屈服しない。
- 3 勝者は、いつも勝ことを考えそして成功する。何となれば勝者は、通り一遍の努力には全く興味が無い。「この程度でよかろう」は、何時でもベストを尽くすプレイヤーには適用しない。
- 4 如何なる試合の前でも、勝者は自分自身で勝利への気持ちをかき立てる。
特に、試合前の一週間総べてのプレイヤーが「怠けたり」「怒ったり」するようなことがあってはならない。さすれば試合当日いきなり最初から最高の成果を上げられる。
- 5 勝者は、自分自身に決して妥協をすることなく、極限まで鍛えようとするにより、常に最高の体調を保持するよう努力する。
- 6 勝者は、観客や怪我や敵の評判を含めて総べてを排除して、試合にのみに集中する。
- 7 勝者は、味方の失敗を決してなじることをせず、自分自身のミスも後日役立つよう勉強する。
- 8 試合開始では常に肉体的にも、心理的な面でも激しく、又試合中の強烈なプレーは、味方の士気を高揚し、相手を威嚇する。
- 9 ラッキーなプレーは、成功するかもしれないし失敗するかもしれないと良く言われる。
それは正しくない、勝者は究極の目的の「トライ」に最善を尽くさずして、予期せざるような不利益なプレーを許し認めることはできない。
勝者は、必ず自分自身の幸運を作るため 100 パーセントの最善のプレーを忘れない。
- 10 もし、思い通りの試合運びができない時、プレイヤー自身が疲労を感じ始めた時こそ、より一層の努力をすべきである。
- 11 絶えず攻撃的であれ、前に進み踏み留まろう、仮に劣勢になっても相手を見下ろして優位に立とう、前進あるのみ。
- 12 100 パーセント最高のプレーは、瞬時の好プレーを意味せず、一試合を通し絶え間無い最善のプレーを意味する。

『京都大学アメリカンフットボールの監督「水野氏」が語る』の番から

「最初の一步、最後の一步」

我々は何のためにフットボールをするのか。

それはただ勝つためである。

勝つことを唯一の目標とし事業として取り組むのである。

事業をまっとうするために大切なこと、それは即ら志を立てる事であり、次にそれを情熱をもってやり抜く事である。

しかし、少なくともスポーツに取り組む者は勝利を目指さずであるし、勝ちたいと思っているはずである。

だが、勝ちたいと思えば相手は負けてくれるのか、否。

相手も勝ちたいと思っているのである。

よく強く思い入れを持てば実現すると言われるが、本当にそうだろうか。

勝ちたい、だけど、あんな奴らに勝てるわけがないでは、とても目標現実是不可能である。

それ故、勝つてやろうと思えるためには、勝てると思えることが不可欠である。

しかし、勝てると思えと言われても、そう思えるだろうか。

そう思えるなら、何事も楽であろうが、残念ながら、そうはいかないのである。

では、どうすればそう思えるのであろうか。

一つの方法は指導者である。

その人の為なら死んでも辞さないと、みんなが思えるような、神に近いカリスマである。

そのような人に言われたことなら皆、それを信じて疑わないからである。

しかし、そのような人は滅多におられるものではなく、指導者が我々のような、普通の人の場合はどうすればよいのか。

その時は、彼我を比較し、勝つために必要な条件を具体的に考えるのである。

感覚的にはとても無理と思われる事でも、一つ一つの条件を具体的に考えれば、案外可能性が見出せるものである。

心情や感情に支配されているのはダメなのである。

自ら、その心情を作り上げる事が大切である。

方法論を確立し、可能性を確信する事こそ志を立てると言うことであると我々は信じている。

これが物事を始める「最初の一步」である。

ところが、こうした最初の一步を踏み出せば事が成るか、具体的に方法論を確立すれば事は成ったも同然か、そうではない。

製品を作るような場合なら、仕事をした時間にほぼ比例して成果が得られるだろう。

だがスポーツの練習はどうだろう。

練習に費やした時間だけ上達するだろうか、全く違うのである。

時には5時間の練習より5分の練習の方が効果的であることもあるし、不合理が合理を圧倒する場合もある。

練習には密度や集中力が不可欠であり、ただこなしていても成果は得られないのである。

それ故、思い入れや、心構えが最も大切なのである。

ところが、もう一つの難しい問題がある。

それは、そうした強い思い入れを持って練習し、身に付けた力がいざ試合で発揮できるかと言うことである。

皮肉なことに、練習での名選手が試合では活躍せず、それほど熱心でない、ある意味での劣等生の方が活躍するということも少なくない。

我々にとっては、試合で勝つために貢献する良いプレーをしてくれる選手が良い選手なのである。

と言うことは、いざと言う時、力を出せるかと言うことと、心構えや思い入れは関係ないことかもしれない。

では何が実力を出させるのか、それは他でもない自分自身なのである。

結果を恐れる自分の心なのである。

それ故、究極は自らの心を超えることである。

即ち、達人の境地に達することであるが、そのためには長い血のにじむ修行が必要であり、大学へ入って初めてフットボールに取り組む我が選手には不可能である。

では、どうすれば自らの心を超えられるか。

そのためにはベストを尽くす以外にない。

その時に臨んで、どんな結果が出ようと、それは自分自身であると思えた時、恐れるものは何もなくなる。

即ち、これが自分だと他人ではなく自分自身に言い切れることが求められるのであり、それは大変厳しいことである。

しかし、これこそがスポーツの意義であろう。

即ち、自らを知り、その時、新しい世界を開くのである。

大学を卒業した後厳しい社会を生き抜く時、数知れぬ困難や試練にぶつかることだろう。

その時、人は自分が分からぬから力を出し切れないのである。

即ち、躊躇(チュウチョ)したり、尻込みしたりするのであろう。

しかし、スポーツを通じ、己を見極め、困難や試練に直面し、自分はどう感じ、とどう行動するかを分かっている人間は強いだらう。

つまり、「敵を知り、己を知れば……」の己を知る人間は強いであらう。

そのためには、これが自分だと他人にではなく、自ら言い切ることが求められるのであるが、これもまた大変厳しいことである。

そのためには、己があってはならない。

チームのためなら、勝つためなら、どんな役割でも喜んで果たすと言う自己犠牲の精神すら求められる。それがあって初めて、己が生かされるのである。

そして、中途半端であってはならない「最後の一步」をやり切ってこそ、我々のフットボールは完成するのである。

「戦いに臨んで」

戦えば勝つ、常に勝利を勝ち取る意誠を持って戦いに臨む。

一人一人のプレイヤーが相手プレイヤーよりも、士気、スキル、団結が優り、我々の方が「強いのだ」の意識を持って戦いに臨む。

プレイヤー同士が互いに信頼して戦う。

チームプレーで戦う。一人一人が勝手なプレーをしないこと。

味方の好プレーには、喜びを濃度で表わしてやる。味方プレイヤーの失敗には、なじらないこと。

もっと、もっと、感情を「目」や情報や「声」に出さそう。

FW8人

スクラム、ラインアウト、モール、ラックでボールを確保し、ボールをコントロールしよう。

ボールをBKに供給したら、そのボールがライン攻撃でも、キック攻撃でも常にボールを追え。

ボールを常に見てプレーしよう。

スクラムは、1、2、3、の3タイム・リズムで(1)スクラムにボールを投入し(2)ボールをかき(3)ボールをパスする、このリズムでスクラムから攻撃を仕掛けよう。

スクラムは、8人が一体となって組んで行き、8人で押し込め、スクラムが押せればゲーム全体に良い影響をかもし出すことができるでしょう。

ファーストスクラムの印象は、ゲームが終了するまで影響を及ぼす事があるので非常に大切です。このことを全員よく認識してファーストスクラムを組み押し勝とう。

味方ボールのスクラムでは、3番が前に出るように8人が意識して組んで行く。相手1番を押し込めばスクラム全体が押し勝てる、それに2番はボールがよく見えかき易い。

そのためには、前3人がしっかりグリップし、膝を曲げ、腰を落して(低い姿勢になるが、頭が腰の位置より低くならないこと)相手を待ち、後方の押しで組んで行き、後方からの押しを前に伝える姿勢を作る。

スクラムは、8人で組んで行き押しは後方から、つまりNo8から組んで行き、No8から押しだして8人が一体となって押し込んで行く。

組んだ後は、その姿勢を保ち、次に「沈めて」「沈めて」「GO」で8人が互いに声を出して一斉に膝を伸ばし押しの初動を発し、動きだせば足を使ってゆっくりと押しして行く。相手ボールのスクラムでも同様にして押し込む。

相手ボールのスクラムでは、時として味方の1番を少し前に出して、2番が相手ボールを見やすくしてやる。

またスクラムを70度～80度回して、相手SHを潰し易くする。

モールでは絶対に立ってプレーする。

モールでの押しは、押す方向を一定方向に「アングル」「アングル」で2～3メートル押し込み、押す方向を変え「アングル」「アングル」で2～3メートル押し込み、ジグザグに押し込んで行く。

ジグザグに押せば相手のサポーターが返って行く方向が良く解る。モールが動いている間にボールを出して、押している方向と反対側に攻撃を仕掛ける。

BK プレイヤー

如何なる時でも、ボールから「目」を絶対に離さないこと。

BK に供給されたボールは、必ず「ゲインライン」を超えるよう努力する、どんな手段を使っても良い。

BK プレイヤーの攻防での考えかたは、「相手側に立って、プレーをすること」です。

つまり、どう攻撃されれば守り難いし、困ったり、迷ったりするか。また守りも同じ事が言えるでしょう。そして、どうタックルに行けば攻撃側がいやがるだろうかと。

常にこの様なことを考え頭において戦う(練習)ことです。

(つまり、アタックとディフェンスは表裏一体。攻撃の純習は守りの練習でもあるわけです。攻撃、防御のどちらか一方だけの考えでの練習は何の意味もない練習になるでしょう。)

ゲインラインを超えて、ゲインラインを超えて攻撃前進すれば「トライ」につながる。

ゲインラインを超えて戦えれば、FWのサポートも受け安くなるし、オフサイドラインを押し進めることにもつながる。

相手プレイヤーがボールを持って突進して来れば、タックル、タックル、アタックで相手プレイヤーを地面に「たたきつけ」倒す。

防御は、実にシンプル、ボールを持った相手プレイヤーをタックルで潰せば良い。倒せばボールは地面に置かれ早い者勝ちです。

ボールに対しては、相手プレイヤーよりも早くボールに接近して仕掛けよう。

今、モールやラックに参加すれば、ボールを確保できるのであれば素早くモール・ラックに参加する。

試合前日の練習方法(相手を付けて行う)以下4項目を40分掛けて行う。

1 キックオフの防御と攻織.....10分

(1) 「防御」防御隊形を先ずFW、BK全員で確認 (左、右)

相手のキックオフのキックを受け、モールまたはラックからボールを出しSHからボールをSOかFBに送ってキック。ボールを全員で追う。

ダイレクトタッチまたはタッチは、ラインアウト隊形を形成して終わり。

ノータッチの場合は、ボールを追ってモール・ラックにしてボールを出して攻撃を継続してトライまで。

(2) 「攻撃」プレスキック、ドロップキックで行う。

キックに合合わせてスタートし、空中戦からモール、ラックしてボールを取り合う。ボールが取ればボールを出して、後は防御と同じ相手がボールを持って攻賞して来れば、モール・ラックにし相手が取ればキック、ノータッチならばカウンターアタック、ボールがタッチに出ればラインアウト隊形で終了。

味方がボールを取ればキック、キックしてボールがタッチを割ればラインアウト隊形で終わり。タッチを割らなければボールを追いトライまで。

2 センターライン付近から、スクラム、ラインアウトで攻撃... 10分

(1) スクラム(左、右、センター)

ボールを出してSHまたはボールをSOか1stCTBに送りデンジャラスゾーンか相手FBオーバーのロングキック。

キックには全員か特にBKがボールをチェイスし、潰し、モール・ラックにしてボールを取り攻撃を継続する

ホールがタッチを割れば、ラインアウトから攻撃を継続しトライまで。

(2) ラインアウト(左、右サイド)ボールを投入しモール(キックするときにはラインオブタッチを越えて押し込まないこと)にして出して、SH、SQ、1stCTBらがデンジャラスゾーンか相手FBオーバーのロングキック、又はBKラインにボールを回してライン攻撃。

キックには全員か特にBKがボールをチェイスし、潰し、モール・ラックにしてボールを取り攻撃を継続する。

ボールがタッチを割れば、ラインアウトから攻撃を継続しトライまで。

3 相手 22メートル・ライン付近からのラインアウト(左・右)...10分

ボールを投入しモールし「レングス・レングス」でオフサイドラインを押し進めて縦攻撃を加え、(ボールが動いている間にボールを出して)BKラインにエキストラマンを投入して攻撃を加えトライ。

4 相手 22メートル・ライン付近からのスクラム(左・右・センター)・・・10分

スクラムに近い所をFWのサポーターを得て、1～2回縦攻撃を仕掛け、相手FWの動きを止めて、攻撃ラインにエキストラマンを投入して攻撃を加えトライ。

5 「確認練習」

(1) ペナルティー・フリーキックからの攻撃方法の確認練習

(2) FWは、スクラム、ラインアウトの確認練習。

(3) BKは、サインプレー等の確認練習。

6 個人練習

プレースキック、キック、スクラムのフッキング、ラインアウトのスローイン

攻撃の基本的な考え方その一

- 1 Kick off
- 2 Scrummage
- 3 Line-Out
- 4 BK Lineによるオープン攻撃
- 5 Maul & Ruak
- 6 Support
- 7 Penalty & Free Kick
- 8 Drop-Out

【攻撃の基本的考え方】その1

ラグビーは、それぞれ15名からなる2つのチームがルール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、またボールをパス、キック、グランディングして、出来る限り得点(トライ)を多く上げることであり、つまり、ボールを前進させ、そのボールをサポートし、そしてボールを継ぎながら前進して行き、相手がボールを持って前進して来れば、プレッシャーを加え孤立させ「ミス」を誘い、タックルし、ボールを奪い反撃し、より多くの得点をしたチームが、その試合の勝者になる。

ボールの前進を続けるためにボールを持ったプレイヤーは、相手プレイヤーを抜いて前進するか、自分より有利なポジションにいるプレイヤーにボールをパスして前進するか、相手側のエフェクティブ・エリアにボールをキックして前進する、また相手に捕らえられればモール・ラックを作りボールコントロールしてボールを出し前進させて「トライ」へと。

(キックすると云うことは、ボールを手から放す行為で有り、その行為は攻撃権を放棄する行為となるのでは?????)

ラグビーゲームは、1つのボールの支配をめぐる終始争われている競技です。

ボールを獲得し、有効なボールの支配こそが、勝利への不可欠の要素です。

試合中の攻撃の出発点は・・・・・・・・

- 1 キックオフ
- 2 スクラム
- 3 ラインアウト
- 4 モール&ラック
- 5 ペナレターキック&フリーキック
- 6 ドロップアウト

1 キックオフKick Off

キックオフは、ゲームの開始や相手に得点されてゲームを再開する時に行う、非常に重要なキックです。しかし試合でキックオフするのは、一回で終わりたいものです。

キックオフは、攻防の両方のプレーヤーがお互いに「闘志」を燃やしてスタートする。

プレーヤーは、キックオフでは「戦う闘志」を段々と高め、笛が吹かれ、キッカーの合図で闘志は最高に達し、また相手チームに得点され「その反省」と「反撃の意気」を燃え上がらせてスタートする。

この様にキックオフでは、プレーヤーが「闘志」を燃やし「志気」を上げスタート、また「戦う意識」を転換させる絶好の最高のチャンスでも有るのです。

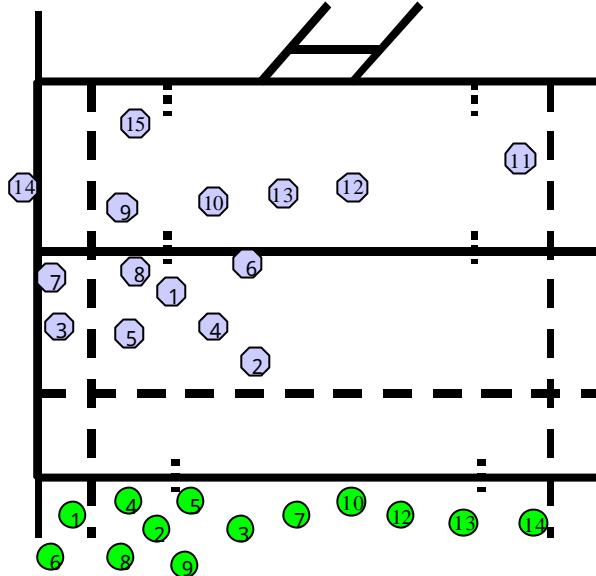
だからキックオフでのキックは、絶対に成功させること。

もし失敗すれば、チームの「戦う闘志」の出鼻をへし折られ、ボールを奪い返す機会を失う結果となり、事後の戦う志気に影響を及ぼすことは間違いないでしょう。

キックオフ（攻撃）で相手陣に向かって蹴る方向は、基本的には4方向が考えられる。

- (1) 浅く蹴る、10メートルラインを越える、相手の一列目のプレーヤーがちょっと下がって取りたいなと云う所へ
 - (2) 深く蹴る、コーナーフラッグ方向（相手が風下の場合。ダイレクトタッチ、インゴールへは厳禁）。相手プレーヤーのSH・WTBが取る様な所へ
 - (3) 縦中央線上ゴールポスト方向に蹴る（インゴールへの蹴り込みは、厳禁）
 - (4) FWの展開サイドの逆サイドに蹴る。（奇襲戦法）
キックオフのボールは、10メートルラインを越えて蹴り込まなければならない。（ただし、相手プレーヤーが10メートルラインを越えてボールに攻撃して来た場合は別）
- (1) ボールをできるだけ高く蹴り上げ（滞空時間の長いキック）で、味方プレーヤーが届く位置に蹴り上げ、空中戦で相手とボールを取り合えるようにする。
 - (2) 強風で風上からのキックオフは、やや深目にボールを蹴り込み、相手SH、WTB等に受け取られても、風下からの相手プレーヤーのキックに期待する。「ノータッチキック」ならカウンター攻撃、「タッチ」なら味方ボールのラインアウトでゲームが進行する。
 - (3) 相手のゴールポスト方向、つまり縦の中央線上に沿って蹴り込む。
ゴールポスト付近だと、ボールを受けてすぐキックするにはタッチまで距離が有り過ぎ、一瞬ちゅうちょしてからキックする率が高いので、そこを潰す。

- (4) 図の様に、相手の右側にボールを蹴り込めば、相手がボールをレシーブしてもキックは、不得意な左足キックとなる場合が多く、ダイレクトやミスキックすることも多い。そうなればボールを持って前進してくる率も高く、相手陣内で潰すこともできる。



キッカー以外のプレーヤーは、キッカーのスタートポイントよりも二歩以上後方に位置し、キッカーのスタートと同時にスタートし、キッカーがボールを蹴った瞬間にそのイライン上をトップスピードで越えて行く様に心掛ける。

浅く蹴った時は、味方プレーヤーがそのボールを相手プレーヤーと競り合って取り合いボールを取りに行く。

相手と競り合ってボールを確保する、またはボールをタップバックしてサポートの味方プレーヤーにボールをパスする。

相手が取れば倒してボールを地上におかせラックにし戦い、モールはできるだけ避ける。

キッカーは、絶対にダイレクトタッチ、ノット10メートルやインゴールに蹴り込んだりしないこと。普段からしっかりと練習を積んでおくこと。

ボールを追うプレーヤーは、決起にはやって飛び出してオフサイドの反則を犯さないこと。

キッカーは、ドロップキックの練習をしつかり積んで置くこと。高く蹴り上げる技術、距離の出る技術、方向性の安定と三拍子揃ったキックができること。

2 スクラム Scrummage

スクラムは、ラグビーゲームで回数の多いセットプレーの一つです。(スキルが低けれFWが組織的に全員の力を集中して、ボールをコントロールし、ボールを出すためのプレーです。

またスクラムでの防御は、組織的、計画的に相手にプレッシャーを加え、相手がボールを出せば、相手のミスを誘い、ボールを孤立させ、タックルしてボールを奪い取る。

スクラムは、最も体力を消耗する激しいプレーと云えるでしょう。

スクラムは、8人が全員で集中して力の集合体となって組み、押す。そのためには・・・

- (1) 相手よりも素早くポイントに集まり、組む姿勢で相手プレーヤーを待つ。
- (2) スクラムを組むには

ア 第一列の三人は、揃ってスクラムポイントで、膝を曲げ（角度は100度前後が非常に安定が良い）腰を低く（頭や肩の線よりも高くないこと）し、背筋を伸ばし押しに強い姿勢でフッカーを中心に互いにしっかりとバインドしてロックを待つ。

イ 第二列の二人は、プロップの背骨の中心にロックの肩を入れてしっかりとグリップし、（4番の場合）左肘を前に出し、左足がプロップの背骨の中心になる様に組む。

顔を上げ頭を入れて、最初はお尻を少し上げる様にして組み、少しずつお尻を下ながら肩から前に押しを加え、NO8の力を受けながら押す。

ウ 第三列の三人は、フランカーがプロップの後方、ロックの真横に、NO8がロックの後方に付き、互いにしっかりとバインドする。

エ 味方ボールでは、1、2番がよりバインドして、3番がやや前になる様に組む。

相手ボールでは、2、3番がよりバインドして、1番がやや前になる様に組む。

プロップは、組む前にしっかりと沈み「かがと」に体重を置き、「つま先」に体重を掛けながら組んで行く。

組む前にプロップが前に出て行き安いのので、ロックがこれを引っ張って防いでやる。

1番も腰が外側に割れて出安いのので、フランカーがこれを防いでやる。

スクラムでは、組んだ瞬間の姿勢がスクラムの勝敗を左右する。

（3）優れたスクラムは、押す姿勢、その足の位置、力を入れるタイミング、前進力、ボールコントロール、そして八人が一体で力の集合体となったチームワークの良さです。

膝を曲げ腰を落とし、背筋を伸ばし押しに強い姿勢、8人の安定した足の位置。押すときは、その姿勢から8人が同時に背筋を沈めながら、膝を伸ばし前進する力を重複して出せば、8人の力の集合体ができ、必ず押せる。押しに強い姿勢では常に、腰が頭、肩の線より高くないこと。

（4）スクラムは、一定の距離を取りタイミング良く組んで行くこと。

この組むタイミング、組んだ瞬間の姿勢がスクラムの勝敗を左右することでしょう。

組む瞬間から八人で組んで行き、後方から押し込み押せばスクラムの力が最大の効果を発揮することでしょう。それは練習あるのみです。

『優れたスクラムは、十分な練習からしか生まれない』

優れたスクラムを組むチームは、その他のプレーにも大きな影響を与える。

ラック・モール、サポートプレー、ラインアウト、タックル等に良いプレーを生み出すことです。スクラムが押されると、ボールコントロールが出来なくなるし、ブレークの実施も困難となりバックアップも遅れ、体力も消耗し、次第に動きも鈍り、段々守勢に回る様になるでしょう。スクラムは絶対に押せ、押して相手の出足を止めよう。

（5）スクラムの押しは、「まっすぐ」（ゴールラインに直角）に押そう。

相手の1番を押し込めば（まっすぐ）スクラム全体が押し勝てる。

味方ボールのスクラムでは、やや3番側が前になる様に組み押す。

相手ボールのスクラムでは、やや1番側が前になる様に組み押す。

スクラムを押し合えば、自然に左に回ることが多いので注意して押すこと。

ア 自然に左に回り安い理由

味方の1番が相手の3番に押し勝つ、味方の3番が相手の1番に押し込まれた時、この二つが同時起こるか、またはその一方が起きると、スクラムが左に回ることが多く発生する。

イ スクラムを故意に回す理由

（ア）相手のスクラム・ワークを崩したい時。特に相手のロッキングスタイルのスクラムを崩す時。スクラムを「回して、押し込む」

- (イ) 相手ボールの右オープンでスクラムを左に回し斜めにすると、相手FWを少しでもオープンから遠ざけサポートを遅らせ、味方FWから相手のオープンにプレッシャーを増すことになる。しかし相手の左サイド攻撃には要注意。
- (ウ) 味方ボールの左オープンでスクラムを左に回し斜めにすると、相手のFWを味方のオープンから遠ざけてオープン攻撃を容易にできるのでは。
- (オ) スクラムを「ホイール」し、FWがマス・ドリブルで攻撃を仕掛ける。

ウ 味方ボールのスクラムを相手に故意に回された時

- (ア) ボールを確実にコントロールしながら、90度以上回してしまう。スクラム「アゲン」になるでしょう。
- (イ) 回りながらボールを出して(ボールの扱いにミスしない様に)、FWで回って行く方向に攻撃を仕掛ける。
FWによるサイド攻撃で、相手SHを巻き込んでラック・モールにしてFWで「小さく揺さぶり」攻撃を仕掛ける。
または、ボールを出して、SH, SOでスクラムから少し離れた所を攻撃する。
相手のSHからの妨害に引っかからないように。

スクラムからの攻撃

スクラムの攻撃方法は、スクラムを組む「地域」「位置」、相手プレッシャーの強弱によって、攻撃の主役はFWかBK、攻撃の方法はキックかボールを回しての攻撃。

攻撃の主役、攻撃方法を取捨選択して、攻撃を仕掛ける。

攻撃の第一目標は「Gain・Line」を越えること。

安定したスクラムを組み、相手にプレッシャーを加え、ボールをコントロールして生きたボールを出して、攻撃を仕掛ける。

FW、BKでスクラム付近で縦攻撃を仕掛け、ポイントを作り、相手プレーヤーを集め防御への散りを防ぎ、オフサイドラインを押し進め、ボールを出して二次、三次攻撃を仕掛けて、相手の防御を崩し、ボールを前進させる。

BKラインでCTBを中心に攻撃を仕掛け、前進を阻まれればポイントを作り、相手プレーヤーを集め、オフサイドラインを押し進め、ボールを出して、相手BKラインの乱れを突き、またはエキストラマンを投入して、攻撃を仕掛けて「トライ」へと。

FW・BK攻撃では、NO8とSHからフランカーを絡めてのFW攻撃か、BKのCTBによる縦攻撃かで、縦横に揺さぶり攻撃を仕掛ける。

キック攻撃で有れば、地域を取るのか、ハイパンで相手の背後を攻め味方を走らせるのか、デンジャラスゾーンへボールを蹴り込んで競走させるのか、ショートパントで味方のWTBを走らせる。

BKライン攻撃では、相手ラインの弱点へ、エキストラマンを投入し、囷プレーヤーを使い、飛ばしパスをし、シザーズ攻撃で攻撃プレーヤーが代わったりして、攻撃を仕掛けて一気にトライへと。

攻撃でGain・Lineを越えてボールの動きを止められれば、モールにし相手FWを集めプレッシャーを加えるか、ラックにしボールを素早く出して、速い攻撃を仕掛ける。

タッチライン近くのスクラムでは、フェイントを使ってブラインドサイド攻撃も案外成功率が高く、もし潰れても広いオープンエリアができるので次の攻撃に使へる。

スクラムが回されたら相手SHを巻き込んでサイド攻撃をしよう。

味方ボールのスクラムでは、攻撃のチャンスが生かせる様に15人で努力する。

スクラムでは、押す力で相手チームに最大のプレッシャーを加えることにより、味方ボールのスクラムでは生きたボールを獲得し目的を達成し、相手ボールのスクラムに対しては、相手が生きたボールを獲得するのを拒否する様に押す力を加えよう。

最近のゲームでは、防御プレーが戦術的に研究が進み、単純なスクラムからの攻撃では、相手防御網を崩し突破する、決定的な攻撃が出来なくなった。

だから、連続的な動きの中で攻撃テンポや攻撃方向の変化を持たせて、その間に相手プレーヤーを巻き込ながら密集を作り相手プレーヤーを集め、防御の動きを封じ体形を崩して攻撃するのでなければ、相手にダメージを与えることは出来ないでしょう。

従って、その役割を演じるプレーとして、モールやラックを巧みに作り攻撃することが、多彩な近代ラグビーの基礎的条件と云うことが出来るのだそうです。

3 ラインアウト Line - Out

ラインアウトもラグビーゲームの中でスクラムを抜いて回数の多いプレーになりました。

しかも、攻撃側にとつては、もっとも有利なセットプレーの一つに数えられ、ラインアウトがスクラム同様にボールの確保率が安定すれば攻撃チャンスが倍増するでしょう。

ラインアウトでは、ラインオブタッチから50センチ、だからプレーヤー同士の間隔は1メートル、BKラインは10メートル、相手BKラインからは20メートルも離れているので、このスペースを大いに利用して攻撃を優位に展開すべきでしょう。

ラインアウトは、ボールがタッチを横切った地点で行なわれ、スクラムの様にゴールラインから5メートル以上と云うような制限はなく、ボールがタッチ横切った地点でラインアウトが行なわれ、ゴールライン直前でもラインアウトは行なわれると云うことです。

この様にもっとも有利なセットプレーだから、ラインアウトで投げ入れられた「ボール」からは、絶対に「目」を離すこと無くプレーし、そのボールを確実に物にしよう。

ルールの解釈から、飛び上がったジャンパーにサポートが出来ると云うのであれば、ジャンパーが飛び上がり前後の味方プレーヤーが体を密着してサポートすれば、ジャンパーの空中姿勢が安定しボールをクリーンキャッチする率が高くなるでしょう。

ペナルティーキックをタッチキックして、味方ボールのラインアウトでゲーム再開。

それと、クイックスローからのルールが緩和され奇襲攻撃も可能になった。

このためにプレーヤーは、常にラインアウトポイント及びラインアウトになったボールへ、素早く働きかけるように心掛けること。

(1) 味方ボールのラインアウト

ア 相手よりも早くポイントに集まり呼吸を整えて相手を待つ。(出来れば、相手プレーの呼吸が整う迄にボールを投入する。)

イ ラインアウトでは、ボールを投げ入れるプレーヤーと、そのボールを受け取るジャンパーそれをサポートするプレーヤーの「スキル」で勝負は決まる。

ウ ラインアウトでは、ジャンパーがボールを両手でクリーンキャッチするのが基本プレーで、ボールのコントロールもたやすく、プレーに変化を加える事も出来る。

ジャンパーの前後のプレーヤーからポート受け、空中姿勢を安定させボールをキャッチすることが出来れば、空中からSHにボールをパス、ピールオフプレー、そして確実なモール・ラックを形成し相手FWを集め押し込み、生きたボールを出せる。

エ ラインアウトからキック戦法で攻撃を仕掛けるのであれば、モールを押し込んでラインオブタッチを越えラインアウトを解消し、相手BKライン(ディフェンスライン)を前に出させる。

ラインアウトからBKライン攻撃を仕掛けるのであけば、ラインオブタッチを越えない位置でしっかりと安定したモールを形成してからボールを出し攻撃を仕掛ける。

オ モールで相手FWにプレッシャーを加えるのであれば・・・

2番のモールは、初め押し込んでいく「アングル」をタッチラインと平行に。

4番のモールは、初め押し込んでいく「アングル」をゴールポスト方向斜め前方へと共に2～3メートル押し込めばアングルを変えて「じぐざぐに」押し込みながら前進して行く。もしその間でボールを出すのであれば、モールが動いている間に出して押している方向と反対方向に攻撃を仕掛ける。

押しが止まれば、素早くラックするか、ボールを出して、FWによるサイド攻撃を試みる。

カ クイックスローによる攻撃ができるようにルールが大幅に改正されたので、両WTB、FB、フランカー、NO8で素早い攻撃を仕掛けよう。(インターセプトに注意、また無理してまで攻撃をしないこと、失敗すれば大ピンチとなるから。)

キ 相手ゴールラインに近付けば近付く程、ラインアウトの後尾の位置でモール、ラックを形成する様に計画する。それはオープンへの攻撃、そしてブラインド側15メートルの間隔を利用してのブラインド攻撃と、2方向面への攻撃が可能になるからです。

ク 「タッププレー」は、ラインアウトのスキルが上達してから実施しよう。

タッププレーが成功すれば非常に鮮やかでスピーディーな攻撃となるが、ミスして相手チームを喜ばせる方が大変多い様です。

ボールが投げ入れられ、タップされた瞬間にラインアウトは解消され、ディフェンス側からのプレッシャーが一気に強烈に加えられることになるからです。

ケ 相手との間隔が1メートルとなつたので、レフリーの目が行き届くようになり、FKの反則が多くなることでしよう。

(2) 相手ボールでのラインアウト

ア 相手ジャンパーとボールを取り合う。(ラインオブタッチを越えないこと)

イ 相手にボールをタップさせて、ラインアウトを解消させる。

「タップ」されたら、FWは素早く前に出て、相手SH・SOに襲い掛かる。相手BKラインにボールが回れば、側面(横側)から強烈なプレッシャーを加え外側へ追い出す。

ウ 相手がボールを取ったら、相手を押し込んでラインオブタッチを越え、ラインアウトの解消に努める。

エ ディフェンスの役割をあらかじめきめて、組織的防御を確実に実行すること。(特にFWプレイヤーへの役割をハッキリしておく。)

(3) ラインアウトでの反則

笛が吹かれた「反則だ」そのポイントは、15メートルのライン上だ。

フリーキックなら、FWかBKラインを使って速攻だ。回してよし、キックよし。

ペナルティーキックなら、タッチキックで陣地を進め、ラインアウトから再度攻撃を仕掛ける。

FWかBKラインを使って速攻、モール・ラックで連続攻撃。

味方ボールのペナルティー、フリーキックで有れば、絶好の速攻攻撃のチャンスだ。SHが15メートルライン上のポイントにボールを持って又は地上に置いて立ち、BK Lineが「スー」と前進「ちょん蹴り」「地上に於て蹴る」してスタート、素早くBKラインに回し、相手FWが団子状態で「もたもた」している間に攻撃を仕掛け、FW、BKが一体になったの速攻攻撃。「ちょん蹴り」でミスをしないこと。

スクラムならば、ポイントは15メートルライン上だ、早く集まりスクラムを組む姿勢で相手を待ち、タイミング良く組んで行く。

ラインアウトでは反則を犯さないこと。相手にタイミングの良い攻撃のチャンスを与えることになるでしょう。

ラインアウトからの攻撃方法をもっともっと研究し、練習して、試合で実行しよう。

4 BKラインによるオープン攻撃

スクラム、ラインアウトからBKラインを使用して、オープンスペースを利用した攻撃を仕掛ける。つまり相手防御の薄い所、相手FWの強力なプレッシャーの塊から、できるだけ離れた所で攻撃を仕掛けること。

どの地域から（味方陣22メートルラインより相手側地域なら）でも攻撃を仕掛ける。

攻撃を仕掛けたならば、先ず「ゲインライン」を越える努力をする。

現在流行の攻撃方法は

スクラムで、ぐいぐい押し込んで行く、更にサイド攻撃で前進する。ラインアウトでは、2メートル以上のプレーヤーがリフティングまがいの高いジャンプでボールをタップしたりモールにして前進する。（モールにすればドライビングモールでぐいぐい前進して行く）

ボールを出せば、BKラインのオープンにボールを回し、計画的にかSO・inCTBが縦に突いてゲインライン突破を計り、相手とコンタクトすればモール、ラックにし「ポイント」を作り、相手を集めFW・BK1体となり「揺さぶり攻撃」を仕掛けるか。

SO(SH)でキック（ハイパントも含む）を使用して味方を走らせ、相手陣22メートルライン付近へと攻め込んで、スクラム、ラインアウトからのオープン攻撃にFWをからめての縦攻撃を仕掛け、相手の集散を止めての「力」の攻撃を仕掛ける。

FWでサイドに攻撃を仕掛けて、モールにして「力」でドライビングモールで押し込んで前進し（新ルールでは少しは少なくなるかな？）、動きが止まれば再度モールサイドかキックかオープンへと攻撃し、縦へ縦へとFWをからめてモール・ラックでゴールへの最短距離をボールを継いで攻撃前進する。

BKラインによるオープン攻撃は、

スクラムかラインアウトから生きたボールを出して、グラウンド横半分のオープンスペースを利用して攻撃を仕掛ける。先ず、両CTBによるライン攻撃を仕掛けて「ゲインライン」突破を計る。

相手ディフェンスに潰されたが、ゲインラインを越えるかそのライン付近で有れば最小限の人数でモール・ラックにし素早く生きたボール出しでオープンへ、二次からのライン攻撃ではエキストラマンを投入して、一気に相手ディフェンスを突破して「トライ」へと。

ゲインラインを越えられない場合は、しっかりとモールを組んで相手を集めボールコントロールして、またはボール出しのタイミングが悪い場合は、FWをからめてのサイド攻撃を掛けてモール・ラックでゲインラインを越えボールを継ぎ、相手を小さく揺さぶって相手を動かし集め、BKライン攻撃を再度仕掛ける。この攻撃では、できるだけ相手FW（プレッシャーの塊）から離れた遠い位置で攻撃を仕掛ける。

モール・ラックプレーは、ボールを継続するプレーの一つなので、BKマン同士し、またはFWと共にモール・ラックプレーが出来る様に個人のスキルを向上させておくこと。

攻撃では、広いスペース側とボールの流れに沿って攻撃を仕掛け継続して行く。

CTBによる攻撃

CTBによる攻撃は、頭と技術とパワー（スピード）でプレーしよう。

CTBは、攻撃・防御を行う上に於て常に相手を自分に置き換えて考え実行する。つまり相手からこんな攻撃をされれば「守り難しい」「嫌だし」「やりにくいし」と思えば、自分に嫌だと思ふ事を選択して相手に対して実行すると言うことです。頭で勝負する。

BKライン攻撃では、「パスのスキル」「相手ディフェンスとの『まわい』」からして、inCTBで攻撃を仕掛けるのが最適のポジションと云えるでしょう。両CTBは、ライン攻撃のチャンスメーカーです、先ずチャンスメーカーに徹すること。技術で勝負する。

CTBで攻撃を仕掛ける第一の目的は、先ず「ゲインライン」の突破。力と技で勝負。

FW, HBは、CTBの動き安いタイミングの良いボールを送る様努力する。

相手に攻撃を仕掛けるCTBは、ボールを確実に受けて、ランニングコースを先ず縦（ゴールラインに真角）に走り相手（自分のマーク）プレイヤーに注目させてから攻撃を仕掛ける。

- (1) サイドステップを踏んでCut Outして、自分のマークを引きつけその外側を突く、マークの外側の相手プレイヤーを「押し込んだ」形になりギャップができれば、そこを突きラインを突破する。相手ラインの裏に出れば、素早く外側に追隨して来るCTB、WTBにボールをパスして走らせる。そしてサポートに走る。

又、相手WTBがキック等を警戒して少し後方に位置しWTBに「まわい」があれば味方WTBの要請で「飛ばしパス」で素早くボールを送り、後はWTBのスキルを信頼する。

飛ばされたOutCTBは、WTBの内側にサポートに走れ。

「押し込みん」で相手の両CTB二人が自分に向かって来たら、味方のoutCTBを縦に走らせノーマークか半ずれにして相手プレイヤーの目の前をパスでボールを通し走らせる。（相手CTBの目の前をボールを通すのでインターセプトに注意。）

- (2) サイドステップを踏みCut Out、相手マークの外側へ攻撃を仕掛け抜く事が出来ず「横流れ」してしまったら、ショートパント（キックならスローフォワードもOK）をoutCTBのランニングコースの前方（相手BKラインの後方）に上げ縦に走らせる。キックパスは走らす側の足で蹴る、相手にチャージされない様に注意。

- (3) サイドステップを踏んでCut In、自分のマークの内側（cut in）を突き抜けたら、自ら外側へ走り出て行くか、外側へボールをパスするか、内側に追隨して来るblWTB（フランカー）とクロスしてボールを継ぎ外へ運ぶ、相手プレイヤーが間に入ったらキックパスでオープンサイドのプレイヤーを走らせる。

（相手ディフェンスを引きつけ集めるために、計画的に縦攻撃を仕掛けてみる。）

- (4) ショートパントを相手BKラインの裏のエフェクティブ・エリアに上げて、味方BKを縦に走らせる。（足でならスローホワードパスもOKですよ。）

ショートパンは、相手ラインディフェンスが非常に早い時にも効果がある。

ショウトパントを上げる時にも、サイドステップを踏んで相手の外側に出ながら、味方プレイヤーが前に走り出て来るタイミングを取るためと、相手マークに対して抜くぞと云うプレッシャーを掛けながらキックする。

- (5) 攻撃を仕掛けたが捕まったり、タックルされたら、モール、ラックにしてボールを継続するのモ一つの手段ですが、内側をサポートして来るプレイヤー（blWTB, フランカー）にパスしボールを継続前進させる。

blWTBならCTBから内側でボールを受け、ボールをくれたCTBを盾にしてその後方をクロスする形で走り、外側へ走り出て相手ラインを突破する。フランカーもCTBから内側でボールを受けて、ライン突破を試みても良く、またモール・ラックになってもボールコントロールがたくみで生きたボールが出る率が高いでしょう。

FWが来るまでボールを持って立ち足を動かし押し込んでモールにするか、自ら攻撃的に縦に突っ込みタイミング良く倒れ、ボールを地上に置き(くれぐれもダウンボールに注意)ラックにしてボールを出し攻撃を継続して行く。

CTBは、「モール」「ラック」の意志を大声で「コール」する。

(CTBは、責任を持ってボールコントロールを確実にを行うこと。)

攻撃を仕掛けてゲインラインを越えるかその付近でのモール・ラックは、最小限の人数で形成し、ボール出しや展開を早くして、二次・三次攻撃を素早く行う。

二次三次攻撃で、相手防御ラインが乱れたり、防御側の数が少なくなったり、味方が積極的にエキストラマンを投入して、スピードと数で一気に攻めたいものですね!!

パスミスをしないう様に。

プレーヤーは、積極的に情報と指示を出し合って(声を出して)攻撃に参加しよう。

BKラインはランイ攻撃中、ボールを持ったプレーヤーに対しては何時も同じ「縦横の間合い」の隊形を保持して追隨して行くこと。それと声でのアドバイスを忘れないこと。

勝負するプレーヤーを絶えず一対一で相手と勝負出来るように心掛ける。特に内側からの相手プレッシャーを排除してやる。そのためにはボールをパスした後、ランニングコースへ一歩踏み出してからサポートに走る。例えば、パスと同時に、又はボールをパスする方へ寄って行かない様に注意すること。

キック攻撃を行うときは、デンジャラスゾーンへのキック、又はハイパントキック等であれば落下地点で相手と空中戦が出来る様に、ボールへの相手と競争です。

ボールを持ったプレーヤーは、素早く.....

- (1) 攻撃を仕掛けて相手プレーヤーを抜くか
- (2) 自分より攻撃に有利な味方プレーヤーに、ボールをパスして攻撃させるか
- (3) キックを使用して、エフェクティブ・エリアにボールをキックするか味方プレーヤーを走らせる。
(キックなら前パスもOK)
- (4) ボールを生かせることができるように相手プレーヤーに当り、モール・ラックを作りボールを出して、攻撃を継続する。

上記のプレーの一つを選択し、つまり素早く「最良の判断を下し」攻撃を仕掛けること。

サポートプレーヤーは、ボールを持ったプレーヤーに対して最良のサポートポジションで追隨して行き、アドバイスの声を送り「ボールを持ったプレーヤーに最良の情報を送り最良の判断をさせ」攻撃に参加する。

5 モール & ラック Maul & Ruck

モール&ラックは、継ぎラグビーの手段の一つです。

モール&ラックでは、相手プレーを集め、オフサイドラインの確立。

モール&ラックでは、絶対に立ってプレーしよう、絶対に倒れ込むな。

モールは、ラインアウトでボール獲得後がっちり立って組む、スクラムからはサイド攻撃崩れから、BKラインで縦攻撃を仕掛けたが「Gainline」手前で相手に捕らえられた(潰され)時等に、ボールを持って立って組み、相手プレーヤーを集め、オフサイドラインの確立。

ボールを持ったプレーヤーを中心にスクラムと同じ思想で組んで行き、相手FWを集め、押し込んで、プレッシャーを加え、そのままゴールラインを越え「トライ」か、ボールの継ぎの一手段としてボールを持って立って組んで行き、相手プレーヤーを集め、オフサイドラインを確立し、相手を押し込みプレッシャーを加え、ボールを出して次の攻撃を仕掛ける。(ボール出しのタイミングが選択できる。)

ラックは、攻撃を仕掛け「Gain Line」を越えてボールの前進が止められたら、ボールを地面に置いてラックにして相手プレイヤーを集め、オフサイドラインを確立しボールを出し、二次攻撃を仕掛ける。

ボールの継ぎの一手段として、少人数で形成でき、オフサイドラインを押し進める、つまり2・3人でラックを組んで行き相手プレイヤーを集め、オフサイドラインを確立し、ボール付近の相手プレイヤーを押し退けて掃除して、ボールを残して行く、素早いボール出で二次攻撃を仕掛ける。

「ゲインライン」と云うラインは、攻防を左右する重要なラインです。

ボールが「ゲインライン」を越えて潰れた側のプレイヤーは、スタートポジションからボールポジションへの経路では、一時期には少し後方や横這したりして走るが最終的には前進しながらボールポジションに到達することになり、相手より大変有利な態勢となる。

ボールが「ゲインライン」の手前で潰れた側のプレイヤーは、スタートポジションからボールポジションへの経路では、ボールポジション（この位置はオフサイドラインが形成されることが多い）より後方に二、三步後退してから再度前進してボールポジションに到達することになる、相手プレイヤーと同じスピードで動いたとしたらボールポジションに到達し時は、相手プレイヤーよりも歩数も多く走るのポジションへの到達は遅れることになるでしょう。これでは有利に立つ事は出来ないの、モール・ラックに勝てないし、ボールは取れない。

「ボールが、ゲインライン付近か、ゲインラインを越えて、前進を阻止されたら・・・」

モールかラックにして素早くボールを出して、テンポの早い攻撃を仕掛ける。

つまり、モールかラックにして相手プレイヤーの多くがオフサイドの位置にいる間にボールを出し攻撃を仕掛ける。相手プレイヤーの帰りが遅く、少なければ、更に攻撃を仕掛けボールを縦に前進させてモール・ラックにしても良い。

「ボールがゲインラインの手前で阻止されたら・・・」

一般的にはモール（地上にあるボールは拾い上げてでもモールに）を組み、ボールを確保し壁を作って、安定したモールからボール出でして攻撃に移る。

自ら仕掛けたポイント攻撃（サインプレー等）の場合は、タイミングの良いボール出しをするのが目的なので、タイミングの良いボール出しが出来れば、モールでもラックでも良いから組み、ボールを出して攻撃を仕掛ける。

『モール&ラックを形成するプレイヤーは・・・』

モールとは・・・・・・・・・・

双方の一人またはそれ以上のプレイヤーが、立ったまま、身体を密着させて、ボールを持ったプレイヤーの周囲に密集すること。

ラックとは・・・・・・・・・・

ボールが地上にあって、双方の一人またはそれ以上のプレイヤーが、立ったまま、身体を密着させて、ボールの周囲に密集すること。

モール・ラックに参加するプレイヤーは、押すのに強い姿勢で組んで行くのが好ましい。

プレイヤーは、頭と肩を腰よりも低くしてはならない。そして少なくとも片方の腕は、モール・ラックの中の、他のプレイヤーの体に手を回して、「バインド」しなければならない。

（これに違反したらその地点でフリーキックとなる）

他のプレイヤーにただ手をかけているだけでは「バインド」していることにはならない。「バインド」とは手から肩までの腕全体を使用して行うことを云う。

モール・ラックでは、相手プレーヤーより早く集まり、互いにしっかりとバインドして、絶対に倒れないこと。特に最初にボールに到達したプレーヤーは、ボールを跨いでボールを拾い上げモールにするか、ボールを跨いでラックにし敵・味方誰でもよいからバインドして壁になる。

モールでは、ボールを持って（拾い上げ）バインドして、縦長に組んで押す力の集合体をしっかり作り、まっすぐか、またはジグザグに押し込んで行く。押し込まれているときは、しっかりとモールを組んでから再攻撃する。（地上のあるボールは拾い上げる）

プレーヤー同士のバインドやグリップが悪いと「しっかり」した「強い」力の集合体で組めないし、相手と押し合ったり相手を押し込むことは無理でしょう。もしモール、ラックが崩れたり潰れる様では、ボール出しも悪くなるし、怪我する率も高いでしょう。（故意にモール・ラックを崩したり、中で倒れたり、膝をついたりすれば、その地点でペナルティーキックとなる）

ボールを持って地面に倒れラックになれば、ボールが地面に接しなければ、ワンプレー「OK」このワンプレーで最良のダンボール（ボールを1～2メートル後方に転がす）をし、寝転んだ後ボールを処理し、速やかにボールから離れなければならない。

そこで地面にあるボールに対して、敵・味方で仕掛けの早い方がボールを確保する率が高く、確保できれば相手よりも優位に立つことができる。（ボールを持った相手は倒せ）

もし相手がボールを拾い上げてモールにでもすれば、ボールのキープ率も高くなるし、一度モールになると逆転して優位になることは困難になるでしょう。だから相手ボールのモールは、先ずバインドして押し込んで、相手にボールを出させないようにする。

「ボールが『ゲインライン』付近か『ゲインライン』を越えて阻止されたら・・・」

再度縦攻撃を仕掛けオフサイドラインを押し進め、潰されれば素早くモールかラックして、相手プレーヤーがオフサイドの位置にいる間にボールを出し、攻撃を仕掛ける。しかしボールの処理は、できるだけSHに任せる。

BKラインを使ってスピードに乗った早いテンポの攻撃をするために、モールでは素早くボールを後方に手渡し、ラックではボールオーバーで組み（ボールを後方に転がし）ボールを素早く出してプレーを継ぐのが最良の攻撃となるでしょう。

そのためには、BKプレーヤーも全員（FB, b1WTB）攻撃に参加し、スピードと数で相手チームに差を付けて一気に勝負することです。

それからゲインラインを越えて相手陣に深く入れば入る程、ラック、ラックにして出たボールをFWでもBKでもスピードのあるプレーヤーにボールを素早く送り、攻撃を継続しボールを前進させる。

しかしボール出しに時間が掛かれば掛かる程、相手の防御態勢が整って行くので、モールでは押し込み、ラックではサイド攻撃を試みるなどして「小さく揺さぶり」を掛けて、相手を動かし集めて、その動きのズレと遅れを利用して、先手を取って戦いを有利にする。

モールかラックにして早いテンポでボールが動いている時は、FWをからめてBKラインで縦に縦にと攻撃を仕掛ける。モール・ラック付近は、敵・味方互いに入り交じっているため、そのエリアの外側へボールを素早く運び出しエキストラマンを投入して攻撃を仕掛ける様に心掛ける。

ボールがテンポよく前進している時は、SHやSOからのキック攻撃を避けて出来るだけボールを継いで攻撃した方がよい。

「ボールが「ゲインライン」を越えることができ無かったら・・・」

モールにして、つまり安定したモールを形成し、相手プレーヤーを集め、ボールを素早く最後尾のプレーヤーでコントロールし押し込んで生きたボールを出し、再度攻撃を仕掛ける。

後退してのモール形成だから、くれぐれもプレーヤーはボールの位置に注意を払い前からとか横からモールに参加することの無い様、素早く行動してモールの後方に回り組んで行きバインドして押し込んで生きたボールを出そう。

「相手プレーヤーがボールを持って前進して来れば・・・」

そのプレーヤーにプレッシャーを加え孤立させミスを誘い、なお前進してくれば鋭いタックルを浴びせ、地面にたたきつける、ボールを地上に置かせ「ラック」しよう、これで双方五分々々に近い状態になる。そこで相手より早い仕掛けでボールを確保し優位に立とう、そしてそのボールを生かし反撃に出よう。

相手プレーヤーのボールを生かすパスプレーを恐れて、相手プレーヤーの上半身にタックルに行き相手プレーヤーを捕らえ「つかい棒」になって、相手ボールのモールにしないこと。

もし上半身へタックルに行ったら、相手プレーヤーを引き倒すか、倒せなければボールを奪い取るとか、それもだめならボールの上から相手に抱きつきボールを出させない様にする努力をすれば、味方ボールのスクラムになる可能性が大です。

モール、ラックに入る二三歩手前から、モール、ラックの中でのみ合っている間も、ボールを出してモール、ラックから二三歩離れるまでは、膝を曲げて低い押すのに強い姿勢で行動すること。

スクラムからの一次のモール・ラックには、FW第三列が入り形成することが多いので、後から来るプロップ陣がフランカーの役割を受け持つことになるので、プロップ陣はフランカー役割をよく理解してフランカーの代役をよろしく願います。

地上にあるボールへの仕掛け、素早くボールを跨いで低い姿勢になりボールを拾い上げる。

または、自らセービングしてでもボールを押え拾い立ち上れ。

モール・ラックは、頭（判断力）、力（強さ）、バインド、スピードで勝負する。

6 サポート SUPPORT

ラグビーは、15対15で行うゲームです。だから15 + 15の人員を何人作り出すかが勝敗を左右すると云っても過言ではないでしょう。

ボールを持ったプレーヤーを中心に、他のプレーヤーがサポートし、ボールを継続して前進する。セットからの攻撃では、フランカーは常にボールポジションへ（内側に）

基本的なサポート隊形は、ボールを持ったプレーヤーを先頭に左右後方に二三歩の間隔（この間隔はあくまでも基本的な考えでの）を保って3人のプレーヤーがボールを持ったプレーヤーを中心に（ボールを追う時も同じ）菱形隊形で追隨して行く、これが基本的なサポート隊形と云えるのではないのでしょうか。

サポートプレーヤーは、声を出して「アドバイス」を送り、ボールを持った味方プレーヤーに情報や指示を送るとともに、ボールを持った味方プレーヤーに自分の存在も認識させる。

一試合前後半80分の試合中、一番ボールを扱うプレーヤーでも一試合60～90秒ぐらいと言われていいます。

防御の時間を一試合の半分の40分として、攻撃で一番ボールを持つ以外のプレーヤーは

39分前後の時間はサポートに走っていることになる。

攻撃では、サポート・サポート・サポートに走れ！！！！！！！！

7 ペナルティー & フリーキック Penalty & Freekick

キックで地域を進めラインアウトから再度攻撃、特殊な陣形からのサインプレー攻撃、ハイパントキックを味方プレイヤーの届く地域に蹴り上げて空中戦をいどみ、味方の意気を上げると共に地域と「トライ」を取りに行く。

気を見ての「奇襲」「速攻」攻撃で、相手の虚を突いて、一気に攻め込んで「トライ」へと結びつける。

この様にペナルティー&フリーキックは、絶好の攻撃のチャンスです。

地域、位置、時でプレーの方法を使い分けて最大限にチャンスを生かそう。

特にペナルティーキックでは、得た位置、その時の彼我の点数と時間の経過によって攻撃方法を選択する。（ゲームリーダーの判断は、キックしてラインアウト、サインプレー、ハイパンキック、ゴールキック、速攻奇襲???)

Penalty Kick (PK)からの攻撃

PKのポイントを見ながら、オフサイドプレイヤーは、オンサイドになるよう努力する。

- (1) ゴールキックで狙える位置、または得点できる自信が有れば、ゴールを狙え。
ゴールキックによる得点は、相手は手も足も出ず、味方は労せずして得点出来る。
- (2) その他の位置からは、新ルールを最大に活用して、タッチにキックしボールをタッチに蹴り出し、ラインアウトの味方ボールで攻撃を再開。
陣地が取れピンチは解消し、なおラインアウトから攻撃ができるぞ。
- (3) PKポイントを中心に色々な隊形を組み、ボールを「チョン蹴り」「地上に置いて蹴る」して、サインプレーでボールの動くタイミング、偽満行動で相手プレイヤーを翻弄して、ボールを前進させて「トライ」へと。
- (4) 特に相手ゴールライン近くでは、新ルールを最大に活用して、相手の機を突いて「チョン蹴り」「地上に置いて蹴る」からの素早い攻撃を仕掛け「一気にトライ」へと、相手がうろうろしている間に5点。

プレーがすぐ開始されるぞ・・・オフサイドプレイヤーは、オンサイドへの努力を惜しむな。

ア PKポイントから、直接攻撃を仕掛けFW・BKが一体と成って、連続モール・ラックで相手プレイヤーを動かし、集めて、ボールを前進させ「トライ」へと。(ボールを持って前進する味方プレイヤーを孤立させないように注意せよ。)

イ PKポイントから、相手防御の手薄のポイントをBKラインを使って攻撃を掛け「トライ」へと。(タッチフットゲームを思い出せ)

注; ボールを持って相手に捕らえられモール、ラックになれば「粘る」ことなく、ボールコントロールを確実にしてボールを出して「揺さぶり攻撃」に切り替える。

ゴールラインが見えているので、頑張って攻め過ぎモールの動きが止まれば、相手ボールのスクラムになりタッチキックで押し返されることでしょう。

頑張った結果がこれではやりきれないよね。

試合の残り時間が少なく、僅少さの得点で負けている様な時、攻撃チャンスを最大限に生かして一発逆転を狙って、自陣ゴールライン前からでも攻撃を仕掛ける。

練習でも常々自陣ゴール前から、つなぎプレー、カウンタープレーからの連続攻撃プレーを行い、プレイヤーも走れる様に練習しておこう。

キックする時キッカーは、風やタッチラインとの角度を考慮して、キックする方向や目標を設定し、それに向かってボールをキックし確実にタッチに蹴り出す。

リズムに注意しよう。緊張度の高い中でも、ゆっくりしたりリズムで慎重な動作でキックに入る。キッカーは自分一人の判断で慌てて行動し、「ミス」しないこと。

味方ゴールポスト付近でのプレーは、タッチラインまで距離が有るので、キッカーの選択や最良のキックする方法で、効率良く確実にタッチキックすること。特にSHは慎重なプレーをすること。「ミス」すれば即「ピンチ」となる。

絶対にポイントオーバー、ノックオン「ちょん蹴りミス」は、しないこと。

Free Kick (FK)からの攻撃

FKのポイントを見ながら、オフサイドプレイヤーは、オンサイドになるよう努力する。

- (1) 自陣22メートルライン内側から.....
ア 予め決めてあるキッカーにボールを「ちょん蹴り」「地上に置いて蹴る」して送り、タッチキックで確実に地域を進め、攻撃のチャンスを待つ。
- イ 相手陣内深くロングキックで蹴り込んで攻める。(相手の陣形が前に出過ぎて後方が手薄な場合、または相手のFBオーバーでキックができる自信ある時。)

注；相手のカウンターアタックまたはロングキック（ノータッチキック）に対処せよ。
特にキックに対しては、味方のF B，ブラインドWT Bが対処せよ。

(2) 自陣22メートルラインから相手10メートルラインの間

ア 自陣22メートルラインを越えた付近では、予め決めたキッカーを22メートルライン内に立たせて「チョン蹴り」「地上に置いて蹴る」してボールを送り、確実にタッチキックで地域を進める。

イ 「チョン蹴り」「地上に置いて蹴る」から素早くオープンに回し、WT BやF Bに相手防御の一番手薄な地域を攻撃させる。

ウ 「チョン蹴り」「地上に置いて蹴る」から素早くオープンに回し、CT Bから相手陣22メートルラインフラグかコーナースタックめがけてロングキックを蹴り込み、ボールを追う。ボールがタッチに出ても可、ボールを追いかけて潰せればなお由。

注；相手のカウンターアタックまたはロングキック（ノータッチキック）に対処せよ。
特にキックに対しては、味方のF B，ブラインドWT Bが対処せよ。

キックの応酬になればオフサイドプレイヤーは、後方にさがりオンサイドになるか、下がるふりして止して動かないこと。オフサイドプレイヤーの「一歩前進のオフサイド」を防止しよう。

エ ハイパントキック攻撃（味方の前に出る勢いをつける効果を狙う。）

空中戦のできるポイントへ、蹴り上げる。相手に「マーク」されないこと。

オ 相手の機を突いて「チョン蹴り」「地上に置いて蹴る」から、奇襲攻撃。

相手プレイヤーの妨害反則を誘ってPK。消極的戦法かな???

では行ける所まで行って、連続モール、ラックにして、相手を集めてはボールを出し、攻めては相手を集めボールを出して、連続攻撃を仕掛ける。

(3) 相手10メートルラインからゴールラインの間

ア 「チョン蹴り」「地上に置いて蹴る」からBKラインを使つての速攻を仕掛け、相手の防御の薄い弱い所を攻撃する。

ラインアウトでの反則も、速攻、奇襲攻撃のチャンスです。

双方70%のプレイヤーが反則ポイント近くで、ごちゃごちゃして団子状態にいることでしょう。と云うことは、相手の防御の奥行きが薄かったり、一方に偏っていたりして、大きな穴が開いていることが多いことでしょう。

慌てることなく、このチャンスにSHがBKラインの隊形を整え素早く「チョン蹴り」「地上に置いて蹴る」から、ボールを回して相手の穴を突け、帰りの遅い相手プレイヤーの後方へ奥深くボールを蹴り込んで、一気に攻め込みましょう。

キックしたボールを「フェヤーキャッチ」されぬ様にくれぐれも注意。

イ FWプレイヤーによるサインプレーからの攻撃。

ウ 相手の機を突いて「チョン蹴り」「地上に置いて蹴る」から、奇襲攻撃「トライ」。

相手プレイヤーの妨害反則を誘ってPK。消極的戦法かな???

(ア) FKポイントから、直接攻撃を仕掛ける。ボールを持って前進する味方プレイヤーを孤立させないように注意せよ。

(イ) FKポイントから、離れた相手防御の手薄のポイントをBKラインを使って攻撃を仕掛ける。
(タッチフットゲームを思い出せ)

注；ボールを持って相手に捕らえれモール、ラックになれば「粘る」ことなく、ボールコントロールを確実にしてボールを出して「揺さぶり攻撃」に切り替える。

ゴールラインが見えているので、頑張つて攻め過ぎモールの動きが止まれば、相手ボールのスクラムになりタッチキックで押し返されることでしょう。

頑張つた結果がこれではやりきれないよね。

「トライ」が欲しい、相手チームより1点勝ち越したい、今「トライ」を上げとけば次のチャンスで勝ち越せる。

「サインプレー」か「ゴール」か? 「決断」。しかし攻撃が「失敗」すれば 「決断」。

絶対に「チョン蹴り」の失敗や、慌ててポイントオーバーや、オフサイドの行為をしないこと。せつかくのチャンスの「目」が潰れる。

慌ててプレーして、相手プレーヤーを驚かせても「ミス」すれば、“良いこと無し”「すまん」「すまん」と謝っても、味方チームは、即「ピンチ」を招くことでしょう。

BKマンは、「笛の音」を聞いたら、素早くラインを「引く」「作る」習慣を身に付けて置くこと。特にラインアウトならば、チャンス有り。

ラインアウトからでは、FWは固まり密集している、相手BKラインとの距離は離れている、味方BKは前に出て行くだけでラインは簡単にすぐできる。

8 ドロップアウト Drop - Out

ゲーム中相手プレーヤーのプレーしたボールが味方ゴールラインを越えてインゴールに入った、そのボールを味方プレーヤーがグラウンディングし、22メートルライン上またはその後方の任意の地点からドロップキックでゲームを再開する。

味方がピンチを脱して、攻撃のチャンスを与えられたのだから、気分を一新して反撃に出る、絶好のチャンスです。このチャンスを最大限に生かそう。

キッカーは、リズムに注意しよう。落ちついてゆっくりとしたリズムで行動し、味方プレーヤーをボールに集中させ、反撃を開始するキックをしよう。

キックは、22メートルラインを確実に越やすこと。味方プレーヤーがボールを追って空中戦ができる位置に蹴り上げる。風によっては、深く蹴り込んでも良い。

空中戦要員のプレーヤーを指名し、蹴り、取らせるのも一案です。

相手陣内深くドロップキックで蹴り込んで追いかける。相手のカンターアタックまたはロングキックに対処せよ。

(相手の陣形が前に出過ぎて後方が手薄な場合。)

ダイレクトタッチ、ノット22メートルラインやオフサイドをしないこと。

違反を犯せば、やっと掴んだ反撃のチャンスも、即ピンチと変わることでしょ。

9 キャリーバック Carry - Back

味方のプレーヤーのプレーしたボールまたは味方のボールを持ったプレーヤーが味方のゴールラインを越えてインゴールに入り、そのボールを味方のプレーヤー

がグラウンディングし、その地点の味方ゴールライン前5メートルの地点で相手ボールのスクラムでゲームを再開する。

大ピンチこのスクラムは、絶対に持ちこたえること。

相手に押し込まれれば、スクラム「トライ」をされる。絶対に持ちこたえるぞ、押し返すぞ。

スクラムを持ちこたえれば、相手はサイド攻撃だ。受け止めればモールで押し込んで来るぞ。これも耐えよう、押し返そう、モールの押しを止めよう。

笛が吹かれた 味方ボールのスクラムかな??

スクラムからBKラインにボールが回った、素早いラインディフェンスでホール動きを止めよう。

相手のSOが間を取った、コーナーフラッグにキックするぞ。内側に切れ込んで来るぞ、縦攻撃だ、倒してラックしよう、捕まえてモールで押し返そうボールを出させるな。

絶対に相手の攻撃を食い止めるぞ!!!!

防御から絶対反撃に転ずるぞ!!!!

【攻撃の基本的な考え方】その2

地域を区分しての攻撃方法を考えて見ることにしよう。

1 自陣ゴールラインから自陣22メートルまでの地域

(1) 先ずキックにより地域を確保する。

スクラム及びラインアウトから安定したボールを確保し出し、キックで確実にタッチにボールを蹴り出して、地域を進める。

確実に安定したボールを出すために・・・・・・・・

スクラムでは、膝を曲げ、背筋を張って、押しに強い姿勢で、互いにガッチリとバインドし、8人が一体とで力の集合体となりやや3番が前に出る様に組んで行き、まっすぐ押して、安定したスクラムから生きたボールを出す。

スクラムを相手に回されたり、味方ボールの右オープンで左に回ったスクラムを組まない、もし左に回り曲がったスクラムを組むと、味方のサポートは遅れ、相手のプレッシャーが増加することになる。

ラインアウトでは、一番信頼のおけるジャンパーにボールを投入し、確実にボールをレシーブし、モールにして生きたボールを出す。自陣のゴールライン付近ではタップスプレーは、絶対に避けること。

ゴールラインより5メートル以内のラインアウトであれば、15メートルラインを越えて投げ入れるのも有利となる。

プレーヤーは、投げ入れられたボールから絶対に目を離さないこと。

スクラム、ラインアウト及びモールから安定した生きたボールをSHに捕球し、SHからキッカーに確実にボールを送り、キッカーは正確なタッチキックをする。

キッカーは、SO(SH)やFBが多用される。しかしゴールポスト付近でのスクラムからでは、SOやFBからの位置からでは幅があり、タッチまでの距離があり地域が稼ぎ難いので、CTB(ラインに並んだFB)へボールを回してキックした方がタッチへの距離からして地域を稼ぐ率が高いでしょう。しかし相手プレッシャーのかかる時間が長いので、それに耐えて確実に正確なキックをすること。

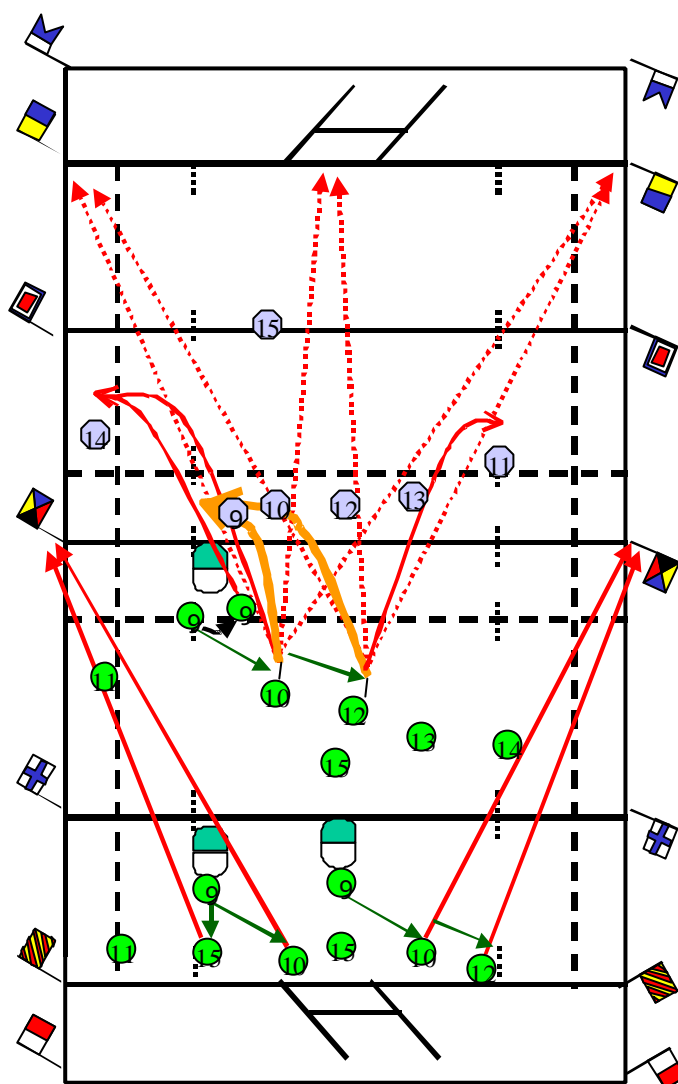
キッカーは、スクラム、ラックからタッチキックをする場合には、静止し安定した姿勢で確実にボールを受け、相手の如何なるプレッシャーにも屈服(チャージされることなく)することなく、確実に正確度の高い距離の出るキックを希望します。くれぐれもノータッチキックは避けること。

(相手のFBオーバーのキックであれば別だがね)

(2) 状況によっては、攻撃のチャンスを最大に生かす

この「トライ」で勝負が逆転できるのであれば、残り時間を合わせ考慮して、思い切って自陣ゴールライン直前からでも攻撃を仕掛けるのも一案・・・決断。

【キックする方向と地域】



2 自陣22メートルラインから、ハーフウェイラインまでの地域

この地域では、なんとか相手陣に入ってから攻撃を仕掛けたいと云う心理が非常に働く地域だと思います。

まずハーフ団かCTBによってロングキックで地域を進めて相手陣内でゲームを行う様に計画する。

もしも、この地域から攻撃を仕掛けてちょっとした「ミス」から「大ピンチ」を招くことのないように注意しよう。

しかし利が有と見れば、何時でも、何処からでも、攻撃が仕掛けられるチーム力を付けておきたいですね。そんなチームが真に強いチームではないでしょうか？

(1) 自陣10メートルラインまでの地域

キック攻撃を仕掛けて地域を取りに行く。CTB、SO及びSHによってキック攻撃を行う。相手陣内の3つの方向・地域へキック、ハイパント攻撃なら味方プレイヤーの届く所へ。「キックする方向及び地域」は、上記の『図』を参照。

デンジャラスゾーンへボールを蹴り込み相手と足で競争、ハイパント攻撃で相手の背後を攻め味方を前に走らせ様。

ア 相手の両WTBの後方地域

WTBの後方へ蹴り込む、ボールの転がりが良ければナイスタッチ。

特にb1WTBの後方へのキックは、相手FWの裏へ上げた結果となり、相手FWに与えるプレッシャーと効果は大きい。

イ ハイパントのキック攻撃

スクラムの後方、FBとBKラインとの中間に蹴り上げて攻める。ボールの落ちる地点で味方プレーヤーが相手プレーヤーと空中戦ができる様にボールを蹴り上げる。

ウ デインジャラスゾーンへのキック

相手陣の両コーナーフラッグ及び中央ゴールポスト方向に、距離の出る長いキックで奥深い地域に蹴り込み、ボールを追って競走する。(ドロップアウトになっても可)

注；絶対にダイレクトタッチや相手22メートルライン内にノーバンドで蹴り込んで相手にフェアーキャッチされないこと。

キックが蹴り上げられたら、オンサイドの味方プレーヤーはボールを追うと同時に、相手のカウンター攻撃を「阻止」する意識で全員前に出て行くこと。

オフサイドのプレーヤーは、オンサイドになるまで動かないこと。

相手チームのカウンターキックには、FB、NO8が対応する。

キック攻撃は、極端な言い方をするとボールを手から離すのだから「攻撃権」を一時放棄しての「キック」(行為)だから、キックの正確度を要求する。

(2) ハーフウェイラインに近づくにつれ

キック攻撃を仕掛けてできるだけ相手陣内で戦う。攻撃のチャンスを最大に生かし、状況によっては、ちょっと相手ゴールラインまでは距離が有るが、BKによるオープン攻撃を仕掛けて、相手の思惑の裏を欠き、一気に「トライ」へと。

3 ハーフウェイラインから、相手陣22メートルラインまでの地域

この地域が一番多種多様な攻撃を仕掛けて戦いを挑む地域ではないだろうか。

防御側にして見れば、相手がキックしてくるのか、またボールを持ってくるのかと相手の作戦が読み難い地域では無いでしょうか。

キックで攻撃を仕掛けるのなら

(1) ハイパントキックで相手のFWとFBの中間、またはゴールポストとゴールポストを結んだ線上に、味方が空中戦ができる位地にボールを蹴り上げ、攻撃を仕掛ける。

(2) デンジャラスゾーンへ、SO、CTBでボールをキックし、攻撃を仕掛ける。

ボールを追い駆け、出来るだけ相手に好キックをさせない様に追いつめる。

その結果ドロップアウトになっても可。

BKラインで攻撃を仕掛けるのなら

(1) 両CTBで攻撃を仕掛け、相手BKラインの突破を計り、外側のoutCTB、WTB、また内側からのb1WTB、フランカーにボールを継ぎ走らせる。

(2) CTBが攻撃を仕掛けたが、相手BKラインを突破できずに「横流れ」したら、ショートパント(キックパス)で相手BKラインの裏にボールを落とし、コースを立て直し味方を走らせる。

(3) CTBが攻撃を仕掛けたが、相手プレーヤーに捕まるか、タックルされたら。

ア ボールを持って踏張って、サポートプレーヤーにボールを継ぎ攻撃を続ける。

イ 攻撃的に突く込みボールをコントロールし、FWのサポートを得てモールにするか、もし倒されればラックにしてダンボールを確実にしてボールを確保し、共に生きたボールを出して二次攻撃を仕掛ける。

モール&ラックからのボール出しのタイミングで、攻撃方法を変える。

(1) タイミングよくスムーズにボールが出れば

BKラインで攻撃を仕掛け、b1WTB、FBのサポートを得て、一気に攻撃する。

(2) タイミングよくボールが出なかったらFWまたはFW、BKが1体となって縦攻撃でオープンカブラインドに攻撃を仕掛けて、相手FWを小さく「揺さぶり」動かし集め、再度モールかラックしてボールを出し攻撃する。

現実には、相手陣22メートルラインを越えてから、攻撃を仕掛けるよりは、防御側の心理状態からすると、この地域の方が攻撃の成功率は、高いのではなかろうか。

4 相手陣22メートルラインから、相手陣ゴールラインまでの地域

最後の仕上げをする地域です、攻撃を仕掛け何がなんでも「トライ」を上げよう。この地域では相手も必死だ、相手のディフェンスも組織的で段々とスピードも速くなり厳しく強烈なディフェンスとなるでしょう。

攻撃もFW・BKが一体となって縦攻撃を仕掛け、相手を縦横に揺さぶり攻撃を仕掛ける。

BKラインによるオープン攻撃で、サインプレー攻撃で一気に「トライ」。

「This is Attack」と「Attack Key Word」を参照し参考にして下さい。

相手陣22メートルライン内の地域に攻め込んだら、プレーヤー全員が「この地域からは、絶対に『トライ』を取る」と云う意志で闘志を燃やして戦うこと。

FWによる攻撃では、スクラムから計画的に攻撃する、もし相手にスクラムを回されたり、スクラムからのボール出しのタイミングが悪かったら、スクラムサイドに攻撃を仕掛け、モールにして「アングル」で押し込み生きたボールを出して攻撃を仕掛ける。

スクラムの位置にもよるが、先ずサイド攻撃を仕掛け相手BKマンを巻き込んでラックにして、速いボール出しでBKラインにホールを回しFB・b1WTBを「エキストラマン」として投入し、一気に攻撃を仕掛ける。

スクラムがゴールラインに近ければ、NO8やフランカーでサイド攻撃を仕掛けモールにして、押し込んでゴールラインを越えて行く。モールの押しが止まればボールを出せ。

BKラインによるオープン攻撃で、CTBで縦攻撃を仕掛けて潰されれば、モールにしFWで「アングル」で押し込むか、素早いボール出しで「エキストラマン」を投入して一気に攻撃を仕掛ける。

BKラインによるオープン攻撃で、相手のBKラインのディフェンスが非常に速い時、相手opWTBの外側ゴールラインぎりぎりか、少しインゴールに入った様な地点に低いスピードの有るキックを行い、味方のopWTBに競争させる。(サインプレーで可)

ラインアウトによる攻撃は、後方にボールを投入しモールして押し込み、オープン・ブラインドの両サイドに攻撃が出来る様にする。相手ゴールラインに近ければ2番・4番にボールを投入してモールにし、「アングル」で押し込んでゴールラインを越える。

スクラム・ラインアウトからモールにし、相手FWを動かし集めて、できれば相手BKマン(SH・SO)を巻き込んでモール・ラックにし相手を小さく揺さぶり、エキストラマンを投入しオープン攻撃を仕掛ける。

ブラインドサイド攻撃は

スクラム(ラインアウト)から計画的にブラインドサイドに攻撃を仕掛ける。

この攻撃で「トライ」が取れなくても、相手を動かし揺さぶり集めて、オープンエリアを広くし、タイミングの良い早いボール出しでBKラインを使ってのオープン攻撃を仕掛け、エキストラマンを投入しBKのスキルを結集し「すんなり」とトライを上げる様努力する。

BKのオープン攻撃は

CTBによる攻撃を仕掛けて潰されればポイントを作り、ボールを出し、相手を動かし揺さぶりを仕掛け集めて二次三次攻撃を仕掛けてトライを取る。

サインプレーでギャンプルして攻撃を仕掛けて「すんなり」トライを上げる。くれぐれも「ミス」しないこと。

「トライ」は、取る形で攻撃した時は「もたもた」したり「攻撃ミス」する事の無い様にし、取る時は「すんなり」トライを上げること。

「もたもた」したり「がたがた」して結局は、相手に地域を押し返されて逆に「ミス」を突かれて「トライ」を奪われる結果となり、ゲームのペースが乱れ苦しいゲーム展開となることが多い。一度乱れたゲームペースをゲーム中に元に戻すのには、チームの実力が低ければ低い程、膨大なエネルギーと努力を要することでしょう。

『攻撃』は、最大の『防御』なり。『防御』から『攻撃』に転じよう。

【攻撃の基本的考え方】その3

スクラムからの攻撃は、相手ディフェンスも固く一次攻撃だけで、ゲインラインを突破してトライに結びつけることは困難なことが多いでしょう。だからどうしても、二次攻撃、三次攻撃で相手のディフェンスを崩して、トライに結びつける、いわゆる「揺さぶり」戦法が必要となると云うことでしょう。

つまり、スクラム（ラインアウト）から生きたボールを出し、BKラインを使ってボールを展開させ、CTBを中心に攻撃を仕掛け、前進を阻まれれば素早くサポートし、最小限の人数でモール&ラックにしてボールを継ぎ、二次三次攻撃を加え前進し「トライ」へと。

攻撃を仕掛けての二次三次攻撃のポイントでの、モール&ラックでは最小限のプレーヤーで組み、仕掛けたポイントからは素早いボール出しでボールを継ぎ攻撃を仕掛ける。

特にモール&ラックでは、「ゲインライン」と云うラインが非常に重要なラインとなり、このラインがモール&ラックでの攻防を左右することでしょう。

ボールが「ゲインライン」を越えて潰れた側のプレーヤーは、スタートポジションからボールポジションへの経路では、一時期には少し後方や横這したりして走るが最終的には前進しながらボールポジションに到達することができ、モール&ラックポジションに早く到達することでしょう。

モール&ラックに入る二三歩手前から、モール&ラックの中でのみみ合い中も、ボールを出してモール&ラックから二三歩離れるまでは、背筋を伸ばし、膝を曲げ、頭を上げ、低い姿勢で行動するよう要望します。

スクラムからのモール&ラックへの移行

二つの例を上げて見ましょう。

(1) 近代ラグビーで盛んに行なわれているFWプレー

スクラムからボールがBKラインの右（左）オープンに回り、味方の1st CTBで相手にゲインラインに近い味方陣内で捕られるか、倒されたら。

スクラムをブレイクしたFWプレーヤーは、素早くボールポイントへと移動していく。

先ずフランカーの7番（6番）、NO8、フランカーの6番（7番）がほぼ同時に離れ、次に口ックの二人、そしてプロップの1、フッカーが、最後にプロップの3番と右（左）側に離れて行くでしょう。

モール

ボールを持ったCTBが相手プレーヤーからタックルされボールを持って立っていたら。スクラムを離れたFWプレーヤーは、素早くボールポイントへ移動し集まって行く。

FWプレイヤーは、ボールポイントへ近付くにつれて背筋を伸ばし、膝を曲げ、腰を落とし、頭（顔）を上げ、両手を広げ、低い姿勢になりながら接近して行く。

そのCTBに7番（6番）、NO8が低い姿勢で両サイドに入って行きバインドして壁を作る。壁は絶対に倒れないこと。

6番（7番）がボールに行き、出来ればボールを自分のコントロール下におく。

両ロックが6番（7番）の両サイドに入って縦に押しの強いモールに組んで行く。

両ロックが7番（6番）NO8の外側に頭をやって組んで行き幅の広いモールにしてボールを見え安くし横広の壁を作りボールを出す。

最大この人員でモールを処理する様にする。

後の1、2、3番の三人は、ボールの出が早ければ速やかにサポートに走る。またはボールがモール内にあり、ボールがコントロールされていれば、モールサイドに位置し、サイド攻撃のできる位置（構え）に位置する。しかしボールが今だ味方のコントロール下に無い様な時、なおモールを押し込みたい時には、1、2、3番を投入して押し込んで行きボールをコントロールする。

CTBが倒されてボールが地上に有る。

先ず、ボールポイントに到達した7番（6番）が低い姿勢で入ってボールを拾い上げるボールコントロールする。

素早くNO8、6番（7番）が両サイドにバインドして入り壁を作る。壁は、絶対に崩れたり倒れたりしないこと。

次に両ロックが、NO8と7番（6番）、7番（6番）と6番（7番）の間に突っ込んで、縦に押し込んで行ける重心のあるモールを形成するか、NO8と6番（7番）の外側に頭を着けてバインドして幅広い壁のモールにする。

この様に近代ラグビーでは、モールを組みボールコントロールして、がっちりとバインドして、FW7～8人で時にはBKマンも参加して、ぐいぐいモールを押し込んで行く。

特に最初にモール&ラックに参加するのが、フランカーの6、7番とNO8で、その次に両ロック、そしてプロップの1番、フッカー、3番と来て、時にはフロントローがフランカーの役割を受け持つことも有るでしょう。

ラック

CTBが倒されてボールが地上に有る時。

FWプレイヤーがボールポイントへ近付くにつれて背筋を伸ばし、膝を曲げ、頭（顔）を上げ、両手を広げ、低い姿勢になりながら接近して行く。

その地上にあるボールに7番、NO8、6番の三人がしっかりバインドして相手プレイヤーを押し込んでボール（ボールと共に寝転んでいるプレイヤー）を跨いで、ボールを残して行く。即SHがボールを処理する。

モール&ラックを組んだ形

先ず、三人と二人でがっちりとした壁を形成する

二列目は、前が三人の時には、二人か四人で組んで行く。前が二人の時には、三人で組み、五人から七人でスクラムを組んだ時と同じ考えで、しっかりとバインドし、背筋を伸ばし、膝を曲げ、頭を上げて低い姿勢になり押し込んで行く。

それでは、ボールのコントロールが上手くできそうにない、誰かが一人か二人が参加すればボールをコントロールできると判断したら、他のプレイヤーも即参加すれば良い。

縦で重心性を持たして押し込んで行くモールのなら、2、3、4の隊形が良い。

横幅広く‘さっと’押し込んで素早くボールを出すラックなら、3、4、の隊形が良い。

モール&ラックでは、絶対に立ってプレーをすること。

(2) ハーフサイド重視のFWプレー。

ハーフサイドによるモール&ラックを考えて見ましょう。

スクラムからボールがBKラインの右(左)オープンに回り、味方の1stCTBで相手にゲイラインに近い味方陣内で捕らえられ倒されたら。スクラムをブレイクしたFWプレーヤーは、素早くボールポイントへ移動し集まって行く。

先ずNO8、フランカーの7番(6番)が離れ、ロックの5番(4番)、フランカーの6番(7番)が離れ、ロックの4番(5番)、プロップの1番が離れ、最後にフッカー、プロップの3番離れて行く。(左オープンでは、フランカーの6番が離れたらすぐプロップの1番が離れて行く)

モール

ボールを持ったCTBが、相手プレーヤーにタックルされボールを持って立っていたら。

スクラムを離れたFWプレーヤーは、ボールポイントへと素早く移動して行く。

FWプレーヤーは、ボールポイントに近づくにつれて背筋を延ばし、膝を曲げ、腰を落とし、頭(顔)を上げ、両手を広げ、低い姿勢になりながら接近して行く。

6 サポートSUPPORT

ラグビーは、15対15で戦うゲームです。だからゲーム中15+1のプレーヤーを何人かもし出すかが勝敗を左右すると云っても過言ではないでしょう。

ボールを持ったプレーヤーを中心にして、他のプレーヤーがサポートし、ボールをパスし継続して前進する。

基本的なサポート隊形は、ボールを持ったプレーヤーを先頭に左右後方に二ないし三步の間隔(この間隔はあくまでも基本的な考えの間隔)を保って三人のプレーヤーが菱形隊形で追隨する、これが基本的なサポート隊形と云えるのではないのでしょうか。

BKラインへのサポートの一例を上げて見ましょう。

(1) SOがボールを受け持ったら

SOの内側にはフランカーが横から浅いポジションに、外側には1stCTBがKライン形成してやや深目のポジションに、後方にはブラインドのWTBがそしてその外側にFBがその方向に走り出て行く。

(2) 1stCTBがボールを受け持ったら

内側にはフランカーが引続き横から浅いポジションに、外側には2ndCTBが、後方にはブラインドWTBがそしてその外側をFBがその方向に走り出て行く。

(3) 2ndCTBがボールを受け持ったら

内側にはSOが、外側にはopWTBが、後方には1stCTB及びフランカーその方向に走る。

(4) opWTBがボールを受け持ったら

内側にはSOが横から浅いポジションに、外側には1stCTBがWTBの後方を走り出て行く、後方にはフランカー及び2ndCTBがその方向に走る。

防御ディフェンス

防御を行う時間は、ボールの確保率に比例する。

ゲームで完璧な防御をする事が出来れば、無失点または、最小失点でゲームを終了することが出来るでしょう。攻撃側からプレッシャーとタックル（防御）によってボールを奪い取り反撃出来れば、防御は最大の攻撃なる。

ラグビーと云うゲームの中の防御は、「ボールを持った相手プレーヤー」だけに行えるプレーであると云うことです。

防御は、先ずプレッシャーを加え相手プレーヤーを孤立させミスを誘い、なおボールを持って攻撃して来ればタックルし、ボールの動きを封じ、ボールを奪い取り攻撃に転ずる。

「ボールを持った相手プレーヤー」に、先ずはプレッシャーを加え、そのプレーヤーの「攻撃判断・時間」と「攻撃スペース」を狂わせ狭め、つまり攻撃の為の判断を行う余裕を無くすると共にミスを誘発させる、同時に攻撃の行動範囲を狭めサポートプレーヤーから孤立させてボールの前進を阻む。

それでもなお、ボールを持って前進して来れば、「タックル」と云う技術を用いてボールの前進を阻む、つまりボールを持った相手プレーヤーの動きを止める。

ボールを持った相手プレーヤーを捕らえてボールの動きを止め、モールにしてボールを奪い合うか、またはボールを持った相手プレーヤーを捕らえ倒してボールを地上に置かせてボールの動きを止め、ラックして相手と五分五分の態勢でボールを取り合う。

防御とは、15対15で行うのが原則で、1対1で戦うと云うことです。

防御とは、プレッシャーとタックルでボールの動きを封じ、ボールを奪い反撃に転ずる。

防御は、FWにはFWが、BKにはBKがその任に当るのが大前提です。

つまり、スクラム、ラインアウト周辺ではFWが、BKラインにボールが回ればBKが責任を持って防御し、ボール動きを封じ、ボールを奪い取り反撃する。

スクラムでの防御

スクラムでのFWの防御の一番目は、相手側に“すんなり”と生きたボールを出させない様にすることでしょう。

だから先ずは、スクラムを押ししてプレッシャーを加え、スクラムからのボール出しのタイミングを狂わせる。

できればスクラムを押し込んで相手ボールを奪い取りに行く。

特に、相手がロッキングスタイルのスクラムできた様な場合には、スクラムを少し回してロッキングスタイルを崩して、押し込んで行く。

スクラムを少し回して、味方のFWプレーヤーが相手のBKオープンに出安い様にし、飛び出して相手BKラインに内側からプレッシャーを加える。

しかし、相手のブラインドサイド攻撃には、くれぐれも警戒すること。

スクラムからのプレーヤーのブレイクは、押し込んでいる方が容易にスムーズに出来る様ですよ。

防御側のスクラムでは、ボールの投入時期が判らない。スクラムでは、ボールが入らないと押すことは出来ないの、押すタイミングが判断しにくいので不利だが。しかしボールが投入された瞬間に相手フッカーが足を上げ、7人半以下の押しの力となる、だからこのタイミングを逃さず8人で押し込みたい。

スクラムが強いとゲームを非常に有利に押し進めることが出来る。

スクラムプレーでのポジション別の防御。相手側にボールが出た瞬間から、

(1番)は、素早くブレイクして斜め左前方に出て、相手SH及びNO8にプレッシャーを加え、なおボールを持って来ればタックル。

(2・3番)は、最後までスクラムを押し、相手フロントロー3人に“がっちり”プレッシャーを加え2対3で心中しては、押せば相手の2列目のプレーヤーのブレイクも遅くなるでしょう。

(4番)は、斜め左前方及び真横に出て、サイド攻撃に備える。そして、BKラインの後方をカバーディフェンスに走りながらボールの動きに注意する。ボールの動きが止まれば、速やかにそのポジションに行き、ボールの争奪戦に参加する。

(5番)は、斜め右前方及び真横に出て、サイド攻撃に備える。そして、BKラインの後方をカバーディフェンスに走りながらボールの動きに注意する。ボールの動きが止まれば、速やかにそのポジションに行き、ボールの争奪戦に参加する。

(6番)は、(オープンサイド)相手SHにプレッシャーを加えながら、味方SOと協同して相手SOに内側からプレッシャーを加え外へ追い出す、内側に来ればタックル。

事後ボールがパスされて行けば味方BKと協同してBKの内側から内側からプレッシャーを加え、ボールを持った相手プレーヤーが縦または内側に切れ込んで来たら、確実にタックルで相手を捕らえ倒すこと。走り過ぎて、内側を抜かれないこと。内側に来る相手は、確実に阻止する。

(ブラインドサイド)相手SHにプレッシャーを加えながら、SOにプレッシャーを加え、外へ追い出し全体に内側からプレッシャーを加えて行く。

味方のSOとオープンサイド・フランカーのプレッシャーでブラインドサイドに切れ込んで来ることが多いので注意せよ。

(7番)は、(オープンサイド)味方SOと協同して相手SOに直接内側からプレッシャーを加え、外へ追い出す、内側に来ればタックル。

事後ボールがパスされて行けば味方BKと協同してBKの内側から内側からプレッシャーを加え、ボールを持った相手プレーヤーが縦または内側に切れ込んで来たら、確実にタックルで相手を捕らえ倒すこと。走り過ぎて、内側を抜かれないこと。内側にくる相手は、確実に阻止する。

(ブラインドサイド)相手SHにプレッシャーを加えながら、味方SHと協同してブラインドサイドからプレッシャーを加え、外へ追い出し全体に内側からプレッシャーを加えて行く。

SHが出れば、事後はカバーディフェンスに走る。SHとの約束ごと。

ディフェンスは、フランカーの能力の見せどころですぞ。くれぐれも走り過ぎて内側に切れ込まれラインを突破されないこと、確実なプレーを。

(8番)は、先ずスクラムを組むときには、両ロックをしっかりバックして、NO8のリードでスクラムを組んで行き、またスクラムを押すときはNO8から押し始めスクラム全体の押す力の原点となる、スクラムはNO8が中心です。

スクラムから相手がボールを出せばブレイクして、先ず一二歩斜め後方に下がり、相手の動向を察知する。

ア スクラムサイドの防御では

相手の攻撃してくる側に出て阻止する。

イ SH, SOからのキック攻撃には

ボールの落下地点方向に走る。

ハイパントキック攻撃であれば空中戦に参加する。

特に、バックスより優先して空中戦に参加すること

ウ BKラインのオープン攻撃には、カバーディフェンスに走る。

相手BKのinCTBの外側に走り出てくるblWTB、FBへ。

相手がカンペスタイルでinCTBからoutCTBを飛ばしパスで外側のFBにボールが回れば内側からプレッシャーを加え、FBにはoutCTBが行きその動きを封じる。

outCTBにそのままボールが回れば、味方のoutCTBに変わってタックルし、相手のoutCTBの動きを阻止する。

スクラムからのブレイクをスムーズにすること。

BKのディフェンスラインの裏を走ってプレッシャーを加える。

エ ブラインドサイド(ハーフサイド)の防御では

ボールを持ってサイド攻撃してきたプレーヤーにはフランカーが、そのボールに対しサポートして来た相手プレーヤーにはNO8が反応しプレッシャーを加え、相手WTBにはWTB(CTBにはCTB)がプレッシャーを加える。

スクラムからの防御は、組織的に自分に与えられたプレーを確実に行うこと。

FWプレーヤーは、全般的には内側から外側へとタッチラインも使って行う。

ラインアウトでの防御

ラインアウトの防御では、まず、プレーヤーは投げ込まれたボールから絶対に目を離さないこと、相手ジャンパーと空中戦でボールを取り合い、ボールの動きに対応する。

現状のラインアウトはサポートが認められているので、空中戦に固執せず、キャッチ後に、モールで押し込まれないように、敵ジャンパーがキャッチして着地したら、直ちにバインディングして押し込む。ラインアウトのモールを解消させれば、ボックスのディフェンスも前にできるので頑張る押し込む。

BKラインがラインオブタッチから10メートル離れ、双方のBKラインの間隔は20メートルも離れていて、ラインアウトが終了するまでは、その距離を縮めることはできない。

ラインアウトの終了は、

- ・ ラック・モールが行われて、ラック・モールの中のプレーヤーのすべての足がラインオブタッチを越えて移動したとき。
- ・ ボールを持ったプレーヤーがラインアウトを離れたとき。
- ・ ボールがラインアウトからパス・ノックバック・キックされたとき。
- ・ ボールがタッチラインから15メートルの地点を越えてなげられたとき。
- ・ ボールがプレーできない状態となったとき。

ラインアウトのモール・ラックからボールが出たら

(オープンサイドのフランカー役は)

1・2・4番でボールを取り合ってモール・ラックになったら最後尾のプレーヤーが、また最後尾付近でモール・ラックではオープンサイドにいるプレーヤーがオープン・フランカーの役割でラインアウトが終了すれば、素早く相手SH、SOにプレッシャーを加え思い切って外側へ追い出して行く、内側を抜かれないこと。

(ブラインドサイドのフランカー役は)

モール・ラックでは、5メートルラインの外にいるプレーヤーがフランカーの役割で素早く相手SH、SOへとプレッシャーを加えて行く。

両フランカー役のプレーヤーが協同して相手BKラインにプレッシャーを加える。

ラインアウトが終了していなければ、オープン・ブラインドのフランカー役二人が協同して両サイドから相手SH・SOにプレッシャーを加え、ラインアウトが終了すれば強烈なプレッシャーを加え、SH、SOを孤立させるよう努力する。

ラインアウトからノックバックやボールがパスされたら、その瞬間で、ラインアウトは終了する。

オープンサイド・フランカーの役割プレーヤー(最後尾のプレーヤー)は、素早くSOにプレッシャーを加え孤立させる様努力し、ボールがオープンに回るのを阻止する。しかしボールがオープンに回れば、そのまま相手InCTBへと横から外側へと強烈なプレッシャーを加えて行き、内側にボールを持ち込んで来る相手プレーヤーの動きを阻止する。その間に味方のBKラインが出てくるでしょう。

10メートル遅れて出てきます。

5メートルラインの外にいるプレーヤー、最後尾から2番目のプレーヤー、そして相手SHと相対しているプレーヤーで、3方から相手SHにプレッシャーを加え、できれば孤立させて潰す。

もし、SOにボールがパスされれば、直ちに内側からプレッシャーを加え、なおボールがオープンに回れば、横から外側へとプレッシャーを加え、内側にボールを持ち込んでくる相手プレイヤーの動きを阻止する。

ラインアウトでは、ボールが地面に着くか、またはプレイヤーに触れた後においても、ラインアウトに並んでいるプレイヤーは次の行為をしてはならない。

- ・ オフサイドとなること。
- ・ ボールを持っていない相手プレイヤーを、つかまえ、押し、肩で押し、または妨害すること。

ボールを取り合いしないプレイヤーがオフサイドの位置に出たときは、故意でなくても、レフリーは厳格に罰を科せることでしょう。

ボールを取ろうとして跳び上がったプレイヤーが、ボールを取れずにラインオブタッチを越えても、オフサイドとして罰する前に、そのプレイヤーが後方に退く機会を与えてくれるでしょう。

ラインアウトの防御では、先ずラインアウトを出来るだけ速やかに解消させて、味方のBKラインの防御ラインを前に出し、相手との間(距離)を詰め、相手の攻撃判断の時間を縮め、味方はFW, BKが一体となって防御に当る。

ラインアウトの防御では、特にFWには予め計画的に防御に当る役割を決めておく。

B a c k s の防御の考え方

攻防の優劣は、先ずGain-Line(ゲインライン)を越えて攻撃又は防御できるかが鍵となって、攻防の優劣が決まるでしょう。

防御は、15対15で行うのが原則で、1対1で戦うと云うことです。

防御は、先ずプレッシャーを加え、相手プレイヤーを孤立させ「ミス」を誘い、なお攻撃して来ればタックルでボールの動きを封じ、ボールを奪い取り反撃に転ずる。

防御は、FWにはFWが、BKにはBKがその任に当るのが大前提ですが。スクラム、ラインアウト周辺ではFWが、BKラインにボールが回ればBKが責任を持って防御し、ボールの動きを封じ、ボールを奪い取ると云うこと。

BKラインの防御の方法は、いろいろ推奨される方法はあるが、Mark To Mark Defens を採用することにして見よう。

ディフェンスに着いた時、自分の相対する相手プレイヤーが自分の「マーク」で、その自分の「マーク」に対してディフェンスの全責任を負うと云うことです。

これがマーク・ツー・マーク・ディフェンスです。

相手BKラインがオープンにボールを回して来たら、味方もSOを中心としてBK全体のディフェンスラインでゲインラインを越えプレッシャーを加えて行く。

自分のマークがボールを持ち攻撃して来たら一段と強力なプレッシャーを加え、マークプレイヤーの攻撃の判断力、攻撃時間と攻撃スペースを奪う。

なお攻撃を続けて来れば「タックル」と云う技術を用いてマーク(ボール)の動きを封じボールを奪い取りに行く。

自分のマークが確実にボールを処理(パスかキックしてボールを手から離す)し終るまでは、プレッシャーを加え続けタックルしボールを奪いに行く。

BKのディフェンスラインは、SOを起点として横一直線か、階段式に後下がりディフェンスラインを引いて相手に対抗する。(スクラムからのボール出しは、Out CTBの方がよく見え、早めにプレッシャーをかけパスコースを無くすことにより、ライン攻撃をさせないという点で、前上がりの方がよいときもある)

相手BKがオープンサイドに攻撃を仕掛けて来れば。

SOのスタートと同時にライン全体がスタートして、ゲインラインを越え出来るだけ前に出てプレッシャーを加えて行く、つまり相手BKライン全体にやや内側から外側へと互いに連携を持ちながら、自分のマークにプレッシャーを加え相手の攻撃を時間的に制限を加え、判断力のスピードを狂わせ、動けるスペースを奪い取りに行く。

それは、相手プレイヤーの持っている「チームプレー」「個人技」のスキルを効果的に使用させないようにすると云うことです。

その結果、相手プレイヤーに「プレーミス」を起こさせるか、ボールを持ったプレイヤーを孤立させる。

「ミス」したボールを奪い、孤立したプレイヤーを捕らえ潰しボールを奪う。

プレッシャーを加えても、それでもなおボールを持って攻撃して来たら、「タックル」と云う技術を用いてボールの動きを封じる。

「タックル」でボールを持った相手プレイヤーを捕らえ必ず倒し、ボールを地上に置させる。つまり相手プレイヤーのボールコントロールを失わせることです。

タックル = スキル + やる気 (やる気80%)

タックルをしないプレイヤーのいるチームは、ゲームで良い成果を得ることは有りえないでしょう。

如何に素晴らしいディフェンスでプレッシャーを加え、タックルを浴びせても、個人技の優れた相手プレイヤーや、エキストラマンのライン参加などで、味方のディフェンスラインが突破されることがしばしば有る事でしょう。

そこで、BKのディフェンスラインの穴を埋めるディフェンス網を張る必要が出来て来る、つまり「カバーディフェンス」の必要性が生じてくるのです。

カバーディフェンスでは、FWの手を借りることになる。主役は、フランカー、NO8でしょう。しかしスクラムが弱いとFWの手を借り難くなるのでは？

また、SH、SHも内側からのカバーディフェンスにも使いましょう。

スクラムからのディフェンス

ポジションごとに、予め守りの約束事を細かく定め動きをセットして組織的なディフェンスを行う。ディフェンスの思想統一をしっかりとしておくこと。

BKラインのディフェンスが、ゲインラインを越えて前に出てプレッシャーを加え相手陣内でタックルできれば、FWによるディフェンスも前に出られて非常に容易になる。

SHは、相手SHのボールを入れる側からSHにプレッシャーを加え、ボールが出ればSOへとプレッシャーを加え、その後カバーディフェンスに走る。

ボールの線まで出ていて相手ボールの動きが一番よく判り、相手SOには一番早く飛び出してプレッシャーを加えることができ、相手SOの孤立を狙え。

SOは、BKディフェンスラインの起点となってスタートし、SH、両フランカーの支援を受けて出来るだけ前に出てゲインラインを越えて相手陣内で相手SOにプレッシャーを加えて、相手SOの孤立を狙う。

しかしボールがオープンに回れば、相手SOがボールを離すのを確認してからカバーディフェンスに走る。カバーディフェンス・プレイヤーは、味方のBKラインの内側外側へと抜け出て来る相手プレイヤーを倒せ。

CTBは、ラインディフェンスの主役です。

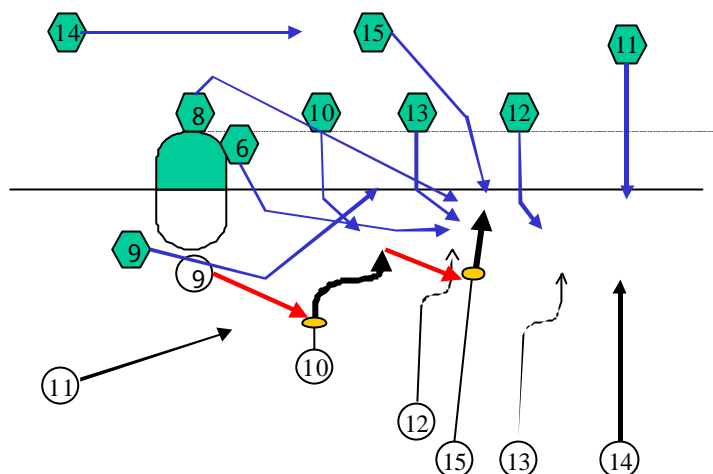
SOに合わしてスタートし、自分のマークにプレッシャーを加え、タックルでマークを倒せ。絶対逃がすな特に外側には抜かれないこと、内側にはフランカーが来ている。BKラインのディフェンスの強さは両CTBで決まる。

キックに対しては、FBと両WTB、そしてカバーディフェンスの専門家NO8とSHが行う。

「例題その1」

「カンペー」スタイルでFB, b1WSTがエキストラマンとしてライン参加

- (1) SOまたはinCTBの外側に走り出たエキストラマン(FB, b1WST)がボールを受けて突進して来たら。



SOはSOの外へ、inCTBはinCTBの外へ行く。

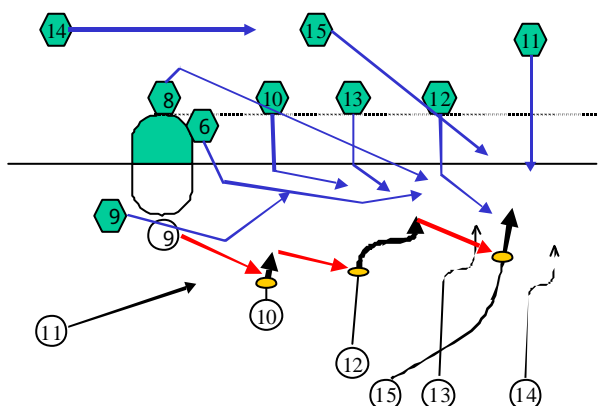
ゴールラインに近ければ近い程、エキストラマンのWTBにはWTB、FBにはFBの守備範囲。SO、inCTBがスライドして、外側に走り出て来るエキストラマンにSO、inCTBが行く。

相手のSO、inCTBにはフランカー、SHが行く。

くれぐれもボールを持ったSO、inCTBにダミーパスでラインを突破されないこと。

ゲインラインを越えて前に出てディフェンスすれば、必ずサポートが来る。

- (2) inCTBからoutCTBの後方を通って外側に走り出たエキストラマンにボールがパスされ、突進して来たら。



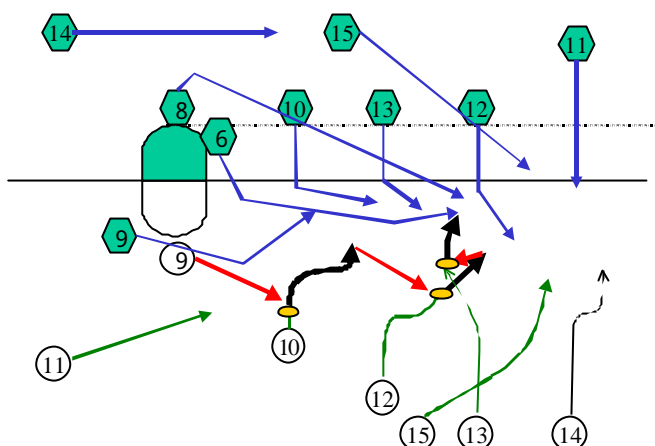
inCTBはinCTBへ、outCTBはoutCTBへですが、見え見えの場合はoutCTBは、相手outCTBを牽制しながらエキストラマンのFBを狙い打ちでタックル。

もし相手outCTBにボールがパスされたら、内側からNO8かフランカーが行く。ゴールラインに近ければ近い程、FBの守備範囲でしょう。

outCTBがエキストラマンに外側を抜かれたら、ゲインラインを突破され外側へ走られボールを回されて、大ピンチとなるでしょう。

「例題その2」：「ランギー」スタイルでCTBがシザースプレーできたら

- (1) ボールを持ったプレーヤーが外側に「押しだし」て内側に「走り込んで」来るプレーヤーと「シザース」してボールをパスして前進して来る。



自分のマークを追う。

内側から外へ追って出たプレーヤーは、最後まで自分のマークを追い続ける。

外側から内へ来た相手プレーヤーには、フランカーかNO8で阻止する。

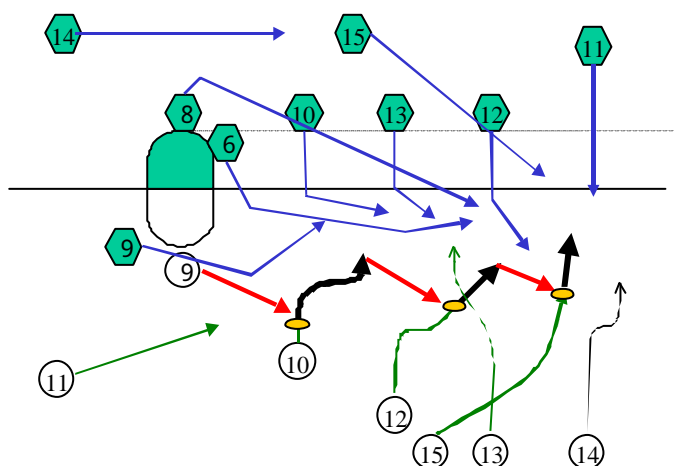
内側に切れ込んだマークの味方プレーヤーは、外に留まり外側に走り出て来るエキストラマンを狙え。切り替えるタイミングが非常に重要です。

- 2) ボールを持ったプレーヤーが外側に「押しだし」て内側に「走り込んで」来るプレーヤーと「空シザース」して尚外側に出てエキストラマンを使って前進して来る。

内側から外へ追って出たプレーヤーは、最後まで自分のマークを追い続ける。

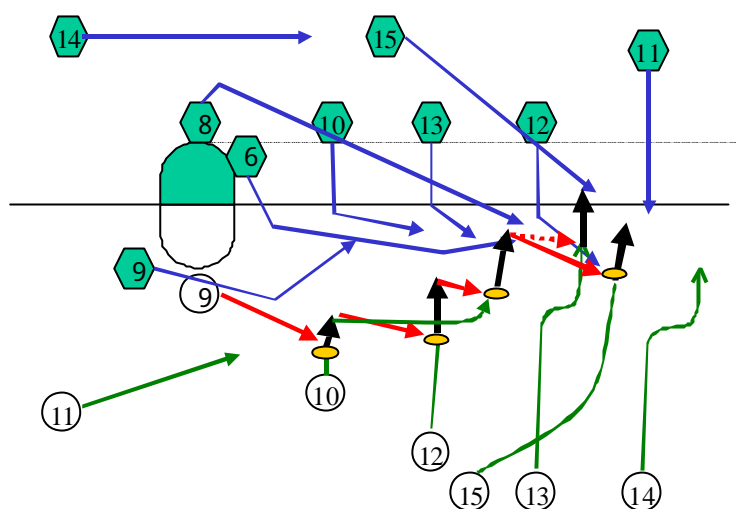
外側から内へ来た相手プレーヤーには、フランカーかNO8で阻止する。

内側に切れ込んだマークの味方プレーヤーは、外に留まり外側に走り出て来るエキストラマンを狙え。切り替えるタイミングが非常に重要です。



- (3) 相手SOがinCTBに「ループ」「シザース」プレーで攻撃して来たら。

相手 inCTBには、マークの inCTBと内からフランカーが行く。
 外側に走り出した相手SOには、味方のSOが行く。
 その外側の相手outCTB、FBには、outCTBが行く。



(「例題その3」：「Centre Scrumでエキストラマンが攻撃に参加して来たら」)

(1) Right Side攻撃でFBがライン参加して来たら。

フランカー(6)が相手CTB(13)を目標にスクラムサイドから素早く飛び出してプレッシャーを加え、なお来ればタックルで阻止する。

味方CTB(12)はスタートでは、自分のマークにプレッシャーを加え、相手FBがエキストラマンとして入って来たら、CTBはマークをフランカーにまかせ、目標を切り替えてエキストラマンにプレッシャーを加える。

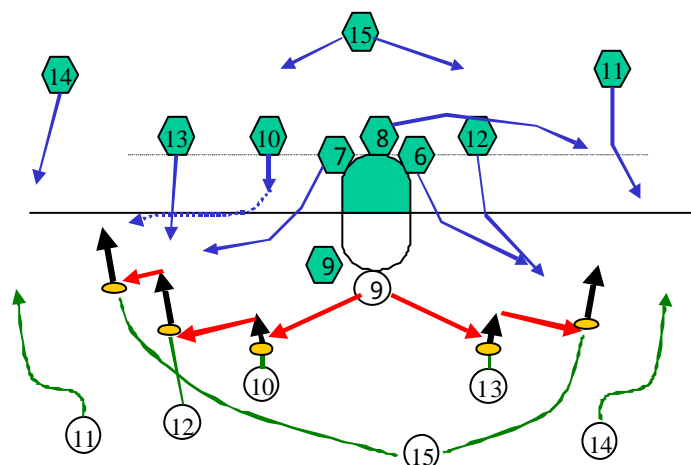
WTBはWTBにプレッシャーを加え。NO8がカバーディフェンスには走る。全般に前に出てプレッシャーを加えて行くこと。

(2) Left Side攻撃では。

フランカー(7)とSOが相手SOにプレッシャーを加え。

マーク・ツー・マークのディフェンスで対処する。

相手FBがエキストラマンで来たら、カバーディフェンスのNO8が阻止する。



「例題その4」 Maul and Ruck

(1) 相手チームにボールが出てオープンにボールが回れば、同数であればマーク・ツー・マークでディフェンスする。

モール・ラックでのフランカー（専門家でない場合がある）は、内側に切れ込んで来るのに注意を払いプレッシャーを加える、BKマン協力する。

(2) 攻撃側の相手BKラインの方が人数多い場合

味方が数的に少ないと気がついたら「シグナル」を発して「ディープ・ディフェンス」でプレッシャーを加え、相手プレーヤーにパスさせ、相手と同数になればマーク・ツー・マークのディフェンスに切り替えプレッシャーを加え阻止する。この場合相手の「飛ばしパス」にくれぐれも注意せよ。

モール・ラックでは、モール・ラックに最後に到達したFWプレーヤーがオープンサイドのフランカーの役割をする、専門家のフランカーが来れば交替する。

ブラインドサイドは、SHが位置し状況判断して指示を出す。SHはモール・ラックに巻き込まれないようにすること。

ラックでは出来るだけ最少人数で相手に対処し、相手の両サイドと中央突破攻撃に備える（くりぐれもオフサイドラインに注意）、又は相手に押し勝ってボールを取るか、相手にボールを出させないように努力する。

モールでは相手モールをしっかりと受け止め、相手のボールコントロールを阻止し、相手ボールを奪い取るか、相手にボールを出させないように努力する。

ラグビーは15対15の戦いです。

だからゲーム中個々のプレーヤーが、如何に今の自分のポジションの役割を認識して、攻防に参加することが出来るかが勝敗の鍵になるでしょう。

This is Attack

General (一般)

- G - 1 オ - ソドックスな攻撃
- G - 2 BKラインのオ - プン攻撃は
- G - 3 誰が、ボ - ルを継続するのかな !!!
- G - 4 ライン攻撃の第一任務は !!!
- G - 5 攻撃の仕掛けは、CTBで !!!
- G - 6 走って、つないで、また走る !!!
- G - 7 スペシャルライン
- G - 8 プレッシャー - とタックル

Center Three - Quarter Backs (C . T . B) シリ - ズ

- B - CT - 1 バックスライン攻撃の基本パター - ン
- B - CT - 2 相手のミスを突け !!!
- B - CT - 3 オ - ルド・ファッションかな !! まだまだ使える
- B - CT - 4 「飛ばしパス」で攻撃の相手が変わったら
- B - CT - 5 トリプル”チャ - リ”だぞ !! 誰に攻めさせるかな
- B - CT - 6 グランドの中央で「シザ - ス」を試みて見よう
- B - CT - 7 相手を変えて縦攻撃だ !!!

B - C T - 8 この場所で「この一回でものにしたいですね ！！」

B - C T - 9 ダブル「オスカ - 」だぞ

B - C T - 10 ダブル「ウiski - 」だぞ

B - C T - 11 ダブル ル - プでどうだ

Stand Off (S.O) シリ - ズ

B - S O - 1 単純なオ - バ - ラップでも、得点できるぞ ！！！！

B - S O - 2 ダブルシザ - ズだ ” やい ” これではどうだ ！！！！

B - S O - 3 攻撃する相手を変えて見よう ！！！！

B - S O - 4 トリプル ” セ - ラ - ” だぞ、誰で攻撃するかな ！！

B - S O - 5 「ランギ - 」で、相手をあっと言わせるかな ！！！！

Wing Three - Quarter Backs (W.T.B) シリ - ズ

B - W T - 1 味方の「ミス」をカバ - して攻撃に転じよう

B - W T - 2 相手ディフェンスのタイミングを変えて見よう ！！！！

B - W T - 3 右コ - ナ - のプレ - だ ！！！！

Forwards Play (F.W) シリ - ズ

FW - S - 1 魅力あるグリグリ (スパイラル) 攻撃

FW - S - 2 ちょっとFWの手を借りて攻撃

G - 1 オ - ソドックスな攻撃

攻撃は、FW、BKが一体となって縦、縦、横とか、横、縦、縦、横と攻撃を仕掛けて、相手FWディフェンスを釘付けにしながら、相手BKラインディフェンスを攪乱し、相手のプレッシャーの弱い所に一気に攻撃を仕掛けて「トライ」を上げる。

スクラムや攻撃の出発点からモール・ラックにしてポイントを作り、BKラインにボール回し、両CTBで攻撃を仕掛けゲインライン突破を計り、そして相手ディフェンスに前進を阻止されれば味方プレーヤーのサポートを受けてモール・ラックにして相手プレーヤーを動かし集めて、再度ボールを出して攻撃を仕掛けてトライへと。

攻撃の出発点である、キックオフ、スクラム、ラインアウト、ペナルティー、フリーキック、ドロップアウト等から攻撃を仕掛ける。

攻撃の出発点からFWで縦、縦と攻撃を仕掛け、ボールを出してBKラインでボールを横に振って、小さく大きく揺さぶりを仕掛けて攻撃する。

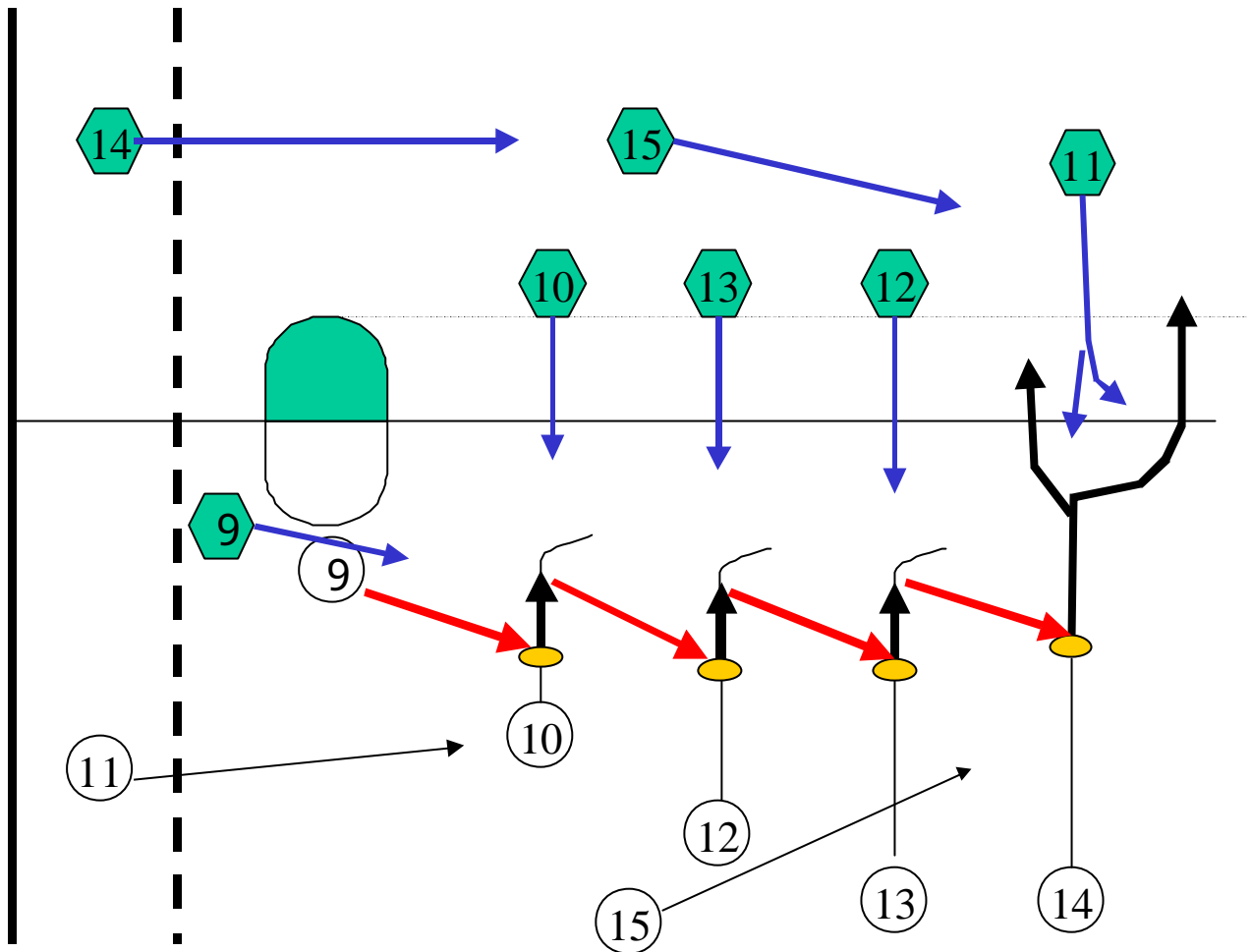
攻撃の出発点からFWで縦攻撃を仕掛けて、モール・ラックにして相手を動かし集めて小さく揺さぶりを加え、ボールを出して再度縦攻撃でゲインラインを押し込み、相手のFWディフェンスを揺さぶり釘付けにし相手BKラインディフェンスを揺さぶり攪乱して、味方BKラインを使って数で攻撃を仕掛ける。

攻撃の出発点から (FWで縦攻撃を仕掛け) BKラインオープンにボールを回して両CTBで縦攻撃を仕掛けゲインライン突破を計る。

そこで相手ディフェンスに前進を阻止されれば味方プレーヤーのサポートを受けてモール・ラックにしてポイントを作り、相手プレーヤーを集め素早くボールを出し再度縦攻撃を加えゲインラインを押し込み、ボールを出してFW・BKが一体と成って縦・横に攻撃し相手FWのディフェンスを釘付けにし、相手BKラインディフェンスを攪乱して、ボールを出してBKラインにボールを回し揺さぶりを掛けてエキストラマン等を投入し、味方プレーヤーの数を増して一気に「トライ」へと。

相手のFWディフェンスを封じ込め、相手BKラインディフェンスを攪乱して、相手ディフェンスの薄い弱い所、相手FWの強力なプレッシャーの塊から出来るだけ離れた所で、数で攻撃を仕掛ける。

G - 2 BKラインのオープン攻撃



このパターンが、攻撃の基本パターン、マスターしよう!!!

FWのボール出しから、素早く Openサイドウイングへボールを運ぶ

ボックスは、パスが終わっても、役目は終わっていない。サポートポジションへボールを追おう。

相手ディフェンスの薄いオープンサイドウイングに攻撃させる。(ワイドアタック)

ウイングは、スワープでディフェンスの外側を突破する。またはカットインで内側を突破しディフェンスの裏側に出たら、直ちにコーナフラッグめがけて外へ走る。

ディフェンスラインの裏に出たら、FB・フランカーがディフェンスに来るぞ、注意せよ、忘れるな!!!

ウイングは、自分で突破できるかどうか判断しなければならない。(ウイングは突破する技術を高めよ。)

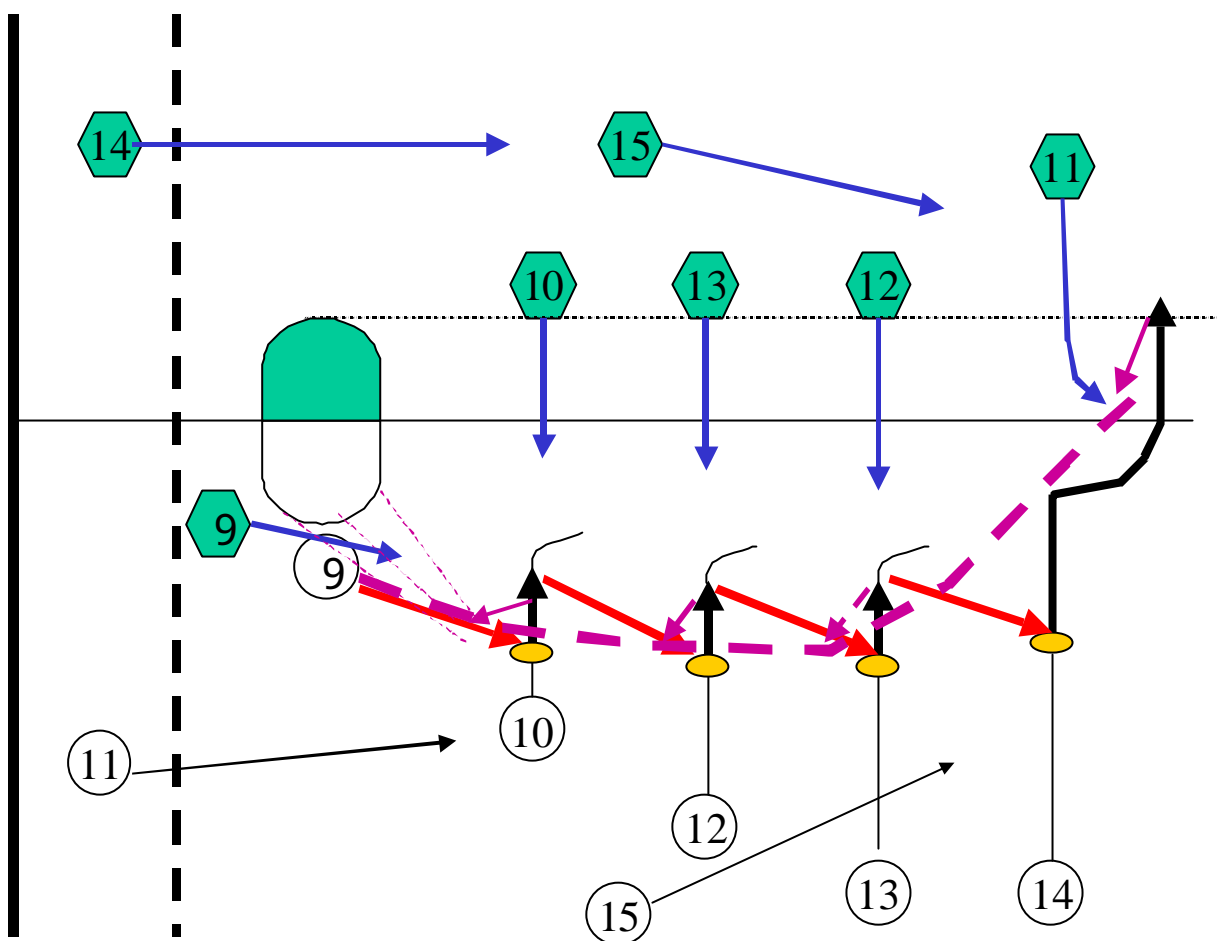
突破できない場合のオプション

- ・ ディフェンスにあたり、サポートを待つ。
- ・ ディフェンスをひきつけて、外側をサポートするボックス、内側をサポートするFWにパス。
- ・ ショートパントで敵の裏側にキックし自分でとってトライ
- ・ クロスキックで内側サポーターにキックを追わせる。

ボックスは、クイックパスのスキルアップに汗を流せ。

パスは、ラグビーの基本動作の一つです。

G - 3 誰が“ボールを継ぐのかな”



サポートの拡張の原則に従ってフланカー、SH、b l W T Bは、常にB Kライン全体の動きを把握した上で、フォローアップ(サポート)する様に努力する。

これが、フланカー、SH、b l W T Bの仕事の一つなのです。さらに特殊なB Kとして、或はNO 8としても働かなければならないと云うことです。

SHは、さらにそれに加えてNO 9のFWとなることもあるのですよ。

フланカー、SHは、ボールを持った味方B Kプレイヤーからのどんなパス「リバースパス、インサイドパス、オーバーラップパス等」がきても、そのボールを受け取るのに最適のポジションに位置するように追従すべきです。

b l W T Bは、S O、1 s t C T Bに対しても同じ。

フланカー・SHの仕事は、大きなビルを掃除するようになかなか終わらないでしょう。

B Kプレイヤーもボールをパスすればお役目終わりではないですよ、忠実にサポートへ走れ。時にはモール・ラックに入ってボールの確保にと努めよう。

ライン作りは、ポイントができてからでも十分間に合いますよ。

G - 4 ライン攻撃の第一任務は！！

BKラインによる攻撃では、ゲインラインを越えて「トライ」を上げることですよ。

つまりBKライン攻撃の第一任務は、ゲインラインを先ず越えることです。

任務を果たすためには、次の四つの要素が必要となります。

- 1 ライン・フォーメーションのあり方、即ちラインの深さや、広さに関すること。(Alignnment)
- 2 個々のプレイヤーのランニング・ライン。(Angle)
- 3 スピード(Speed)
- 4 個々、またはユニットとして、相手ディフェンス網をかわす技術。(Penetration)

BKのオープン攻撃は、素早いパスで相手ディフェンスの薄いエリアへより早くボールを送りながら、相手プレイヤーを抜く「間合い」が最適になってプレイヤーが攻撃を仕掛けて、ゲインラインの突破を計る。

そのためには、三つのスピードが重要となります。

- 1 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」
- 2 自分より有利なサポートポジションにいる、味方プレイヤーにボールをパスして前進するための「パススピード」
- 3 これらのことを、素早く判断して行動するための「判断スピード」

プレイヤーのなすべき「判断」とは・・・

「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点に尽きます。

ボールを持ったプレイヤーが、相手プレイヤーにタックルされて前進を阻まれた時の「判断」は「倒れないで、味方のサポートプレイヤーにパスしてボールを継ぐか、サポートプレイヤーを待ってモールプレーにする」

「少しでも前進して、ゲインラインを意識して倒れ、ラックプレーにする」

G 5 攻撃の仕掛けはCTBが！！

BKラインのオープン攻撃は、両CTBで攻撃を仕掛けてライン攻撃の第一任務であるゲインラインの突破を行うことです。

しかし攻撃を仕掛けたが不幸にして相手プレイヤーに捕らえられたりタックルでボールの動きを止められたら、サポートプレイヤーに直ちにボールをパスするか、FWプレイヤーのサポートを受けてモールかラックにしてポイントを作りボールを継ぎ、二次攻撃でゲインラインの突破を計る。

両CTBは、普段から走るスピード、スピードのチェンジ・オブ・ペース、判断力のスピード、パスワーク、キック(ロングキック、ハイパント、ショートパント)、タックルのスキルの向上に常に努力を惜しまないこと。

CTB二人の内のどちらかが、相手ディフェンスラインと勝負するのに最適の「間合い」になった“CTB”が相手マークプレイヤーと勝負せよ。

CTBは、サイドステップでカットインして内側へ、そしてカットアウト、スワープで外側へと攻撃を仕掛けて、相手BKラインの突破を計る。

- 1 相手BKラインを突破すれば、ラインの裏を素早く外に出てボールをパスしサポートへ、駿足のWTBを走らせる。
- 2 相手チームの強烈なプレッシャーに遭遇し、前進を阻まれ結果として攻撃ラインが横流れしたら。

ショートパントで攻撃ラインを立て直して、WTBを走らせる。

思い切ってコースを縦に突いて、タックルされたらポイントを作りに行く。

3 勝負を仕掛けたが、捕まり、潰されたらFWのサポートを得て

(1) 捕らえられたら、直ちにサポートプレーヤーにパスしてボールを継ぐ。

(2) 捕らえられたら、持ちこたえてモールを形成してボールを継ぐ。

(3) 潰されたら、確実にボールを「ダンボール」して、ラックを形成するか、後方にボールを転がす。

ア ゲインラインを越えて潰されたら、ボールを体からできるだけ離して「ダンボール」するか、ボールを後方に転がす。

イ ゲインラインの手前で潰されたら、ボールを体にできるだけ近いところに「ダンボール」する。

CTBは、相手に捕らえられたりタックルされても、自分の責任でボールコントロールを確実に実施すること。

CTBは、自分に与えられた可能性を逃がさず、機敏に動け。

G 6 走って、継いで、また走る。

最初の布陣から次に攻撃できるスペースを広く残せるように布陣し、そのスペースを利用して次の攻撃では相手を上回る人数を繰り出して、あらかじめ広く残したスペースに「ボール」を回し運び継いでトライを奪いに行く、しかし時にはFWで縦に攻めブラインドサイドや密集サイドを攻める。

例えば、左タッチラインからのラインアウトか、またはその付近でのスクラムから攻撃するとして相手を含めて双方30人のプレーヤーが、グラウンドの左半分に集中する様に先ずアタックラインを引く。

SHからSO, inCTB, outCTBまでの3人が幅の狭い浅目のBKラインを引く、そのラインの後方にb1WTB, FBが「W」字型に立つ。

SHは、出てきたボールを3人のBKプレーヤーの誰にボールをパスしても良い。

ボールを受けたBKプレーヤーは、内側からくるFW, b1WTBにボールを送り縦への突進を企てるか、外側のFB, opWTBへ飛ばしパスでオープン攻撃を行う。

捕まればモール&ラックにして相手プレーヤーを集め、素早くボールを出してオープンスペースを攻め、ボールを継いで前進して行く。

グラウンドの左半分から縦・縦と連続攻撃し、モール&ラックでボールを継ぎ、相手のディフェンス網をかき乱しながら、あらかじめ広げて置いた右半分のスペースへと、ボールを横に目まぐるしく回し飛ばしパスを仕掛けて継いで攻撃する。

味方同士の距離が常に近いので「パスミス」が起こり難いでしょう。

モール&ラックは、ボールを継ぐ一つのプレーとして考えて行え。

モール&ラックで相手プレーヤーを集めては、ボールを出して散らし、左半分に相手プレーヤーを集め、広い無人の右半分へと攻撃を仕掛けて行く。

G 7 スペシャルライン

通常のBKラインの間隔は、3~4メートルですが、スペシャルラインではグラウンドの横幅全部を使用してBKラインを引く様にする。

SO, inCTBとoutCTB, opWTBが幅広く(20メートルぐらいの幅)間隔を取り浅目の超ロングラインを引く。

BKラインの中央部に幅広い間が開くが、その間にb1WTBとFBが少し深い目のラインを引く攻撃体勢を取る。

攻撃方法 = 先ず相手のディフェンスラインの対応は、如何にですよ。

味方の攻撃ラインに対してマーク・ツー・マークのラインディフェンスか？

相手に関係なくディフェンスラインを引いている。

b1WTB, FBが浅目のディフェンスポジションにいる。

それでは、この様に攻撃を仕掛けよう。

SOからinCTBにボールを回し、b1WTB, FBで攻撃を仕掛け、中央突破を図る。

SOから素早くopCTBへボールを送り相手FWから離れて攻撃を仕掛ける。

SOからinCTB、飛ばしパスでFBにボールを送り、キックによる攻撃を仕掛ける。

G 8 Pressure & Tackle

ディフェンスは、ゲームの中の半分の時間をさらに弱いチームになるとゲームの中の半分以上の時間をディフェンスに費やすことになるでしょう。

「ディフェンス」の重要性をチームの全てのプレーヤーが理解し、実行に移せば例えば攻撃力の弱いこれと云って特長の無いチームで有っても、試合の成果は目を見張る結果となることが多い様です。

実際のゲームでは、相手に「プレッシャー」を加え相手の攻撃時間と攻撃スペースを奪い孤立させ「ミス」を誘発さ、その行為の最後の締めくくりで、タックルを行う。つまりそのタックルに至るまでのディフェンスの「プロセス」が大変重要なのです。

1 ボールを取り合う (CONTEST)

相手とボールを奪い合い、もし取られても相手に生きたボールを出させないようにする。「プレッシャー」

2 「ミス」を相手プレーヤーにさせる (FORCE)

相手の攻撃時間と攻撃スペースを奪う、先ず時間的に相手を制限してプレーヤーのプレー判断を狂わせ、相手の動けるスペースを奪い取ることによって、その相手プレーヤーの持っているスキルを効果的に使わせない様にし、「ミス」を誘発させる。「プレッシャー」

3 タックル (TACKLE)

「タックル」と云う技術を用いて「ボールの動きを止める」

タックルでは、必ずボールを持った相手プレーヤーをグラウンドに倒す。

タックルをして、相手プレーヤーをグラウンドにたたき付けて、相手プレーヤーにボールコントロールを失わせること。これが最良の方法でしょう。

そのためには相手に対して確実に強いタックルを行えば、十分激しく当ることもできて、相手プレーヤーを倒すことも可能でしょう。

タックル=スキル+やる気(やる気がタックル80%を締めるかな!!)

4 カバーディフェンス (COVER DEFEND)

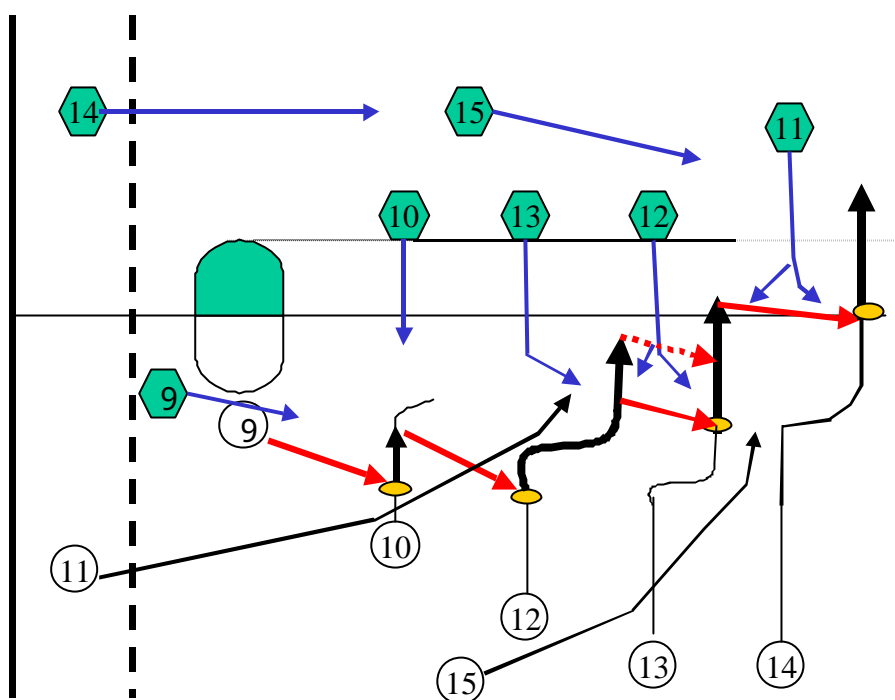
いかに素晴らしいタックルを浴びせても、個人技に優れたプレーヤーやエキストラマンのライン参加やサインプレーによる攻撃で、ディフェンスラインが突破されることがしばしば有ります。

ディフェンスラインの後方に深差のある幅広いディフェンス網を張り、最初の網の目を突破した相手プレーヤーをカバーディフェンスでタックルしボール動きを止める。

カバーディフェンスは、味方BKラインの後方からゲインラインの前面で、ゲインライン付近で、そしてゲインラインの後面に網を張るように走る。

B C T 1 バックライン攻撃の基本パターン！！

先ず、このパターンで攻撃しよう。主役は、inCTBです。



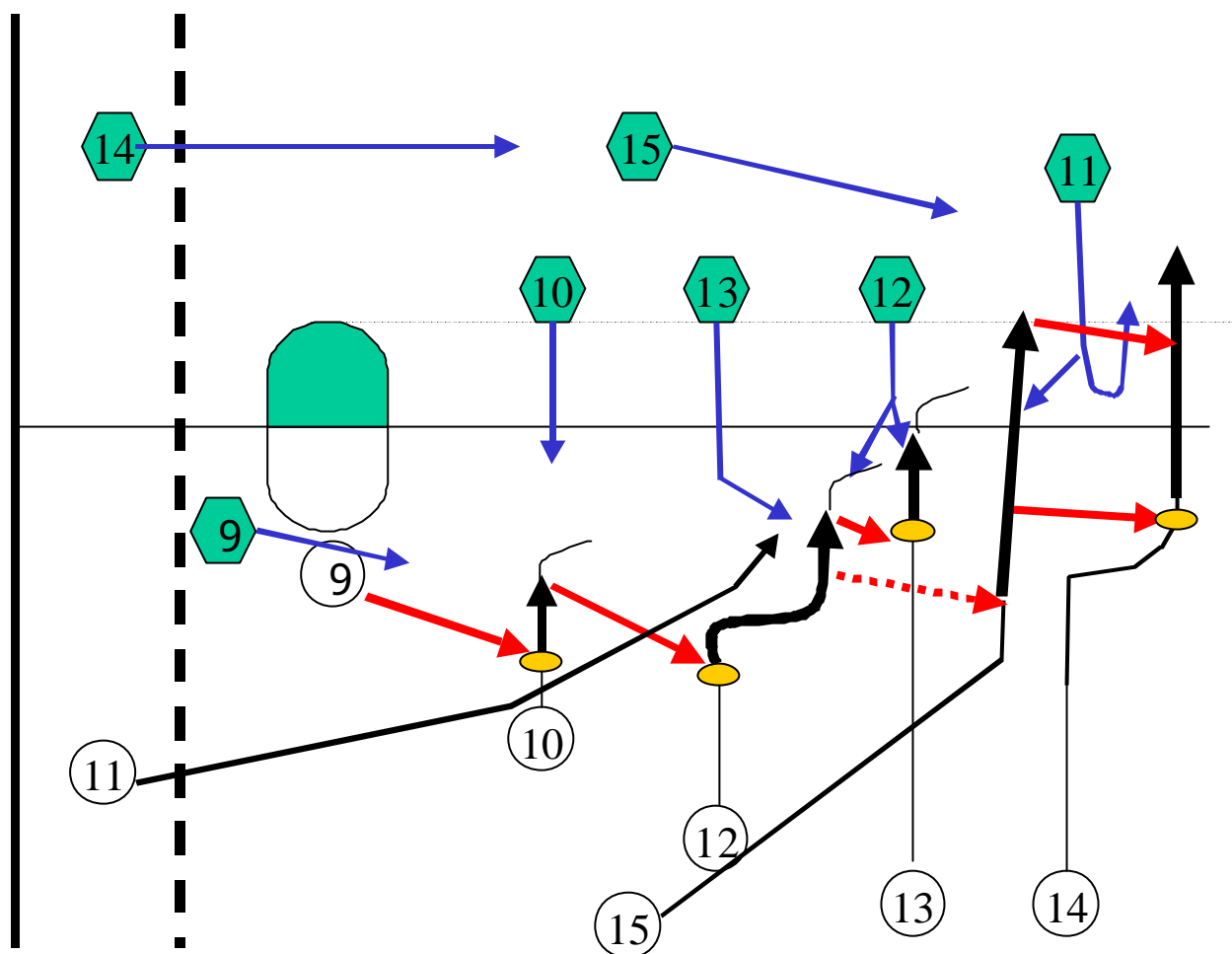
- ❌ CTBは、自分に与えられたチャンスを逃がすな、機敏に動け、抜く技術をフルに発揮せよ。
- ❌ ランニングラインは良いか、押し出して、二人の相手マークを引きつけて、opCTBに素早いパス。押し出して二人のギャップを突け、抜け、抜けたら外へ・・・走るか、outCTBかopWTBにパスだ。
- ❌ 自信を持って、大胆なプレーをすべきだ！！！！ 勇気を出せ。
- ❌ 横流れしたら、ショートパントでコースを立て直せ。opWTBを走らせよ、キックのタイミングは良いか、足でなら「前パス」もOKですよ。
- ❌ 相手プレーヤーに捕まったら、内側サポートのフランカー、blWTBにボールを継げ。
- ❌ タックルされたら、低い姿勢で攻撃的に相手に当たれ、ボールを持ち耐えてサポートを待て。倒されたら「ダンボール」。ボールコントロールに責任を持って、後はFWに「おまかせ」。

！！ inCTBの判断力と技倆の見せどころですぞ ！！

B C T 2 相手のミスを突け！！！！

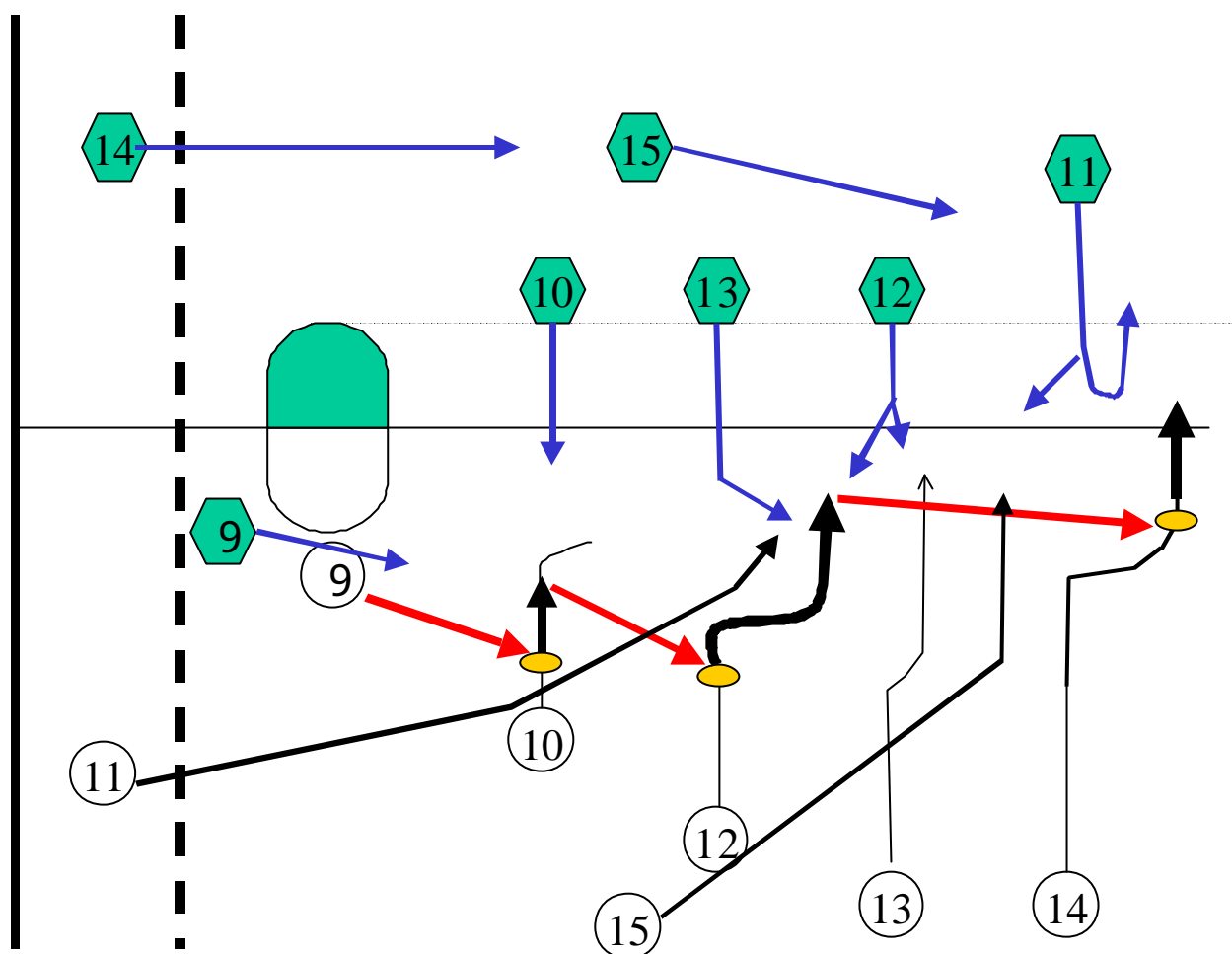
- ❌ CTBは、相手の弱点を見つけたら、そこを思い切って攻撃しよう。
- ❌ 相手BKラインの出遅れたディフェンダーを見分けよ。
- ❌ そこで貴方は、パスのタイミングを少し遅らせる。
- ❌ そしたらラインディフェンスで出遅れてギャップができる。
- ❌ サイドステップを踏んでそこを突け、カットインして内側へ、カットアウトして外側へ、走るスピードのチェンジ・オブ・ペースで相手マークプレーヤーを抜けるはず。
- ❌ サイドステップとタイミングの良いパスは、相手の遅れたディフェンダーをしばしば暴露することになるでしょう。
- ❌ 相手のディフェンスラインを突破し、裏に出たら素早く外へ、サポートしてくる味方プレーヤー（左右いずれ側でも良い）にパスしてボールを継げ。
- ❌ パスしてもまだ仕事は終わらない、サポートに走ることを忘れないように。

BCT 3 オールド・ファッションかな！！まだ、まだ使える！！
サインは、「かんぺー」（菅平）FBを動員して”トライ”だ！！



- ❌ inCTBは、相手マークプレイヤーの外側へ押し出して、相手outCTBの動向に注意。
- ❌ outCTBは、スピードを持って直線的に走り、自分の相手マークを引きつける（味方のinCTBとの間隔が狭くなり過ぎないように注意）。
- ❌ この「サインプレー」は、FBの動きとパスのタイミングで決まる。
- ❌ FBは、outCTBの外側へスピードを持って走り出る、間隔に注意、inCTBから見える位置を走れ。
- ❌ 間隔が狭いと、相手ディフェンダーの一人に味方のoutCTBとFBの二人が一度に狙われてしまう。
- ❌ 間隔が広いと、無理してパスするので「ミス」する率が高くなる。
- ❌ ボールを持ったinCTBのパスのタイミングが勝負を決める。
- ❌ inCTBは、ボールをパスする直前に相手のoutCTBが、味方の誰を狙っているかをしっかり見抜くこと。
- ❌ 相手の狙いが、直進するoutCTBで有れば、一人飛ばしパスでFBへパス。
- ❌ 相手の狙いが、ライン参加のFBで有れば、スピードに乗って直進するoutCTBにパス。そして相手BKラインを見事突破しよう。
- ❌ 誰にボールをパスして攻撃させるかは、inCTBの判断による。
- ❌ 同じ形で、SOからも攻撃ができるよ。

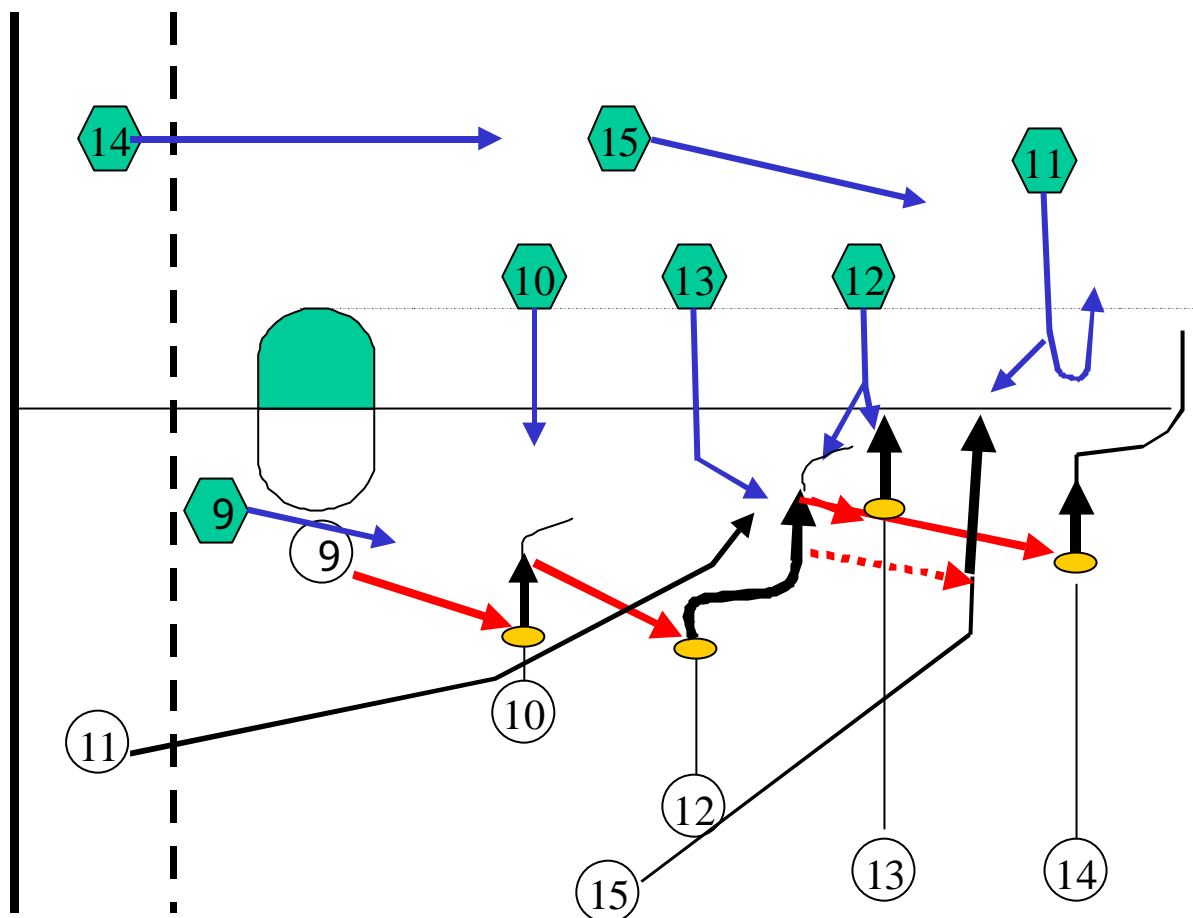
B C T 4 「飛ばしパス」で、攻撃の相手が変わったら !!!



- ⚡ B Kラインのオープンにボールを素早く回す。
- ⚡ i n C T Bがボールを受けサイドステップかスワープで相手マークの外側へ走り出ながら、狭めの間隔で直進してくるo u t C T Bの目前をボールを通して「飛ばしパス」でo p W T Bへ。
- ⚡ o p W T Bは、相手がちゅうちょしてぐずぐずしている間にダッシュしてギャップを突いて一気に外側を抜き突進する、この外側に走り出てきたF Bにパスでボールを継ぎ、F Bを走らせる。
- ⚡ o p W T Bの内側にはo u t C T Bが外側にはF Bと両サイドにサポートプレーヤーがきているよ。
- ⚡ i n C T Bの判断とパスのタイミングが成功の鍵となる。
- ⚡ 判断スピード、パススピード、確実なハンドリング、そしてサポートで絶対に相手を打ちのめせ。
- ⚡ B Kマンなら、ノーサインで何時でもできる様に練習しておこう。
- ⚡ O Sからでも、i n C T Bを飛ばしo u t C T Bへの「飛ばしパス」、このパターンで攻撃しては？

「飛ばしパス」は、ノーサインでどうぞ !!!

B CT 5 Triple "CHALEY" だぞ !!! フィールドの中央で、誰に攻撃させるかな !!!



☞ T-Tango C-Chaley

☞ 「判断スピード」で、どのパターンを選択するかな。

☞ 縦攻撃だ、確実なハンドリングで、相手ラインを打ちのめせ。

☞ 相手の鋭い動きと、直線的に押さえ込んでくるディフェンス計画を狂わせてやろう。

☞ 相手プレーヤーに課題を与え、考えさせると同時にディフェンダーを「ちゅうちょ」させてやろう。

☞ inCTBの判断で、フィールドの中央で誰を選択して攻撃させるかな？

☞ 直進してスピードの有るoutCTBにパスするか

☞ 「カンペー」パターンに走り込んでくるFBにパスするか

☞ その外側を加速しながら走るopWTBに「飛ばしパス」でパスするか

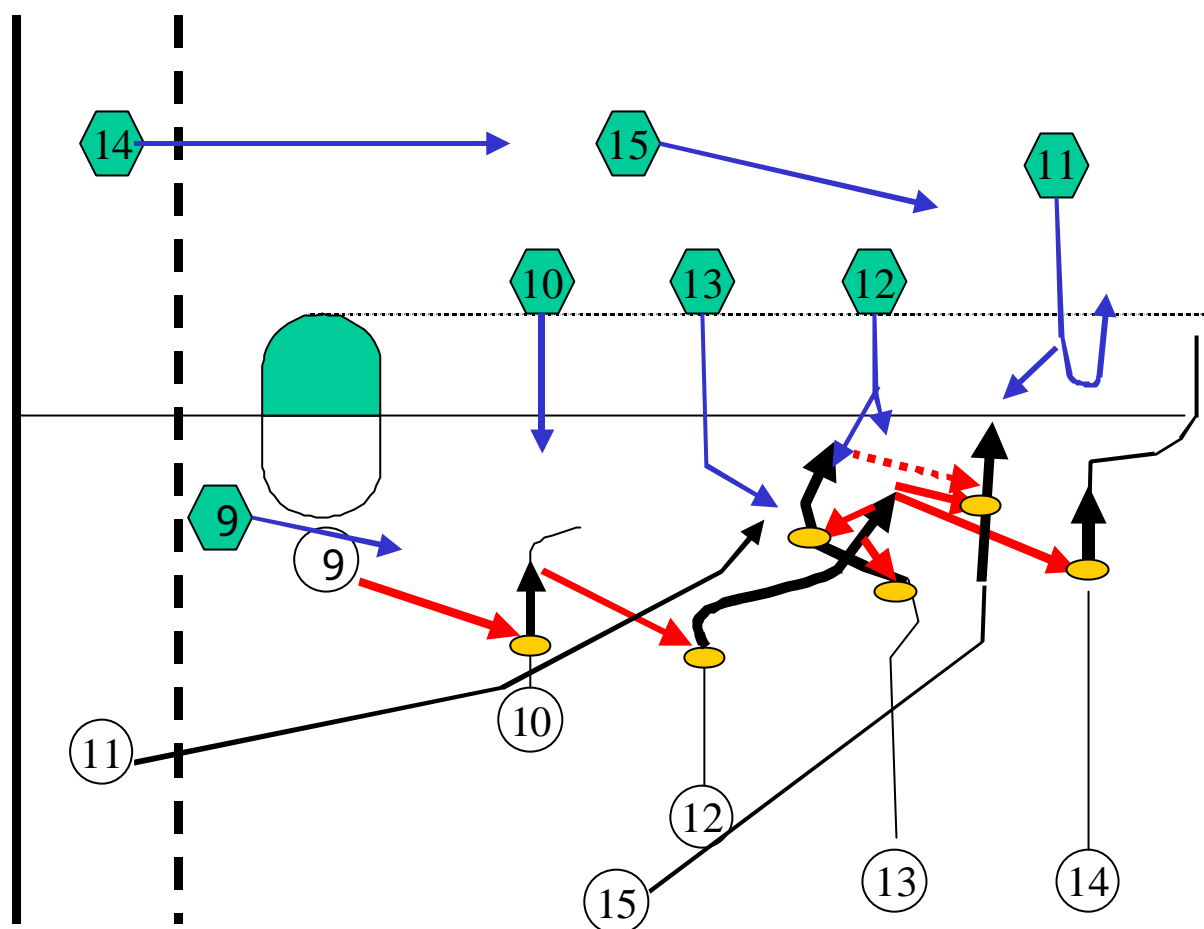
☞ 内側をひつこくサポートしてきたblWTBにリバースパスするか

☞ 誰に「ゲインライン」を突破させるかな !!!

☞ inCTBは、サイン出して開始する前から「彼にパスしよう」と決めてプレーをしないこと。

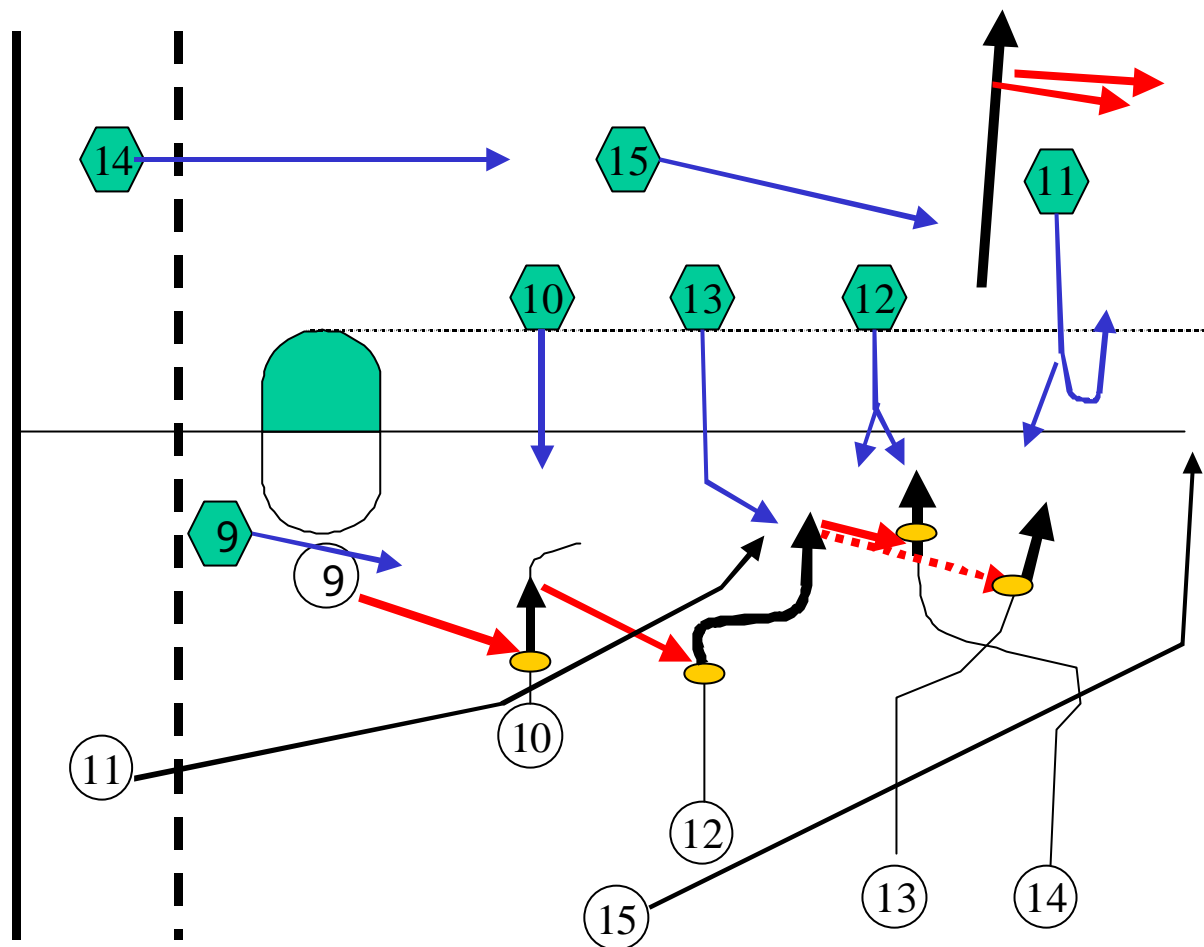
☞ outCTB、FB、opWTB、blWTBは、誰にボールがパスされても何時ボールがきても「OK」の心構えで走っていること。

B C T 6 グラウンドの中央でシザーズを試みて見よう !!!



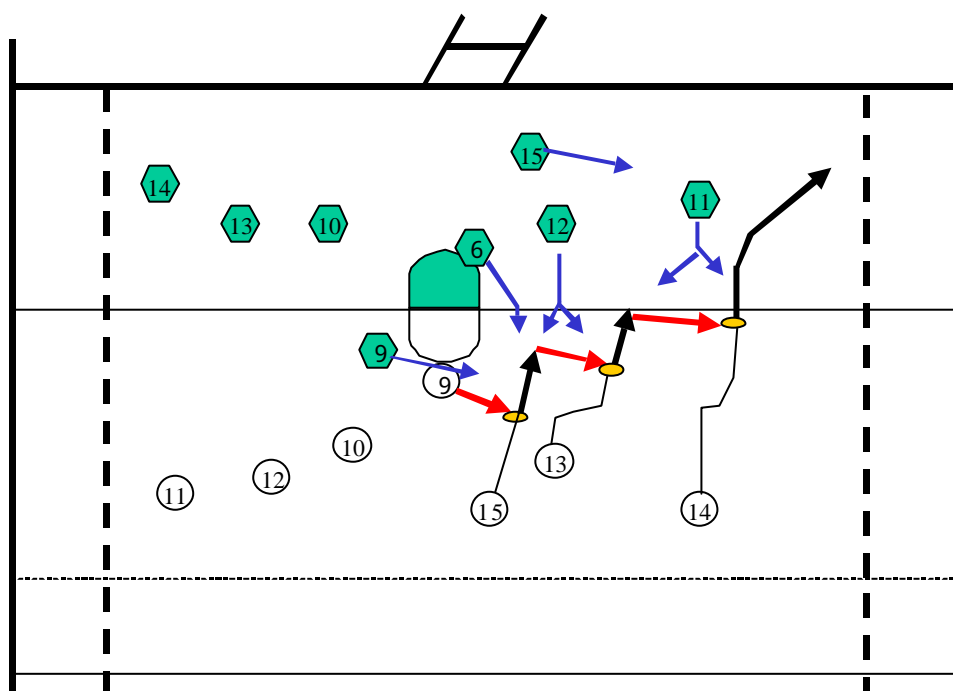
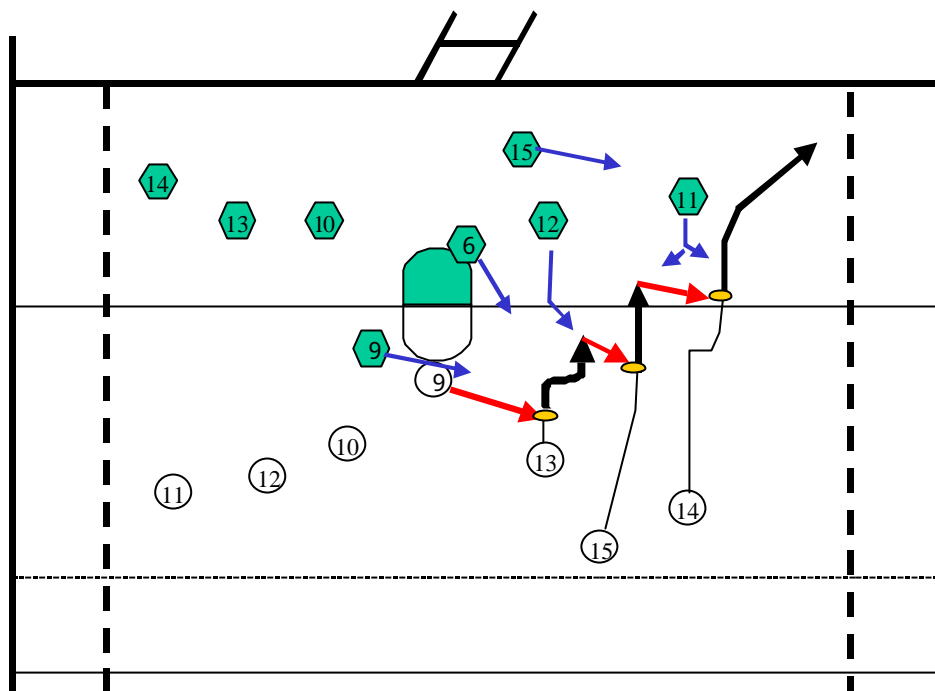
- ☞ 確実なハンドリングとスピーディーなサポートで、素早く動き、相手BKラインを打ちのめせ。
- ☞ 浅くて早い直線の出てくる相手ディフェンスをちょっと「ちゅうちゅ」させて見ては、
- ☞ グラウンド中央で両CTBでシザーズプレーをし、良いタイミングと適切なパスをすれば、ボールを受けたプレーヤーは一層動き安いことでしょう。
- ☞ それをフェイントプレーとして、相手のギャップを突いてもよいし、フリーなプレーヤーを生み出しでもよい。
- ☞ inCTBがサイドステップを踏んで相手マークを横に引っ張って出る、outCTBがシザーズに走り込んで行く、opWTB、FBが外側をサポート。
- ☞ パスしてそのまま外へ走り出てopWTBかFBを使う。
- ☞ outCTBは、カットインで切れ込んでinCTBとシザーズしてボールを受け相手のラインの裏に出て外側に走り出るか、囷となって「イン・サイド」と大声で叫びながらシザーズへ。
- ☞ inCTBは、外側を走り出てくるopWTB、FBにボールをパスして攻撃を続けるか、相手のディフェンスラインの乱れに乗じてライン突破を計る。
- ☞ SOから、両CTBを動かして行って見よう。

B C T 7 相手を変えて縦の攻撃 !!!



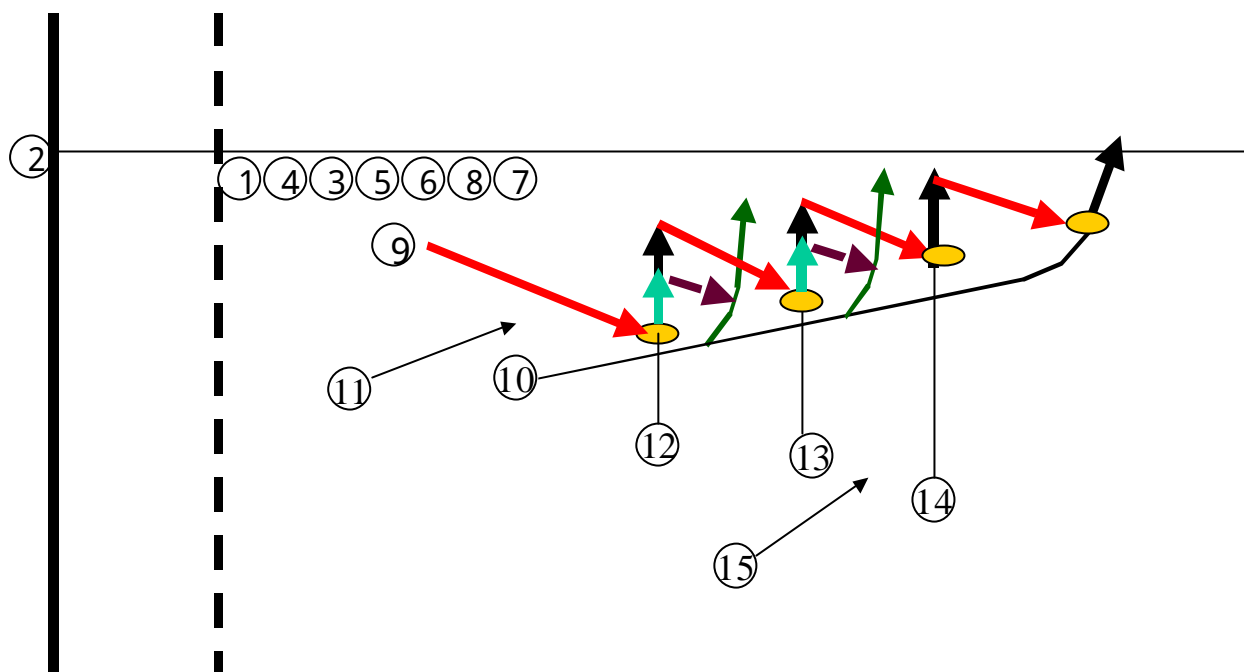
- ⚡ inCTBの攻撃で相手ディフェンスが横から横から追い出してくるので、思い切って縦への攻撃に切り替えて見よう。
- ⚡ inCTBがボールを受けて、サイドステップで相手マークの外側のスペースへと走り出る。
- ⚡ inCTBが相手マークを横に引っ張って外へ押し出す。
- ⚡ opWTBがタイミングよく、outCTBと”空シザーズ”を行ってポジションを入れ替わる。
- ⚡ inCTBは、入れ替わって内側に走り込んできたopWTBか、外側に走り出たoutCTBがスピードを持ったプレイヤーにボールをパスして走らせ攻撃させる。
- ⚡ しかし、相手ディフェンスラインに乱れが生じたら、自らライン突破を計れ。
- ⚡ inCTBの一つのヴァリエーションから、二つも三つも効果を発揮するように、そしてinCTBの「判断スピード」で攻撃の幅を広げよう。
- ⚡ 同様の戦術でSOから、両CTBを動かして行って見よう。

B C T 8 この場所で「この一回でモノにしたいですね！！」



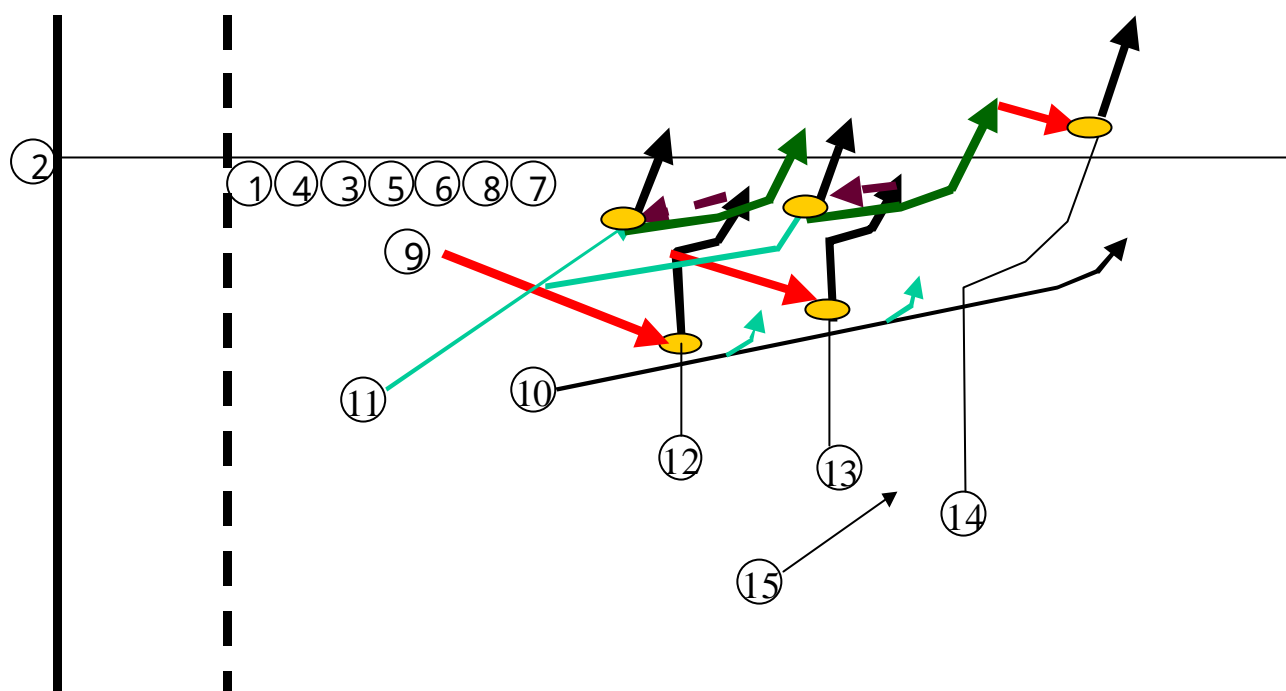
- ☞ 相手陣内 22メートルライン付近の中央でのスクラムだ！！！！
- ☞ この時期この位置で一発「トライ」で、士気を盛り上げゲームをリードしよう。
- ☞ スクラムを安定させ、できればスクラムを押し込んで「生きたボール」を出す。
- ☞ FBをエキストラマンとして右側に配置し、相手2対し味方は3で勝負しよう。
- ☞ CTB (13)の外側にFBが走り出る、CTBからグッドタイミングのパスを受けて一気に相手ラインを抜き去れ。
- ☞ SHからFBが直接ボールを受け、CTBがFBにループして外側に回り出てボールを受け、相手ラインを突破してWTBを走らせるか、CTBが相手WTBを引きつけて味方WTBをノーマークにしてパスし走らせる。
- ☞ FBの機敏な動きで、一発で決めたいですね！！！！

B CT 9 Double「OSKAR」だぞ!!!



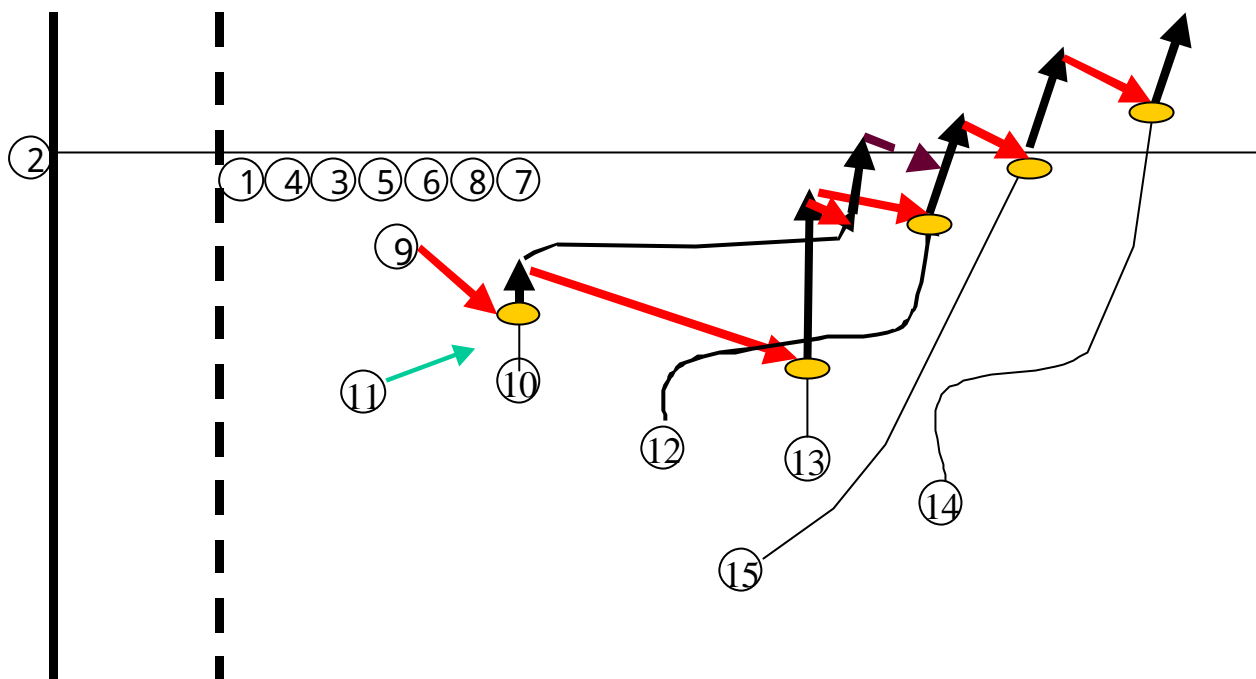
- ❌ B Kラインは、ラインアウトでの20メートルの距離を利用し攻撃を仕掛ける。
- ❌ 味方SOやoutCTBが一人時間差攻撃で、相手ラインを攪乱し一気に突破。
- ❌ この仕掛けは、相手マークとの「まあい」が接近すれば接近する程良く利く。
- ❌ 相手陣内22メートルラインを越えてのラインアウト攻撃に用いる。ゴールラインに接近する程、効果は「大きい」でしょう。
- ❌ inCTBで仕掛ける
- ❌ SHからSOを飛ばして、inCTBに直接ボールをパスする、飛ばされたSOはするりとタイミング良くループしてinCTBの外側に走り出て、inCTBからボールを受け相手BKラインを突破、outCTBにボールをパスするか、飛び込んで「トライ」ですよ。
- ❌ FBで仕掛ける
- ❌ SHからSOを飛ばしてinCTBに直接ボールをパスし、inCTBはoutCTBを飛ばしてFBにボールをパスする、飛ばされたoutCTBはするするとタイミング良くループしてFBの外側に走り出て、FBからボールを受けて相手ラインを突破、opWTBにボールをパスし走らせるか、そのまま飛び込んで「トライ」する。
- ❌ FBから仕掛ると効果が有りそうです。

B CT 10 Double「WHISKY」だぞ!!!



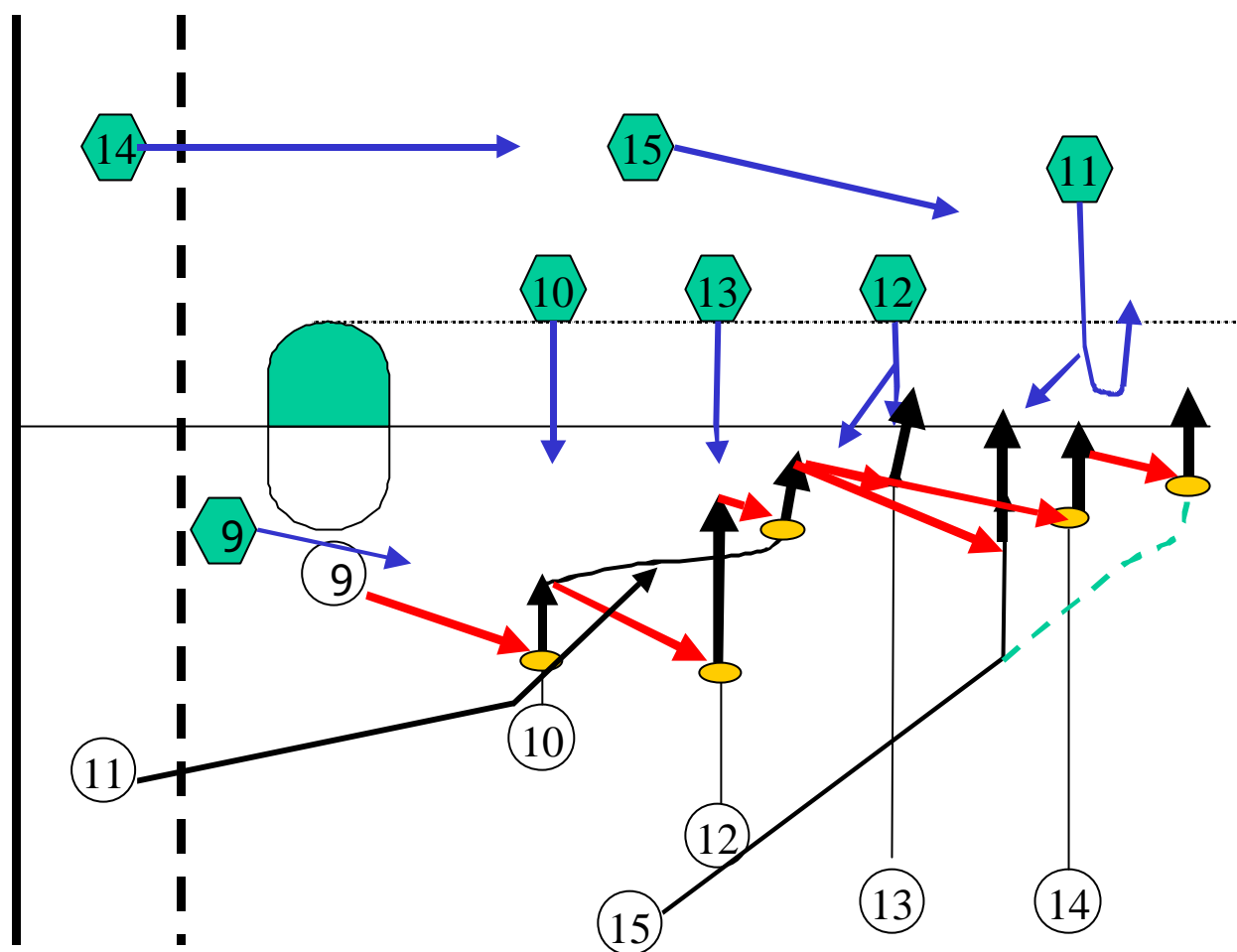
- ❌ B Kラインは、ラインアウトでの20メートルの距離を利用し攻撃を仕掛ける。
- ❌ このプレーは、B-CT-9と同様にb l WTBがプレーに参加して行う。
- ❌ 味方のb l WTBをi n C T B , F Bの内側にサポートに走らせる、S O , o u t C T Bをi n C T B , F Bにループして走り出したプレーで、ランニングラインとパスのタイミングで、一気に相手ラインを突破を計る。
- ❌ i n C T Bで仕掛ける
- ❌ S HからS Oを飛ばしてi n C T Bにボールをパスする。
- ❌ b l WTBがi n C T Bの動きに追隨して走り内側にリバースパスでボールを受け、そのまま斜め前に走りながら空ループで走り出てきたS Oにボールをパスするか、外側のF Bにボールをパスする。
- ❌ F Bで仕掛ける
- ❌ S HからS Oを飛ばしてi n C T Bにボールをパス , i n C T Bからo u t C T Bを飛ばしてF Bにボールをパスする。
- ❌ この時S Oとo u t C T Bが空ループでi n C T B , F Bの外側にそれぞれ走り出て、S OがF Bからリバースパスを受けそのまま斜め前に走りながら空ループでF Bの外側に走り出てきたo u t C T Bか、o p W T Bにボールをパスして走らせる。
- ❌ 味方ボールの「スクラム」からB-CT-9 , 10と同じ様なラインを引き、同じ様なプレーで攻撃するのも非常に有効な効果を得ることでしょう。

B CT 11 Double LOOPでどうだ!!!



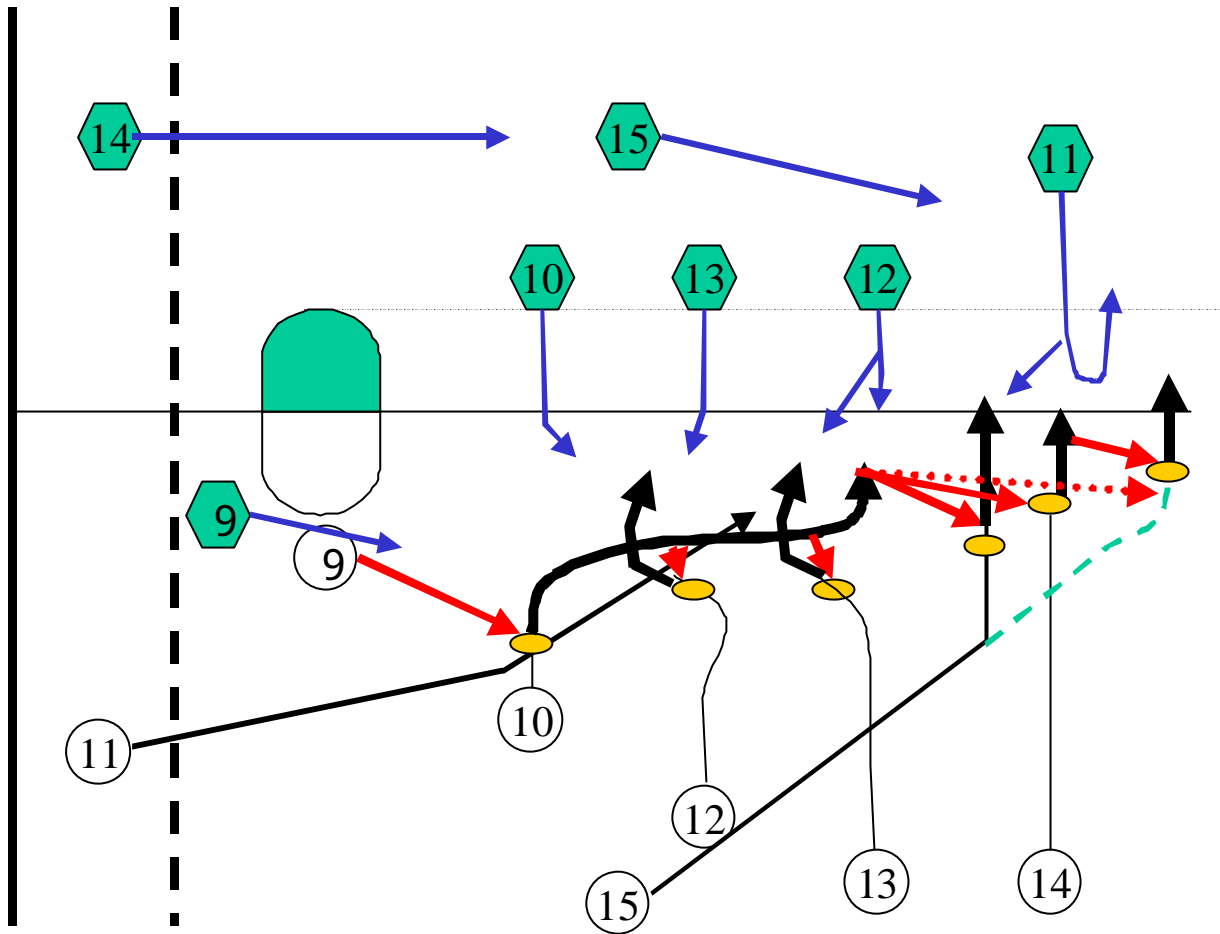
- ⚡ B Kラインは、ラインアウトでの20メートルの距離を利用し攻撃を仕掛ける。
- ⚡ 味方SOやinCTBが時間差攻撃で、相手ラインを攪乱し一気に突破。
- ⚡ 相手陣内のラインアウト攻撃に用いる。
- ⚡ SOがボールを受け、outCTBに飛ばしパスでボールを送る。
- ⚡ SOと飛ばされたinCTBは、素早く外側にLOOPしてoutCTBの外側に走り出る。
- ⚡ SO, inCTB, FB, opWTBとボールを継ぎ、数で相手と勝負する。
- ⚡ その間攻撃の流れの中で「飛ばしパス」すればノーマークになるプレイヤーがいれば素早く飛ばしパスでボールを送るのも可。

B SO 1 単純なオーバーラップでも得点できるぞ!!!



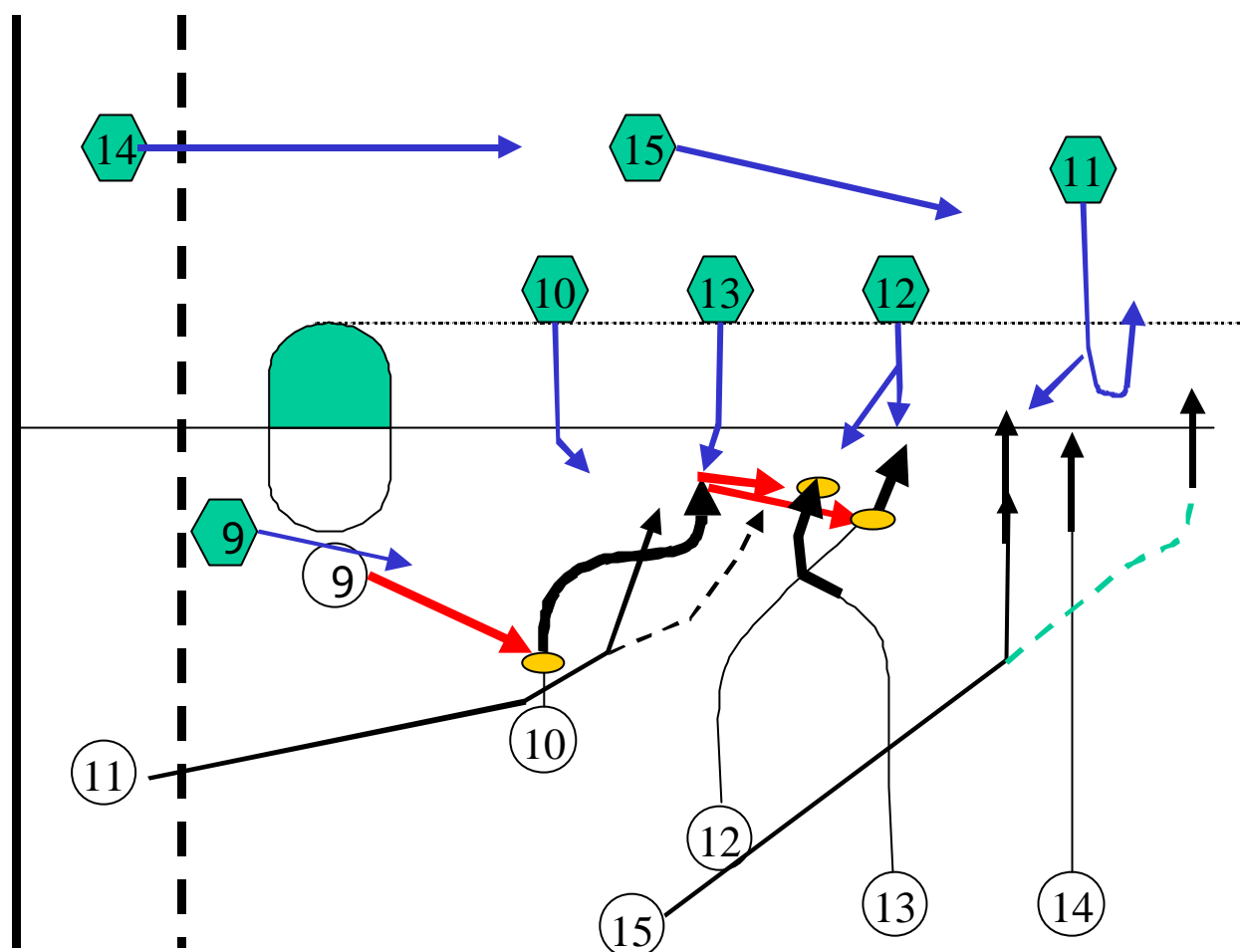
- ❌ 巧みな効果的なラグビーとは、決して複雑なラグビーをすると云うことでないのです。
- ❌ SOがボールを受け、inCTBにボールをパスし素早くループしてオーバーラップ。SOの一人時間差攻撃だ。
- ❌ inCTBは、相手マークを押し出す様に走り、ループからオーバーラップして外側のスペースに走り出てきたSOにボールをパスし、そのまま内側を走りサポートする。
- ❌ SOは、ループプレーでinCTBの外側に出てボールを受け、
- ❌ outCTBが縦に直進してくるか、シザースして内側にコースを取って走る（走るコースの判断はoutCTB自ら行う）。
- ❌ b1WTBがoutCTBの外側かoutCTBと入れ替わって走り出てくる。
- ❌ その外側をFB、opWTBが縦に直進してくる。
- ❌ SOは、そこでoutCTBを囿ににして、「飛ばしパス」でb1WTB、FB、opWTBを使って数で相手に攻撃を仕掛ける。
- ❌ またSOは、相手ディフェンスラインのギャップを突いてラインを突破し、両サイドをサポートしてくる味方プレーヤーを使って攻撃させる。
- ❌ このパターンで、良いのだ!!!
- ❌ 回転の良い判断、素早いパス、そして優れたレシーブで相手を打ちのめせ。

B SO 2 ダブルシザーズだ ” やい ” これではどうだ !!!



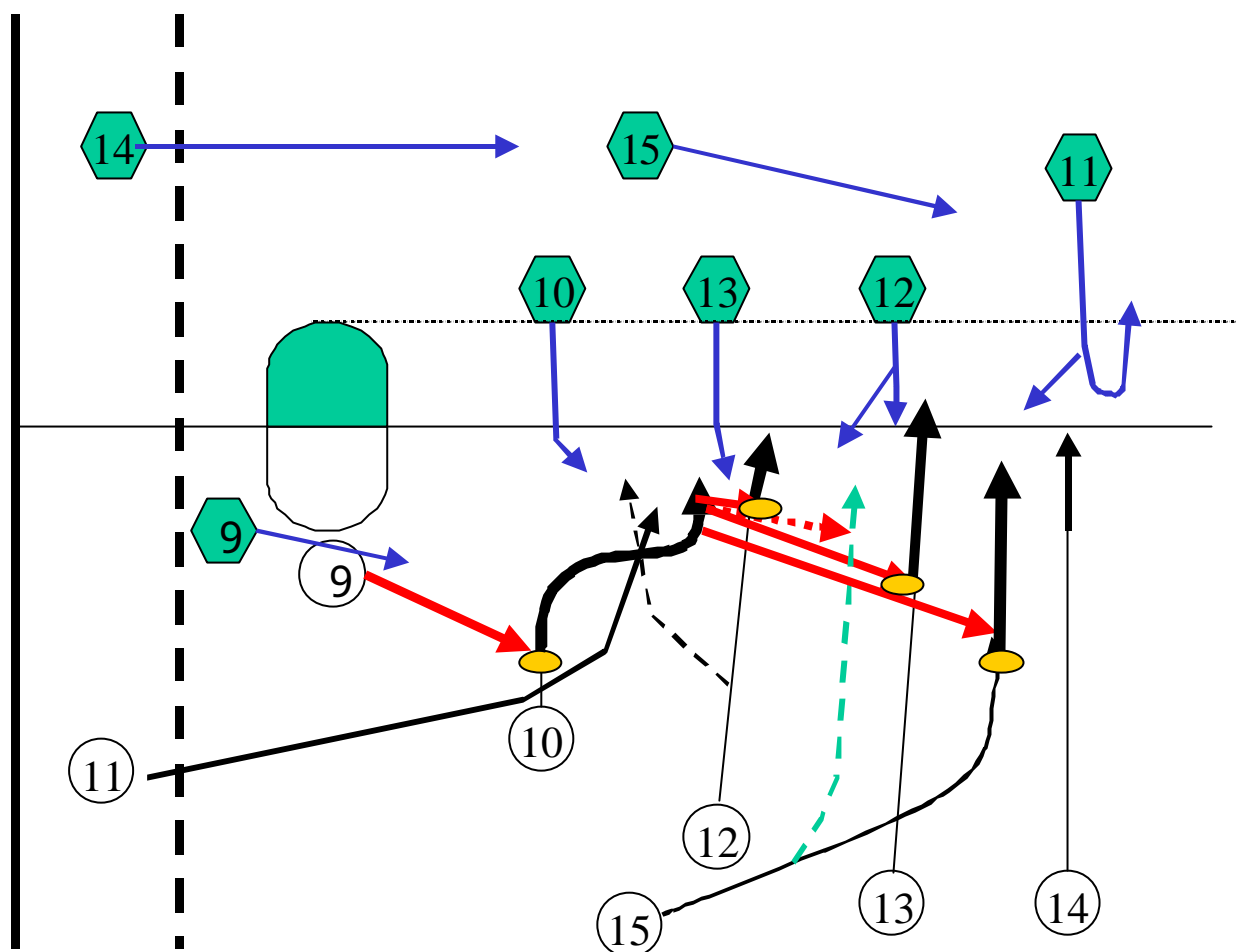
- ❌ B Kラインの動きの中で、伝統的なオーソドックスのパス攻撃では、相手にたやすく潰されるでしょう。
- ❌ 特に、浅い攻撃のBKラインだったり、或は相手の早いディフェンスに会ったら、潰される可能性が多いことでしょう。
- ❌ そこで、相手プレイヤーに新しい課題を与え、ディフェンダーを欺いたり、眩惑させる様な動きを相手プレイヤーにお見せする。
- ❌ ここでの動きは、SOが相手マークを横に引っ張り、inCTBとシザーズしてそこでダミーパス。
- ❌ そして、なお相手マークを横に引っ張ってoutCTBともシザーズし、またもダミーパスして外側のスペースへと走り出て行く。
- ❌ そこでその外側を走るopWTBとFBを使う。
- ❌ SOは、inCTB, outCTBとはシザーズをし、外側のopWTB, FBへと走り、その間誰にでもボールをパスするチャンスがある。
- ❌ ボールを誰にパスするかは、SOの判断に任せましょう !!!

B SO 3 攻撃する相手を変えて見よう!!!



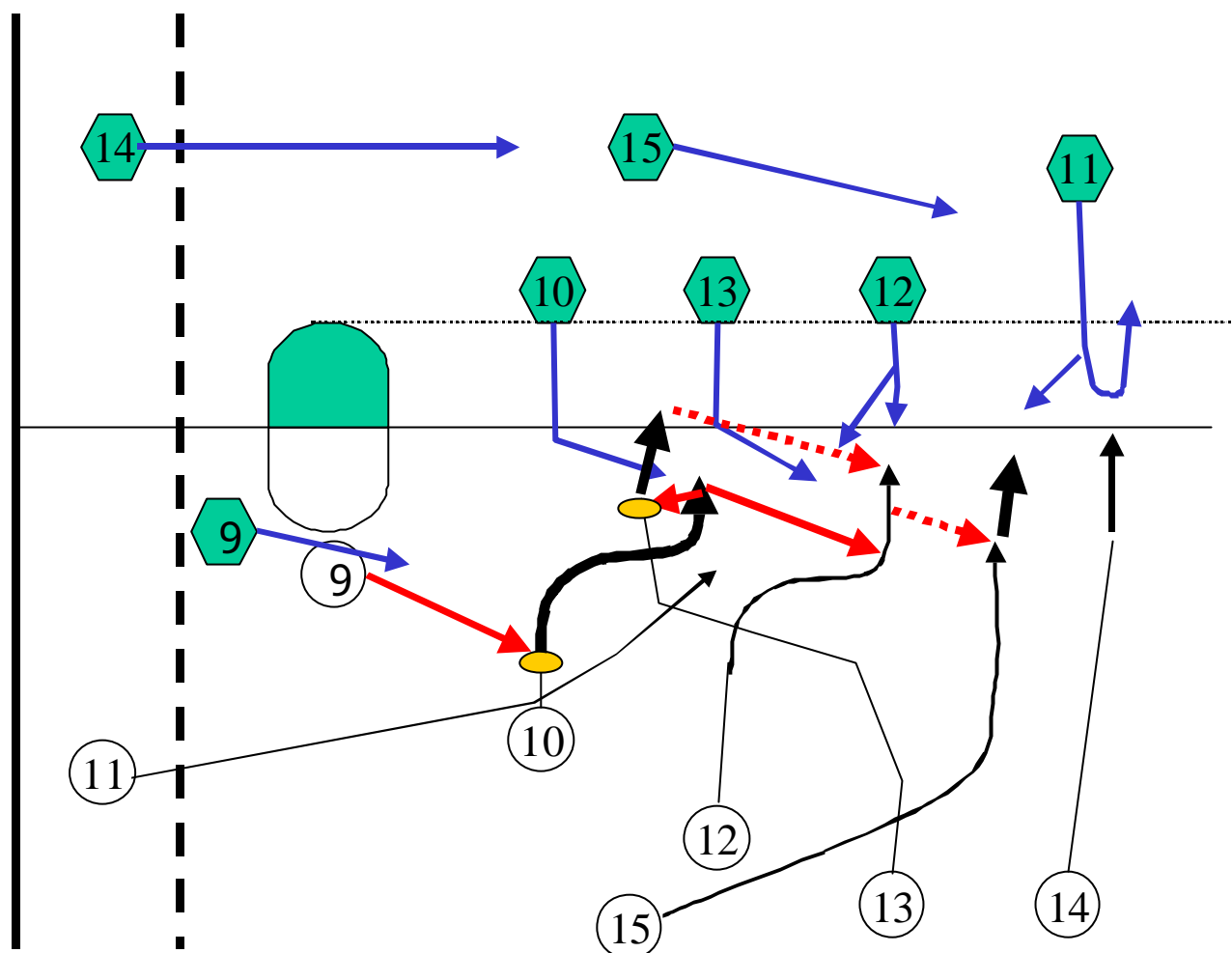
- 浅くて、早いディフェンスに対しては、タックルされるマークがいなくなる様な動きをするに限る。
- つまり相手プレイヤーにマーク・ツー・マークで追わせる。そこで、攻撃するマークが変わって見よう。
- SOがサイドステップを踏んで、相手マークを横に引っ張り押し出す。
- inCTBとoutCTBが「空シザーズ」スタイルのプレーを行う。
- つまりinCTBは、outCTBと「空シザーズ」し、ポジションを入れ替わってSOと間隔を保ち、inCTBがoutCTBに「カンペー」スタイルで走る。
- outCTBは、inCTBと入れ替わり、SOからボールを受けるために直線的な縦コースでinCTBの前を走り抜けSOと間隔を保ち接近する。
- そこでSOは、入れ替わって直線的縦コースに走り込んでくるoutCTBが、外側に「カンペー」スタイルで走り出したinCTBのどちらか、ライン突破に有利と判断したプレイヤーにボールをパスし走らせる。
- マークしてくる相手は、inCTBの前を走り通ったoutCTBをマークするのではなく、相手の二人のディフェンダーが同時に一つのを押えにくるかもですよ。
- 一つのヴァリエーションで二つの効果を発揮することができる。
- SOの判断ですぞ!!!
- 同じ様な戦術で「B CT 6 相手を変えて縦攻撃だ」があります。

B SO 4 Triple "SAILOR" だぞ、誰が攻撃するかな!!!
S-Sailor O-Oskar



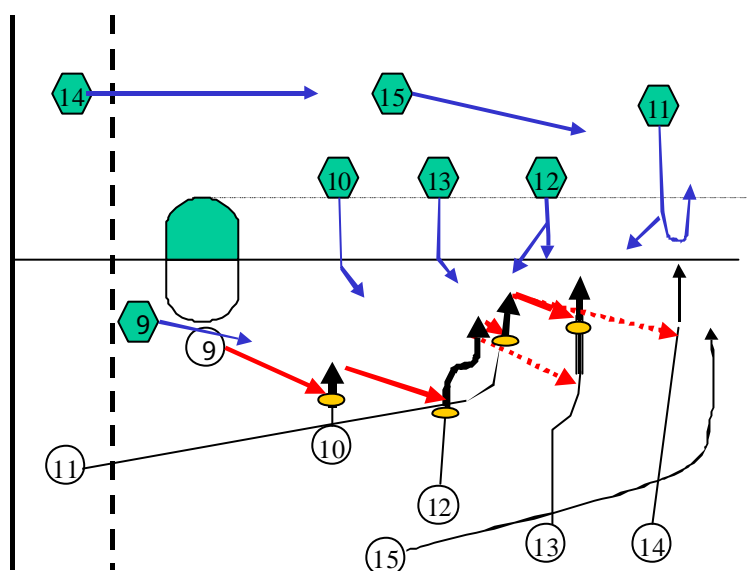
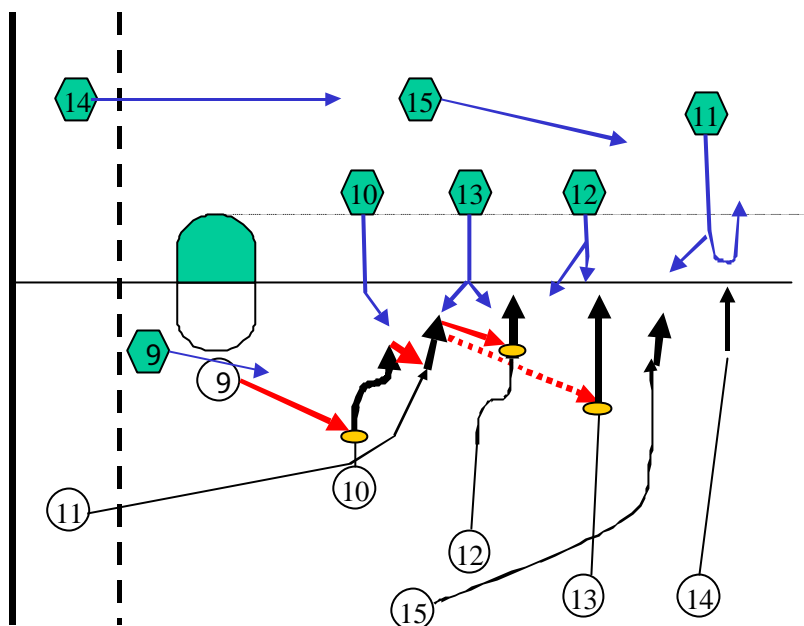
- ☞ 相手の浅い、早いディフェンスに、もし味方のBKラインが抑え込まれ、オーソドックスな攻撃が上手く運べなくなったら。
- ☞ SOの判断で、inCTB、blWTB、FB、outCTBの四人の中の一人を選び、一番有利なプレイヤーを選出して攻撃を掛けよう
- ☞ SOは、サイドステップを踏んで相手マークを横に引っ張り押しだして、攻撃プレイヤーを人選せよ。
- ☞ inCTBは、一度SOと間隔を保持し直進して、シザースで内側に走り込んでボールを要求する。「クロス」と大声で指示しながら走る。
- ☞ blWTBは、オープンに走り出てシザースに走り込んだinCTBとポジションチェンジした形で、SOの外側へ走り出て「ショート」とボールを要求する。
- ☞ FBは、直進してblWTBの外側を並走しボールを要求するか、outCTBの外側のスペースへカンペーススタイルで走り出て、両CTBを飛ばしの「飛ばしパス」を要求して、ボールを貰い走る。
- ☞ outCTBは、inCTBとの間隔をやや狭めに保持しながら走り、SOから見えるやや深めの位置を直進し、ボールを要求する。
- ☞ SOからinCTB、blWTB、FBを飛ばして、outCTBにボールをパス、opWTBを走らせる。
- ☞ SOは、誰を『エース』に「最後の切札」にするのかな、早い目に1~2回「捨て札」を使っておこう.....

B SO 5 「ランギー」で、相手をあっと言わせるかな!!!



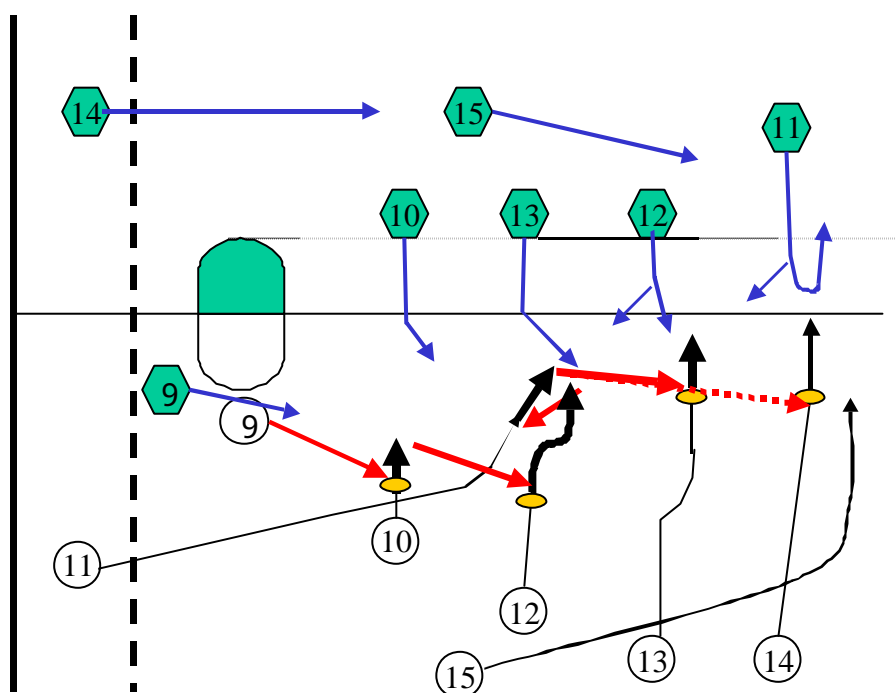
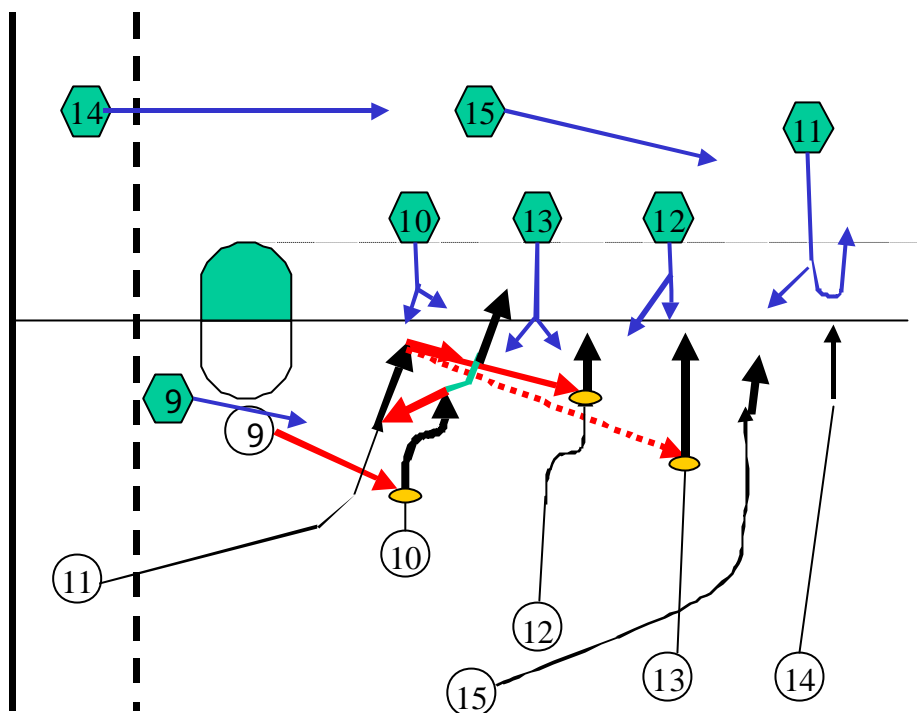
- ⌘ 時間差攻撃で、相手の早い散開を止めよう。
- ⌘ outCTBを使って中央突破を試みよう。
- ⌘ SOが、先ずサイドステップを踏んで、相手マークを横に引っ張って押し出す。
- ⌘ inCTBは、SOと間隔を保持しながら走り、SOにボールを要求する。
- ⌘ outCTBは、SOがボールを受けると同時に内側に向かってスタートし、inCTBの後方へ走り込んで「クロス」し、次にSOと「シザース」するコースを走り、その後ランニングラインを立て直す様に走る。
- ⌘ SOとシザースする前後でパスを要求してボールを受け、「ゲインライン」を突破する。
- ⌘ FBは、inCTBの外側にタイミング良く走り出て、inCTBからショートでクイックパスか、inCTBを囿にしてSOに「飛ばしパス」を要求しボールを受け、相手ディフェンスの乱れを突いてWTBと共に攻撃する。
- ⌘ SOは、最初にoutCTBを走らせたなら、次はFBを走らせて見よう。

B WT 1 味方の「ミス」をカバーして、攻撃に転じよう!!!



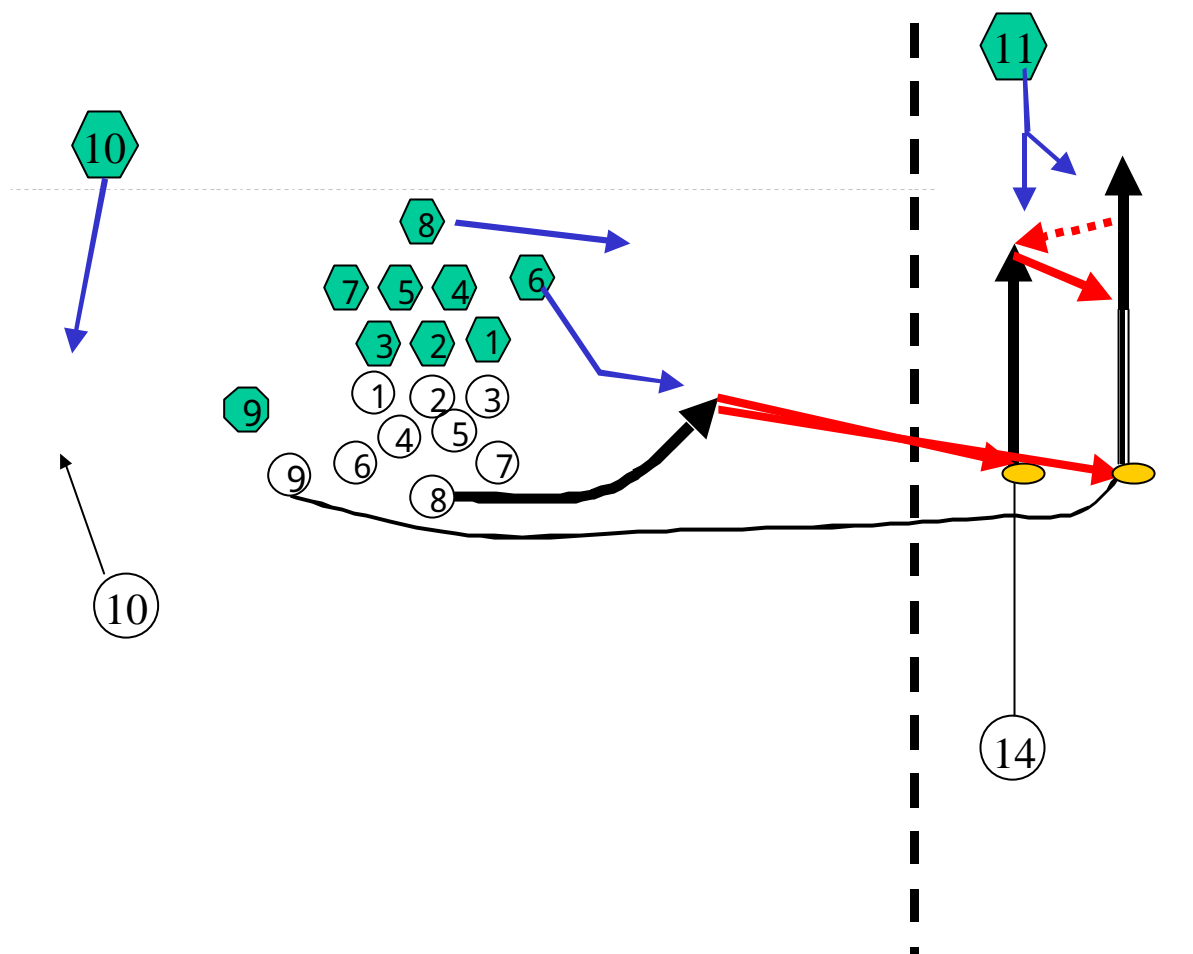
- ❌ b l W T Bは、駿足にもものゆわせてサポートに走れ。B Kラインのオープン攻撃へのサポート、特に S O , i n C T Bにオーバーラップして走れ。(サポートへの間隔は、深過ぎても、遠過ぎても、近過ぎてもだめですぞ)
- ❌ S HからS Oへ、そしてi n C T Bへとボールが素早くパスされて行く、それをサポートして行け。スムーズにボールが通らなかった、またはサインプレーで。
- ❌ b l W T BがS O (i n C T B)の後方を内から外へとサポートに走り出る。
- ❌ S O (i n C T B)は、サイドステップを踏んで横に押し出し、「ギャップ」を生じさせる。そこへ b l W T Bが外側に走り出てボールを受け、そのギャップを斜め外へと走り抜けて行く。
- ❌ b l W T Bは、S O (i n C T B)に大声でボールを要求し、パスを指示し、ボールを受け相手ラインの裏へ走り出て、外側を直進してくるo u t C T Bにパスか、o p W T Bに飛ばしパス。
- ❌ S O , i n C T Bが「パスミス」を処理した直後。大声で「拾え」「後ろを向け」「パス」と指示してサポート、ボールを継げ。
- ❌ b l W T Bは、B l i n d S i d e攻撃をすることを、お忘れにならない様に。

B WT 2 相手ディフェンスのタイミングを変えて見よう!!!



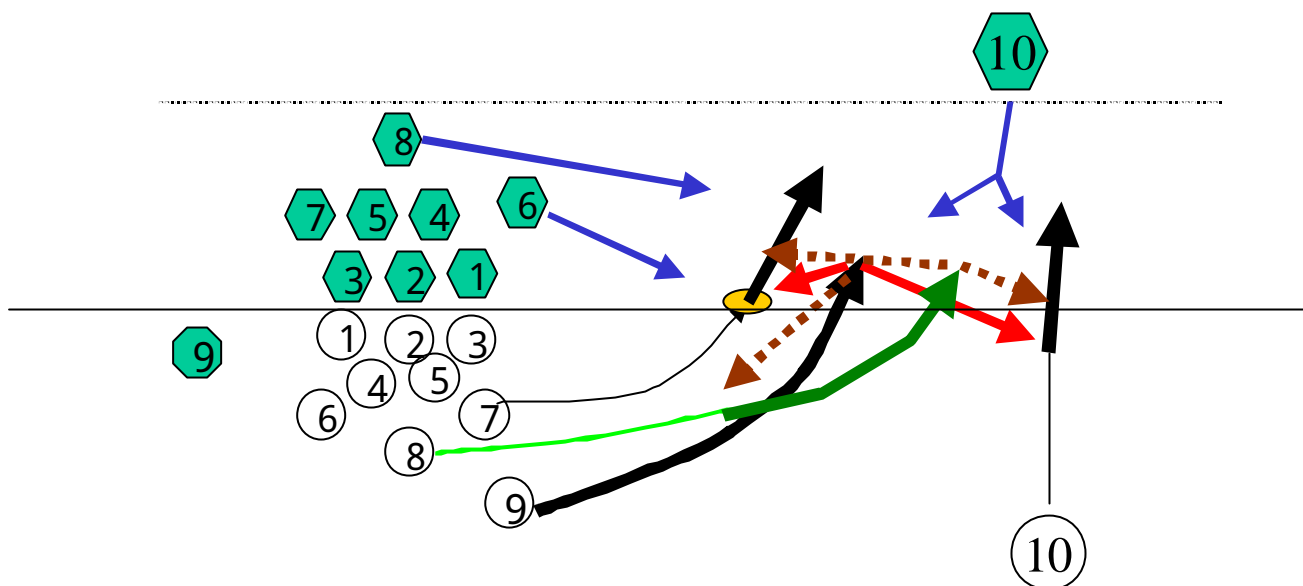
- SO、inCTBとblWTBとで、素早いボール捌で相手ディフェンダーのスピードを一瞬止めて、相手BKラインを突破。
- SO(inCTB)は、サイドステップで相手マークを横に引っ張って、内側にスペースを作る。
- blWTBは、そのスペースへ走り込んで「囲になってもよし」SO(inCTB)からリバースパスを受け、一気に相手BKラインの裏に走り出る。(SOのランニングコースと平行に走って行く)
- SO,inCTBは、サイドステップを踏んで、内側を走り出てくるblWTBを囲にしてフェイントプレーで相手のギャップを突き、相手BKラインを突破。
- SO,inCTBは、この2つの方法を使い分けて、相手BKラインの突破を計り成功しよう。

B WT 3 右コーナーのプレーだ!!!



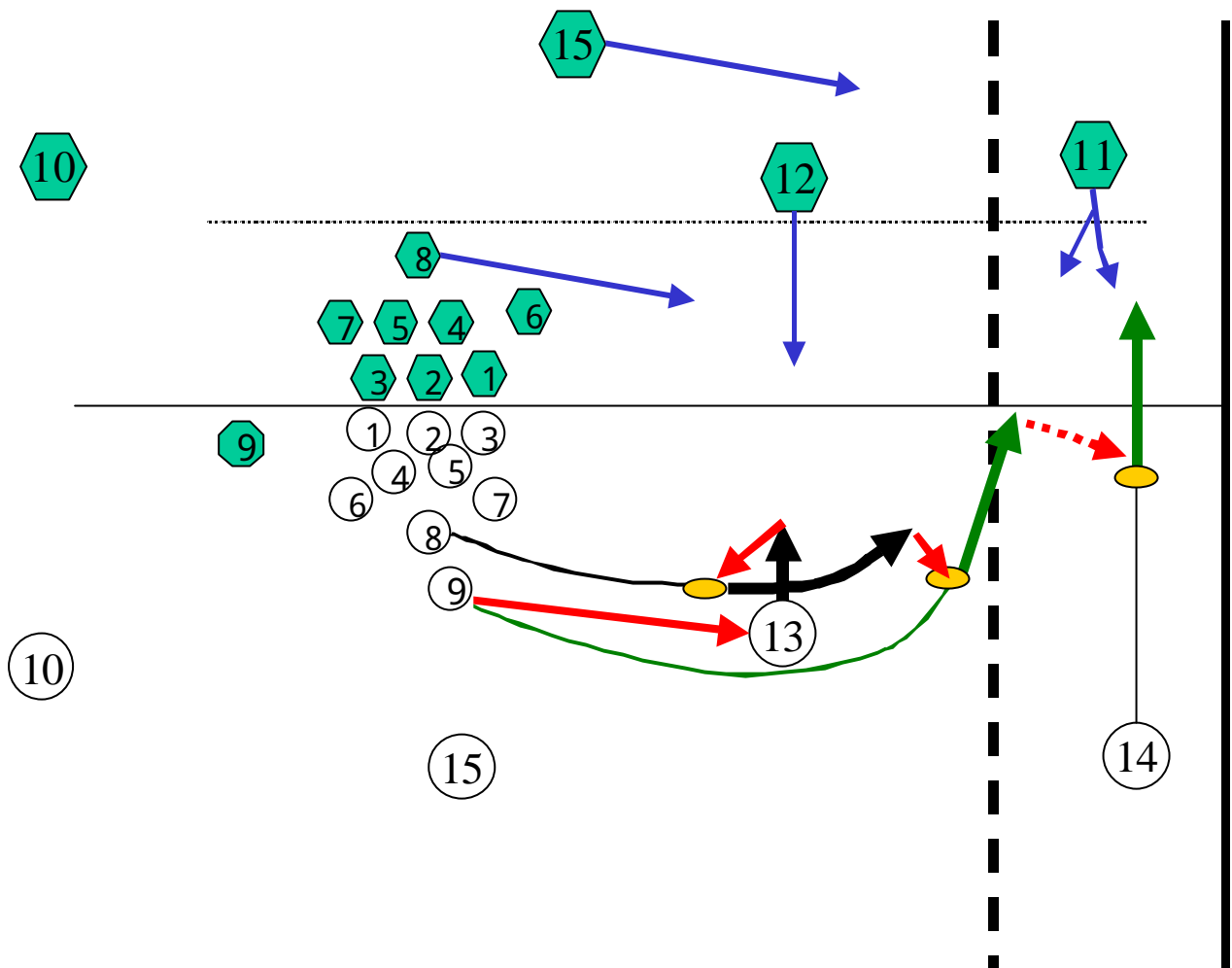
- ❌ スクラムからNO8, SH, b1WTBの三人でブラインドサイド攻撃!!!
- ❌ スクラムを真直ぐ安定させて組み、ボールを取り、できれば押し込んでからスタート。(スクラムを押されるとブレイクしにくくなる。)
- ❌ スクラムが左に回ったらサインプレーを中止するし、右オープン攻撃に切り替えた方が有利です。(相手FWがオープンサイドに遠くなる。)
- ❌ SHは、スクラムにボールを投入したら、素早く行動してスクラムの後方を通り抜け、ブラインドサイドにスクラムからやや幅広いポジションに走り出る。
- ❌ そのタイミングに合わせて、NO8がボールを持ってスクラムから、するするとブラインドサイドへ走り出る。
- ❌ ブラインドサイドに走り出て囷になったSHとボールを持ったNO8との間に、スピードを持って走り込んで来たb1WTBにボールをパスするか?
- ❌ ブラインドサイドに走り出たSHにボールをパスし、ライン際を走らせ相手WTBを引きつけ、スピードを持って走りサポートに来たb1WTBにボールをパスし走らせる。
- ❌ SOもオープン攻撃の構えは、怠らないこと。
- ❌ このプレーは、スクラムの安定度が成功のバロメーターとなるでしょう。

FW - S - 1 魅力あるグリグリ（スパイラル）攻撃



- スライラル（旋回）攻撃、相手のBKを巻き込みながら前進して行く、またはモール・ラックにしてポイント作り相手FWを小幅に揺さぶり攻撃を仕掛ける。
 - SHがFWの手をちょっと借りて、効果的な攻撃の糸口を作り出す。
 - 相手のオフサイドラインを「押し込みん」で攻撃を有利に進める。
-
- まずしっかりとしたスクラムを組む、スクラムを真直組み押し、ボールが入れば素早くボールをNO 8または7番に送る。
 - SHの「声」で一斉にスタートする。
 - SHがボールを持って右側にスクラムから離れながら相手SO目指して走り前進する。7番にボールをリバースパス。
 - SHが相手FWの防御網を交わすことが出来れば、味方SOと二人で相手SOに攻撃を加える。
 - SHがボールを持って出て相手FWに前進を阻止されそうであれば、相手に捕まるまでにNO 8にリバーパスでボールを送る。
 - NO 8は、ボールを受けSHを楯に後方を通り抜けて外側へ走り出て行き、相手に前進を阻止されそうであれば、内側の7番、外側のSOを使って攻撃を継続する。
 - 又はNO 8が相手に捕まれば、7番6番がサポートに入って「モール」にしてオフサイドラインを押し込み相手FWを集め、ボールを出して再度攻撃を加える。

FW S - 2 チョットBKの手を借りて攻撃



- ❌ 相手陣内深く攻め込んで、相手ゴールラインも近くなり、相手ディフェンスも厳しくなり一対一でディフェンスに来れば効果が出る
- ❌ SHから 13 CTBの手を借りてNO8に NO8が外側に走り出て SHがゲインラインを突破して WT Bと攻撃を仕掛ける。
- ❌ グランド中央のスクラムで隊形は、左側にSOが位置し、ライン後方にFBを配置し、やや深目の攻撃型BKラインを引く。
- ❌ 右側には13 CTBがやや広い目の浅い位置に位置し、ポイント作成型のBKラインを引く。
- ❌ SHがスクラムから出たボールを浅くて広目に位置する13 CTBにボールを送る。
- ❌ 13 CTBはボールを受け1~2歩前進して、スクラムからブレイクしてサポートに走って来たNO8に内側を向かってボールを送る。
- ❌ NO8は13 CTBの内側でボールを受け、13 CTBを楯にした様な形で13 CTB後方を走り抜け、外側にでる。
- ❌ NO8のその外側に走り出て来たSHにボールを送る。
- ❌ SHはNO8から外側でボールを受け、ゲインラインを突破して、相手のWT Bの対処行動で味方のWT Bを使うか、自らがゴールラインを越えるかの判断を下し走る。
- ❌ 出来れば同じ様な隊形から、13 CTBでポイントを作りモールかラックにして攻撃を仕掛けることが出来れば成功間違え無しです。

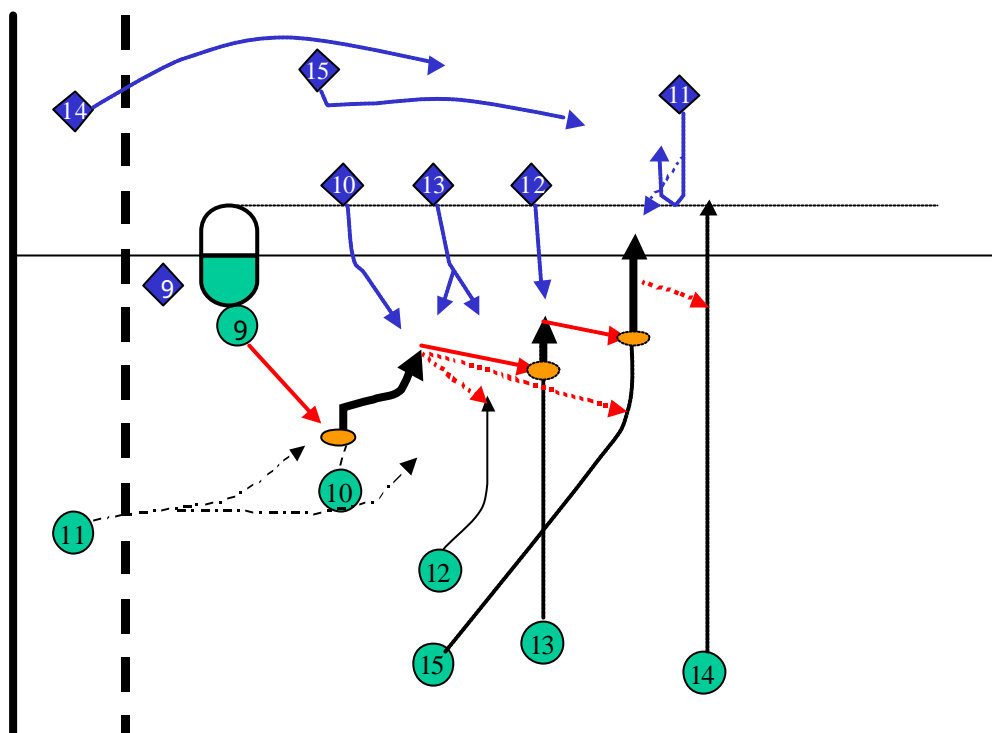
Attack Key Word

Backs Line攻撃のKey Wordです

- 1 『 』がKey Wordの数字
SOからの2ndCTBへ「飛ばし」パスその横FB
- 2 『 』がKey Wordの数字
SOから2ndCTBへ、1stCTBがループして受け、FBへ
- 3 『 』がKey Wordの数字
SOから2ndCTBの「ランギー」と、FBへ「飛ばし」パス
- 4 『 』がKey Wordの数字
SOからの2ndCTB「ドーラン」と、二人「飛ばし」でFBへパス
- 5 『 』がKey Wordの数字
CTB「勝負」
- 6 『 』がKey Wordの数字
1stCTBからのopWTBへ「飛ばし」パスその横FBと、FBへパス
- 7 『 』がKey Wordの数字
1stCTBからWTB「ドーラン」と、2ndCTBへ「飛ばし」パス
- 8 『 』がKey Wordの数字
1stCTBから2ndCTBと空シザース、ダミーパスしてopWTBへパス
その横FBと、FBへ「飛ばし」パス
- 9 『A, B, C, +A』Key Wordはアルファベットの二字
SOからの「Kick」
- 10 『1, 2, 3, +A』Key Wordの数字の後にアルファベットの一字を加えたKey Word
1stCTBからの「Kick」
- 11 『 』がKey Wordの数字
ラインアウトからオープンへボールを回し、2sdCTBの内側から外へb1WTBが走り、ボールを受けエキストラマンのFBを走らせる。

BK - Attack 1

Call Sign = 数字の『 』がKey Word



- (主) SOから 1stCTBを「飛ばし」、2ndCTBへパス、その横FBへ素早いパス。
 (2) " 直進してきた1stCTBにショートパス。
 (3) " 1stCTB、2ndCTB「二人飛ばし」でFBへパス。(カンペー)

ランニングコース

- SOは、ボールを受けサイドステップを踏んでパスするタイミングを取りながら走る。1stCTBは、SOに追従して走り、途中からタイミング良く縦にランニングコースを変えて走る。(SOとの間隔は狭くなる) 2ndCTB・OpWTBは、1stCTBに隊形(間隔等)を保って追従する。FBは、「カンペー」スタイルで2ndCTBの外側へ走り出て行く。
- SOの戦術判断で三人の中から一人を選択し、ライン突破を実行させる。

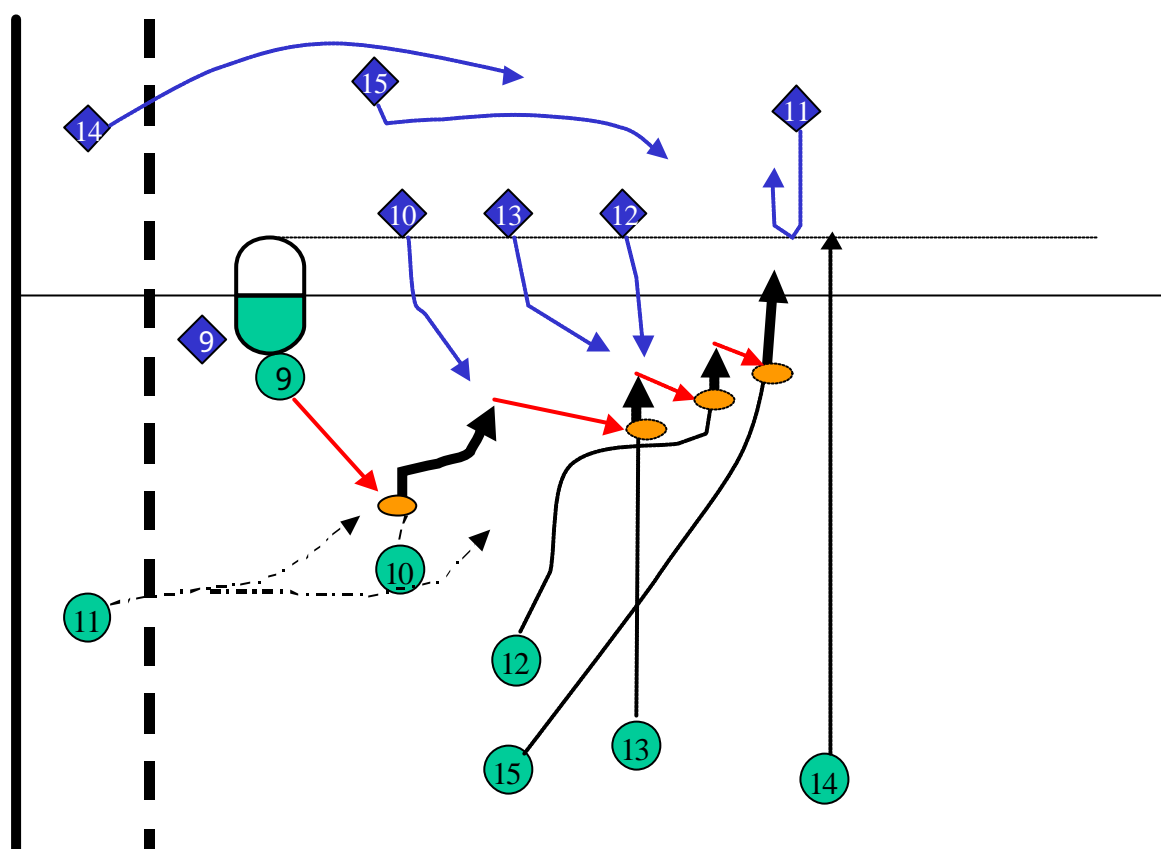
攻撃のKey Point

- SOは、サイドステップを踏んでBKライン突破の脅威を相手に与えながら、パスのタイミングを取る。
- 1stCTB、2ndCTBは、スピードを増しながら直進。SOにパス・タイミングを合わせに行く。
- SOは、タイミング良く1stCTBを囲にして2ndCTBに「飛ばしパス」
- 2ndCTBボールを受け、カンペースタイルで外側に走り出て来たFBにタイミング良くパス。FBは、OpWTBと共に一気にライン突破。
- 内側には1stCTBがフォロー。
- 1stCTBにショートパス、縦に突かせゲインライン突破を計る、力の攻撃をする。
- 「カンペー」スタイルで外に走り出るFBへ、1st,2nd 両CTBを囲にして「二人飛ばし」パスをして、OpWTBと共に攻撃させる。

〈SOは、「切札」を出す前に、「捨て札」を使っておくこと。〉

BK - Attack 2

Call Sign = 『 』がKey Wordの数字



(主) S Oから 1stC T Bを「飛ばし」2ndC T Bにパス。

そのタイミングに合わせて1stC T Bは、2ndC T Bにループして後方を回って外側に素早く出てボールを受け、カンペースタイルで走り出たF Bにパス。

ランニングコース

S Oは、ボールを受けサイドステップを踏んでパスするタイミングを取りながら走る。

両C T Bは、S Oに追従して同時スタート。

1stC T Bは、S Oのサイドステップ開始と同時に空ステップを踏んで大きく外側に開き出る。(2ndC T Bの後方を通って外側に走り出る)

2ndS T Bは、コースを縦に立て直して直進する。

両C T Bのコースは、1stC T Bが2ndC T Bと空ループするスタイルとなる。

F Bは、そのタイミングにループスタイルで外に出て来た1stC T Bのなお外側にスピードを持って走り出る。

攻撃のKey Point

S Oは、サイドステップを踏んでB Kライン突破の脅威を相手に与えながら、パスのタイミングを取る。

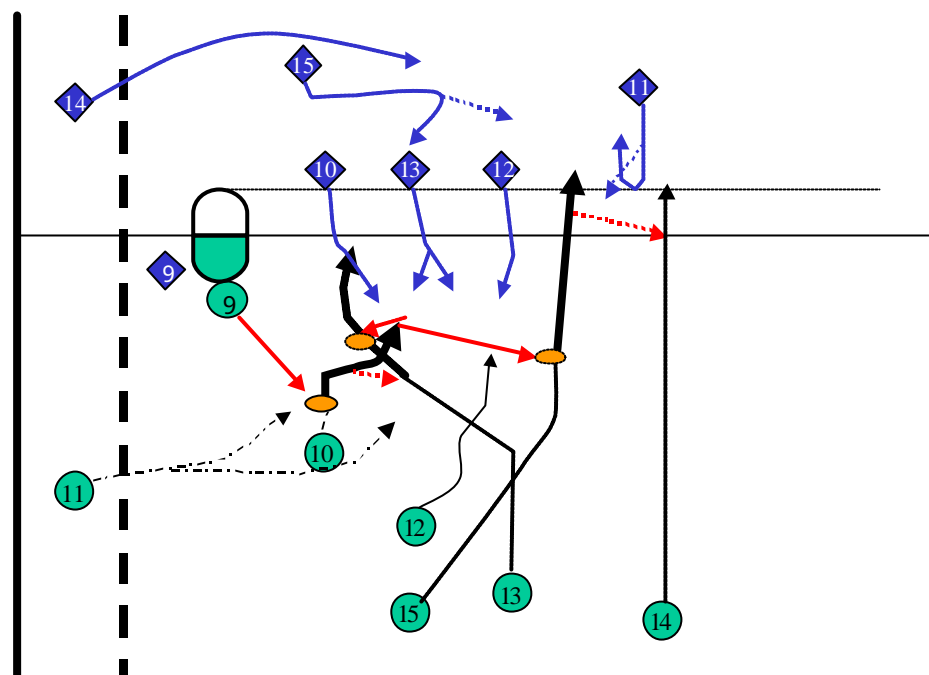
2ndC T Bは、直進してS Oからボールを受け、ショートパスで1stC T Bへ。(受取り安いパスに心がける)

1stC T Bは、S Oのサイドステップ開始と同時に空ステップを踏んで2ndC T Bの後方を通りその外側に走り出て、2ndC T Bからボールを受ける。

そのタイミングを良く見計らってF Bは、スピードを増しカンペースタイルで1stC T Bの外側に走り出てボールを受け、opW T Bと協同して一気にラインを抜き「トライ」へ。

BK - Attack 3

Call Sign = 数字の『 』がKey Word



- (主) 2ndCTBが1stCTBと「クロス」して走り、なおSOと「シザースプレー」し内側へ走り込みながらボールを受ける。通称「ランギー」と云う。
 (2) SOから 直進してきた1stCTBにショートパス。
 (3) SOから FBに1stCTBを「飛ばし」パスする。

ランニングコース

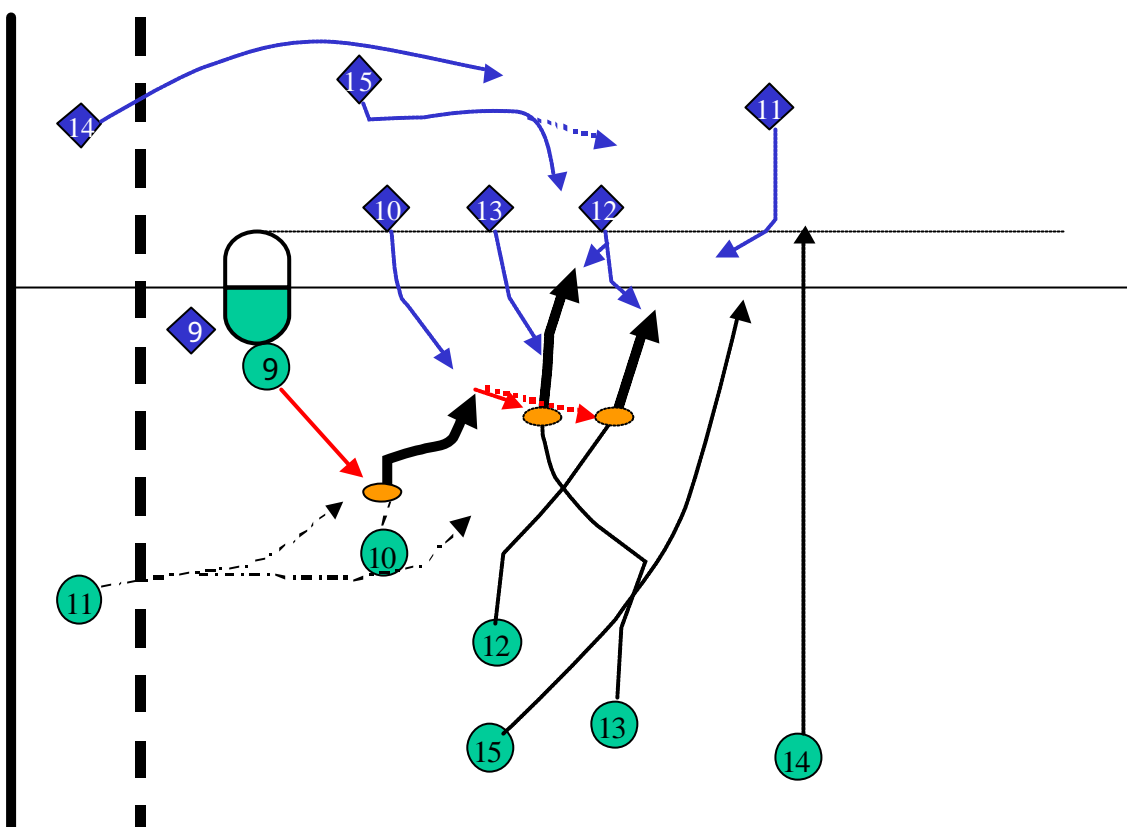
- ❌ SOは、ボールを受けサイドステップを踏んでパスするタイミングを取りながら走る
- ❌ 1stCTBは、SOに追隨して走り、途中からタイミング良く縦にランニングコースを変えて走る。
(SOとの間隔は狭くなる)
- ❌ 両CTBは、SOに追隨して同時スタート。
- ❌ 2ndCTBは、SOがボールを受ける直前から内側に向かってスタートし、1stCTBの直後をクロスし、なお内側に向かって走りSOと「シザース」して内側に走り込みコースを縦に立て直す。(この走りを「ランギー」スタイル云う)
- ❌ FBは、2ndCTBが内側に走り込んで行ったので、その穴埋めする様に従来の2stCTBが走るコースを走る。

攻撃のKey Point

- ❌ SOは、サイドステップを踏んでBKライン突破の脅威を相手に与えながらパスのタイミングを取る。
- ❌ 1stCTBは、通常のBKラインコースでSOに追隨し、2ndCTBのシザースのタイミングに合わせてランニングコースを縦に切り替え「ショートパス」と大声でSOにボールを要求し囷となって直進する。(SOからボールをパスされることも有り)
- ❌ 主役の2ndCTBは、SOのスタート同時にスタートし、SOがボールを受けると同時に内側にスタートし1stCTBの直後を「クロス」し、サイドステップを踏んだSOと「シザース」し、シザースの前か後でボールを貰いコースを縦に立て直しながらFWのサポートを得て前進する。
- ❌ FBは、従来の2ndCTBのコースを走り相手CTBの動きによって、1stCTBを「飛ばし」でパスを要求する。

BK - Attack 4

Call Sign = 数字の『 』がKey Word



- (主) 1st、2ndCTB同志して「空シザース」を行う。内側に走り込んだ2ndCTBにボールをパス。
 (2) 「空シザース」で外側に走り出した1stCTBにパス。
 (3) カンペースタイルで外側に走り出したFBに両CTB飛ばしの「飛ばし」パス。

ランニングコース

- ⌘ SOは、ボールを受けサイドステップを踏んでパスするタイミングを取りながら走る。
- ⌘ 1stCTBは、SOと同時にサイドステップを踏んで外側へ走り出る。
- ⌘ 2ndCTBは、1stCTBに対して空シザース(ランギースタイル)で走り込んで行く。
- ⌘ FBは、両CTBが「空シザース」を行っている、外側に走り出る。

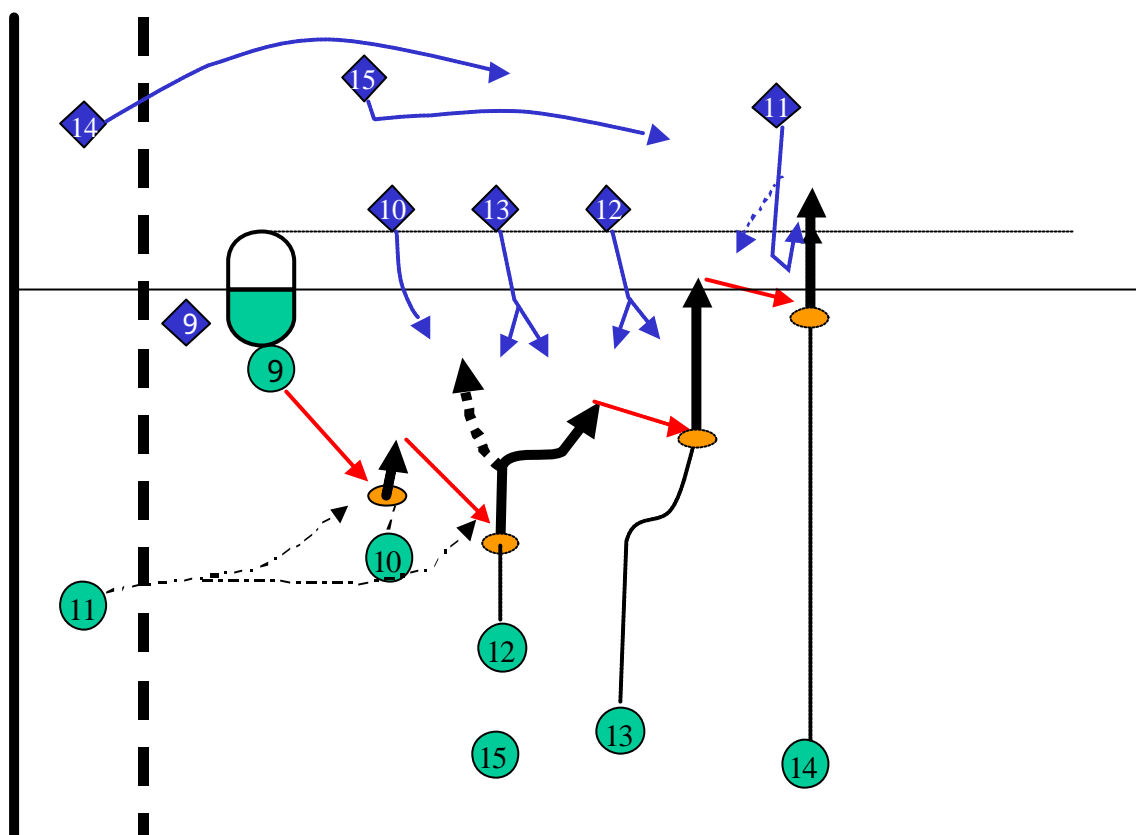
攻撃のKey Point

- ⌘ SOは、サイドステップを踏んでBKライン突破の脅威を相手に与えながらパスのタイミングを取る。
- ⌘ 1stCTBは、SOのステップと同時に空サイドステップを大きく踏んで2ndCTBの前を横切って外に走り出て囷となる。しかし2ndCTBの相手マークの動きによっては「飛ばし」パスを要求しゲインライン突破。
- ⌘ 2ndCTBは、SOがステップを踏むと同時に空シザースのランニングコース(ランギースタイル)を走り込んで、コースを立て直してSOからボールを受け「ゲインライン」へ、FWのサポートを受けて突進する。
- ⌘ FBは、両CTBが「空シザース」で細工している間に外側に走り出て二人飛ばしの「飛ばし」パスでボールを貰う。

BK - Attack 5

Call Sign = 数字の『 』がKey Word

1stCTB 『勝負』



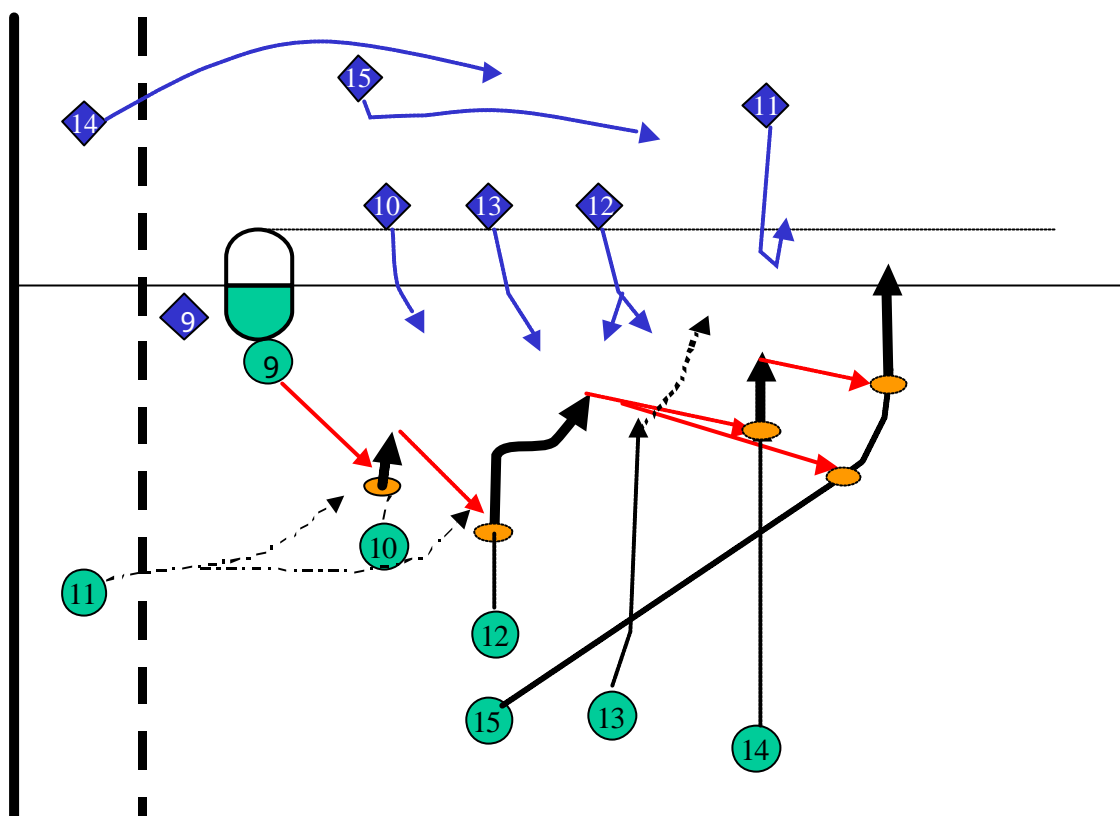
- ❌ H・Bは、素早くボールを1stCTBへ。
- ❌ 1stCTBは、ボールを受け、コースを立て直しサイドステップを踏んで相手マーク（1stCTB）の外側に「押し出し」ディフェンスラインの突破を計る。
- ❌ またはカットインして内側に切れ込んでFWのサポートを受けゲインライン突破。
- ❌ もし、捕らえられたらモールかラックにしてボールを継ぎ攻撃を継続する。

攻撃のKey Point

- ❌ 1stCTBは、SOからボールを受けたら先ず「ランニングコース」を「縦」に、この瞬間相手マークがランニングコースに対して「内側」か「外側」かを瞬時に見分ける。
- ❌ 「内側」にいれば、サイドステップを踏んで外へ押しだしライン突破、抜けたらラインの裏で素早く2ndCTBにパス。または相手2ndCTBを引きつけてそのプレーヤーの目前をパスを通し半分ズレで味方の2ndCTBにボールを送り走らせる。
- ❌ 「外側」にいれば、「直進」するか、「切れ込む」でゲインライン突破を計る。
- ❌ 相手に捕まるか、タックルされたら、FWのサポートを受けてモール・ラックにしてボールを継ぎ二次攻撃を掛ける。（倒れ方と、ボールコントロールを確実に）
- ❌ 外側に押し出して、ランニングコースが横流れしたら、ラインを立て直すために相手BKラインのすぐ後ろ（デンジャラスゾーン）へ「ショートバント」（足でならスローフォワードパスもOK）でボールを送り、2ndCTB、opWTBを縦に走らせる。
- ❌ 内側には、biWTB、フランカーがサポートに来ている。
- ❌ 外側には、2ndCTB、opWTBが追隨しているよ。

BK - Attack 6

Call Sign = 数字の『 』がKey Word



- (主) 1stCTBから 2ndCTBを「飛ばし」opWTBへパス、その横へFB
- (2) 1stCTBから 直進してきた2ndCTBにショートパス
- (3) 1stCTBから 2ndCTB、opWTBの二人を「飛ばし」FBへ

ランニングコース

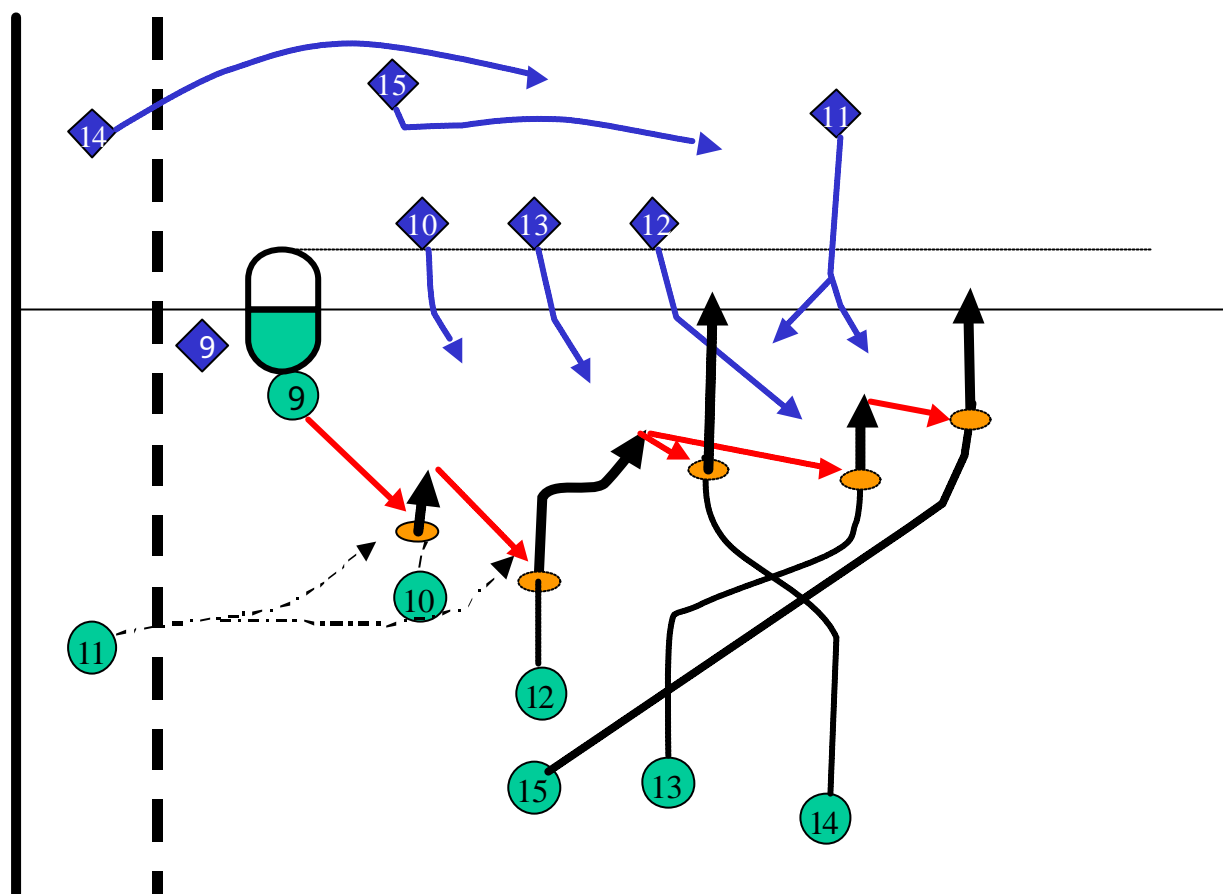
- ☞ 1stCTBは、ボールを受け、サイドステップを踏んでタイミングを取りながら走る。 それに対して2ndCTB、opWTBが、コースを縦に立て直して直進。
- ☞ FBが「カンペー」スタイルでopWTBの外側へ走り出て行く。

攻撃のKey Point

- ☞ 1stCTBは、ボールを受け、サイドステップを踏んでBKライン突破の脅威を相手に与えながら、パスのタイミングを取る。
- ☞ それに対して2ndCTB、opWTBは、コースを立て直しスピードを増しながら直進し、FBがカンペースタイルでopWTBの外側に走り出て行く。
- ☞ 1stCTBは、コースを立て直し直進して来る内側の2ndCTBを囲にして、タイミング良く外側のopWTBに「飛ばしパス」。
- ☞ opWTBは、カンペースタイルでopWTBの横に走り出たFB（外側）と二人で共同して一気にラインを突破し「トライ」へと。内側には、飛ばされた2ndCTBがフォロー。
- ☞ 2ndCTBにショートパスを送り、縦に突かせゲインライン突破を計る。
- ☞ 1stCTBは、直進して来る2ndCTB・opWTB二人を囲にして、タイミング良くカンペースタイルで走り出たFBへ「飛ばしパス」。

BK - Attack 7

Call Sign = 数字の『 』がKey Word



- (主) 1st C T Bから オープンに開いて走り出る 2nd C T Bの間へ縦に割って入り突進 (ドーランスタイル) する opWT Bにパス
 (2) 1st C T Bから オープンに開いて走り出る 2nd C T Bにパス、その横 F B。

ランニングコース

- 1st C T Bは、ボールを受け、サイドステップを踏んでタイミングを取りながら走る。
- 2nd C T Bが 1st C T Bに合わせてサイドステップを踏んで外側に開いて行く。
- opWT Bが外側から内側に走り込む、つまり両 C T Bの間に割って入って縦に突く (2nd C T Bと opWT Bが「空シザース」する) 通称「ドーラン」スタイル。

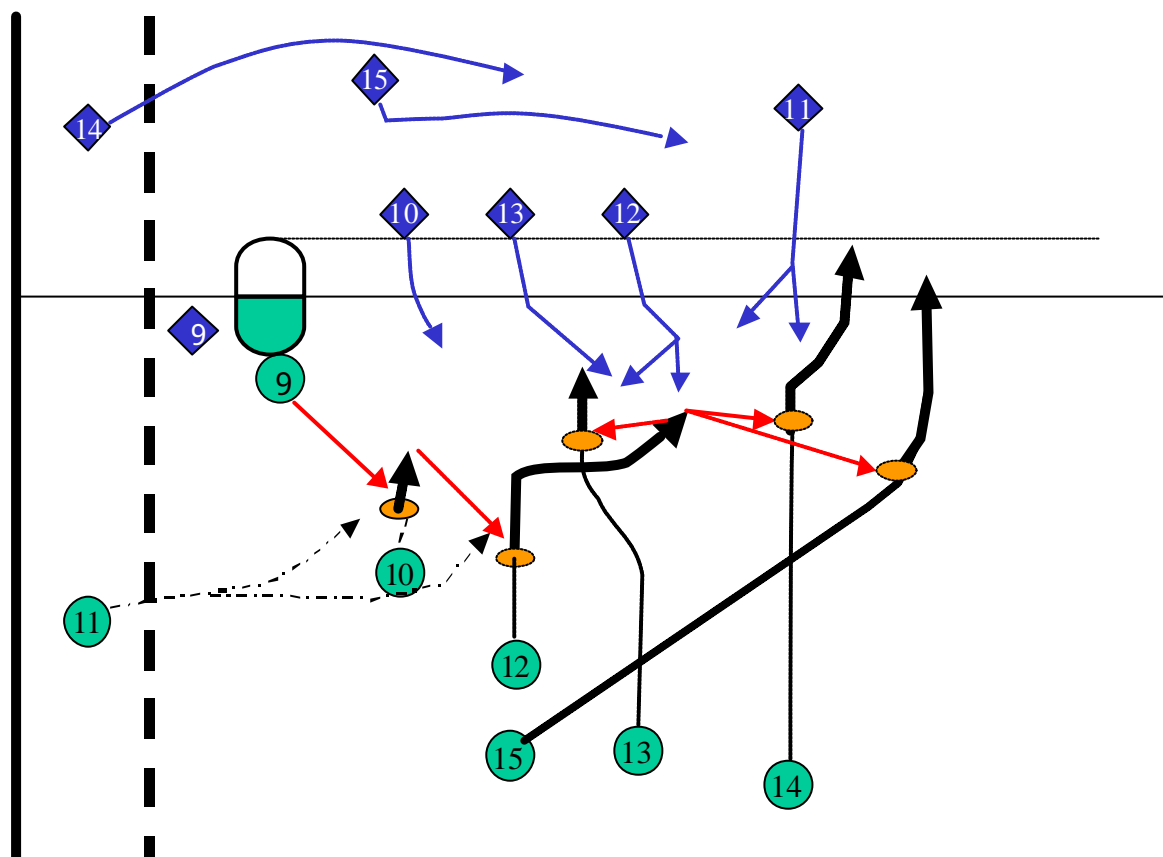
攻撃のKey Point

- H・Bは、素早くボールを 1st C T Bへ。
- 1st C T Bは、ボールを受け、サイドステップを踏んで BKライン突破の脅威を相手に与えながら、パスのタイミングを取る。
- 2nd C T Bは、1st C T Bに合わせてサイドステップを踏んで外側に開いて走り出て、囷となって相手マークの 1st C T B、2nd C T Bの間隔を広げてやる。
- opWT Bは「ドーラン」スタイルで 1st C T Bと 2nd C T Bが作ってくれた「空間」にタイミング良く縦に割って入りボールを受け、一気にライン突破。外側には F B、2nd C T Bが、内側には S O、bl WT Bがフォロー。
- 走り込んで来る opWT Bを囷に「飛ばしパス」で 2nd C T Bにパスし、F Bと二人で「トライ」へと。相手の WT Bの動きを良く見ること。

BK - Attack 8

Call Sign = 数字の『 』がKey Word

- (主) 1stCTBが2ndCTBにシザースとダミーパスし2ndCTBを囿にして外側に走り出て、opWTBにパス。その横外側へFBが走り出る。
- (2)カンペースタイルでopWTBの外側に走り出たFBに「飛ばし」パス。
- (3)シザースした2ndCTBにクロスする前か後でボールをパス。



ランニングコース

- 1stCTBは、サイドステップを踏みパスするタイミングを取りながら外側へ押し出す。
- 2ndCTBは、1stCTBとシザースし相手の2ndと1stCTBを引きつける。
- opWTBは、1stCTBとの間隔を考えながらスピードを増しながら直進する。
- FBは、opWTBにカンペースタイルで外側に走り出る。

攻撃のKey Point

- 1stCTBは、ボールを受け、サイドステップを踏んでBKライン突破の脅威を相手に与えながら、パスのタイミングを取り外側に押し出し、相手の2ndCTBとopWTBを引きつける。
- 2ndCTBが1stCTBとシザースし囿になって相手の2ndと1stCTBを引きつける。
- そこで、ノーマークのWTBにボールをパスする。
- またわ、WTBの外側にカンペースタイルで走り出るFBにボールをパスする。
- 2ndCTBがシザースし走り込んで来る外側か、内側でボールをパスし走らせる。

BK - Attack 9

Call Sign = 「AT」とアルファベットの二字を連ねるがKey Word。
SOからの「Punt Kick」

攻撃のKey Point**攻撃的パントキック**

- ⚡ ハイパントを相手のFW, BKラインの後方に蹴り上げて、相手FW, BKs後向きに走らせ、相手FBを前におびき出す。
- ⚡ 味方は、前に出て勢いを付け、空中戦を挑む。
- ⚡ ハイパント攻撃で、相手に後向きにボールを追う不安と恐怖感を与える。
- ⚡ ハイパントキックは、味方プレーヤーが走り届き空中戦ができる位置に上げる。
- ⚡ 相手に「マーク」されることを避ける。

戦術的パントキック

- ⚡ オープン側の相手WTBの後方か、ブラインド側の相手WTBの後方のコーナースタックの方向に足の長いパントキックでボールを蹴り込み、味方BKsと競争でボールを追わせる。あわよくばボールが転がって「タッチ」になるのも可。
- ⚡ 相手FBの位置や風向きによってもキックの方向を選択しても良い。
- ⚡ カウンターアタックに備えること。
- ⚡ 初めからワンバウンドかツウバウンドで「タッチ」を狙って蹴る。

防御的パントキック

- ⚡ 少しでも陣地を稼ぎ確実にタッチにボールを蹴り出し、ゲームを切ること。

BK - Attack 10

Call Sign = 「1+A」数字とアルファベットの組合せがKey Word。
1stCTBからの「Punt Kick」

攻撃のKey Point**攻撃的パントキック**

- ⚡ ハイパントを相手のFW, BKラインの後方に蹴り上げて、相手FW, BKs後向きに走らせ、相手FBを前におびき出す。
- ⚡ 味方は、前に出て勢いを付け、空中戦を挑む。
- ⚡ ハイパント攻撃で、相手に後向きにボールを追う不安と恐怖感を与える。
- ⚡ ハイパントキックは、味方プレーヤーが走り届き空中戦ができる位置に上げる。
- ⚡ 相手に「マーク」されることを避ける。

戦術的パントキック

- ⚡ オープン側の相手WTBの後方か、ブラインド側の相手WTBの後方のコーナースタックの方向に足の長いパントキックでボールを蹴り込み、味方BKsと競争でボールを追わせる。あわよくばボールが転がって「タッチ」になるのも可。
- ⚡ 相手FBの位置や風向きによってもキックの方向を選択しても良い。
- ⚡ カウンターアタックに備えること。
- ⚡ 初めからワンバウンドかツウバウンドで「タッチ」を狙って蹴る。

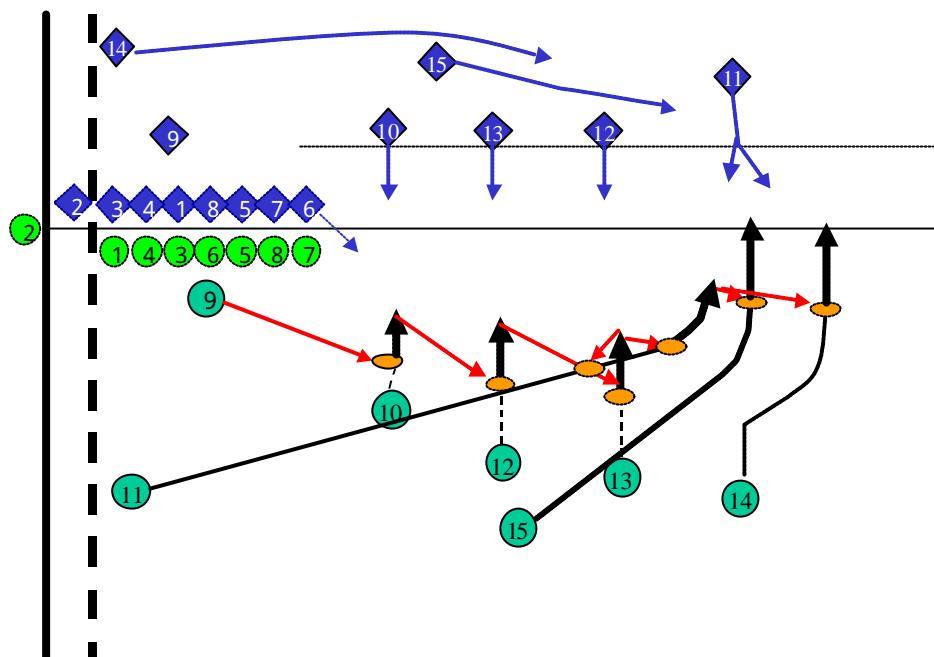
防衛的バントキック

少しでも陣地を稼ぎ確実にタッチにボールを蹴り出し、ゲームを切ること。

BK - Attack 11

Call Sign = 数字の『 』がKey Word

相手陣内22メートルライン前後付近のラインアウトで、



- (主) SO 1stCTB 2ndCTBとボールを回し、2ndCTBからbiWTBがその後ろを走り内側か外側でボールを受け走り出て、エキストラマンのFBにボールをパス。
- (2) biWTB自ら抜いて出てopWTBにボールをパスし走らせる。
- (3) opWTBに飛ばしパスし、そのWTBにbiWTB, FBが外側へサポートに走る。

ランニングコース

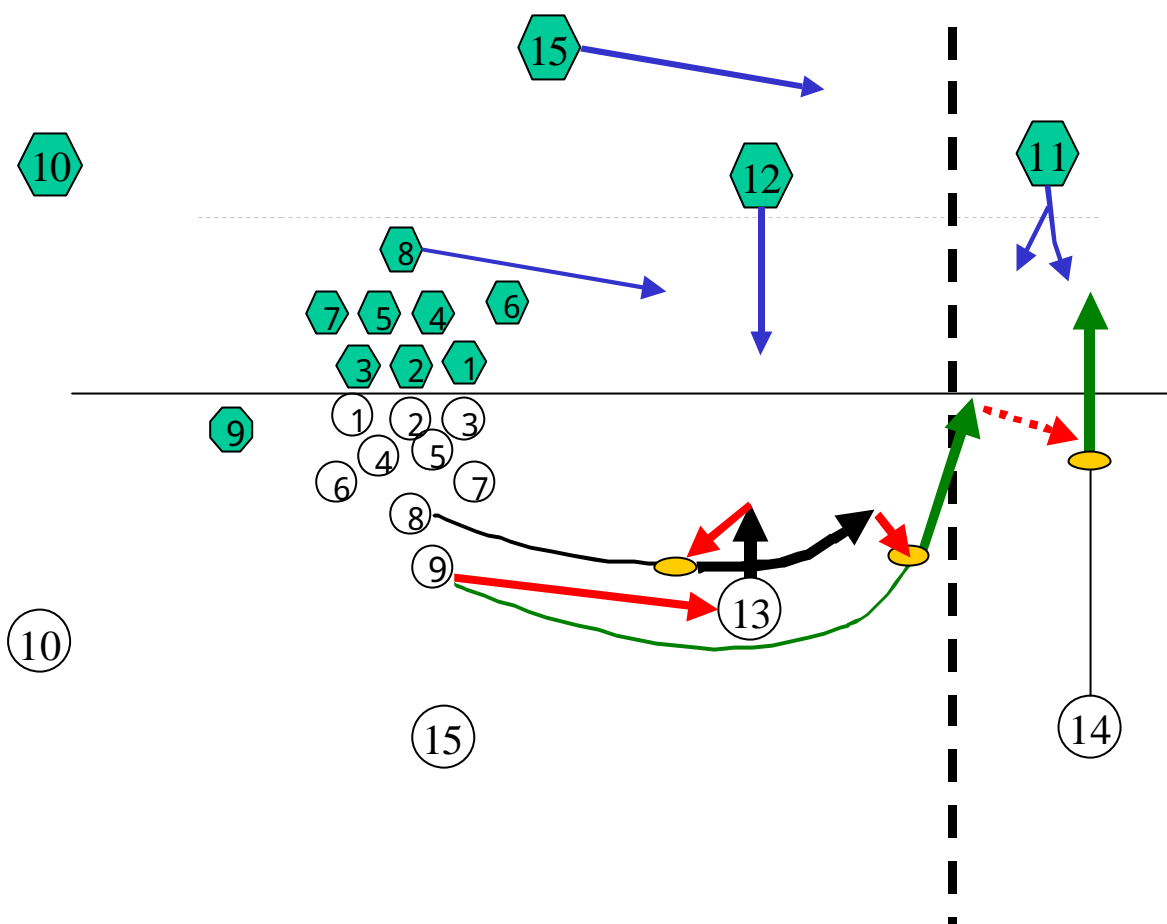
- SO 1stCTB 2ndCTBと基本通りにボールを回し、2ndCTBに対しbiWTBが内側から外側へ後方を走り抜け、2ndCTBから内側か外側でボールを受け走り出て、相手BKラインの突破を図る、そのタイミングにその外側にFBがエキストラマンとして直進してボールを受け一気にラインを突破する。opWTBがそれに追隨する。
- biWTBが抜けでてopWTBを走らせる。
- 2ndCTBがbiWTBとFBを囲にopWTBに飛ばしパスして走らせ、それに飛ばされた二人がサポートに走る。

攻撃のKey Point

- ラインアウトでは、相手BKラインとの間隔が20メートル有り、
- SO 1stCTB 2ndCTBと縦に走りボールを回し、相手FWのディフェンス、BKのラインデフェンスを引きつて手置き、2ndCTBに対しbiWTBが内側から外側へ後方を走り抜け、2ndCTBから内側か外側でボールを受け走り出て、相手BKラインの突破を図る、そのタイミングにその外側にFBがエキストラマンとして直進してボールを受け一気にラインを突破する。二人のスピードで攻撃を加え、それにopWTBが追隨し、一気に「トライ」へと。

BK - Attack 12

Call Sign = 数字の『 』がKey Word



相手陣内22メートルラインよりゴールラインに近い間で布陣

「13」CTBが通常のライン幅で、スクラムの最後尾よりやや下がった位置に位置し、他のプレイヤーは通常の布陣。攻撃側としては「左」に攻撃を仕掛ける隊形です。

(主) SHから 13CTBへパス NO8へパス SHへパス 14WTBへパス

SHは、スクラムから出たボールを素早く、浅い位置に立つ13CTBにボールを送る。

13CTBは、サポートに走り込んでくるNO8を見ながら、内側にボールをパスする

NO8は、CTBの内側でボールを受け、CTBの後方を走り抜けて外側に出る、そこでその外側に走り出てくるSHにボールをパスする。

SHは、ゲインラインを突破し、味方WTBを使って「トライ」へと。

攻撃のKey Point

13番のCTBが、非常に浅い位置に位置している事。

13番のCTBが、サポートに走り込んで来る、NO8の顔を見ながら自分の内側にボールをパスする。

NO8が、CTBを楯にするようにして、その後方を走り抜けて、CTBの外側に出る、そこで相手のディフェンスを引きつけ、NO8の外側に走り出て来るSHにボールをパスする。

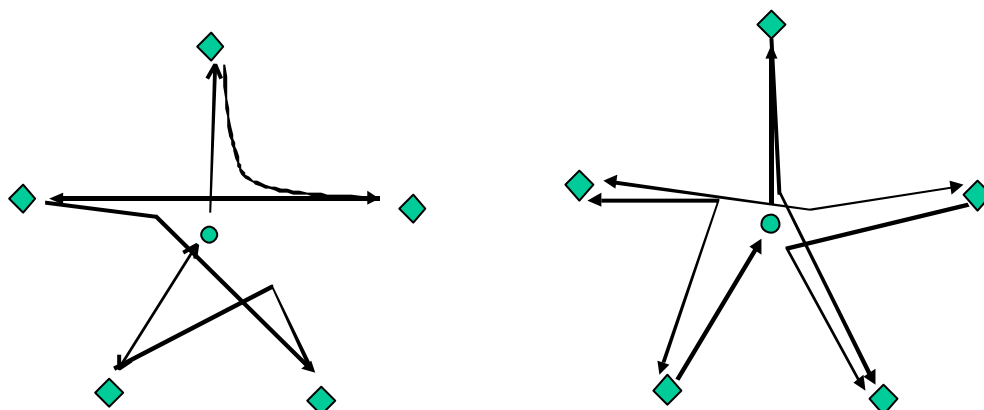
SHは、ボールを受け、ゲインラインを突破して、相手のWTBの対応で自ら飛び込んで「トライ」を取りに行くか、味方WTBを使って「トライ」。

タックルの練習法

- ㊦ D 1 - 1 - 5 : タックルと当りの基礎練習
- ㊦ D 2 - 5 - 5 : タックルマシンを選択してタックルの基礎練習
- ㊦ D 3 - 4 - 4 : タックルの基礎練習
- ㊦ D 4 - 3 - 2 : Attack & Defendを双方頭を使って体で行う
- ㊦ D 5 - 3 - 2 : Attack & Defendを双方頭を使って体で行う
- ㊦ D 6 - 4 - 3
- ㊦ D 7 - 3 0 - 1 5 : 多人数での攻・防のタックル練習

D 1 - 1 - 5 : タックルと当りの基礎練習

- 1 タックルマシンを5個(1個に1人ずつ付いて)を直径約5メートルの五角形に立てる。
 - ㊦ タックルするPlayerは、1人で五角形の中央に立ち、「呼ばれた」タックルマシンにタックルする。
 - ㊦ マシンを持っているPlayerが声を出して呼んでやる。
 - ㊦ 5個/回を1setでPlayerが交替して行う。

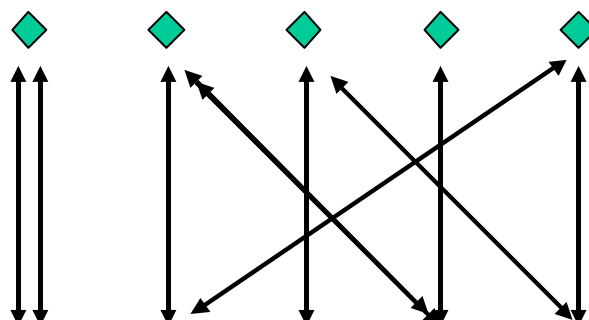


- 2 タックルマシンを5個(1個に1人ずつ付いて)を直径約5メートルの五角形に立てる。
 - ㊦ 当るPlayerは、1人でballを持って五角形の中央に立ち、「呼ばれた」台に当たって行き、足を動かして「台」を押し込む、呼ばれる迄押し込む。
 - ㊦ マシンを持っているPlayerが声を出して呼んでやる。
 - ㊦ 次に呼ばれたら、その呼ばれた台に当たって行き、押し込みを連続して行う。
 - ㊦ 5個/回を1setでPlayerが交替して行う。

㊦ 2人1組になって、同じ方法で当りの練習しても良い。

D 2 - 5 - 5

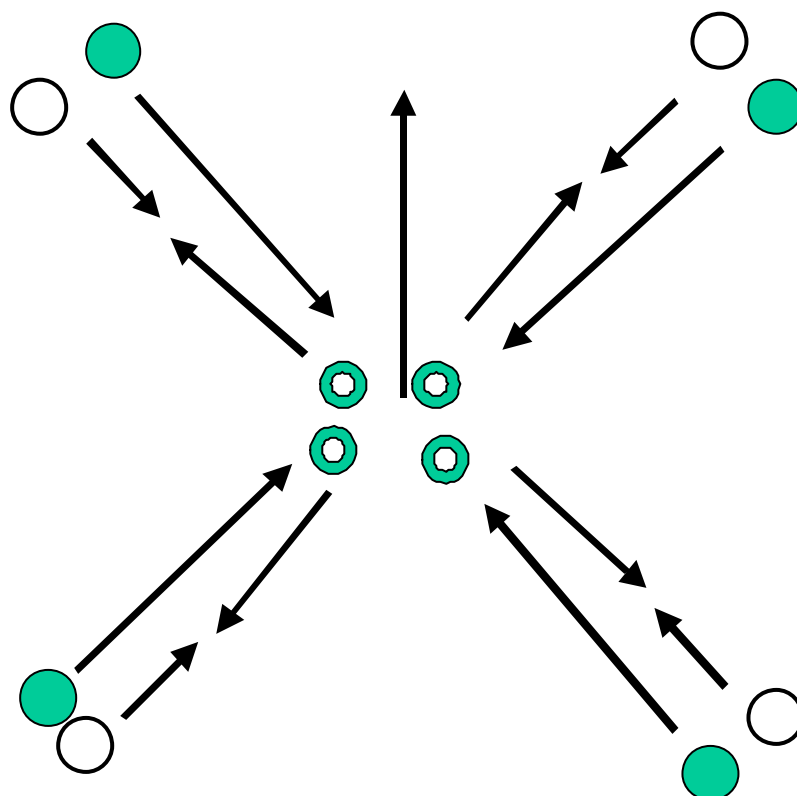
- ㊦ タックルマシンを選択しタックルする基礎練習
- ㊦ タックルマシンを5個(1個に1人ずつ付いて)を約2メートル間隔に横一列に並べて立てる。
- ㊦ タックルするPlayerは、マシンの前約4~5メートル離れた位置に5人並んで立つ。



- ㊦ 「GO」の合図でStart最初は、正面のマシンにタックルを行い、元の位置に戻る。
- ㊦ 次は、自分のタックルに行くマシンの番号を宣言して、次の「GO」でそのマシンにタックルする。
- ㊦ 5個/回を1setでPlayerが交替して行う。
- ㊦ 正面のマシンにタックルし、元の位置に戻り、同じマシンに再度タックルして、元の位置に戻るPlayを繰り返し行ってもよい。

D3 - 4 - 4 タックルの基礎練習

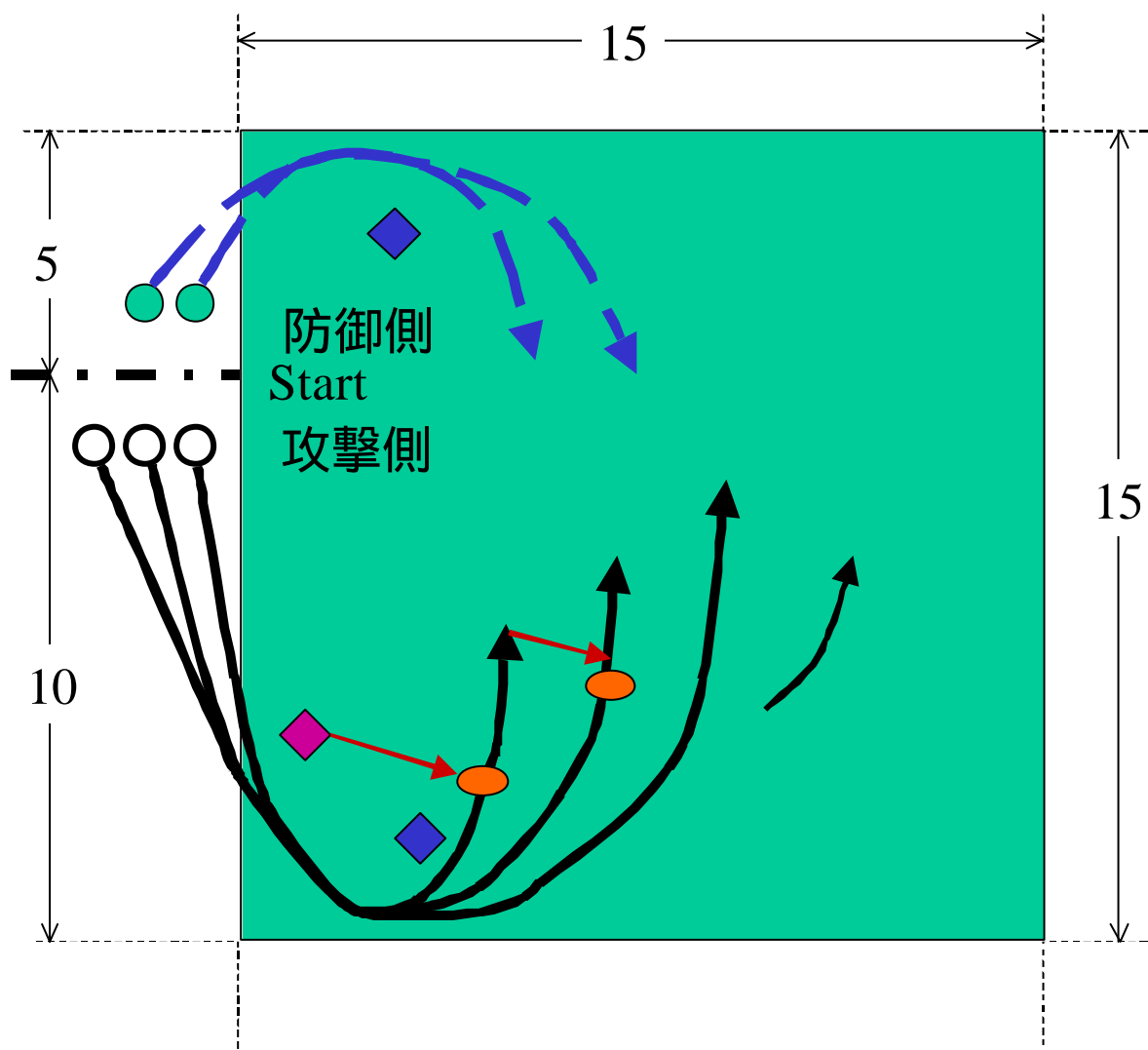
- ㊦ 2人1組で、正方形の角に1組ずつ立ち、中央にballを4つ置く。ball迄の距離を約5メートル。
- ㊦ 指示者を1人おく。
- ㊦ ballにPlayするPlayerは立って、タックルを行うPlayerは地上に寝転んで、同じ位置に位置して待つ。
- ㊦ 初めの合図で、立っている(ballにPlayする)PlayerがStartとし、中央のballを拾い上げ、元の地位に走って帰ってくる。
- ㊦ 次の合図で、寝転んでいる(タックルに行く)Playerが起き上がり、ballを持って元の位置へ走って来るPlayerにタックルをする。
- ㊦ タックルをするPlayerは、合図で素早く立ち上がり、ballを持って元の位置へ戻ってくるPlayerの前に出てタックルに行く。
- ㊦ 待ちタックルや受けてタックルをしないこと。
- ㊦ Playerは、交替してどんどん行う。



D4 - 3 - 2

Attack & Defendを双方頭を使って、体で行う練習。

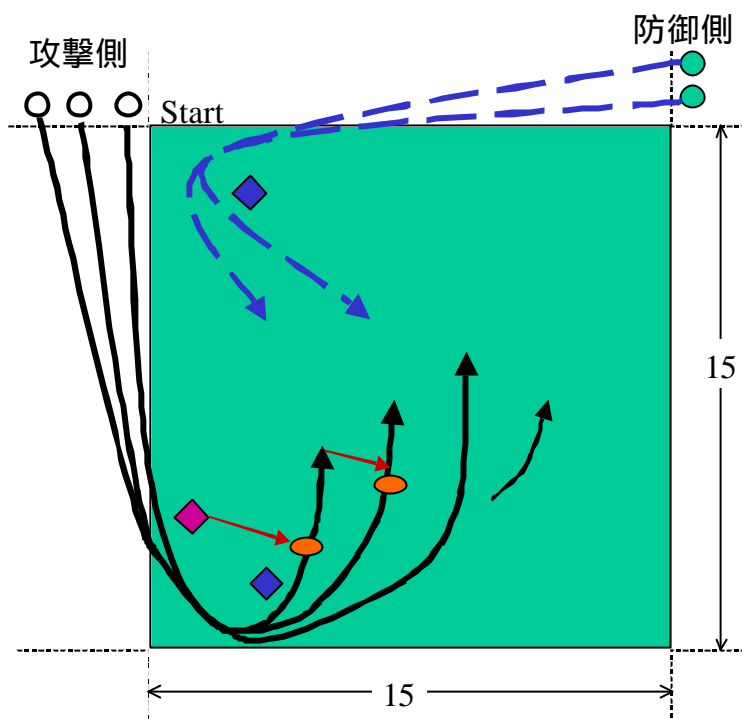
- ⌘ Attack側3人、Defend側2人で、約15メートルの正方形の枠の中でPlayを行う。
- ⌘ 双方のStart位置は、Attack側が約10メートル地点、Defend側が約5メートル地点から、Startの合図でStartし、双方の15メートル線上の目印を回って、15メートルの正方形の枠の中に走り込んで行く。
- ⌘ Attack側は、15メートルライン上の目印を回った後Passされたballを受け3人で攻撃開始、「正方形の枠内」でランニングコース、ball Passは、どの様に走っても良いし、どの様にPassしてballを継いでも良い、目的はトライ。
- ⌘ Defend側は、15メートルライン上の目印を回って、正方形の枠内に入り、2人で協力し、両側の15メートルラインを利用しながら、攻撃側にプレッシャーを加えタックルして、攻撃側の前進とトライを阻止する。
- ⌘ Defend側は、狙った相手は絶対に倒す、ballをPassされてもその相手Playerに触れてSupportを遅らせるぐらいの「ひつこさ」を要望する。



D5 - 3 - 2

Attack & Defendを距離を走って、頭を使って、体で行う練習

- ④ Attack側3人、Defend側2人で、約15メートルの正方形の枠の中でPlayを行う。
- ④ Startを正方形の角と角からStartし、双方15メートル走って目印を回って正方形の枠の中へ走り込んで行く。
- ④ Attack側は、15メートルライン上の目印を回った後Passされたballを受け3人で攻撃開始、「正方形の枠内」でランニングコース、ball Passをどの様に走っても良いし、どの様にPassしてballを継いでも良い、目的はトライ。
- ④ Defend側は、15メートルライン上の目印を回って、正方形の枠内に入り、2人で両側の15メートルラインを利用しながら、攻撃側にプレッシャーを加えタックルして、攻撃側の前進とトライを阻止する。



- ④ Defend側は、諦めないでひつこく、狙った相手は絶対に倒す。

D6 - 4 - 3

D5 - 3 - 2、のPlayをAttack側4人、Defend側3人に1人ずつPlayerを増やして、約15メートルの正方形の枠の中でPlayを行う。

D7 - 30 - 15

多人数での攻撃・防御のタックル練習

- ④ 30人を1組15人の2組に分かれて行う。
 - ④ 20人を1組10人の2組に分けても良い)
- 1 グランドの中央付近に2列に並んで立つ。
前列がball(1個)をPassしながらゴールライン方向に向かってStart。
笛の合図で、ballをその場に置き、全速力で走りゴールラインにタッチして反転して来る。
後列は、同じ笛の合図でStartとし、ballを拾い上げ「攻撃側」となり、ゴールラインめがけて、全員で攻撃を仕掛ける。
攻撃側は、ballをPassし、タックルされればモールやラックしてballを継ぎ、攻撃をトライまで継続する。
前列は、ゴールラインから反転して、「防御側」となり後列の攻撃にプレッシャーを加え、タックルしてその攻撃を阻止する。
 - 2 攻撃側は、「トライ」するまで攻撃を続ける。(キックなし)
 - 3 前後の列が攻・防を交替して、繰り返し繰り返し行う。

R u c kの基本練習

1 S c r u m m a g eでは、何が大切か

2 R u c kの基本練習

R U C Kとは、

B 1 - 3 - 1

3人1組で相手(台)を付けてR u c kの練習

R U C Kの基礎を身に付ける

B 2 - 4 8 - 1

4人1組で相手(台)を付けてR u c kの練習

R U C Kの基礎P l a yを身に付ける

B 3 - 4 8 - 2

4人1組で相手(台)を付けてR u c kの練習

R U C Kの基本P l a yを最小人数で行う

B 4 8 16 1

8人1組で相手(台)を付けてR u c kの練習

F WのT e a m P l a yとしてのR U C K P l a yの基本

B 5 - 8 - 16 - 2

8人1組で相手(台)を付けてR u c kの練習

F WのT e a m P l a yとしてのR U C K P l a yの基本

B 6 - 8 - 16 - 3

8人+1人(出来ればS H)1組で相手(台)を付けてR u c kの練習

連続R U C K P l a y攻撃の基本を身に付ける

B 7 - 10 - 15 - 4

第3列とB K m a nとのR U C KでのT e a m P l a yを身に付ける

1 Scrummageでは、何が大切か??

Scrummageを大きく分ければ、Tight (Set) ScrummageとLoose Scrummageの2つに分けることが出来るでしょう。

Tight Scrummage (Set Scrummage)は、一組、組み立てる、試合の一区切り)は、しっかり結んで、ぴったりした、厳格なScrummageで互いに第一列は3人で組合、341、332、323の隊形で8人が相手と組み合い、ballを投入して押し合うScrummageです。

Loose Scrummageは、緩んだ、しまりのない、不規則なScrummageで今は「Maul」「Ruck」と云う事です。

ballを持って立って(Maul)地上にあるball (Ruck)に対して、組んで行くTiming、Playerの人数が異なった状態でStartし、ballを中心にして相手と組み合い押し合い、ballを手渡して出すか、ballを残して行くか、足でかきだす。

どちらのScrummageも、力の集合体であり、姿勢とBindingで力を集め、組んで押す、その力比べです。この様に強力な力の一固まりに見えるが、その実は微妙で繊細なPlayでもあるのです。

強いScrumを組むには、背筋力や脚力等の筋力、足の位置や腰が頭や肩より低い姿勢、そしてBindingによってお互いの力を集合させ、その力を一方向へ集中させることが非常に重要となる。

折角く筋力が優れていても、背中が丸まったり、膝が伸びてしまったりして、足の位置や腰より頭や肩下がった悪い姿勢では力は発揮できない。背中を伸ばした姿勢では、背中を丸めた姿勢のときに比して、押す力が1・2 1・4になるそうです。

姿勢では、自分の後ろから押してくるPlayerからの押しを前に伝達する姿勢も要求される。

Scrummageは、こうした個々のPlayerの押す力の集合体で、前後、左右、上下と様々な方向に作用する力を最大限に集束させて押す。

Tight Scrummageでは第一列の3人を接点に8人の力を集合させて相手FWにぶつけて組んで行く。

Loose Scrummageでは、ballを中心にして双方のPlayerが集まり不規則な隊形で相手に接し、組み合っで一固まりとなって押し合う。

そのためには、味方のPlayer同士がしっかりBindingして組み合っ「一枚岩」のScrumを作り押す、ことが非常に大切です。

Scrummage (Tight Scrum, Loose Scrum)で重要かつ大切なのは、背筋力と脚力等の筋力、足の位置、姿勢、そしてPlayer同士のBindingと云う事になり、それが力の集合体となって押す力を発揮するのです。

2 Ruck, Maulの基本練習を紹介します。

Ruckとは、地上にあるballを挟んで、双方の一人またはそれ以上のPlayerが立ったまま互いに身体を密着させて集まり形成する。

Ruckにして、Pointを作り相手Playerを意図的に集め攻撃Spaceを作りまたは、Gainlineを越えOff-side Lineを押し込んでGapを作り速やかにballを出し、連続攻撃を行う。

Ruckでは、ballを持ったPlayerが(倒れても)ball Controlして「Downball」、そのballに対して小数のPlayerでRuckを形成することが出来、ballも出し易い。二人以上で組んで突っ込めば威力が有り、Off Side Lineもはっきり作れ、ballの周辺を掃除して行き易い。

このTrainingで、何を身に付けるか？

ballを持っているPlayerは、相手への当り方、倒れ方、ballControl (Downball)のやり方、そして倒れたら素早く起きること。

SupportPlayerは、入るTiming、押す姿勢(腰が頭や肩より低い、下から上へ押す姿勢)、押す力の集め方、ballOverの方法。

(1) ballを持ったPlayerは、背筋を伸ばし腰が頭や肩より低い押す姿勢で顔を上げ、やや体の上半身を捻り味方のPlayerからSupportを受け易い側にballを保持して相手Playerに肩で当って行く。

当たった後、相手(台)にはね飛ばされたり、すぐ倒れ込まないこと。

相手(台)に当り足を運んで押し込みながらballを素早く置くか、相手に身体を十分に預け倒れ込んで行きballを置きRuck状態にする。地上に倒れたら、その一連の動作の中で一呼吸間を置いて、出来るだけ体から離してballを地上に静止させて置く。

(2) Supportに入るPlayerは、ballを持ったPlayerに追隨して行き、ballを持ってPlayerが倒れ込んで行った、そのtimingに出来るだけ背筋を伸ばし腰が頭や肩より低い押す姿勢で顔を上げ両手を広げてSpeedを持って、ballの直上を通過して、相手(台)に当り組み押し退けてballOverでball残し相手を掃除して行く。

1人より2人の方が威力が有る。

(3) Supportに入るPlayerは、1人より2人、2人より3人で相手に当る前に互いに「しっかり」とBindingして、力の集合体となりSeedを持って相手(台)に組んで行き、力の固まりとなりballの真上を通過して行き「ballOver」で相手に当り組み押し退け、相手を掃除して行く。Off-SideLineをハッキリ形成して前に押し進める。

(4) Ruckingして、Puckの中で、足を使い、ballを取り、保持する。

(5) Ruckを組んだPlayerは、絶対に倒れたり、崩れたりしないこと。

(6) 倒れたPlayerは、出来るだけ速やかに起き上がり、ballに追隨する。

B1-3 1:3人1組で台を付けてRuckの練習

Support(台)側は、1人1台の台を3の倍数(6組、9組、12組、15組)で台を作る。

台は、2列で縦(前後)横(幅)約5メートル間隔に並び立つ、これでSupport側の準備はOK。

3人でStart、

1番目のPlayerは、ballを持ってStartし、相手(台)に当り、足を動かして押し込み、ballControlし、倒れ込んでDownball。

Downballしたballは、手で1秒以上押え静止させる。

素早く起き上がりSupportに走り、次は2番目のPlayerとなる。

2番目のPlayerは、ballを持ったPlayerに追隨して突込んで行き、相手(台)に当り組み押し退け、Downballされたballを真上を通過して、ballを跨ぎ越え残して相手を掃除して行く。

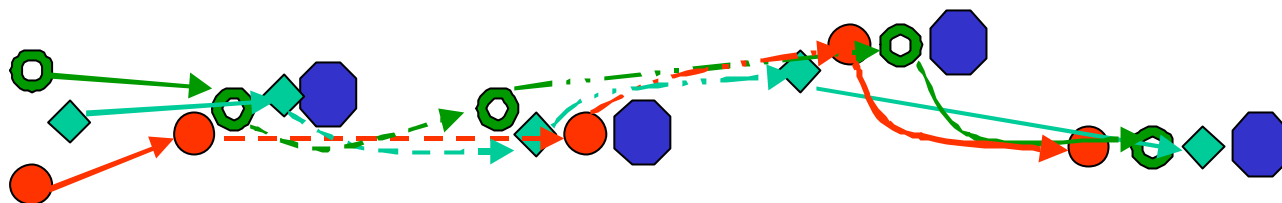
次は、3番目のPlayerとなる。

3番目のPlayerは、ballを拾い上げ走り出て、次の相手(台)に当り、1番目のPlayerと同じPlayを行い。

次は、3番目のPlayerのPlayを行う。

Key Factor

当りBindingして、足をかいて押し込んでDownball、ballの静止、相手をBindingして押し込み掃除する、ballを拾い上げ走る、素早く起きてSupportへ。



応用Play

3つ目の台を終了した時、Playerの前進して来る後方にHighPuntを上げる。そのballにPlayし、ballを受け前進して、4つ目相手(台)からPlayを再開する。

B2 4 8 当たり1:4人1組で台を付けてRuckの練習

Support(台)側は、1人1台の台を4つ作り、縦又は横に約5M間隔で、左右又は前後の一方(初期の段階では)に約2M巾の階段形式に並び立つ、これでSupport側の準備はOK。

4人でStart、

1番目のPlayerは、相手(台)に当りballControlし、Downball。

2番目のPlayerは、ballを持ったPlayerに追隨して突込んで行き、相手(台)に当り組み押し退け、Downballされたballを越え残して行く。

3番目のPlayerは、ballを拾い上げ、走り込んでくる4番目のPlayerにballを渡す。

4番目のPlayerは、走りballを受け持って、次の相手(台)に当りballControlし、Downball。

次に3番目のPlayerは、ballを持ったPlayerに追隨して突込んで行き、相手(台)に当り組み押し退け、Downballされたballを越え残して行く。

その次に1番目のPlayerは、ballを拾い上げ、走り込んでくる2番目のPlayerにballを渡す。

2番目のPlayerは、走りballを受け持って、相手(台)に当りballControlし、Downball。

このようなPlayを4人で入れ替わり、立ち代わりPositionを変わって、繰り返し行って行く。

最初は歩くSpeedから段々とSkillを向上させて、連続してSpeedを持って行う様にする。

Key Factor

1番目のPlayer、ballを持って走り、相手(台)に肩から当る。

背筋を伸ばし、膝を曲げ、低い押す姿勢を保ち、出来れば味方PlayerのSupportが受け易い側に上半身を捻り半身に構えて、顔は正面を向き頭を上げ、肩で顎を保護する様な形でballを両手(片手)で保持し、Speedを持って相手(台)に肩から当る。

当たった瞬間もその姿勢を保持し(跳ね飛ばされたり、当り負けしてすぐ倒れたりしないこと)、次に押し込みながら前方に倒れて行く。倒れてから一連のPlayの中で一呼吸間を置いて両手(片手)を伸ばして体から離して味方側にballを地上に静止させて置く。事後出来るだけ速やかに起き上がり、次のPlayに参加する。

Ball Control

倒れてもballを地面に接しさせなければ、一連の動作で倒れてからballを置いても反則にはならない。

この動作を大いに利用して、倒れてballをPassするか、あわてずに両手でballを体から離してDownballを確実にする。

2番目のPlayer

ballを持ったPlayerに追隨して行き、ballを持ったPlayerが相手(台)に当って押し倒れつつある時に、間髪を入れずに突込んで行き、ballの真上を背筋を伸ばし、膝を曲げ、腰が頭や肩より低い下から上へ押す姿勢を保ち、顔は正面を向き頭を上げ、ballの真上を通過して行く(頭を下げ下を向いて行くと、前が見え難く倒れ込み易くなる)相手(台)に突き当たり組み押し退けてballOverでballを残して進む。

この入るTimingを全員がしつかりと体で覚えること。

それは、相手Playerより、早いTimingでRuckを作って行けるかが、攻防の分かれ目となる事が多いからです。

3番目のPlayer

「Myball」でballを拾い上げ、走り込んで来る4番目のPlayerにballをPassする。

ballを拾い上げる時は、ballを跨いで、低い安定した姿勢で拾い上げる。

4番目のPlayer

走り込んで行き「Myball」でballを受け持って、Side攻撃を仕掛けて行き、相手(次の台)に肩から当る。

背筋を伸ばし、膝を曲げ、低い押す姿勢を保ち、出来れば味方PlayerのSupportが受け易い側に上半身を捻り半身に構えて、顔は正面を向き頭を上げ、肩で顎を保護する様な形でballを両手(片手)で保持し、Speedを持って相手(台)に肩から当る。

当たった瞬間もその姿勢を保持し（跳ね飛ばされたり、当り負けしてすぐ倒れたりしないこと）、次に押し込みながら前方に倒れて行く。倒れてから一連のPlayの中で一呼吸間をおいて両手（片手）を伸ばして体から離して味方側にballを地上に静止させて置く。事後出来るだけ速やかに起き上がり、次のPlayに参加する。

この様なPlayを4人で入れ替わり、立ち代わりPositionを変わって、繰り返し行って行く。

B 3 4 8 2 : 4人1組で台を付けてRuckの練習

Support（台）側は、1人1台の台を4つ作り、縦又は横に約5M間隔で、左右又は前後の一方（初期の段階では）に約2M巾の階段形式に並び立つ、これでSupport側の準備はOK。

4人でStart、

1番目のPlayerは、相手（台）に当りballControlし、Down ball。

2、3番目のPlayerは、2人で互いにBindingして突込んで行き、相手（台）に当り組み押し退け、Downballされたballを越え残して行く。

4番目のPlayerは、ballを拾い上げ、Side攻撃を加え、次の相手（台）に当ってballControlし、Downball。

1番目のPlayerと2、3番目のどちらかのPlayerの2人で互いにBindingして突込んで行き、相手（台）に当り組み押し退け、Downballされたballを越え残して行く。

後に残った2、3番目のどちらかのPlayerがボールを拾い上げ、サイド攻撃を加え、次の相手（台）に当りballControlし、Downball。

この様なPlayを4人で入れ替わり、立ち代わりPositionを変わって、繰り返し行って行く。最初は歩くSpeedから段々とSkillを向上させて、連続してSpeedを持って行う様にする。

Key Factor

1番目のPlayer

ballを持って走り、相手（台）に肩から当る。

背筋を伸ばし、膝を曲げ、低い押す姿勢を保ち、出来れば味方PlayerのSupportが受け易い側に上半身を捻り半身に構えて、顔は正面を向き頭を上げ、肩で顎を保護する様な形でballを両手（片手）で保持し、Speedを持って相手（台）に肩から当る。

当たった瞬間もその姿勢を保持し（跳ね飛ばされたり、当り負けしてすぐ倒れたりしないこと）、次に押し込みながら前方に倒れて行く。倒れてから一連のPlayの中で一呼吸間をおいて両手（片手）を伸ばして体から離して味方側にballを地上に静止させて置く。事後出来るだけ速やかに起き上がり、次のPlayに参加する。

2、3番目のPlayer

次の2人（2、3番目）のPlayerで、ballを持ったPlayerに追隨して行き、ballを持ったPlayerが相手（台）に当って押し倒れつつある時に、2人で互いにBindingして力の集合体となり、間髪を入れずに突込んで行き、ballの真上を背筋を伸ばし、膝を曲げ、腰が頭や

肩より低い下から上へ押す姿勢を保ち、（頭を下げ組んで行くと、前も見えないし倒れ込み易くなる）顔は正面を向き頭を上げ、しつかりBindingして力の集合体となり、ballの真上を通過し、相手（台）に突き当たりぶつ飛ばし押し退けballOverでballを残し相手を掃除して進む。

この入るTimingとballを残し相手を掃除するPlayを全員がしっかりと体で覚えること。このTimingは、非常に大切な攻防のKeyFactorとなる。複数の場合は、入る直前迄に複数のPlayerが互いにかがちりとBindingしてballの線を中央にし、三人の場合は、真ん中のPlayerがballの直上を通過する様に入って行く。

何れの場合もPlayerは、Ruckに参加する時には、背筋を伸ばし、膝を曲げ腰が頭や肩より低い下から上へ押す姿勢でTiming良く入って行く。

4人目のPlayer

「Myball」でballを拾い上げ、Side攻撃を仕掛け、相手（台）に肩から当る。背筋を伸ばし、膝を曲げ、低い押す姿勢を保ち、出来れば味方PlayerのSupportが受け易い側に上半身を捻り半身に構えて、顔は正面を向き頭を上げ、肩で顎を保護する様な形でballを両手（片手）で保持し、Speedを持って相手（台）に肩から当る。

当たった瞬間もその姿勢を保持し（跳ね飛ばされたり、当り負けしてすぐ倒れたりしないこと）、次に押し込みながら前方に倒れて行く。倒れてから一連のPlayの中で一呼吸間をおいて両手（片手）を伸ばして体から離して味方側にballを地上に静止させて置く。事後出来るだけ速やかに起き上がり、次のPlayに参加する。

次に1番目のPlayer

素早く起き上がり、Ruckに入った2・3番目のどちらかのPlayerと2人でballを持ったPlayerに追隨して行き、ballを持ったPlayerが相手（台）に当って押し倒れつつある時に、2人で互いにBindingして力の集合体となり、間髪を入れずに突っ込んで行き、ballの真上を背筋を伸ばし、膝を曲げ、腰が頭や肩より低い下から上へ押す姿勢を保ち、（頭を下げ組んで行くと、前も見えないし倒れ込み易くなる）顔は正面を向き頭を上げ、しつかりBindingして力の集合体となり、ballの真上を通過し、相手（台）に突き当たりぶつ飛ばし押し退けballOverでballを残し相手を掃除して進む。

次に2（3）番目のPlayer

後に残ったもう1人のPlayerが「Myball」でballを拾い上げSide攻撃を仕掛けて走り、相手（台）に肩から当り押し倒れて「Downball」する。

最初の1番目のPlayerのPlayと同じ。

1人がballを持込み、2人で相手を掃除してballを残して行く、また1人がballを持込み、2人で相手を掃除してballを残して行くを繰り返しPlayして、どんどんGainLineを越えて行く、このRhythmを身に付ける。

B4 - 8 - 16 - 1 : 8人1組で台を付けてRuckの練習

Support（台）側は、2人1組みの台を4つ作り、縦又は横に約5M間隔で、左右又は前後の一方（初期の段階では）に約2M巾の階段形式に並び立つ、これでSupport側の準備はOK。

8人でStartして行く。

1番目のPlayerは、相手（台）に当りballControlし、Downball。

2番目のPlayer、3番目のPlayerは、2人で互いにBindingして相手にあたり組んで行きballOverでballを残して行く。

4番目のPlayerは、ballを拾い上げ5番目のPlayerにballをpass。

5番目のPlayerは、ballを受け走り、相手(台)に当たってballControlしDownball。

6番目のPlayer、7番目のPlayerは、2人で互いにBindingして相手にあたり組んで行きballOverでballを残して行く。

8番目のPlayerは、ballを拾い上げ、次のPlayerにballをpass。

次のPlayerは、ballを受け走り、相手(台)に当たってのballControlし、Downball。

この様な4人のPlayを8人で入れ替わり、立ち代わりPositionを変わって、繰り返し行っていく。

最初は歩くSpeedから段々とSkillを向上させて、連続してSpeedを上げてどんどん行っていく。

Key Factor

1番目のPlayer

ballを持って走り、相手(台)に肩から当り押し倒れてballをDownball。

背筋を伸ばし、膝を曲げ、低い押す姿勢を保ち、出来れば味方PlayerのSupportが受け易い側に上半身を捻り半身に構えて、顔は正面を向き頭を上げ、肩で顎を保護する様な形でballを両手(片手)で保持し、Speedを持って相手(台)に肩から当る。

当たった瞬間もその姿勢を保持し(跳ね飛ばされたり、当り負けしてすぐ倒れたりしないこと)、次に押し込みながら前方に倒れて行く。倒れてから一連のPlayの中で一呼吸間を置いて両手(片手)を伸ばして体から離して味方側にballを地上に静止させて置く。事後出来るだけ速やかに起き上がり、次のPlayに参加する。

2、3番目のPlayer

次の2人(2、3番目)のPlayerで、ballを持ったPlayerに追隨して行き、ballを持ったPlayerが相手(台)に当たって押し倒れつつある時に、2人で互いにBindingして力の集合体となり、間髪を入れずに突っ込んで行き、ballの真上を背筋を伸ばし、膝を曲げ、腰が頭や肩より低い下から上へ押す姿勢を保ち、(頭を下げ組んで行くと、前も見えないし倒れ込み易くなる)顔は正面を向き頭を上げ、しつかりBindingして力の集合体となり、ballの真上を通過し、相手

(台)に突き当たりぶつ飛ばし押し退けballOverでballを残し相手を掃除して進むか、相手(台)に突き当たり組んで壁を作る。

4番目のPlayer

「Myball」でそのballを拾い上げ、走り込んで来る、5番目のPlayerにballをPassする。

5番目のPlayer

「Myball」でballを受け、Side攻撃を仕掛けて走り、相手(台)に肩から当り押し倒れて「Downball」する、
(1番目のPlayerのPlayと同じ)

6・7番目のPlayer

ballを持ったPlayerを追従して走りながら2人で互いにBindingして力の集合体となり、間髪を入れずに突っ込んで行き、ballの真上を背筋を伸ばし、膝を曲げ、腰が頭や肩より低い下から上へ押す姿勢を保ち、(頭を下げ組んで行くと、前も見えないし倒れ込み易くなる)顔は正面を向き頭を上げ、しつかりBindingして力の集合体となり、ballの真上を通過し、相手(台)に突き当たりぶつ飛ばし押し退けballOverでballを残し相手を掃除して進むか、相手(台)に突き当たり組んで壁を作る。

8番目のPlayer

「Myball」でそのballを拾い上げ、走り込んで来る、その次のPlayerにballをPassする。

1人がballを持込み、2人で相手を掃除してballを残して行く、また1人がballを持込み、2人で相手を掃除してballを残して行くを繰り返しPlayして、どんどんGainRineを越えて行く、このRhythmを身に付けよう。

B5 8 16 2 : 8人1組で台を付けてRuckの練習

Support(台)側は、2人1組みの台を4つ作り、縦又は横に約5M間隔で、左右又は前後の一方(初期の段階では)に約2M巾の階段形式に並び立つ、これでSupport側の準備はOK。

8人でStartして行く。

1番目のPlayerは、相手(台)に当りballControlし、Downball。

2番目のPlayer、3番目のPlayerは、2人で互いにBindingして相手にあたり組んで行き壁を作る。

4番目のPlayer、5番目のPlayer、6番目のPlayerは、3人でBindingし突っ込んで行き 壁を押し進めballOverでballを残して行く。

もしも、壁を3人で組んでいたら、4・5番目のPlayer2人で組んで行き、6番目のPlayerはその後方に1人で組んで行く。

7番目のPlayerは、ballを拾い上げ、次のPlayerにpassし攻撃させる。

8番目のPlayerは、ballを受け、相手(台)に当りballControlし、Downball。

この様なPlayを8人で入れ替わり、立ち代わりPositionを変わって、繰り返し行っていく。

最初は歩くSpeedから段々とSkillを向上させて、連続してSpeedを上げてどんどん行っていく。

Key Factor

1番目のPlayer

ballを持って走り、相手(台)に肩から当り押し倒れてballをDownball。

背筋を伸ばし、膝を曲げ、低い押す姿勢を保ち、出来れば味方PlayerのSupportが受け易い側に上半身を捻り半身に構えて、顔は正面を向き頭を上げ、肩で顎を保護する様な形でballを両手(片手)で保持し、Speedを持って相手(台)に肩から当る。

当たった瞬間もその姿勢を保持し(跳ね飛ばされたり、当り負けしてすぐ倒れたりしないこと)、次に押し込みながら前方に倒れて行く。倒れてから一連のPlayの中で一呼吸間を置いて両手(片手)を伸ばして体から離して味方側にballを地上に静止させて置く。事後出来るだけ速やかに起き上がり、次のPlayに参加する。

2、3番目のPlayer

次の2人(2、3番目)のPlayerで、ballを持ったPlayerに追隨して行き、ballを持ったPlayerが相手(台)に当って押し倒れつつある時に、2人で互いにBindingして力の集合体となり、間髪を入れずに突っ込んで行き、ballの真上を背筋を伸ばし、膝を曲げ、腰が頭や肩より低い下から上へ押す姿勢を保ち、(頭を下げ組んで行くと、前も見えないし倒れ込み易くなる)顔は正面を向き頭を上げ、しつかりBindingして力の集合体となり、ballの真上を通過し、相手(台)に突き当り組んで壁を作る。

4・5・6番目のPlayer

その壁に3人で互いにしつかりとBindingし背筋を伸ばした姿勢でScrumを組む様な形の2・3の隊形で力の集合体となり突っ込んで行き、壁を押し進めballOverでballを残して行く。もしも、壁を3人で組んでいたら、4・5番目のPlayer2人でBindingして組んで行き、この後方に6番目のPlayerが組んで行き、3・2・1の隊形で力の集合体となり、壁を押し進めballOverでballを残して行く。

7番目のPlayer

「Myball」でそのballを拾い上げ、走り込んで来る8番目のPlayerにballをPassする。

8番目のPlayer

「Myball」でballを受け、Side攻撃を仕掛けて走り、相手(台)に当り押し倒れて「D

ownball」する。

B6 - 8 - 16 - 3 : 8人 + 1人 (出来ればSH) を1組で台を付けてRuckの練習

Support (台)側は、2人1組みの台を4つ作り、横一線に2~3M巾(BK Playerが走って来る進路上)一列に並び立つ、これでOKです。

SHからballを受け、8人でStartして行く。

1番目のPlayerは、SHからballを受け走り、相手(台)に当りballControlし、Downball。

2番目のPlayer、3番目のPlayerは、2人で互いにBindingして相手にあたり組んで行きballOverでballを残して行く。

SHは、ballを拾い上げ4番目のPlayerにballをpass。

4番目のPlayerは、ballを受け走り、相手(台)に当ってballControlしDownball。

5番目のPlayer、6番目のPlayerは、2人で互いにBindingして相手にあたり組んで行きballOverでballを残して行く。

SHは、ballを拾い上げ、7番目のPlayerにballをpass。

7番目のPlayerは、ballを受け走り、相手(台)に当ってのballControlし、Downball。

8番目のPlayer、1番目のPlayerは、2人で互いにBindingして相手にあたり組んで行きballOverでballを残して行く。

SHは、ballを拾い上げ、2(3)番目のPlayerにballをpass。

2番目のPlayerは、ballを受け走り、相手(台)に当ってballControlしDownball。

3番目のPlayer、4番目のPlayerは、2人で互いにBindingして相手にあたり組んで行きballOverでballを残して行く。

SHは、ballを拾い上げ・・・・・・・・・・

この様な3人のPlayがSHの指示により8人で入れ替わり、立ち代わりPositionを変わって、繰り返し行っていく。

最初は歩くSpeedから段々とSkillを向上させて、連続してSpeedを上げてどんどん実戦的に行っていく。また実戦で出来るように繰り返し練習する。

Key Factor

1番目のPlayer

ballを持って走り、相手(台)に肩から当り押し倒れてDownball。

(背筋を伸ばし、膝を曲げ、低い押す姿勢を保ち、出来れば味方PlayerのSupportが受け易い側に上半身を捻り半身に構えて、顔は正面を向き頭を上げ、肩で顎を保護する様な形でballを両手(片手)で保持し、Speedを持って相手(台)に肩から当る。

当った瞬間もその姿勢を保持し(跳ね飛ばされたり、当り負けしてすぐ倒れたりしないこと)、次に押し込みながら前方に倒れて行く。倒れてから一連のPlayの中で一呼吸間を置いて両手(片手)を伸ばして体から離して味方側にballを地上に静止させて置く。)

事後出来るだけ速やかに起き上がり、次のPlayに参加する。

2、3番目のPlayer

ballを持ったPlayerに追隨して行き、ballを持ったPlayerが相手(台)に当って押し倒れつつある時に、2人で互いにBindingして力の集合体となり、間髪を入れずに突っ込んで行き、ballの真上を背筋を伸ばし、膝を曲げ、腰が頭や肩より低い下から上へ押す姿勢を保ち、(頭を下げ組んで行くと、前も見えないし倒れ込み易くなる)顔は正面を向き頭を上げ、しつかりBindingして力の集合体となり、ballの真上を通過し、相手(台)に突き当りぶっ飛ばし押し退けballOverでballを残し掃除して進むか、相手(台)に突き当り組んで壁を作る。

SH

「Myball」でそのballを拾い上げ、走り込んで来る、4番目のPlayerにballをPassする。

4番目のPlayer

SHからballを受け走り、相手(台)に肩から当り押し倒れてballをDownball。

事後出来るだけ速やかに起き上がり、次のPlayに参加する。

5・6番目のPlayer

ballを持ったPlayerに追隨して行き、ballを持ったPlayerが相手(台)に当って押し倒れつつある時に、2人で互いにBindingして力の集合体となり、間髪を入れずに突っ込んで行き、ballの真上を背筋を伸ばし、膝を曲げ、腰が頭や肩より低い下から上へ押す姿勢を保ち、(頭を下げ組んで行くと、前も見えないし倒れ込み易くなる)顔は正面を向き頭を上げ、しつかりBindingして力の集合体となり、ballの真上を通過し、相手(台)に突き当りぶっ飛ばし押し退けballOverでballを残し掃除して進むか、相手(台)に突き当り組んで壁を作る。

SH

「Myball」でそのballを拾い上げ、走り込んで来る、7番目のPlayerにballをPassする。

7番目のPlayer

SHからballを受け走り、相手(台)に肩から当り押し倒れDownball。

事後出来るだけ速やかに起き上がり、次のPlayに参加する。

8・1番目のPlayer

ballを持ったPlayerに追隨して行き、ballを持ったPlayerが相手(台)に当って押し倒れつつある時に、2人で互いにBindingして力の集合体となり、間髪を入れずに突っ込んで行き、ballの真上を背筋を伸ばし、膝を曲げ、腰が頭や肩より低い下から上へ押す姿勢を保ち、(頭を下げ組んで行くと、前も見えないし倒れ込み易くなる)顔は正面を向き頭を上げ、しつかりBindingして力の集合体となり、ballの真上を通過し、相手(台)に突き当たりぶっ飛ばし押し退けball Overでballを残し相手を掃除して進むか、相手(台)に突き当たり組んで壁を作る。

SH

「Myball」でそのballを拾い上げ、走り込んで来る、2(3)番目のPlayerにballをPassする。

事後は、早く来た順番で2人が互いにBindingして力の集合体となり、突進して突っ込みballを残して行き、次の1人はSHからballを受け走り突っ込み「Downball」、次の2人が互いにBindingして力の集合体となり、Timing良く突っ込み、ballを残して行くを・・・・・・繰り返し繰り返し行う。

Skillが向上すれば、またはSHの指示で左右どちらの方向でも、連続Playで連続攻撃を行う。

このRuckの練習では、ballを持ったPlayerが突進する、相手Playerに捕まる、自ら倒れるか、相手に倒される、ballControlしDownball。

Supportは、ballに対してTiming良く、2人でBindingして力の集合体となり、Speedを持って突っ込んで行きballの直上を通過して、相手Playerを押し退け掃除して、ballを残して行く。

1人がballを持ち込む、2人が掃除してballを残して行く、この3人のPlayerで行う“Ruck Play”をしっかりと身に付け、Rhythmicalに攻撃を仕掛けよう。

B7 - 10 - 15 - 4 : BK、PlayerとFW第3列のRuck練習

Support(台)側は、1人1台を3~5作り、横一線に2~3M巾(BKPlayerが走って来る進路上)一列に並び立つ、これでOKです。

攻撃側は、Scrum(LineOut)のOpen(左右)の攻撃隊形。

Startは、9番の「ballin」から。

9番-10番-12番(13番)とballを送る。

12番は、ballを受け、相手(台)に当りballControlし、Downball。

7(6)番、8番は、2人でBindingし突っ込んで行き壁を作り、壁を押し進めball Overでballを残して行く。

9番は、ballを拾い上げ、10番-13(12)番とballを送る。

13番は、ballを受け、相手(台)に当りballControlし、Downball。

6(7)番、11(14)番は、2人でBindingし突っ込んで行き壁を作り、壁を押し進めball Overでballを残して行く。

9番は、ballを拾い上げ、10番-14(11)番とballを送る。

14番は、ballを受け、相手(台)に当りballControlし、Downball。

7(6)番、8番は、2人でBindingし突っ込んで行き壁を作り、壁を押し進めball Overでballを残して行く。

Ruckに参加していないPlayerは、素早くOpenに攻撃Lineを引く。

9番は、ballを拾い上げ、10番-15番とballを回し一気に攻撃する。

この様なPlayを10人で初期の段階では順序良く行い、Positionを変わって、繰り返し行い、最後は全員で一気に攻撃を加える。

最初は歩くSpeedから段々とSkillを向上させて、連続してSpeedを上げてどんどん行っていく。

Key Factor

9番のPlayer

仮想のScrummage(Line-out)にballを入れ、そのballを10番にPassする。

10番のPlayer

9番からballを受け12番(13番)にballをPassする。

12(13)番のPlayer

ballを持って走り、相手(台)に肩から当り押し倒れDownballする。

背筋を伸ばし、膝を曲げ、低い押す姿勢を保ち、出来れば味方PlayerのSupportが受け易い側に上半身を捻り半身に構えて、顔は正面を向き頭を上げ、肩で顎を保護する様な形でballを両手(片手)で保持し、Speedを持って相手(台)に肩から当る。

当たった瞬間もその姿勢を保持し(跳ね飛ばされたり、当り負けしてすぐ倒れたりしないこと)、次に押し込みながら前方に倒れて行く。倒れてから一連のPlayの中で一呼吸間を置いて両手(片手)を伸ばして体から離して味方側にballを地上に静止させて置く。)事後出来るだけ速やかに起き上がり、次

のPlayに参加する。

7(6)番・8番のPlayer

ballを持ったPlayerに追隨して行き、ballを持ったPlayerが相手(台)に当って押し倒れつつある時に、2人で互いにBindingして力の集合体となり、間髪を入れずに突っ込んで行き、ballの真上を背筋を伸ばし、膝を曲げ、腰が頭や肩より低い下から上へ押す姿勢を保ち、(頭を下げ組んで行くと、前も見えないし倒れ込み易くなる)顔は正面を向き頭を上げ、しつかりBindingして力の集合体となり、ballの真上を通過し、相手(台)に突き当たりぶっ飛ばし押し退けballOverでballを残し相手を掃除して進む。

9番のPlayer

Ruckから出た(残された)ballを素早く、10番にPassする。

10番のPlayer

9番からballを受け13(12)番にballをPassする。

13(12)番のPlayer

ballを持って走り、相手(台)に肩から当り押し倒れDownballする。

6(7)番・11(14)番のPlayer

ballを持ったPlayerに追隨して行き、ballを持ったPlayerが相手(台)に当って押し倒れつつある時に、2人で互いにBindingして力の集合体となり、間髪を入れずに突っ込んで行き、ballの真上を背筋を伸ばし、膝を曲げ、腰が頭や肩より低い下から上へ押す姿勢を保ち、(頭を下げ組んで行くと、前も見えないし倒れ込み易くなる)顔は正面を向き頭を上げ、しつかりBindingして力の集合体となり、ballの真上を通過し、相手(台)に突き当たりぶっ飛ばし押し退けballOverでballを残し相手を掃除して進む。

9番のPlayer

Ruckから出た(残された)ballを素早く、10番にPassする。

10番のPlayer

9番からballを受け13番(12番)にballをPassする。

14(11)番のPlayer

ボールを持って走り、相手(台)に肩から当り押し倒れてDownballする。

7(6)番・8番のPlayer

ballを持ったPlayerに追隨して行き、ballを持ったPlayerが相手(台)に当って押し倒れつつある時に、2人で互いにBindingして力の集合体となり、間髪を入れずに突っ込んで行き、ballの真上を背筋を伸ばし、膝を曲げ、腰が頭や肩より低い下から上へ押す姿勢を保ち、(頭を下げ組んで行くと、前も見えないし倒れ込み易くなる)顔は正面を向き頭を上げ、しつかりBindingして力の集合体となり、ballの真上を通過し、相手(台)に突き当たりぶっ飛ばし押し退けballOverでballを残し相手を掃除して進む。

9番のPlayer

Ruckから出た(残された)ballを素早く、10番にPassする。

10番のPlayer

9番からballを受け15番にballをPassする。

15番のPlayer

10番からballを受け、攻撃を仕掛ける。

後は、全員Supportに走る。

FW、BKのPlayerで繰り返し、繰り返し練習する。

このRuckの練習では、FW、BKのPlayerが一体となって特にBKPlayerがRuckの基本を身に付ける。

ballを持ったPlayerが突進し、相手Playerに捕まる、自ら倒れるか、相手に倒される、そこでballControlし「Downball」。

Supportは、ballに対してTiming良く、2人でBindingして力の集合体となり、Spssdを持って突っ込んで行きballの直上を通過して、相手Playerを押し退け掃除して、ballを残して行く。

SupportPlayerは、絶対に倒れないこと。

1人がballを持ち込む、2人が掃除してballを残して行く、この3人のPlayerで行う“Ruck Play”をしっかりと身に付け、Rhythmicalに攻撃を仕掛ける。

Maulの基本練習

1 Scrummageでは、何が大切か

2 Maulの基本練習

MAULとは、

C1 - 2 - 1 : 2人1組で相手(台)を付けてMaulの基礎練習

Maulの基礎Playを身に付ける

C2 - 3 - 1 : 3人1組で相手(台)を付けてMaulの基礎練習

Maulの基礎Playを身に付ける

C3 - 4 - 8 - 16 : 4人1組で相手(台)を付けてMaulの基礎練習

Maulを1・1隊形で組んで行く

C4 - 4 - 8 - 2 : 4人1組で相手(台)を付けてMaulの基礎練習

Maulを3・1隊形で組んで行く

C5 - 6 18 1 : 6人1組で相手(台)を付けてMaulの基礎練習

Maulを1・1から3・2・1隊形で組んで行く

C6 6 18 2 : 6人1組で相手(台)を付けてMaulの基礎練習

Maulを3・2・1隊形で組んで行く

C7-8 16 1: Lin-Out PlayからのMaulの練習

C8 7+4 16 1

FW Player同士による実戦的「Maul」の練習

1 Scrummageでは、何が大切か??

Scrummageを大きく分ければ、Tight (Set) ScrummageとLoose Scrummageの2つに分けることが出来るでしょう。

Tight Scrummage (Set Scrummageは、一組、組み立てる、試合の一区切り)は、しっかり結んで、ぴったりした、厳格なScrummageで互いに第一列は3人で組合、341、332、323の隊形で8人が相手と組み合い、ballを投入して押し合うScrummageです。

Loose Scrummageは、緩んだ、しまりのない、不規則なScrummageで今は「Maul」「Ruck」と云う事です。

ballを持って立って(Maul)地上にあるball(Ruck)に対して、組んで行くTiming、Playerの人数が異なった状態でStartし、ballを中心にして相手と組み合い押し合い、ballを手渡して出すか、ballを残して行くか、足でかきだす。

どちらのScrummageも、力の集合体であり、姿勢とBindingで力を集め、組んで押す、その力比べです。この様に強力な力の一固まりに見えるが、その実は微妙で繊細なPlayでもあるのです。

強いScrumを組むには、背筋力や脚力等の筋力、足の位置や腰が頭や肩より低い姿勢、そしてBindingによってお互いの力を集合させ、その力を一方向へ集中させることが非常に重要となる。

折角筋力が優れていても、背中が丸まったり、膝が伸びてしまったりして、足の位置や腰よりも頭が下がった悪い姿勢では、力は発揮できない。背中を伸ばした姿勢では、背中を丸めた姿勢のときに比して、押す力が1・2-1・4になるそうです。

姿勢では、自分の後ろから押してくるPlayerからの押しを前に伝達する姿勢も要求される。

Scrummageは、こうした個々のPlayerの押す力の集合体で、前後、左右、上下と様々な方向に作用する力を最大限に集束させて押す。

Tight Scrummageでは第一列の3人を接点に8人の力を集合させて相手FWにぶつけて組んで行く。

Loose Scrummageでは、ballを中心にして双方のPlayerが集まり不規則な隊形で相手に接し、組み合っ一固まりとなって押し合う。

そのためには、味方のPlayer同士がしっかりBindingして組み合っ「一枚岩」のScrumを作り押す、ことが非常に大切です。

Scrummage (Tight Scrum, Loose Scrum)で重要かつ大切なのは、背筋力と脚力等の筋力、足の位置、姿勢、そしてPlayer同士のBindingと云う事になり、それが力の集合体となって押す力を発揮するのです。

2 Maulの基本練習を紹介します。

Maulは、Field-of-play内で行なわれるもので、双方1人またはそれ以上のPlayerが、立ったまま、身体を密着させて、ballを所持しているPlayerの周囲に密集することによって形成される。

Maulに参加する場合、Playerは頭と肩を腰よりも低くしてはならない。

Maulは、攻撃中にPointを作って相手Playerをより多く集め、攻撃のSpace & Gapを作りBallを継いで攻撃を仕掛ける。

押し込んで相手Playerを集め、Off-Sidelineを押し進めながらSpaceとGapを作りballを出して、Open & Side攻撃を仕掛ける。

ScrummageはScrumが潰れるか、90度以上回転すれば組み直しとなるが、Maulでは味方の力の集合体を作り、相手の力の弱い所を押し込んでいったり、力の集合体に回転の力を加えPeeling-Offして再度Maulにして押し込んで攻撃を仕掛ける。ただし、ballを持ち込んで押しが止まりballを出す事が出来なければ、相手TeamのballでScrumとなる。

このTrainingで、何を身に付けるか？

ballを持っているPlayerは、相手への当り方、そして絶対に倒れないでball Controlする身のこなし。

Support Playerは、入るTiming、腰が頭や肩より低い押す姿勢、Binding、押す力の集め方、押す方向、押すTiming、ballを後方に送るPlay。

- (1) 1番目のPlayerは、ballを持って背筋を伸ばし、膝を曲げ腰が頭や肩より低い押しに強い前に倒れ難い姿勢で顔を上げ、ballを保持し相手に肩から当って行く。味方のSupportを受け易い側へ上半身を捻り半身に構えるか、味方のSupportを受け易い体勢にHalf or Full Turnして低い姿勢となり、足を動かし運んで押し込み、絶対に倒れないこと。

当たった瞬間、相手(台)にはね飛ばされたり、すぐ倒れ込んだりしないこと。

- (2) 2番目のPlayerは、1番目のPlayerに追従して真後ろからSupport入り、1・1の縦長の隊形でBindingし体を密着させ、「Myball」でballを受取り、2人で力の集合体の基礎となり、絶対に倒れないこと。

「2」2、3番目のPlayerは、1番目のPlayerに追従して行き、相手に当るやいなや、後方から「Maul」の声を出して、1番目のPlayerの両側に入る。背筋を伸ばし、膝を曲げ腰が顔や肩より低い押しに強い前に倒れ難い姿勢で顔を上げ、両手を広げて組んで行き内側の手で味方を外側の手で相手を掴み、互いにしっかり体を密着させBindingし「壁」を作り、力の集合体の基礎となる、絶対に倒れないこと。

- (3) 3、4番目のPlayerは、1・1の真後ろからその両側に低い押しに強い倒れ難い姿勢で顔を上げ、両手を広げて入って行き、3・1か1・3の隊形を作りお互いにBindingして体を密着させ安定した「壁」を作る。絶対に倒れないこと。

「3」4・5番目のPlayerは、3人で作った壁の真後ろから組んで行き「Myball」でballを受取り3・1から3・2の隊形になり、5人で丁度ScrummageのRockの位置の役割をし、力の集合体となり押し込んで行く。絶対に倒れないこと。

- (4) 5、6番目にSupportに入るPlayerは、真後ろから低い押しに強い倒れ難い姿勢で入って行き、丁度ScrummageのRockの位置、役割をする。1・3・2か3・2・1の隊形になり、縦長の力の集合体となりMaul押し込んで行く。

- (5) 7、8(6、7、8)番目にSupportに入るPlayerは、Maulの真後ろから組んで行き、丁度ScrumのFlankaやNO8の位置に位置し、134、1321、341、323、の隊形で弱い側を補強する形で組んで行き、8人でしっかりBindingして縦長の力の集合体となり、縦に「ゆっくりと」圧力を加え、直線的にまたはジグザグに押し込んで行く。

ballは、速やかに後方に送り最後尾でball Controlする。

Supportに入るPlayerは、2人より3人、3人より4人でボールを持ったPlayerの両側、または後方に入りお互いにしっかりBindingして体を密着させて縦長の力の集合体となり、押し込んで相手Playerをより多く集め、Off-Sidelineを前に押し進める。

(6) 相手によって押す方向を変えられても、互いに声を出し合って押す方向を修正しながらGoal-lineに直線的に押し込んで行くか、やや斜めにジグザグに押して相手Playerを動かしながら押すか、曲がればPeeling-off PlayでballをSideに持ち出し前進して、再度Maulを組み直すか、ballを出して攻撃を仕掛ける。ballは素早く後方へ、最後尾でControlしながら、押し進める。

(7) ballは、Maulが動いている間に出す。つまり相手Playerを集め、Off-Sidelineを押し込み前進し攻撃SpaceやGapを作りballを出して、Open攻撃や、Side攻撃を仕掛ける。ballを出す事が出来なければ相手ballのScrum、だから「Maul」の動きが止まると判断したら、素早くballを出して攻撃を仕掛けるかballを地上に置き「Ruck」にする。(相手ballになるのを避ける)

(8) Maulでは、Playerは絶対に倒れないでPlayすること。

C1 - 2 - 1

2人1組で相手(台)を付けて、MAULの基礎のPlayを練習する。

相手(台)は、1人1台の台を4の倍数で縦長で約5メートル間隔でじくざぐに配置してOK。
2人でStart

1番目のPlayerは、ballを持ってStartし、相手(台)に当り止まり、ballとBodyをControlし、次に突進して来る2番目のPlayerにballを手渡し、Supportに走る。

2番目のPlayerは、1番目に追従して行き1番目からballを受取り前進して、次の相手(台)に当って行く。後は、1番目のPlayerと同じ。

このPlayを2人で入れ替わりながら、繰り返し繰り返し行う。

1番目のPlayerは、ballを持って相手に当り両足を前後に開いて当り、その瞬間前方向への力を止め、その反動で体を揺り戻し、味方の方へ上半身を後方に向けballとBodyをControlして立ち、倒れたり倒されないこと。

2番目のPlayerは、ballに対して向かって行き、1番目のPlayerに正面から突進して行き、ballを受取り低い姿勢になりながら1回転して前の障害物を避け、身をかかわして前進して行き、次の台に当って行く。

そして1番目のPlayerと同じPlayを行う。

C2 - 3 - 1

3人でStart

1番目のPlayerは、ballを持ってStartし、相手(台)に当り止まり、ballとBodyをControlし、次に来る2番目のPlayerにballを手渡し、Supportに走る。

2番目のPlayerは、1番目に追隨して行き1番目からballを受取り、半回転して後方を向き、3番目に来るPlayerにballを手渡す。

3番目のPlayerは、2番目からballを受取り、前進して次の相手(台)当って行く。

このPlayを3人で入れ替わりながら、繰り返し繰り返し行う。

1番目のPlayerは、相手に当り両足を前後に開いて当り、その瞬間前方向への力を止め、その反動で体を揺り戻し、味方の方へ上半身を向けballとBodyをControlして立ち、倒れたり倒されないこと。

2番目のPlayerは、ballに対して向かって行き、1番目のPlayerからballを受取、低い姿勢で半回転しながら前の障害物をかわし、味方の方を向き、後方からSupportに来る3番目のPlayerにballを渡し、Supportに走る。次は、3番目のPlayerのPlayを行う。

3番目のPlayerは、ballを受取り前進し次の台に当たって行き、1番目のPlayerと同じPlayを行う。

C3 4 8 - 1

4人1組で台を付けてMaulの練習

Support(台)側は、1人1台の台を4つ作り、縦又は横に約5M間隔で、左右又は前後の一方(初期の段階では)に約2M巾の階段形式に並び立つ、これでSupport側の準備はOK。

4人でStart、

1番目のPlayerは、ballを持って相手(台)に当り、味方のSupportが受け易にHalf&FullTurnで低い姿勢となり、ballをControlする。

2番目のPlayerは、ballを持ったPlayerに追隨して突込んで行き、ballを持ったPlayerの真後ろ入り1・1の縦長で押し込んで行き、「Maul」または「Myball」でballを受取り、3、4番目のPlayerがMaulに参加するのを待つ

3、4番目のPlayerは、1・2番目のPlayerに後方から両側に組んで行き、Bindingし押し込んで行く。3・1の隊形になり押し込む。

(2番目のPlayerにはbindingせず自由に動けるようにしてやる)

ballを持った2番目のPlayerは、Timingよく「Break」と大声でCallしながらMaulから抜け離れ、または、Maulを回転させPeeling-off Playをしながらballを持って次の相手(台)へ。

BreakのCallで前の3人は、素早くBreakしてballに追隨して行き、1人2人の順番で組んで行く。

この様なPlayを4人で入れ替わり、立ち代わりPositionを変わって、繰り返し行っていく。

最初は歩くSpeedから段々とSkillを向上させて、連続してSpeedを持って行う様にする。

Key Factor

1番目のPlayer

ballを持って走り、相手(台)に当る。

背筋を伸ばし、膝を曲げ、押に強い姿勢を保ち、出来れば味方PlayerのSupportが受け易い側に上半身を捻り半身に構えて、顔は正面を向き頭を上げ、肩で顎を保護する様な形でballを両手(片手)で保持し、Speedを持って相手(台)に肩で当っていく。

当たった瞬間もその姿勢を保持し(跳ね飛ばされたり、当り負けしてすぐ倒れたりしないこと)、次に足を動かし運び押し込みながらSupportを受け易い体勢のHalf&FullTurnで低い姿勢になり、絶対に倒れる事なく、ball-Controlする。

2番目のPlayer

ballを持ったPlayerに追隨して行き、ballを持ったPlayerが相手(台)に当るやいなや、間髪を入れず、背筋を伸ばし、膝を曲げ腰が頭や肩より低く、Scrumを組んだ時の様な押に強い姿勢で下から上へ、ballを持ったPlayerの真後ろからBindingして体を密着させ、縦長の隊形を2人で共同して、力を集め足を動かし運び、縦に押し込んで行きながらballを受け持つ。

「Maul」または「Myball」と大声を出しballを受取Control。

この入るTimingと共にBindingし合い倒れないで、共同して足を動かし運び押すことを全員がしっかりと体で覚えること。

3、4番目のPlayer

1、2番目のPlayerで作った1・1の縦長の隊形に後方から3、4番目のPlayer2人でBindingして背筋を伸ばした押に強い姿勢で突く込で行き、1・2番目のPlayerの後方からBindingして行き素早く3人で安定した「壁」を作り3・1(1・3)の隊形で力を集中してMaulを押し込む。

2番目に入ったSupportPlayerには出来るだけBindingしない様にし、自由にballを持って動ける様にやる。

2番目のPlayerは、3・1(1・3)の隊形1でballをControlし縦に押し込んで行き、「Break」をcallしながらballを持って頭を抜きMaulから離れるか、Maul全体に回転の力を加えPeeling-offしながら「Break」のcallをしてMaulから離れて、走り出て相手(台)に(1番目のPlayerと同じように)当っていく。

「Break」のcallを聞いた前の3人は、1人2人に分かれてその順番でballに追隨して行き、次のMaulを組んで行く。

この様なPlayを4人で繰り返し行い練習する。

C4 4-8-2: 4人1組で台を付けてMaulの練習

Support (台)側は、3人1台の台を4つ作り、縦、横に約5M間隔で立ち、一方向に階段形式に並び立つ、これでSupport側の準備はOK。

4人でStart、

1番目のPlayerは、ballを持って相手(台)に当り、味方のSupportが受け易い方にHalf&Fullturnで低い姿勢になりballControlする。

2、3番目のPlayerは、ballを持ったPlayerに追隨して突込んで行き、2人で共にballを持ったPlayerを真ん中(中央)にして挟みBindingし、体を密着させ3人で「壁」を作り、縦に押し込んで行く。

4番目のPlayerは、3人の壁に後方から組んで行き、3・1の隊形を作りBindingし体を密着させ押す力の集合体を作る。

押しながら「Myball」でballを後方に送らせ受取りballControlする。

次に「Break」をCallしながらballを持ってMaulから抜け離れ、相手(台)に当りに行く。

BreakのCallを聞いた前の3人は、2人1人に分かれてその順番でballに追隨して行き組んで行く。

この様なPlayを4人で入れ替わり、立ち代わりPositionを変わって、繰り返し行って行く。

最初は歩くSpeedから段々とSkillを向上させて、連続してSpeedを持って行う様にする。

Key Factor

1番目のPlayer

ballを持って走り、相手(台)に当る。

背筋を伸ばし、膝を曲げ、低い押す姿勢を保ち、出来れば味方PlayerのSupportが受け易い側に上半身を捻り半身に構えて、顔は正面を向き頭を上げ、肩で顎を保護する様な形でballを両手(片手)で保持し、Speedを持って相手(台)に肩で当って行く。

当たった瞬間もその姿勢を保持し(跳ね飛ばされたり、当り負けしてすぐ倒れたりしないこと)、次に足を動かし運び押し込みながらSupportを受け易い体勢のHalf&FullTurnで低い姿勢になり、絶対に倒れる事なく、ball-Controlする。

2番目のPlayer、3番目のPlayer

ballを持ったPlayerに追隨して行き、ballを持ったPlayerが相手(台)に当るやいなや、間髪を入れずに2人で共に背筋を伸ばし、膝を曲げScrumを組んだ時の様な低い押す姿勢でballを持ったPlayerを中央に挟み、両手を広げ、内側の手は味方の背に手を回し、外側の手は相手を掴み、Bindingして体を密着させ、安定した「壁」を作り、3人で力の集合体となり、共同して足を動かし運び縦に押し込んで行く。

2・3番目のPlayerが同時に組んで行けない場合は、2番目(先に来た)のPlayerが内側に組んで行き、3番目(後から来た)のPlayerが外側に組んで行き、3人で安定した壁を作り押し込んで行く。

この入るTimingと共にBindingし合い倒れないで、力の集合体となり共同して足を動かし運び押すことを全員がしっかりと体で覚えること。

4番目のPlayer、

3人で作った壁に真後ろから背筋を伸ばし押し強い姿勢でBindingながらScrumのLockの様な隊形(3・1の隊形)に組んで行きMaulに参加。互いにしっかりとBindingして押す力の集合体を作り、「Myball」でballを後方で受け継ぎControlし、押し込んで行く。

4番目のPlayerは、3・1の隊形「1」でballをControlし縦に押し込んで行き、「Break」をcallしながらballを持って頭を抜きMaulから離れるか、Maul全体に回転の力を加えPeeling-offしながら「Break」のcallをしてMaulから離れて、走り出て相手(台)に(1番目のPlayerと同じように)当って行く。

「Break」のcallを聞いた前の3人は、2人1人に分かれてその順番でballに追隨して行き、次のMaulを組んで行く。

3人がバラバラになった時は、内側、外側、最後尾にと組んで行く。

この様なPlayを4人で繰り返し行い練習する。

C5-6-18-1: 6人1組で台を付けてMaulの練習

Support(台)側は、3人1台の台を4つ作り、縦、横に約5M間隔で立ち、一方に階段形式に並び立つ、これでSupport側の準備はOK。

6人でStart

1番目のPlayerは、ballを持って相手に当り、味方のSupportが受け易い方にHalf&Fullturnで低い姿勢でballControl。

2番目のPlayerは、ballを持ったPlayerに追隨して突込んで行き、ballを持ったPlayerの真後ろから入り1・1の縦長で押し込んで行き、「Myball」でballを受取り、3、4番目のPlayerを待つ。

3、4番目のPlayerは、1・2番目のPlayerで作った1・1の縦長の隊形に後方から両側に組んで、Bindingし3・1の隊形で押し込んで行く。

(2番目のPlayerにはBindingせず自由に動けるようにしてやる)

5番目のPlayerは、ballを持った2番目のPlayerの横に組んで行き、3・2の隊形で押し込んで行く。

6番目のPlayerは、3、2の隊形の後方から組んで行き、3、2、1の隊形で押しながら「Myball」でballを受取Controlし、Open側(台の在る方へ)に回転させて前の2人のPlayerを引っ張り引き連れながらPeeling-offして前進して行く。そして次の相手(台)に当り味方のSupportが受け安い方を向きballControl。

引っ張り出された2人のPlayerは、ballを持った6番目のPlayerに追隨して突込んで行き、2人で共にballを持ったPlayerを真ん中(中央)にして挟みBindingし、体を密着させ3人で「壁」を作る、その後方に2人、1人と突入して組んで行き3、2、1の隊形になり、力の集合体となり、「Maul」または「Myball」をCallしながらballを後方に送りControlし縦に押し込む。

この様なPlayを6人で入れ替わり、立ち代わりPositionを変わって、繰り返し行って行く。

最初は歩くSpeedから段々とSkillを向上させて、連続してSpeedを持って行う様にする。

Key Factor

1番目のPlayer

ballを持って走り、相手(台)に当る。
 背筋を伸ばし、膝を曲げ、押に強い姿勢を保ち、出来れば味方PlayerのSupportが受け易い側に上半身を捻り半身に構えて、顔は正面を向き頭を上げ、肩で顎を保護する様な形でballを両手(片手)で保持し、Speedを持って相手(台)に肩で当って行く。
 当たった瞬間もその姿勢を保持し(跳ね飛ばされたり、当り負けしてすぐ倒れたりしないこと)、次に足を動かし運び押し込みながらSupportを受け易い体勢のHalf & full Turnで低い姿勢になり、絶対に倒れる事なく、ball-Controlする。

2番目のPlayer

ballを持ったPlayerに追隨して行き、ballを持ったPlayerが相手(台)に当るやいなや、間髪を入れずに背筋を伸ばし、膝を曲げ押に強い姿勢でballを持ったPlayerの真後ろからBindingして体を密着させ、力を合わせ足を動かし運び1・1の縦長で押し込んで行きながら、「Maul」または「Myball」と大声を出しballを受取りControlする。

3、4番目のPlayer

1、2番目のPlayerで作った1・1の縦の隊形に後方から3、4番目のPlayer2人でBindingして背筋を伸ばした押に強い姿勢で組で行き、1番目のPlayerにBindingし、3人で安定した「壁」を作り3・1の隊形で4人で力を集合体を作りMaulを押し込む。

5番目のPlayer

1、3、4番目のPlayerで壁を作り、その後方に2番目のPlayerがballをControlしながら押している、その横にBindingして行き3、2の隊形になり押し込んで行く。

6番目のPlayer

3、2の隊形の後方から背筋を伸ばした押に強い姿勢でMaulに参加しball受け継ぎ、5人で3、2、1の縦長の隊形でBindingし押す力の集合体をControlしながら押し込む。
 次にMaul全体に少し回転する力を加え、2、5番目のPlayerを引っ張り引き連れてPeeling-offして、相手(次の台)に突進して行く。
 回転の軸になるPlayerは、「壁」のOpen側に位置するPlayerが軸となる。

2、5番目のPlayerは、ballを持った6番目のPlayerに引き連れられ追隨して行き、6番目のPlayerが相手(台)に当るやいなや、そこへ間髪を入れず押に強い姿勢でballを持っているPlayerの真後ろから両脇き組んで行き、Bindingして3人で壁をつくる。

次に来るPlayerは、出来れば2人でBindingして後方から組んで行き、3・2の隊形となり力の集合体となり「Maul」または「Myball」をcallしながらballを受Controlし縦に押し込んで行く。

この入るTimingと共にBindingし合い倒れないで、3・2・1の隊形で力の集合体となり共同して足を動かし運び押すことを全員がしっかりと体で覚えること。

C6 6-18 2:6人1組で台を付けてMaulの練習

Support (台)側は、3人1台の台を4つ作り、縦、横に約5M間隔で立ち、一方向に階段形式に並び立つ、これでSupport側の準備はOK。

6人でStaget、

1番目のPlayerは、ballを持って相手(台)に当り、味方のSupportが受け易い方にHalf&HullTurnで低い姿勢となり、ballControlする。

2、3番目のPlayerは、ballを持ったPlayerに追隨して突込んで行き、2人で共にballを持ったPlayerを真ん中(中央)にして挟みBindingし、体を密着させ3人で「壁」を作り、縦に押し込んで行く。

4、5番目のPlayerは、3人の壁に後方から組んで行き、3、2の隊形を作りBindingし体を密着させ押す力の集合体を作る。

押しながら「Myball」でballを後方に送らせballControl。

6番目のPlayerは、3、2の隊形の後方から組んで行き、押しながら「Myball」でballを受取Controlし、Open側(台の在る方へ)に回転させてPeeling-offしながら前の2人のPlayerを引っ張り引き連れて出て行く。そして次の相手(台)に当り味方のSupportが受け易い方を向きballControl。

引っ張り出された4、5番目のPlayerは、ballを持った6番目のPlayerに追隨して突込んで行き、2人で共にballを持ったPlayerを真ん中(中央)にして挟みBindingし、体を密着させ3人で「壁」を作り、縦に押し込んで行く。

この様なPlayを6人で入れ替わり、立ち代わりPositionを変わって、繰り返し行って行く。

最初は歩くSpeedから段々とSkillを向上させて、連続してSpeedを持って行う様にする。

Key Factor

1番目のPlayer

ballを持って走り、相手(台)に当る。

背筋を伸ばし、膝を曲げ、低い押す姿勢を保ち、出来れば味方PlayerのSupportが受け易い側に上半身を捻り半身に構えて、顔は正面を向き頭を上げ、肩で顎を保護する様な形でballを両手(片手)で保持し、Speedを持って相手(台)に肩から当って行く。

当った瞬間もその姿勢を保持し(跳ね飛ばされたり、当り負けしてすぐ倒れたりしないこと)、次に足を動かし運び押し込みながらSupportを受け易い体勢のHalf&FullTurnで低い姿勢になり、絶対に倒れる事なく、ball-Controlする。

2番目のPlayer、3番目のPlayer

ballを持ったPlayerに追隨して行き、ballを持ったPlayerが相手(台)に当たるやいなや、間髪を入れずに2人で共に背筋を伸ばし、膝を曲げScrumを組んだ時の様な低い押す姿勢でballを持ったPlayerを挟んで(中央にして)Bindingして体を密着させ「壁」を作り、3人で力の集合体となり共同して足を動かし運び縦に押し込んで行く。

この入るTimingと共にBindingし合い倒れないで、力の集合体となり共同して足を動かし運び押すことを全員がしっかりと体で覚えること。

4番目のPlayer、5番目のPlayer

3人で作った壁に真後ろから背筋を伸ばし低い押す姿勢で2人でBindingながらScrumのLockの様な隊形(3・2の隊形)に組んで行きMaulに参加。4・5番目のPlayerの5人で互いにしっかりとBindingして押す力の集合体を作り、「Myball」でballを後方に受け継ぎControlし、押し込んで行く。

6番目のPlayer

3、2の隊形の真後ろへ、押す低い姿勢でMaulに参加しballを受け継ぎ、Bindingして押す力の集合体をControlしながら押し込む。そしてOpen側(次の台の方)に押す方向を転換させPeeling-offしながら、前の2人のPlayerを引っ張り引き連れて、次の台へと突進する。

回転の軸になるPlayerは、「壁」のOpen側に位置するPlayerが軸となる。

引っ張られた4、5番目のPlayer

ballを持った6番目のPlayerに追隨して行き、ballを持ったPlayerが相手(台)に当たるやいなやHalf&FullTurnで低い姿勢になる、そこへ間髪を入れずに2人で共に背筋を伸ばし、膝を曲げScrumを組んだ時の様な低い押す姿勢でballを持ったPlayerを挟んで(中央にして)Bindingして体を密着させ安定した「壁」を作り、3人で力の集合体となり共同して足を動かし運び縦に押し込んで行く。

この入るTimingと共にBindingし合い倒れないで、力の集合体となり共同して足を動かし運び押すことを全員がしっかりと体で覚えること。

C7 8-18 1: Line-out・PlayからMaulの練習

Line-outからだMaulPlayを形成して行く過程が段階に良く理解でき、個々のPlayerの役割も理解し易い。

Line-outで2番目、4番目(ロック)にballを投げ入れて行う。

8人でLine-outを形成しStart。

Throwerは2番目のPlayerにballを投げ入る。

2番目のPlayerは、ballをCatchする。

1、3番目のPlayerは、2番目のPlayerが飛び上がった瞬間に両側にSupportに入り、がっちりBindingして3人で「壁」を作る。
(Jumperを持ち上げられないが、飛び上がったのを支えるのはok)

4番目のPlayerは、後方から2番目のPlayerのSupportに飛ぶ。

5、6番目のPlayerは、1、2、3番目のPlayer3人で作った「壁」の真後ろから2人でBindingして入って行く。

7番目のPlayerとThrowerは、5、6番目のPlayerの横に「Maul」の真後ろから入りBindingする。

4番目のPlayerは、最後にMaulに入り「Myball」をcallしballControlする。3、4、1の隊形を形成し8人で押し込む。

Throwerは、4番目のPlayerにballを投げ入る。

4番目のPlayerは、ballをCatchする。

3、5番目のPlayerは、4番目のPlayerが飛び上がった瞬間に両側にSupportに入り、がっちりとBindingして3人で「壁」を作る。
(Jumperを持ち上げられないが、飛び上がったのを支えるのはok)

6番目のPlayerは、4番目のPlayerのSupportに飛ぶ。

1、2番目のPlayerは、3、4、5番目のPlayer3人で作った「壁」の真後ろから2人でBindingして入って行く。

7番目のPlayerとThrowerは、1、2番目のPlayerの横に「Maul」の真後ろから入りBindingする。

6番目のPlayerは、最後にMaulに入り「Myball」とcallしballControlする。3、4、1の隊形を形成し8人で押し込む。

Key Factor

Thrower

確実に2(4)番目のPlayerにballを投げ入れる。

2番目のPlayer(4番目のPlayer)

Jumpし確実にball(両手で)を受け掴む。

1、3番目のPlayer

3番目のPlayerは、Lineに並んでいる時は相手側を向いて立つ、味方の2番でも4番にも対応出来る体制で立ち、2、4番の動きに合わせて動く。

2番目のPlayerがJumpしたらその最頂点で数秒留まれる様に両Sideから1、3番目のPlayer2人で支える。その後は3人で出来るだけ低い押す姿勢になりしっかりとBindingして「壁」を作る。

4番目のPlayer

2番目のPlayerのballへのJumpに対して、後方からSupport-Jumpを行う。その後、5、6番の組んだ後ろからそのSideへ組んで行き、3、3の隊形でBindingして行くか、5、6番目のPlayerの間に後ろから組んで行き3、2、1の隊形でBindingし、後最後尾でball-Controlする。

5、6番目のPlayer

Timing良く横後方に動いて2人でBindingしながら低い押す姿勢で、1、2、3番目のPlayerの作った「壁」の後方から組んで行き、ScrumのLockの様に3、2の隊形でBindingして行き5人で力の集合体となり押し込んで行く。

ThroingしたPlayer

ballを投げ入れた後、速やかに5番の外側に後ろから組んで行きBindingする。これで3、3、1の隊形でやや巾広の変形で力の集合体となって相手を押し込むか、最後尾の4番目のPlayerの横について3、2、2の縦長の力の集合体を作り相手を押し込んで行く。

7番目のPlayer

ballが投げ入れられ、確実に味方がballを確保したのを確認してから、Maulの最後尾に後ろから組んで行き、「Myball」でballを後方に送らせてControlする。

隊形は、3、4、1の巾と縦長の、または3、3、2の巾と縦長の変形で行く。隊形によっては、7番目のPlayerはMaulの外に有って状況の変化に対応したり、Maulに入りSupportしたり、Side攻撃に参加したり、Open攻撃に参加したりする。

隊形は、3、3、1の巾と縦+1か、3、2、2の巾と縦長の変形+1で行く。

これでしっかりとMaulの形を形成する。

次は、押す方向です、7~8人でしっかりBindingして、足を動かし運んでゆっくりと押し込んで行く。やや縦長のScrumを組んで押して行く。

2番であれば、先ずTouch-line方向へ2~3m押し込み相手Playerを動かし集め、次に反対方向へゆっくり2~3m押し込み相手Playerを動かし集め、と言うように2~3mで押し込んで相手はその押しに対応し動き集まれば、方向を変えて「じくざぐ」に押し進んで行く。

Thrower

確実に4番目のPlayerにballを投げ入れる。

4番目のPlayer

Jumpし確実にball(両手で)を受け掴む。

3、5番目のPlayer

3番目のPlayerは、Lineに並んでいる時は相手側を向いて立つ、味方の2番でも4番にも対応出来る体制で立ち、2、4番の動きに合わせて動く。

4番目のPlayerがJumpしたらその最頂点で数秒留まれる様に両Sideから3、5番目のPlayer 2人で支える。その後は3人で出来るだけ低い押す姿勢になりしっかりとBindingして「壁」を作る。

6番目のPlayer

4番目のPlayerのballへのJumpに対して、後方からSupport-Jumpを行う。その後、1、2番の組んだ後ろからそのSideへ組んで行き、3、3の隊形でBindingして行くか、1、2番目のPlayerの間に後ろから組んで行き3、2、1の隊形でBindingし、後最後尾でball-Controlする。

1、2番目のPlayer

Timing良く横後方に動いて2人でBindingしながら低い押す姿勢で、3、4、5番目のPlayerの作った「壁」の後方から組んで行き、ScrumのLockの様に3、2の隊形でBindingして行き5人で力の集合体となり押し込んで行く。

Thrower

ballを投げ入れた後、速やかに1番の外側に後ろから組んで行きBindingする。これで3、3、1の隊形でやや巾広の変形で力の集合体となって相手を押し込むか、最後尾の6番目のPlayerの横について3、2、2の縦長の力の集合体を作り相手を押し込んで行く。

7番目のPlayer

ballが投げ入れられ、確実に味方がballを確保したのを確認してから、Maulの最後尾に後ろから組んで行き、「Myball」でballを後方に送らせControlする。

隊形は、3、4、1の巾と縦長の、または3、3、2の巾と縦長の変形で組む。隊形によっては、7番目のPlayerはMaulの外に有って状況の変化に対応したり、Maulに入りSupportしたり、Side攻撃に参加したり、Poen攻撃に参加する。

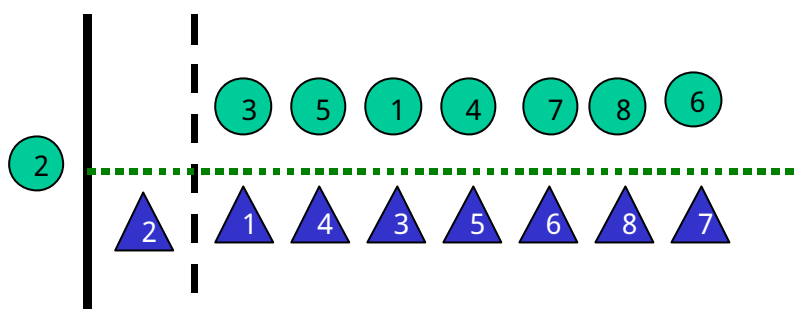
隊形は、3、3、1の巾と縦+1か、3、2、2の巾と縦長の変形+1で行く。

これでしっかりとMaulの形を形成する。

次は、押す方向です、7～8人でしっかりとBindingして、足を動かし運んでゆっくりと押し込んで行く。やや縦長のScrumを組んで押して行く。

4番であれば、先ずGoalPostの方向へ2～3m押し込み相手Playerを動かし集め、次に反対方向へゆっくり2～3m押し込み相手Playerを動かし集め、と言うように2～3mで押し込んで相手はその押しに対応して動き集まれば、方向を変えて「じくざぐ」に押し進んで行く

Maulを回してPeeling-off-Playで再度Maulを組み前進する時は、ballを持ったPlayerの前の味方Playerは、回転軸に近い所に位置する様になり相手Playerの動きに対して邪魔をしている様な位置になるので再度Maulに組み入る場合にはっきりとMaulから離れてから、Maulの後方から入り組んで行く。



C 8 - 7 + 4 - 1 8 - 1 : F W ・ P l a y e r 同 士 に よ る 実 戦 的 「 M a u l 」 の 練 習

巾5mで最初は、10m段々Skillが向上してくれば20mの長さで行う。

攻撃側は7人、受ける側は4人で双方の間隔2M開けて、攻撃側がballを持ってStart。

攻撃側は、ballを持って突き進み、「Maul」を形成して、押し込んで行き、5mの巾の中で10(20)mの距離を押し進む。

5mの巾から出ればStart地点から再Startする。

5mの巾からはみ出れば、Start地点から何回でもやり直して行う。

10(20)m地点に到達すれば、攻撃側は、1人の交代、受ける側は4人交代して復路でStart。

条件は前回に同じ。

一往復すれば、攻撃側と受ける側が交代してStart。条件は前回に同じ。

Key Factor

1番目のPlayer

ballを持って走り、低い押す姿勢(頭と肩が腰より低く成らない姿勢)で相手(台)に当る。

当たった瞬間もその姿勢を保持し(跳ね飛ばされたり、当り負けしてすぐ倒れたりしないこと)、次に足を動かし運び押し込みながらSupportを受け易い体勢になり、絶対に倒れる事なく、ball-Controlする。

2番目のPlayerは、ballを持ったPlayerに追隨して真後ろから入り、ballを持ったPlayerにBindingし壁にして「Myball」をCallしballを受取り2人で力の集合体の基礎を作り押しに行く。

3番目のPlayer、4番目のPlayer

ボールを持ったPlayerに追隨して行き、ballを持ったPlayerが相手(台)に当たるや2番目のPlayerが組み、間髪を入れずに2人で低い押す姿勢で1番目のballを持ったPlayerを挟んで(中央して)Bindingして体を密着させ「壁」を作り、3・1の隊形で力の集合体となり共同して足を動かし運び縦に押し込んで行きMaulの基礎を作る。

この入るTimingとBindingにより「壁」を作る、このTiming非常に大切です。

4番目のPlayer、5番目のPlayer

3人で作った壁に真後ろからballを持ったPlayerの両側から背筋を伸ばした低い押す姿勢で互いにBindingしながら3・2の隊形に組んで行きMaulに参加する。3、3か3、2、1の隊形で5人で互いにしっかりとBindingして押す力の集合体を作り、「Myball」でballを後方に受け継ぎControlし、押し込んで行く。

6番目のPlayer

3、3か3、2、1の隊形の真後ろへ、押す低い姿勢でMaulに参加しballを受け継ぎ、Bindingして押す力の集合体をControlしながら押し込む。
3、4か3、3、1の隊形で味方の弱い側に力の集合体を作る。

7番目のPlayer

6人で形成したMaulの力の集合体の押す方向を目標に向かうよう「声」で指示したり、自らもMaulに参加して押す「力」を増す。

事後は、7人で「力」を合わせて5M巾の10(20)mの距離を押し進んで行く。

行き着けば攻撃側は7人の内1人交代、Support側は4人全員交代して、復路に行く。

後に残った1・4人は、7：4人でのMaulの攻防戦を見ながら勉強する。

この様なPlayを16人で入れ替わり、立ち代わり人数を変えて、繰り返し繰り返し死闘を尽くして、最初からがんがん戦う。

C9-30-5：モールの基本練習

1 ポジション単位で組になって行う。

12345番、678910番、1112131415番で5人1組になって行う。

2 台も5人1組で3つぐらい台を作り対応する。台と台の間隔は10メートル前後にし配置する。

攻撃側の攻撃方向によって台が動いて対応してやる。つまりモールを押し込んで左にずれて来れば左側に台を作り、右にずれて来れば右側に台を作り受ける。

3 3つの台でモールが終了すれば、そこからインゴールヘトップダッシュでパスしながら走り込む。

4 センターライン付近から5人1組でスタートし、「マイボール」でボールを受け、またはボールを拾い上げ、次のプレーヤーにボールをパス、そのプレーヤーは「マイボール」の声を出しボールを受け、台の中央めがけて突進し、ボールをしつかり両手で保持し、やや前掲姿勢で、

頭を上げ、上半身をやや捻り、膝を曲げ、腰を低く当りに強い姿勢になり、台の中央に当って倒れないで足を動かし押して行く。

その両サイドへ次とその次のプレーヤーがボールを持ったプレーヤーの左右からグリップ壁を作り押し込んで行く。

その次のプレーヤーが「マイボール」の声を出して突込んでボールを受取りボールをコントロールし、5人目のプレーヤーと共にモールを押し込んで行く。

やや右か左に「アングル」「アングル」と声を出して押し込んで行く。

- 5 「アングル」「アングル」で右に押し込み、モールが動いている間にボールを持って出て直線的に行くか、やや左前方に攻撃を仕掛けて行く。防御側は、これに合わせて台を動かして対応してモールを作らせる。3回モールを行い、次はFWパスで前進し一気にゴールを落す。
- 6 実施するプレーヤーと、台とが入れ変わりがながら、繰り返し繰り返し行う。
- 7 互いに声を掛け合い、しっかりとボールをコントロールし、スクラムを組むときの姿勢で互いにグリップし、足を動かし「アングル」「アングル」の声を出してモールを押し込んで行く。
- 8 FWプレーヤーだけのモール・ラック
6人1組で、3人1組で楯を持って3～4組ぐらい台を作って対応する。
実施要領は、上記の「2」～「7」項に準じて行う。

基本のBK・Lineでの基本練習

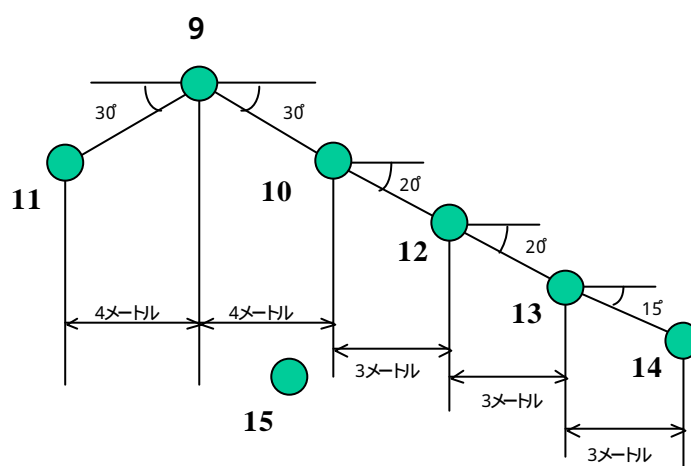
- | | |
|---|-----|
| 基本のBK Lineでの基本練習
基本のBK Line隊形 | その1 |
| 基本のBK Lineでの基本練習
基本のBK Line Pass | その2 |
| 基本のBK Lineでの基本練習
BK Lineを早く引くための練習方法(1) | その3 |
| 基本のBK Lineでの基本練習
BK Lineを早く引くための練習方法(2) | その4 |
| 基本のBK Lineでの基本練習
相手を付けてのBKラインのボールパスとレシーブの練習。 | その5 |
| 基本のBK Lineでの基本練習
モールの中心のプレーヤーとなる基本練習。 | その6 |
| 基本のBK Lineでの基本練習
BKプレーヤーもモールの練習 | その7 |
| 基本のBK Lineでの基本練習 | その8 |

B K プレーヤーに F W 第三列を加えてのモール練習

- ✂ 基本の B K Line での基本練習 その 9
15 人で連続モールの練習
- ✂ 基本の B K Line での基本練習 その 10
15 人对 15 人での基本練習
- ✂ 基本の B K Line での基本練習 その 11
「揺さぶり」の基本練習 (コーチ付)

基本の B K Line での基本練習 その 1

基本の B K Line 隊形

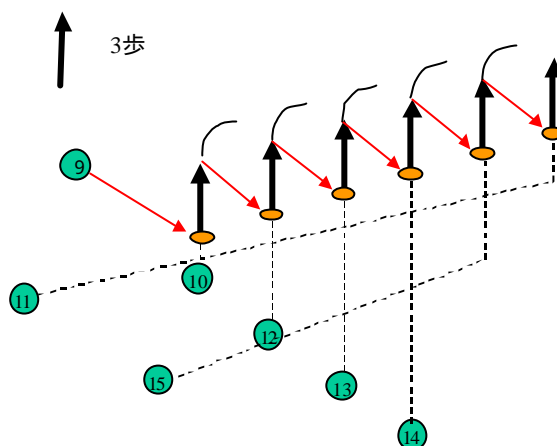


- ✂ これからの B K line は、この隊形を基本にして練習を進める。
- ✂ この隊形で各プレーヤーは、ランニングコースを縦に直進して走り、互いに間隔を保持しつつボールを受け、ボールをパスし、外へ外へとサポートに走ることを身に付ける。
- ✂ このラインで縦に攻撃を加え、オープンエリアに広いスペースを作り、外へ外へとサポートに走り相手と数で勝負、潰されれば、モール・ラックにして二次攻撃・三次攻撃にエキストラマンを導入し攻撃を加える。
- ✂ 初期の段階では、ボールのパスワーク(間隔)とランニングコースを縦に走ることに注意し、だんだんとスキルを上げるにつれて、縦に出るスピードを上げ、間隔を保ちボールを受け、ボールをパスし、サポートに走るプレーを素早くできるように努力をする。
- ✂ プレーヤー同士の間隔が狭いこと、ラインの角度が思ったより深く感じるのでパスワーク、パススピードにはくれぐれも注意すること。
- ✂ 全てのプレーヤーは、両手でボールにプレーするように。
- ✂ ランニングコースを縦に取り走り、互いの間隔を保持してプレーすること。
- ✂ ボールをパスする方向に寄って行ってボールをパスしたり、腰を入れて(コースから離れながら)ボールをパスしないこと。

- 縦 (Length レングス) とか、真直、直進 (Straight ストレート) にランニングコースを走る云うことは、自分の向いている方向に直進すると云うこと。
- 初期の段階では、ゴールラインに対して「直角」「縦」「ストレート」にランニングコースを走ると云う意味に解釈してもよい。

基本のBK Lineでの基本練習 その2

基本のBK Line Pass



- 直進しながらボールを受け、直進してボールをパスし、外へ外へとサポートに走る。
- 基本のBK Lineの隊形からスタートし、ランニングコースを縦に直進して走りながら互いに間隔を保持してプレーする。
- 初期の段階では互いにランニングコースをゴールラインに直角に直進しコースを変えないように走り、ボールを受け3歩ボールを持ち走り、上半身をパスするプレーヤーの方を向き見てボールをパスし惰性で1～2歩直進しサポートに走る。
- ボールを受けるプレーヤーは「マイボール」のCallをタイミングよく発し両手でボールを受け走る、ボールをパスする方向に寄つて行ったり、ボールをパスするとき腰をいれ(コースから離れない)て行はなないこと。
- 外側へサポートに走り出ても互いの間隔は2メートル前後でそれ以上広くなならないこと、そしてここでも直進してボールを受け3歩走って、ボールをパスし惰性で1～2歩直進してサポートに走る。スキルを上げて受けてパスを1歩、慣性で1～2歩走ってサポートへ。
- 段々直進するスピードを加え、互いの間隔を保ちながらボールの回転を多く(早く)して行く、つまりスピードとパスワークのスキルを向上させる。
- そして「パスミス」と「レシーブミス」を無くするよう努力する。
- プレーヤー同士の間隔が狭く、ラインの角度が思ったより深いのでパスプレーにはくれぐれも注意すること。
- ボールに仕掛けるときは何時も「マイボール」のCallで動いたり、指示を出す癖を身に付けよう。
- ボールを生かすために一人一人がしっかり両手でボールをプレーし、集中すること。

Key Factor

- 何時も間隔を保ってプレーする
- ランニングコースを縦に直進して走りながらプレーする
- ボールは何時も両手でプレーする
- ボールに仕掛ける時は何時も声を掛けてプレーする

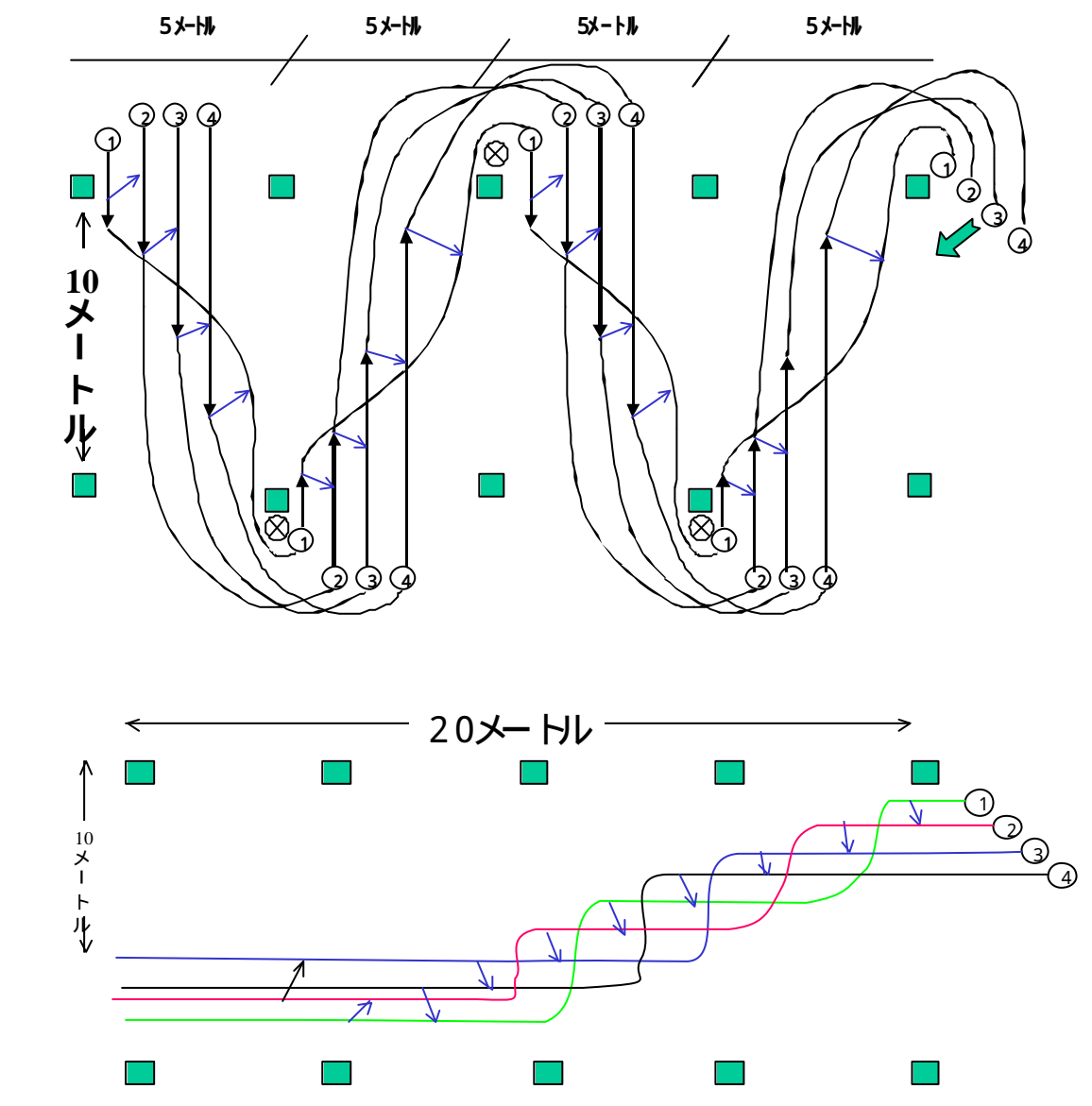
基本のBK Lineでの基本練習 その3

BK Lineを早く引くための練習方法

- ✂ BK Lineを引く機敏性とパスワークを身に付ける。
- ✂ 4名一組で幅の狭いのラインを引きスタートし、ボールをパスしながら前進し、4番目にボールを受けたプレイヤー（最初にボールをパスしたプレイヤー）がマーカー付近にダンボール。
- ✂ そのボールを起点に外側を回り、反対方向に向かって幅の狭いラインを引き、ダンボールしたプレイヤーが再度ボールをパスしてスタートして行く。
- ✂ マーカーを回り最後は、最初にスタートした位置の方に幅の狭いラインでボールをパスしながらサポートに走りラウンドパスしながら最終線を越える。
- ✂ プレーヤーの位置を変わって、右回り2回、左回り2回の1セットを1セット以上行う。

Key Factor

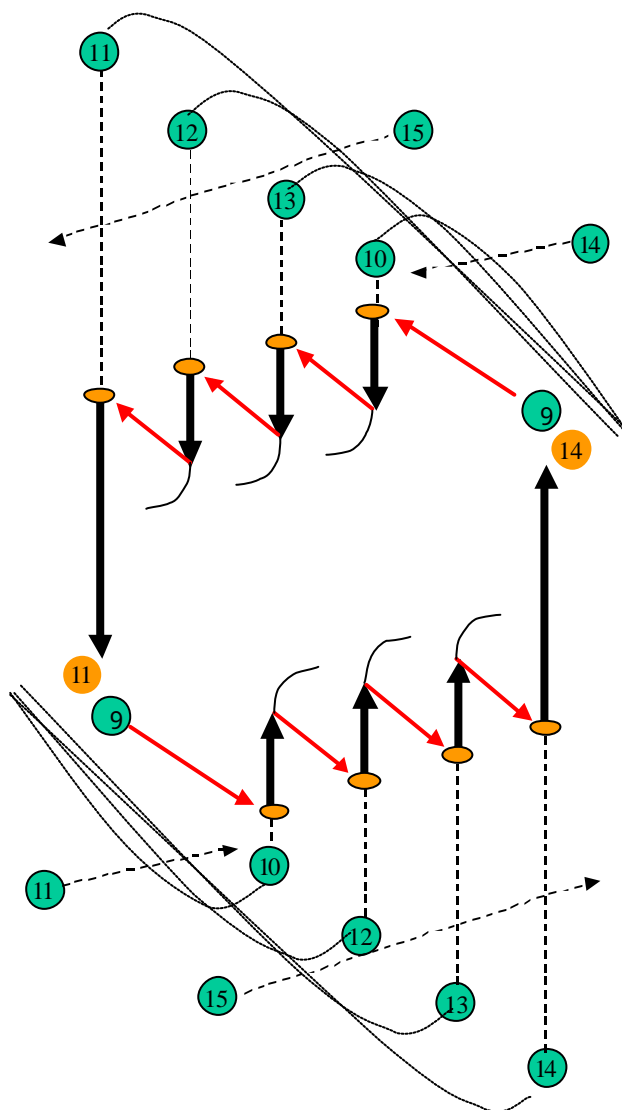
- ✂ 敏速に動き、敏速にラインを引く。
- ✂ 狭い間隔のラインだが、確実にボールをパスする。
- ✂ 短い距離だがスピードの有る走りとし小回りで機敏な走りをする。
- ✂ 50メートルか60メートルをスピードの有る走りと、機敏な小回りと、確実なパスを



基本のBK Lineでの基本練習 その4

BK Lineを早く引くための練習方法

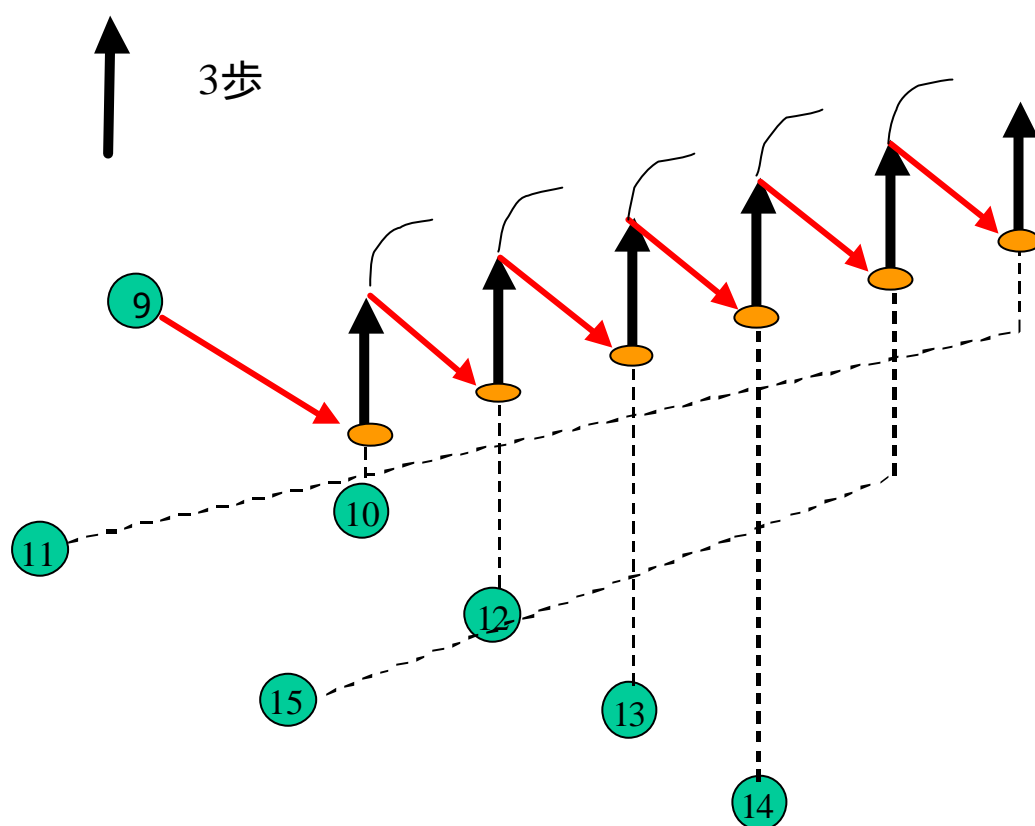
- ✂✂ BK Lineを如何に早く引き、二次攻撃を仕掛けか。
- ✂✂ 基本のBK Lineを引き、SHのスタートで全員が一斉にスタートし、オープンにボールを回し、OpWTB（一番外側のプレーヤー）にボールが渡ればSHからの「モール」のCallでポイントにしそこを起点にして、反対側に全員が素早く走り回ってラインを形成する。このときライン内の間隔、深さに注意。
- ✂✂ SHの指示によりボールを出し、できたてのBKラインにボールを回し、OpWTBが持って走り出したら、SHの指示でポイントにし、そのポイントを起点に反対側に全員が素早く走り回ってラインを形成し、ボールを出しラインに回して、SHの指示でポイントにしにラインを形成し、繰り返し繰り返し、行う。
- ✂✂ 左右のオープラインを練習する。
- ✂✂ 初期の段階では、「モール」でポイントを指示してから、そこを起点に全員がラインを形成するのに時間が掛かっても、ラインの深さ、ライン内の間隔を確実に取ってラインを形成する方を重視して行う。（SHが1、2、3・・・とカウントして行う。）
- ✂✂ しかし段々とボール出しの時間を縮めて、素早くラインを形成しボールを回し、スキルを向上させて行く。



基本のBK Lineでの基本練習 その5

相手を付けてのBKラインのボールパスとレシーブの練習。

- ☞ 相手に当たる直前に味方プレイヤーにボールをパスするスキルを身に付ける。
- ☞ 攻撃側は、相手プレイヤーに当たる寸前にボールをパスし、ボールを継ぐ。
- ☞ 防御側は、攻撃側と同数の人数で楯を持って当りに行く。
- ☞ 初期の段階では、攻撃側は基本のBKラインでスタート。
- ☞ 攻撃側のプレイヤーは、ボールを受け、3歩走ってボールをパスし惰性で1～2歩前に出てサポートに行く、基本の形で実施する。
- ☞ パスのタイミングは、防御プレイヤー（楯）に当たる寸前にボールをパスする。
- ☞ 防御側もこの形、このタイミングに合わせて、つまりボールを受け3歩走ってパスする、そのタイミングに合わせて、防御を実施してやる。



- ☞ 段々とスピードを持ってプレー出来るになり、スキルが向上してくれば、防御プレイヤーに接近して、当たる寸前にボールをパスし、サポートに走るようになるでしょう。
- ☞ 防御側も積極的に楯で当りに行き、スキル向上に貢献するように努力すること。
- ☞ ボールは、両手でプレーすること。相手プレイヤーに当たってもボールコントロールは確実に、いつも両手でプレーしよう。

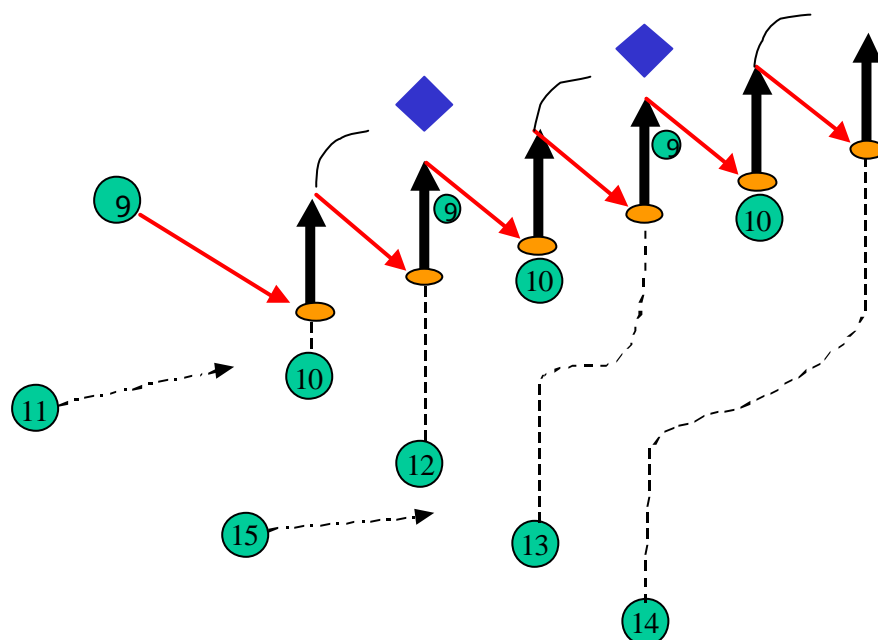
Key Factor

- ☞ スピードを持って走り、歩幅を変えることなく走り、相手に当たる寸前にボールをパスして走る。

基本のBK Lineでの基本練習 その6

モールの中心のプレーヤーとなる基本練習。

- ✂ ボールを持って相手プレーヤーに当り、モールになったと云う想定で、一人でモールを形成し、BKラインの二次攻撃を行う。
- ✂ ボールを受け、ランニングコースを縦に走り、スピードを持って相手に当る、当る姿勢及びボールの保持、当たった後の姿勢及びボールコントロール、そしてボール出しタイミングを身に付ける。
- ✂ 防御側(10~14)は、全員楯を持って防御に当る
- ✂ 基本のBKラインに相手を付けてスタートし、1stCTBのポジションのプレーヤーが相手に当りモールを形成しボールを出す。このプレーを繰り返し繰り返し行う。
- ✂ ボールを両手でしっかり保持し、スピードを持って相手プレーヤーに当り、当たった後もボールコントロールを確実にし、足を動かして押し込んで行き、絶対に倒れないこと。(はね飛ばされたり、倒されたり、倒れないこと。)
- ✂ SHの指示でボールを出す。(初期の段階では、123のタイミングで出そう)
- ✂ Right Open(Left Open)でスタート
- ✂ 9-10-12で12が相手に当り、モールにし押し込んで123のタイミングで9にボールを出し、すでにできている二次攻撃ラインへ、9-10-13で13が相手に当りモールにしてはボールを出して回しを繰り返し、繰り返し行い前進して行く、
- ✂ 22メートルライン付近からスタートして、スピードを持って当り押し込んで、モールを形成してはボールを出し、外へ外へボールを回し、連続プレーで全員でインゴールに走り込もう。



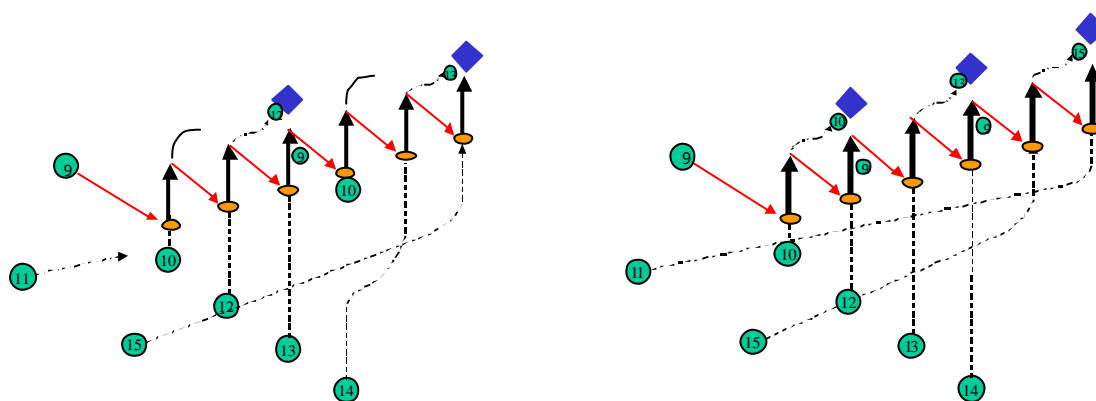
Key Factor

- ✂ 両手でボールを保持してプレーし、顔は正面を向き、肩をやや斜め内側に向け顎を肩でカバーし、背筋を伸ばし、前斜姿勢でスピードを持って相手プレーヤーに当って行き、足を動かして押し込んで行き、立ってプレーする。

基本のBK Lineでの基本練習 その7

モールをサポートする基本練習

- ✂ B Kマンもボールを確保するためには、モールに入ってモールを形成し、ボールを確保し、生きたボールを出して、二次攻撃を行う基本の形を身に付ける。
- ✂ 防御側(10~14)は、全員楯を持って防御に当る
- ✂ 走ってボールを受け、ボールをパスし、サポートに走るのが基本。
- ✂ ボールを受けたプレーヤーが相手プレーヤーに捕まり、立ってボールをコントロールしながら押し込んでいる状態に、サポートに走ったプレーヤーがその状態(そのボール)へサポートに入り、二人で協力してモールを足を動かし押し込んで、タイミング良いボールを出す。
- ✂ サポートプレーヤーは、できれば内側からボールを持ったプレーヤーに体を密着させて行き、しつかりグリップして共に協力して足を動かし押し込んで行くか、「マイボール」とCallしてボールを受取り姿勢を低くしてボールをコントロールしながら味方を待つ。
- ✂ Rhyth Open(Left Open)でスタート。
- ✂ 9-10-12-13で13が相手に当り、足を動かして押し込んでいる所へ12が内側から体を密着させグリップして協力して押し込みモールを形成し、123のタイミングでボールをSHに出して二次攻撃へ(9-10-12で12が相手に当れば、10が内側からサポートに入る)、そして9-10-14-15で15が相手に当り(9-13-14)モールを形成しを、繰り返し繰り返し行い、タッチラインに接近すれば方向を変えてラインを引き、攻撃を継続して行く。
- ✂ 相手になるプレーヤーも気合いを入れてプレーし、絶えず実戦を想定して練習をする。



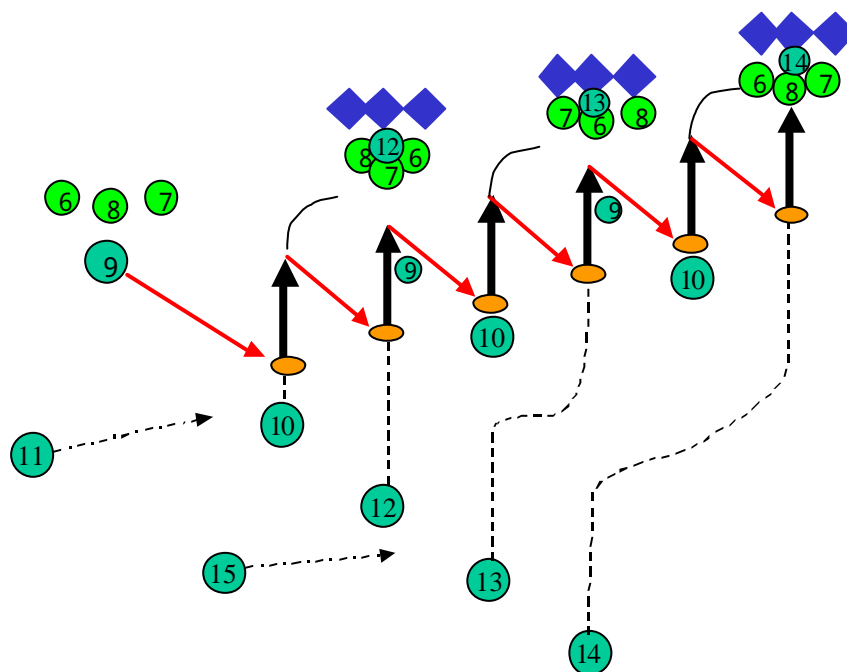
Key Factor

- ✂ サポートプレーヤーは、低い姿勢でボールを持ったプレーヤーに体を密着させグリップして、共に協力して足を動かし押し込んで行く。

基本のBK Lineでの基本練習 その8

BKプレーヤーにFW第三列を加えてのモール練習

- ✂ BK LineにFW第三列プレーヤーを加えてモールを形成して、ボールを出し二次三次攻撃を行う。
- ✂ 防御側は、1組(2~3人)で楯を持ち、2~3組作り、3~4箇所でもールを連続して形成するよう行う。
- ✂ 基本のBK Lineでボールを回し、相手と接触しそうになればスピードを持って相手に当り足を動かし押し込みながら立ってプレーする。そのボールにFWプレーヤーが体を密着させてGraspして押し込んでモールを形成し、タイミングよいボールを出す。
- ✂ モールからボールを出し、回し、モールにしてを連続して繰り返し、繰り返し行う。
- ✂ モールを形成するプレーヤーは、顔を上げた姿勢で突っ込んで行く。つまりスクラムを組む時の姿勢を想像して突っ込んで行き足を動かし、モールの中では絶対に倒れないこと。
- ✂ 腰より頭を下げた姿勢で突っ込んで行くと倒れる率が高い。モールでは絶対倒れない。
- ✂ スクラムからボールを出し、基本のBK Lineからスタートする。
- ✂ 9-10-12で12が相手に当り、立って押し込んでいる、その内側へ7が外側へ8がその後から中央へ6が「マイボール」Callで突っ込んで行きボールを受け取りながらモールを形成、4人でモールを押し込みながら、123のタイミングでボールを出し、二次攻撃へ。
- ✂ 二次攻撃は、9-10-13で13が相手に当り、内側へ8外側へ6そして中央へ7と突っ込んで行き、7が「マイボール」Callでボールを受け取る。
- ✂ この様なプレーを連続して繰り返し、繰り返し行って行く。
- ✂ FWプレーヤーが遅れたと思ったらBKmanは素早くモールに参加し、まず4人でモールを形成する。つまりボールを持ったプレーヤーを中心にまず両サイドに入り、次のプレーヤーが中央に突っ込んで「マイボール」Callでボールを受け取る。



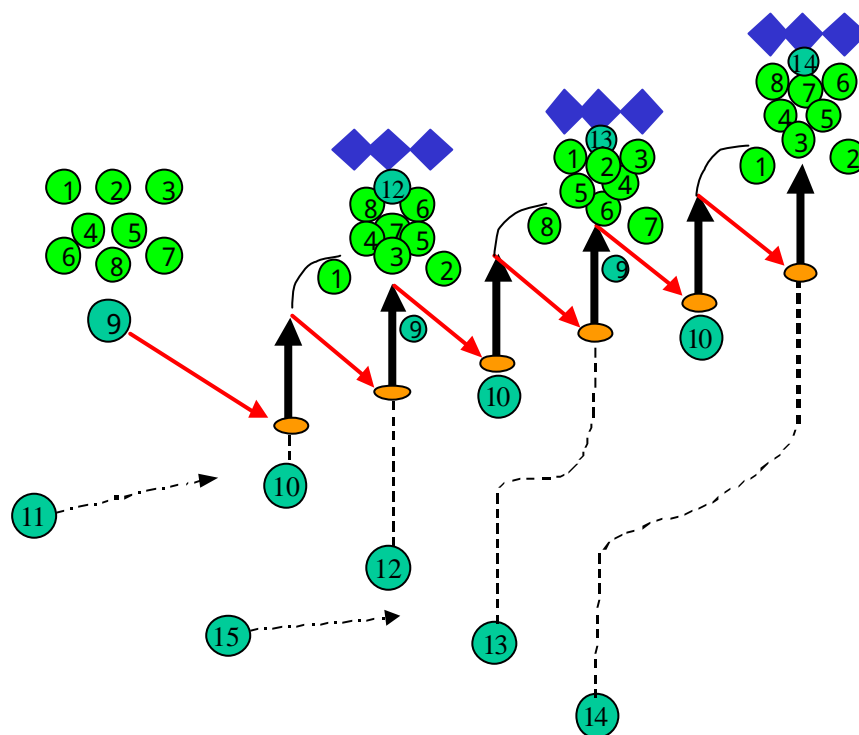
Key Factor

- ✂ モールを作って行く形。
- ✂ モールを形成して行く、サポートプレーヤーの順番。

基本のBK Lineでの基本練習 その9

15人で連続モールの練習

- ❏ スクラム（ラインアウト）からボールを出して、基本のBK Lineにボールを回し、FWのサポートを得て連続モールを形成し、二次三次攻撃を行う。
- ❏ この様な攻撃を繰り返し加えれば、相手FWはオープンへ走り、散り難くなる。
- ❏ 防御側は、1組（2～3人）で楯を持ち、3組作り、4～5箇所以上でモールを形成するよう行う。防御側も実戦を想定して、前に横に積極的に動いて当って行き、攻撃側に連続プレーをさせる。
- ❏ FWは、スクラムを8人でしっかりグリップして組み、SHの「ボール・イン」でOne Pushしてボールをかき出してスタート。
- ❏ BKは、基本のBK Lineでスタートし、9-10-12で12が相手に当り、立って押し込んでいる所え、FWの第三列、ロック、プロップと入ってモールを形成し、初期の段階では1、2、3、のタイミングでボールを出し、9-10-13で13が相手に当りプロップ、ロック、第三列と入り、1、2、3でボールを出して、9-10-14で14が当り第三列、ロック、プロップとどんどん連続してモールを形成しボールを出して攻撃し、インゴールへ。

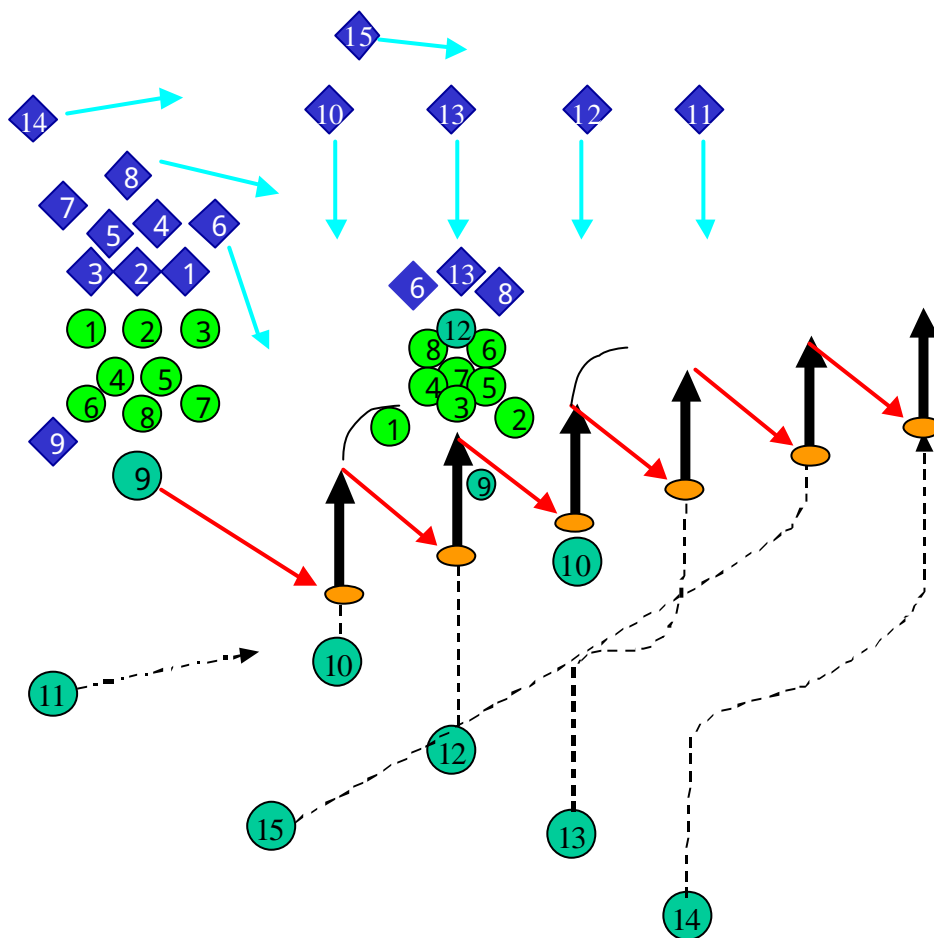


- ❏ 防御側は、2～3歩前に出て当り受け止める。
- ❏ 当るプレイヤーは、スピードを持って縦に当り、立って足を動かし押し込んで行く。
- ❏ モールを形成するプレイヤーは、低い姿勢（スクラムを組む時の姿勢）でモールを組んで行くが顔（頭）を上げて組んで行く。腰より頭を下げて組んで行けば、必ず倒れる。
- ❏ モールを形成したら、絶対に倒れない
- ❏ 「マイボール」のCallと、スクラム、モールで押す時は、全員で声を出して押す。
- ❏ 初期の段階では、ボール出しのタイミングを1、2、3で出して、スキルが向上してくればボールを出すタイミングに緩急を付ける。
- ❏ それとモールが動いている間にボールを出すようにする。

基本のBK Lineでの基本練習 その10

15人対15人での連続プレーの練習

- この練習は、何を想定し、何を行おうとしているのかを全員が頭でよく理解しつつプレーすること。
- 15対15でスクラム・ラインアウトからボールを出して、基本のBK Lineにボールを回し、FWのサポートを得て連続して攻撃を行う。
- 防御側のBK全員とFWのフランカーが楯を持ち、15人が実戦を想定して前に出て楯タックルを行いモールにし、攻撃側の連続プレーを阻止しながら行う。

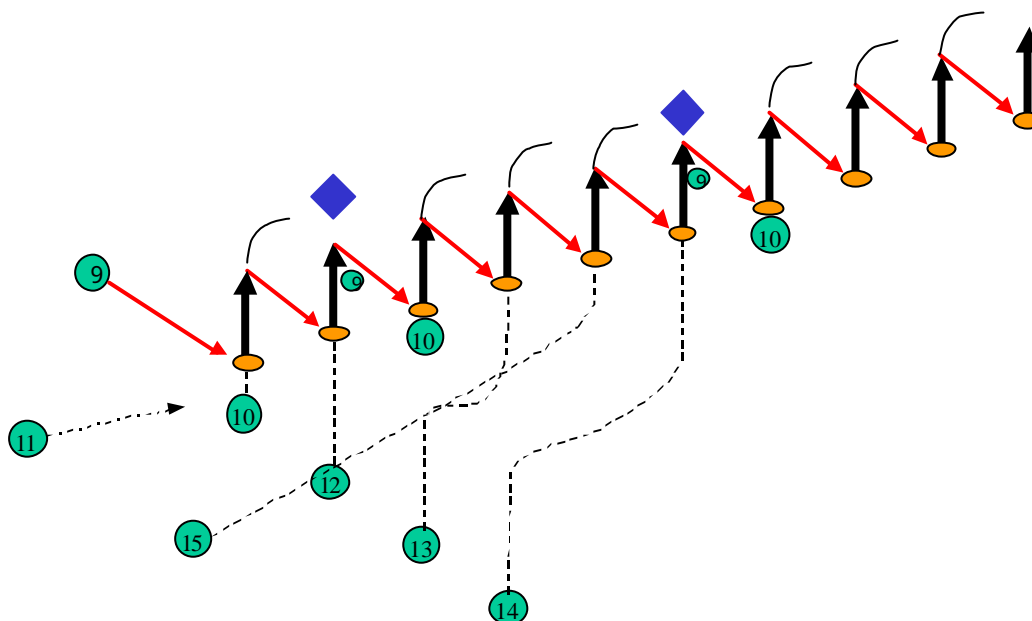


- FWはスクラムを8人で組、SHの「ボール・イン」でOne Pushしてボールをかき出しスタート。
- BKは、基本のBK Lineにボールを回し9-10-12(13)が相手に当り立って足を動かして押し込んでFWのサポートを受けてモールを形成し、初期の段階では123のタイミングでボールを出し、FWのサイド攻撃も交えて攻撃を仕掛けモールにし、ボールを出してはモールにし、連続して攻撃を仕掛けてインゴールへ。
- 防御側も攻撃側に振り回されないように実戦的に積極的に気合いを入れて対抗心を燃やして防御する。
- ボールは、何時でも両手でプレーする。
- ボールを持って相手に捕らえられれば、立って足を動かし押し込んでプレーする。
- モールでは、互いにグリップして、低い姿勢(スクラム)で押し込んで行き、絶対に倒れないこと。

基本のBK Lineでの基本練習 その11

「揺さぶり」の基本練習（コーチ付）

- ☞ ポイントに対し如何に素早く攻撃のためのラインを引くか、そして出たボールを如何に素早くラインにボールを回し、エキストラマンを入れて攻撃を加え、サポートに走る練習。
- ☞ 基本のBK LineからSHのパスで全員一斉にスタートし、コーチの笛を合図にポイントを作り、そのポイントに素早くBK Lineを引き1、2、3のタイミグでボールを出し攻撃を仕掛けサポートに走りボールを繋いで攻撃を継続する。FB, b l W T Bもエキストラマンとしてどんどんラインに参加して攻撃に加わる。
- ☞ 笛が吹かれればポイントにし、ラインを引きボールを回してエキストラマンを入れ二次、三次攻撃を仕掛け繰り返し繰り返し攻撃を行う。この時のライン構成は、声を発して早い者勝ちでポジションに素早く着きボールを回してライン攻撃する。
- ☞ 初期の段階ではポイントが一回、スキルの向上に従ってポイントの数を増やして行く。



実施上特に注意すべき事項

- ☞ ポイントに対しSOの位置が幅広くなったりラインが浅くならないこと。つまり、BK・Lineが浅くなったり、BK・Lineの間隔が広がらないこと。
- ☞ ストレートにランニングコースを走り、ボールをパスしてサポートに走り、数で勝負。
- ☞ パスは、お互いにレシーブしやすいボールを送ること。これがお互いのパスワークを良くする。（絶対にプレイヤーの後方に行くようなボールをパスしないこと。）
- ☞ 攻撃する方向に注意、ボールの流れとスペースの廣さで決心する。
- ☞ 練習では、タッチラインの5メートルライン付近からは、コースを反対方向にラインを引き方向変換して攻撃をする。
- ☞ 全員がBKラインに参加して行くので、小さなミスでも命取りになる、絶対にボールから「目」を離す事なくサポート、サポートに走れ。
- ☞ 後は、数多く練習することです。

試合前日の練習方法（相手を着けて行う）

- 1 キックオフの防御（左、右）と攻撃・・・10分
 - (1) キックを受けモールにし、ボールを出してSO, FB, SHからキック。
ボールは、全員で追う。「チェイス」「チェイス」
ダイレクトタッチでもタッチでも、ラインアウト隊形を形成して終わり。
ノー・タッチでは、モール、ラックしてボールを出して攻撃し、インゴールまで。
 - (2) キックオフの「ブレースキック」と「ドロップキック」でキック。
モール、ラックしてボールを出して、SH, SOからデンジャラスゾーンへのキック、全員でボールを「チェイス」「チェイス」で追いかける。
ラインを割れば、ラインアウト隊形で終わり。
出なければ、ボールを追ってモールにし攻撃を加え、インゴール迄。
 - 2 センターライン付近から、スクラム・ラインアイトで攻撃・・・10分
 - (1) スクラム（左、右、センター）から、ボールを出してSO, 1stCTB, SHから、デンジャラスゾーンまたは、相手FBオーバーのロングキック。
BKがチェイスし、ボールを追いかけて、潰しモールにして攻撃を加える。
ラインを割れば、ラインアウトからモールにボールを出して、インゴール迄。
 - (2) ラインアウト（左、右）から、モールにしボールを出して、SH, SO, 1stCTBからデンジャラスゾーンまたは、相手FBオーバーのロングキックまたは、BKラインにボールを回してライン攻撃。
BKがチェイスし、ボールを追いかけて、潰しモールにして攻撃を加える。
ラインを割れば、ラインアウトからモールにボールを出して、インゴール迄。
 - 3 相手側22メートル・ライン付近のラインアウトから・・・10分
ラインアウトから、モールを押し込んで「レングス」「レングス」ジグザグにモールを押し込み、相手の防御ラインを崩し、攻撃ラインにエキストラマンを投入して「トライ」へ。
 - 4 相手側22メートル・ライン付近のスクラムから・・・10分
スクラムからサイド攻撃を加え、攻撃してモール、ラックにし2次、3次攻撃を加へ、攻撃ラインにエキストラマンを投入して攻撃し「トライ」へと。
- 以上4項目を40分掛けて、行う。
- 5 「確認練習」
 - (1) 「フリーキック」「ペナルティーキック」からのサインプレー攻撃の練習。
 - (2) FWは、ラインアウト、スクラムの練習。
 - (3) BKは、サインプレーの確認及び攻撃の練習。
 - 6 「個人練習」
 - (1) ラインアウトのスローイン
 - (2) スクラムのフッキング
 - (3) プレー・キック
 - (4) キック

8 A Series

展開・接近・連続を伴うRunning Pass

- 1 このTrainingで「何を会得するか」その「狙いは何か」
- 2 そのTrainingは、「どうするの」

その1 練習Pattern

第一の段階

ボールを中心にして「ひし形隊形」でサポートし、ボールを自由自在に後方にパス&レシーブしながら、ボールを継続・前進させて行く。

プレイヤーは、どのポジションも「こなせる」プレイヤーになる。

第二の段階

ボールを中心にして「ひし形隊形」でサポートし、パス&レシーブと走るスピードを加え、ボールを素早く回して継続・前進プレー。

プレイヤーは、どのポジションも「こなせる」プレイヤーになる。

その2 基本Play

攻撃方法、攻撃の流れ、ボールへのサポート、ボール捌と継ぎ、そして「判断力のスピード」を養う

その3 応用Pattern

できるだけ実戦的にプレーする。

8A Series

展開・接近・連続を伴うRunning Pass

1 このTrainingで「何を会得するか」その「狙いは何か」

(1) Ballに対する判断力

ア 今、最も適切なPlayは、何か？

イ 適切な位置に動いているか？

ウ 状況の判断は、的確か？

(2) ラグビーの基礎となる

体力(Strength)スピード(Speed)戦略(Stratagenストラヂイ)の向上

(3) ラグビーの基本

「Runnig」「Pass」「Receive」の連続Play

2 そのTrainingは、「どうするの」

その1 練習Pattern

その2 基本Play

その3 応用Pattern

(1) 人員の構成

1 Team15人の縦割で(Half Side)

FW4人、BK4人(3人)で、8人(7人)の人数

(2) Startは、スクラム、ラインアウトからballを出してStart。

ア FWPlayerは、ballを出しSupportに走り、Point(Maul・Ruck)を作りballを出し、継続して攻撃に参加する。

イ Half・Back

SHは、FWのLead、ball出しのTiming、攻撃の判断力を身に付ける。

SOは、SH、BK LineのLead。

ウ BKS Playerは、「Pass&Receive」「Support」「判断力のSpeed」のSkill向上。

(3) 全員がTeamの攻撃の方法や流れ、攻撃Speed、連続攻撃Playを身に付ける

(4) 全員がボールを中心に「ひし形隊形」のサポートを行う。

(5) 段々とSkillが向上するにつれて、動きに変化を盛り込み、実戦に通じるPlayを身に付けていく。

(6) 大声を出して「要求」「指示」「宣言」してプレーをする。

(7) Gain Lineが攻防に如何に重要なLineかを認識させる。

(8) プレーヤーは、どのポジションも「こなせる」プレーヤーになる

(9) My Side Gameの思想を芽生えさす。

その1 練習パターン

1 第一の段階

ボールを中心に「ひし形隊形」でサポートし、ボールを自由自在に後方にパス&レシーブしながら、ボールを継続・前進させて行く。

プレーヤーは、どのポジションもこなせるプレーヤーに。

(1) 走るスピードは、駆け足程度のスピードでプレーする。

(2) スタート地点とグラウンドの使用範囲

センターラインまたは相手陣10メートルライン(ゲインラインと想定して)の後方で、タッチラインから15メートルライン付近の地点からスタート。

左右のスタート地点を交互に使用して行う。

縦は、スタート地点からインゴール

横は、タッチラインからタッチラインの間。

(3) ポジションは、どんどん交替してプレーする。

(4) 8-A-1L、8-A-1Rの図を参照。

(5) FWがスクラムかラインアウトを形成し、BKがラインを引き、FWからボールを出してスタートして行く。

(6) FWからボールを出し、BKラインにボールを回し、FWがサポートに走る。

BKラインにボールが回り、一番外側のBKプレーヤーがサポートに来たFWに一度内側にボールをリバースパス。ボールを受けたプレーヤーは姿勢を低くし味方の方(相手に背を向ける)を向き、次に来るサポートプレーヤーにボールをパス。その後は、ボールを外側へ外側へとパスして、ボールを継続前進させて行く。

(7) ボールを中心に「ひし形隊形」でサポートに走る。

(8) スタートからインゴールにボールをタッチダンするまでプレーを継続し、タッチダンボールに全員が触れて終了。

途中でパスミスなどでボールを落さない限り、ポイント作らない。

2 第2段階

ボールを中心に「ひし形隊形」でサポートし、パス、レシーブに走るスピードを加えて、継続前進プレー。

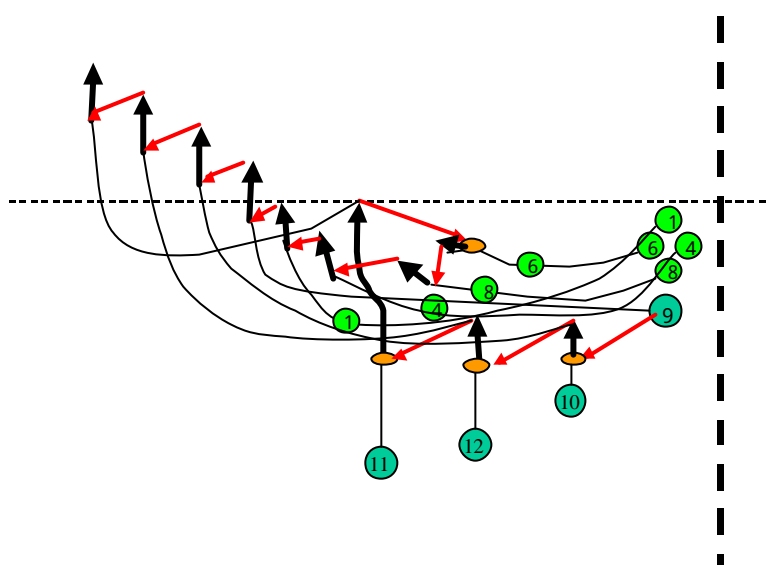
スピードは、7分、トップスピードでプレーする。

実施要領は「第1段階」に同じ。

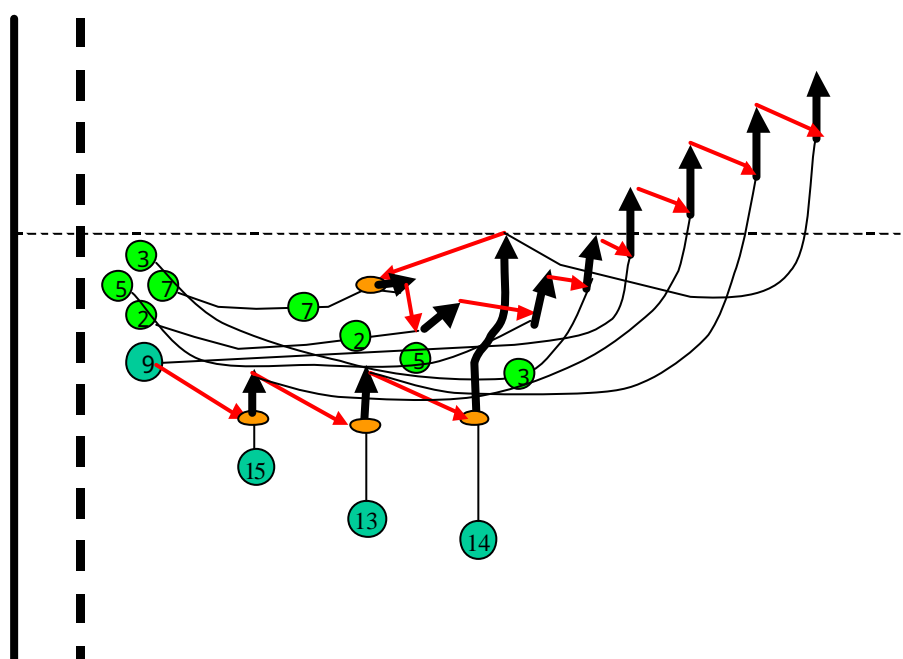
「要望事項」

- 1 ボールを中心にして「ひし形隊形」でサポートし、ボールを回して継続・前進。
 ボールを中心にして外側にはBKプレーヤー、内側には一番目のFWプレーヤー、後方にはボールをパスしたプレーヤーか二番目のFWプレーヤーと云うように、ボールを中心にして左右後方に 隊形でサポートして行く。
- 2 スタートからインゴールにボールをタッチダウンするまでの間、出来るだけボールのパス回数を多くし、パスミスをしてはいけないこと。
- 3 パスミスやレシーブミスでボールを落したら、そのボールにセービングしてボールコントロールし、ラックにするか、ボールを拾い上げてモールにするか又はサポートプレーヤーにボールをパスして継いで行く。

8 - A - 1 L Leftサイド・オープン



8 - A - 1 R Rightサイド・オープン



その2 基本プレー

攻撃の流れ、方法、ボールへのサポート、ボール捌と継ぎ、そして判断力のスピードを養い、ボールを中心に「ひし形隊形」でサポートするように習慣付ける。

- 1 メンバーの構成は、FW・BKと専門のプレーヤー（そのポジションのプレーを行う）で構成して行う。
- 2 スタート地点およびグラウンドの使用面積は、「練習パターン」に同じ。
- 3 第一段階 スタートからインゴールへ、パスを継続して走り込む。
スピードは5分、7分、トップスピードで左右交互にグラウンドを使用。
- 4 第二段階 スタートからインゴールの間に1回計画的にポイントを作り、インゴールに走り込む
スピードは、7分かトップスピードで左右交互にグラウンドを使用。
- 5 オープンサイドプレー
8 - A - 2 L A、（図を参照）
右サイド・オープンFW - 4、BK - 4、1、4、6、8、9、10、12、11

8 - A - 2 R A （図を参照）

~~左~~ 左サイド・オープンFW - 4、BK - 4、3、5、7、8、9、10、13、14

~~オープン~~ オープンサイドには、NO 8、SH、SOが常に加入してプレーを行う。

~~スクラム~~ スクラム、ラインアウトからボールを出してスタート。

~~FW~~ FWは、ボールを出してサポートに走る。

~~BK~~ BKは、出たボールをSHからSO、CTBへとクイックパスでボールを回す。

~~CTB~~ CTBは、ボールを受け外側のスペースを使ってサイドステップを踏んで、内側から外側に走り出て来たブラインドサイドのWTBか、内側にサポートして来たFWにボールをパスする。

~~WTB~~ WTBにボールが回っても、WTBの内側にサポートに来たFWへボールをパス。

~~もし~~ もしFWプレーヤーのサポートが遅れたら、ボールを内側の斜め後方に転がす。

6 ブラインドサイド

8 - A - 2 L B （図を参照）

右ブラインド・サイドFW - 4 = 2、3、5、7 BK - 3 (4) = (9)、13、14、15

8 - A - 2 R B （図を参照）

~~左~~ 左ブラインド・サイドFW - 4 = 1、2、4、6 BK - 3 (4) = (9)、11、12、15

~~ブラインド~~ ブラインド・サイドには、2、15が常に加入してプレーを行い、BKラインにSHが「いない」場合が有り、その場合にはFWプレーヤーがSHの代行をする。

~~スクラム~~

~~スクラム~~ スクラム、ラインアウトからボールを出してスタート。

~~FW~~ FWは、ボールを出してサポートに走る。

~~出た~~ 出たボールをSH代行のFWプレーヤーからCTB-WTB-FB、CTB-FB-WTBとパスを継続して行き、BKの一番外側のプレーヤーからFWにボールをリターンパスして、次からは外へ外へボールをパスして行く。

~~オープン~~ オープン・ブラインドプレーで計画的にポイント（モール・ラック）を作る時は、ゲインラインの手前で作るようにする。理想・・・練習だからやってみる。

7 ポイント（モール・ラック）を作る時

BKプレーヤー（CTB）で相手プレーヤーの内側か外側を突いてコースを立て直しゲインラインの突破を計り、計画的（相手に捕まる想定で）にポイントを作り、ポ デイヤー&ボールコントロ

ールするか、サポートのFWプレーヤーにボールをパスして、ポイントを作って、生きたボールを出し、実戦に通じるプレーを行う。

- (1) 計画的に作る時。BKプレーヤーからサポートのFWプレーヤーにボールがリターンパスされ、そのボールを受けたFWプレーヤーは、その地点でボールを持って止まり、半回して相手側に背を向け、味方の方を向きサポートに来るプレーヤーとポイント(モール・ラック)にするか、サポートプレーヤーにパスするかをSHの指示に従う。
- (2) パスミスまたはレシーブミスでボールが地上にある時、ボールにセービングしボールを確保し、SHの指示でラックかモールする。
- (3) BKにボールがスムーズに回らず、BKプレーヤー自ら「モールまたはラック」を宣言して、ポイントを作る。

ポイントを形成する時は、ボールを持っているプレーヤーまたはSHからの大声での「モール・ラック」の「宣言」か「指示」でポイントを形成する。

計画的にポイントを形成する時は、ゲインラインの手前で作るようにする。

ポイントを計画的に作るプレーヤーは、ボールを持って止まり、半回して相手側に背を向け、味方の方を向いて、サポートに来るプレーヤーとポイント(モール・ラック)にするか、FWか、SHにボールをパスする。

8 モール・ラックの形成

モール・ラックの形成、ボールを出しのタイミングは、SHの指示による。

- (1) モール(ボールがゲインラインの手前ではモール)

BKプレーヤー自らか、BKからのボールを受けたFWプレーヤーが「モール」と大声で宣言し、姿勢を低し相手に当り押し込む。(相手がいない時は、モールを宣言して止まり、ボールを持って低い姿勢で相手に背を向け味方の方を向く)

次に来るサポートプレーヤーは、走りながらの二人になり肩より腰が低い姿勢で、背筋を伸ばし、顔を上げ、スクラムを組むような押しに強い低い姿勢になり、ボールを持ったプレーヤーの両側に入りバインドして、安定した強いプラットホームを作り、相手プレーヤー(想定)を捕らえ連れてオフサイドラインを押し進める。

4人目のFWプレーヤーは、モールに参加するか、フォローに走るかの判断。

ボールは、SHの「指示」で手渡すか、パスか、地上に転がして出す。

- (2) ラック(ボールがゲインラインを越えたらラック)

ボールを持っているプレーヤーが「ラック」と大声で宣言して、相手に当り(ボールを受けたその場で)押し倒れ込んでボールを置く。地上に転がっているボールには、セービングしてボールコントロールする

次に来るサポートプレーヤーは、走りながら二人になり肩より腰が低い姿勢で、背筋を伸ばし、顔を上げ、スクラムを組むような押しに強い低い姿勢になり、二人でしっかりバインドして、ボールを跨いで、相手プレーヤー(想定)を捕らえ連れてオフサイドラインを押し進め、相手プレーヤーを掃除しボールを残して行くか、ボールをヒールアウトする。ボールコントロールは、SHの「指示」による。

残ったFWプレーヤーは、ラックに入るか、フォローに走るかの判断。

9 モール・ラックからスムーズに生きたボールが出たら、ボールの流れている方向、攻撃エリアの広い側にBKラインを引き、クイックパスでライン攻撃。

パスを続けてBK・FW一体となって継続・前進・サポートと一気にインゴールへ、パスの回数を出来るだけ多くして雪崩込む

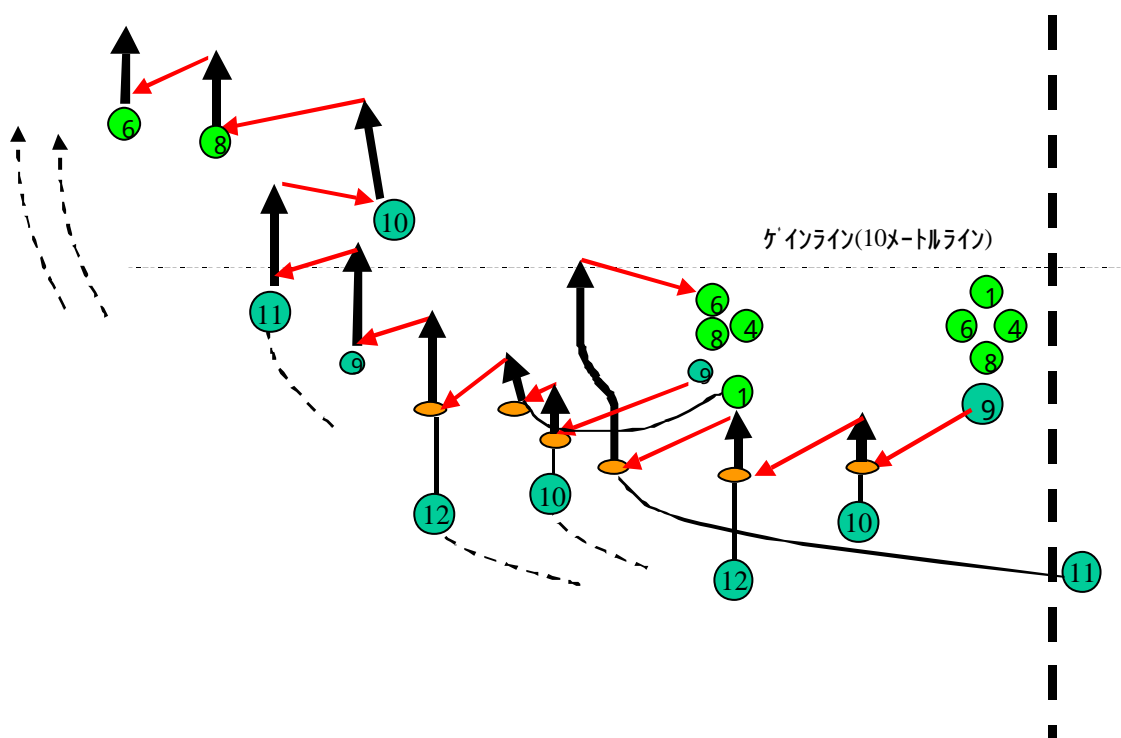
- 10 スタートして途中でボールを落したら、そのボールにセービングしてボールコントロールし、次のプレイヤーがボールを跨いでラック、ボールを拾い上げてモールまたは、ボールをパスして継続する。

モール・ラックもパス同様に継続プレーの一手段で、ボール捌は素早く行う。

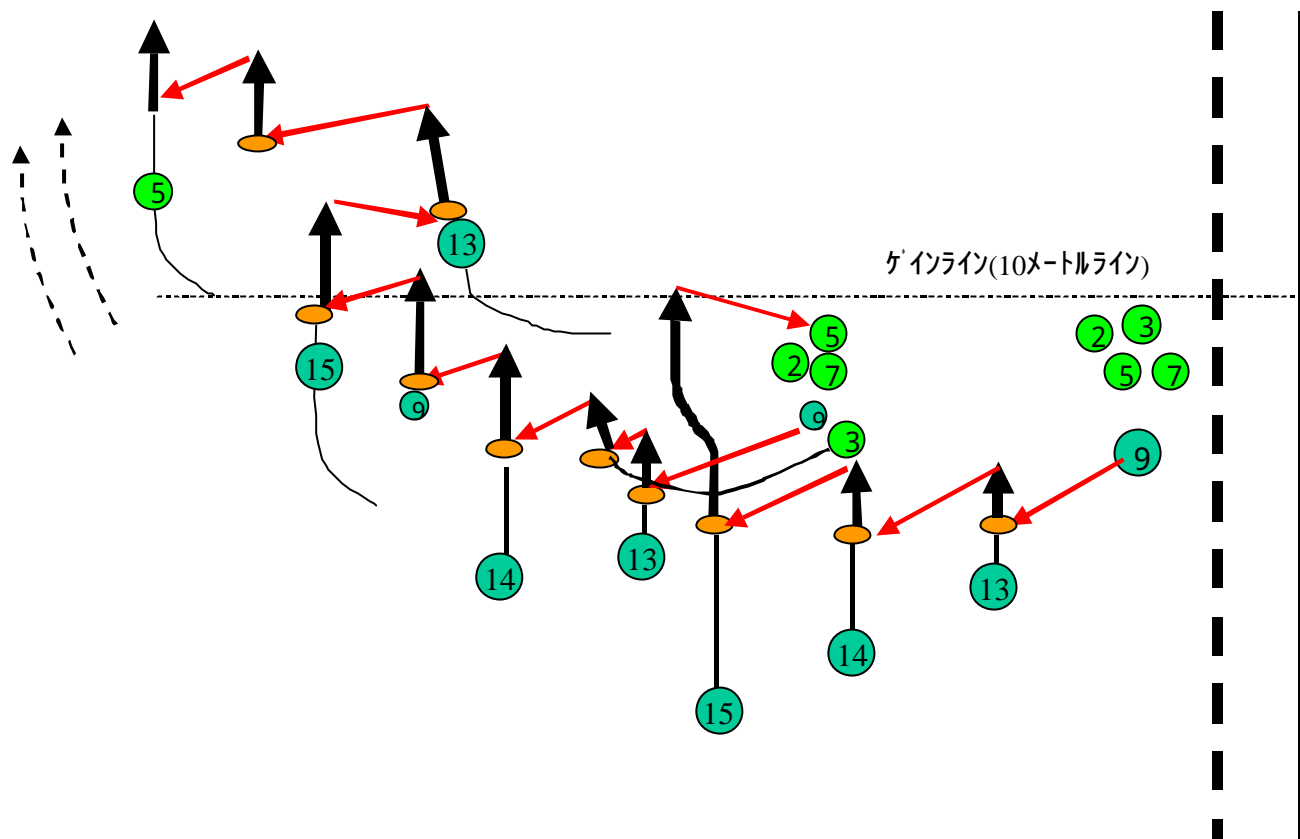
「要望事項」

- 1 スクラム、ラインアウトからの攻撃では、相手ディフェンスが組織的で非常に固く厳しいので、第一次攻撃でのゲインライン突破は難しいと云う想定のもと。
練習攻撃では、計画的にゲインライン前後でポイントを作り、相手プレイヤーを集め防御への参加の足止めをし（想定）ボールコントロールし、素早く生きたボールを出して相手の防御の弱い所を攻撃する練習をする。
- 2 BKライン（CTB）で計画的にゲインライン突破を仕掛けてポイント（モール・ラック）を作り、相手プレイヤーを集め防御への参加の足止めをし、二次攻撃で相手のディフェンスの「ひずみ」を突いて攻撃する。（想定上）
- 3 サポートプレイヤーは、ボールを中心に「ひし形隊形」でサポートとする。
- 4 段々スキルが向上するにつれて、攻撃に変化を盛り込んで行い、実戦に通じるプレーをする。
（1）FWによる、スクラムサイド攻撃からのスタート。
（2）SO・CTBからのハイパント攻撃。
（3）CTBがショウトパントでWTBを走らせての攻撃
（4）WTBがショウトパントで自ら走り、クロスパントを上げてFWを走らせる。
（5）モール・ラックからの「ボール出し」のタイミングが悪ければ、FWでサイド攻撃を仕掛け、小さく揺さぶり掛けて攻撃をと云うようにする。

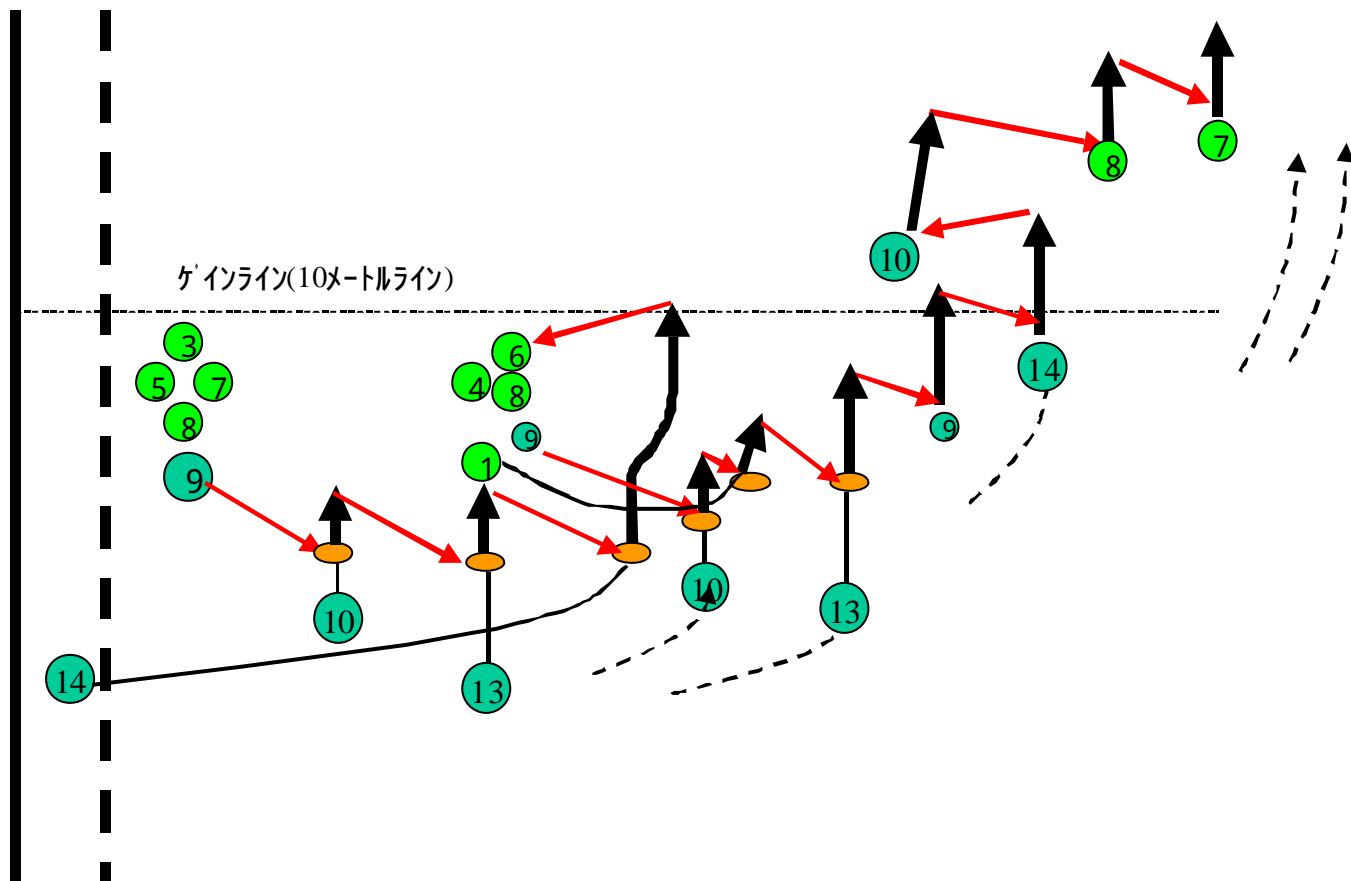
8 - A - 2 L A Leftサイド・オープン



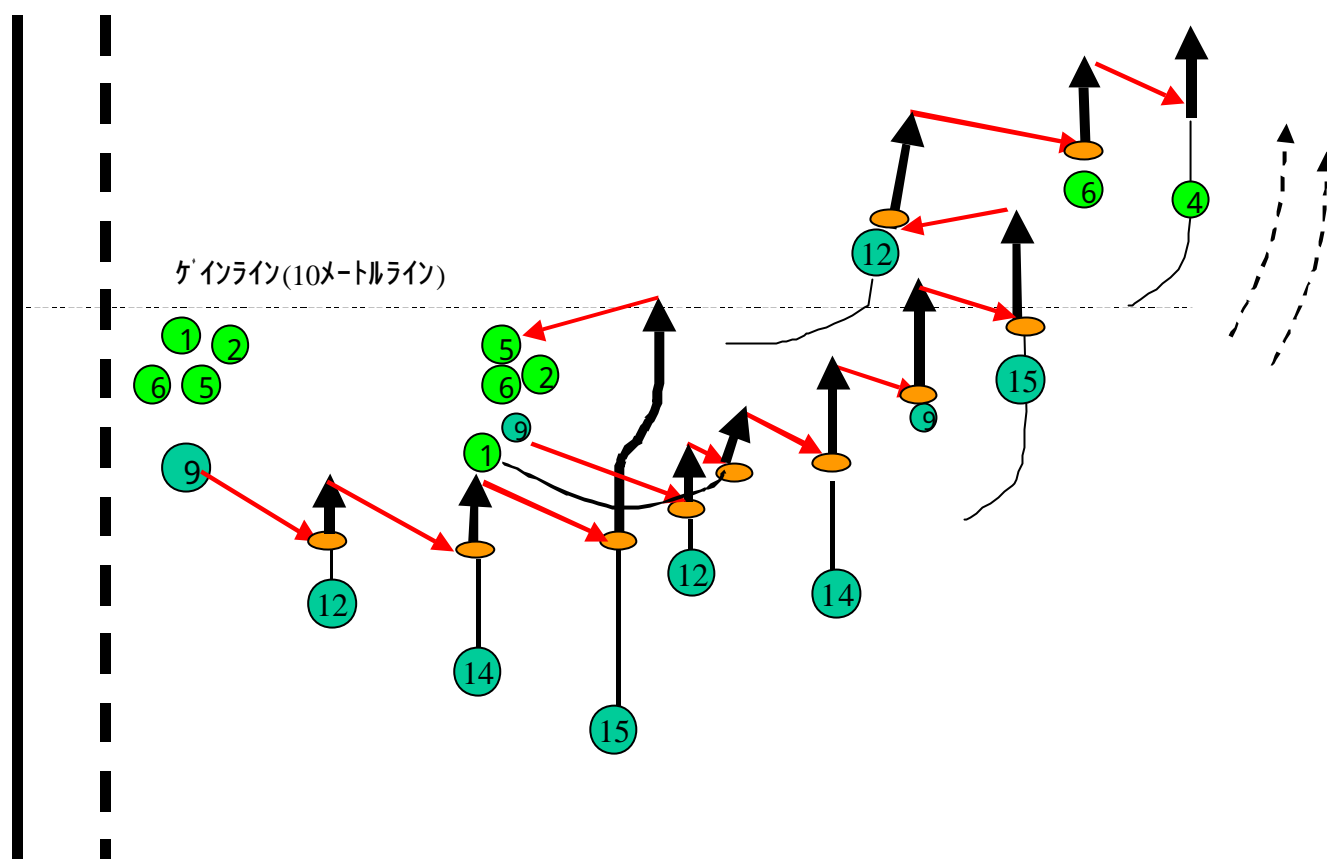
8 - A - 2 L B Leftサイド・ブラインド



8 - A - 2 R A Rightサイド・オープン



8 - A - 2 RA Rightサイド・ブラインド



4 その3応用パターン

8 - A - 3 LA & B 8 - A - 3 RA & Bの図を参照
できるだけ実戦的にプレーする。

(1) ディフェンダーを配置する。

ア 初期の段階

CTBのランニングライン上付近にタックルバックを持ってディフェンダー（タックルマシン）を立てて行う。（ディフェンスは、一次だけ）

イ 次の段階（レフリーを配備する）

ディフェンダー4人をFWサイドに1人、BKラインに3人を配置し、プレッシャーを加え「タッチ」「ホールド」でタックルとみなし、その位置でポイントにしモール・ラックを形成させて行う。

ウ 実戦的段階（レフリーを配備する）

ディフェンダー7人（8人）をFWに3人、BKに4（5）を配置し、プレッシャーを加えタックルし、ポイントを作らせてモール・ラックを形成させて行う。

(2) 攻撃側は、「基本パターン」を基準にしてプレーをする。

ア 初期の段階

ボールを出して攻撃を仕掛け、ディフェンダーに「計画的に当り」その場でポイントを作る。ポイントからボールを出して二次攻撃を仕掛け、事後ボールを継続してトライ。トライ・ボールに全員が触れてプレー終了。

イ 次の段階（レフリーを配備する）

ボールを出して攻撃を仕掛け、ディフェンダーに「計画的に当る」か、「タッチ」「ホールド」でタックルとみなし、その場でポイントを作る。

ポイントからボールをだして二次攻撃を仕掛け、事後ボールを継続してトライ。

トライ・ボールに全員が触れてプレー終了。

ウ 実戦的段階（レフリーを配備する）

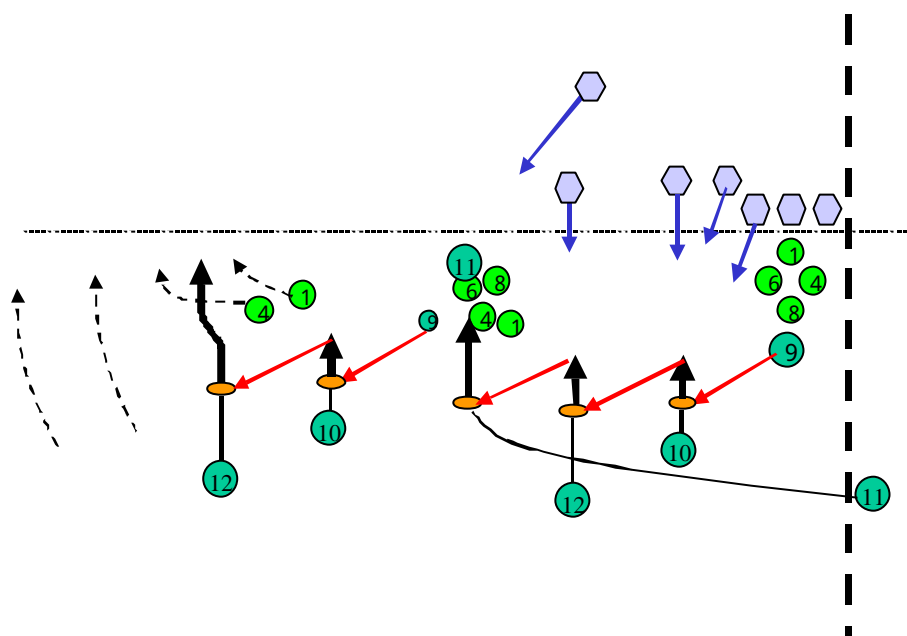
ボールを出して攻撃を仕掛け、ディフェンダーに計画的に当るか、タックルされたら、味方のサポートを受けてポイント（モール・ラック）を作る。

ボールを出して二次攻撃を仕掛ける。

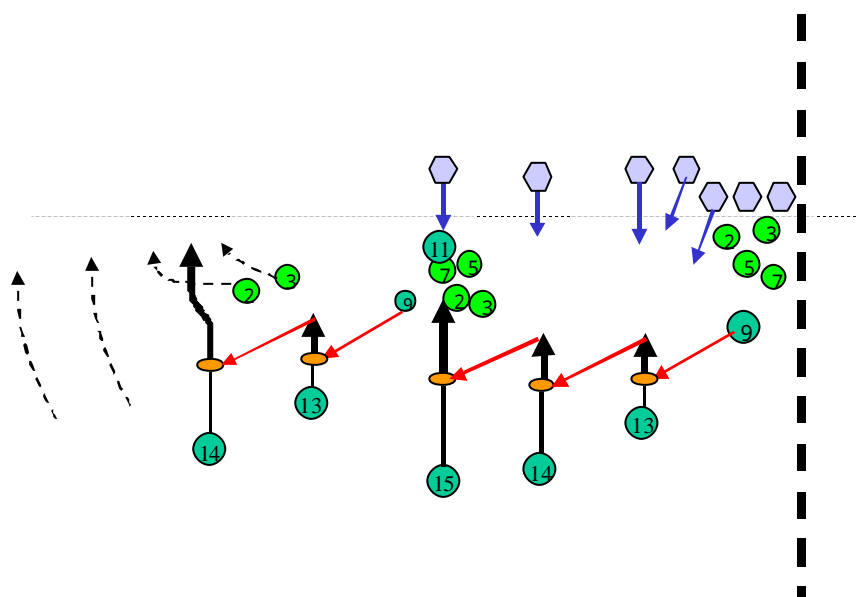
ディフェンスは、二次三次と来るので、タックルされればポイントを作つてボールを出して攻撃を仕掛け、「前進」「サポート」「継続」とプレーを続けて行って「トライ」へと。

トライ・ボールに全員が触れてプレー終了。

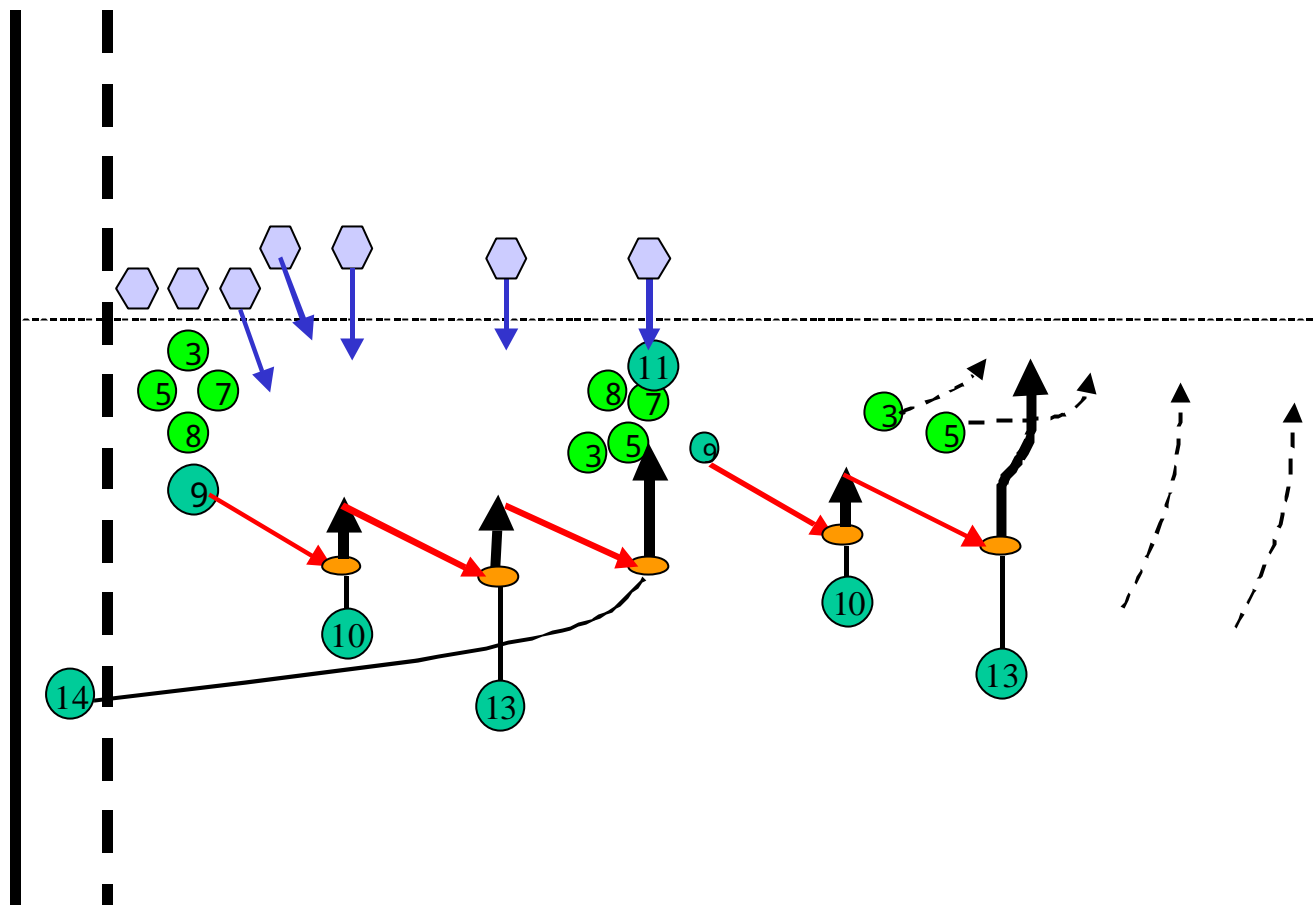
8 - A - 3 L A Leftサイド・オープン



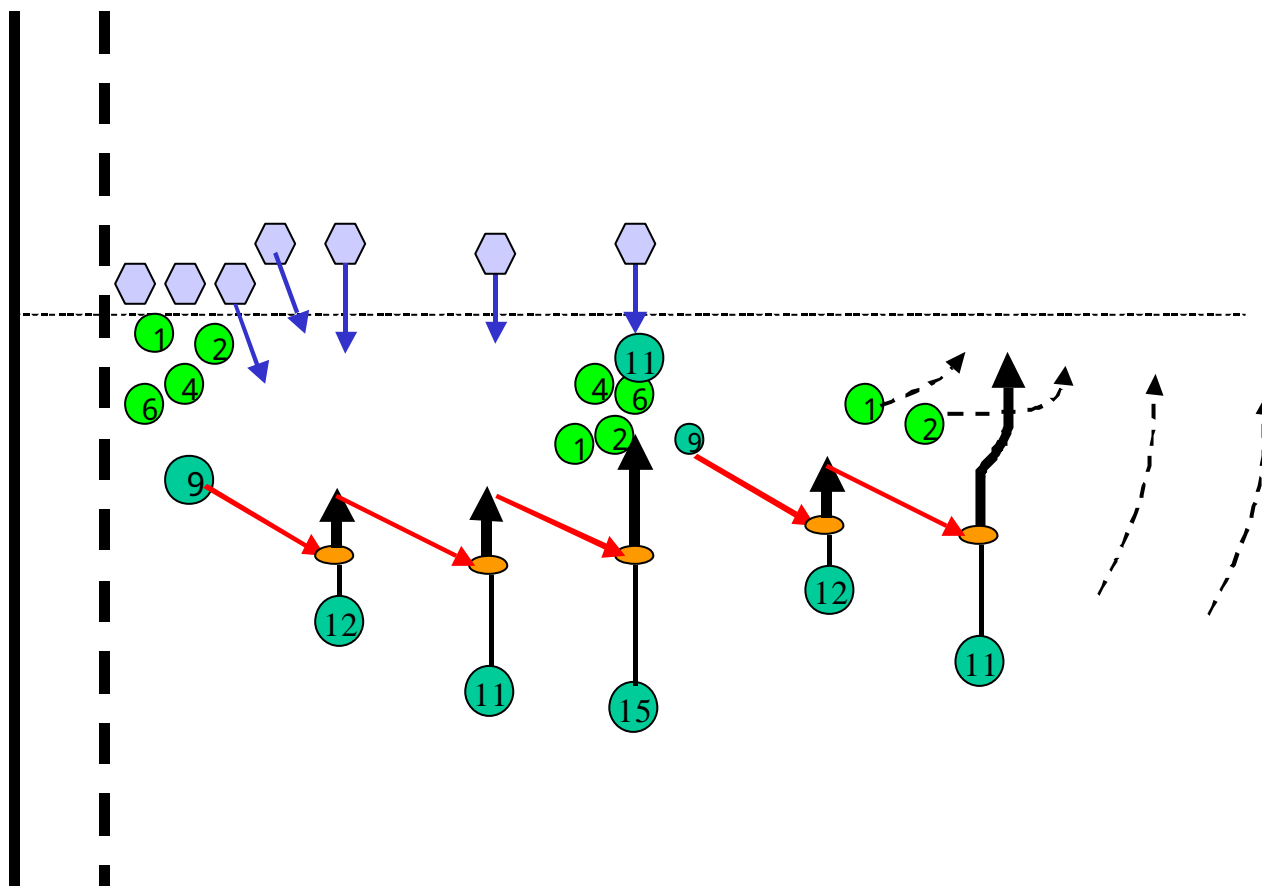
8 - A - 3 L B Liftサイド・ブラインド



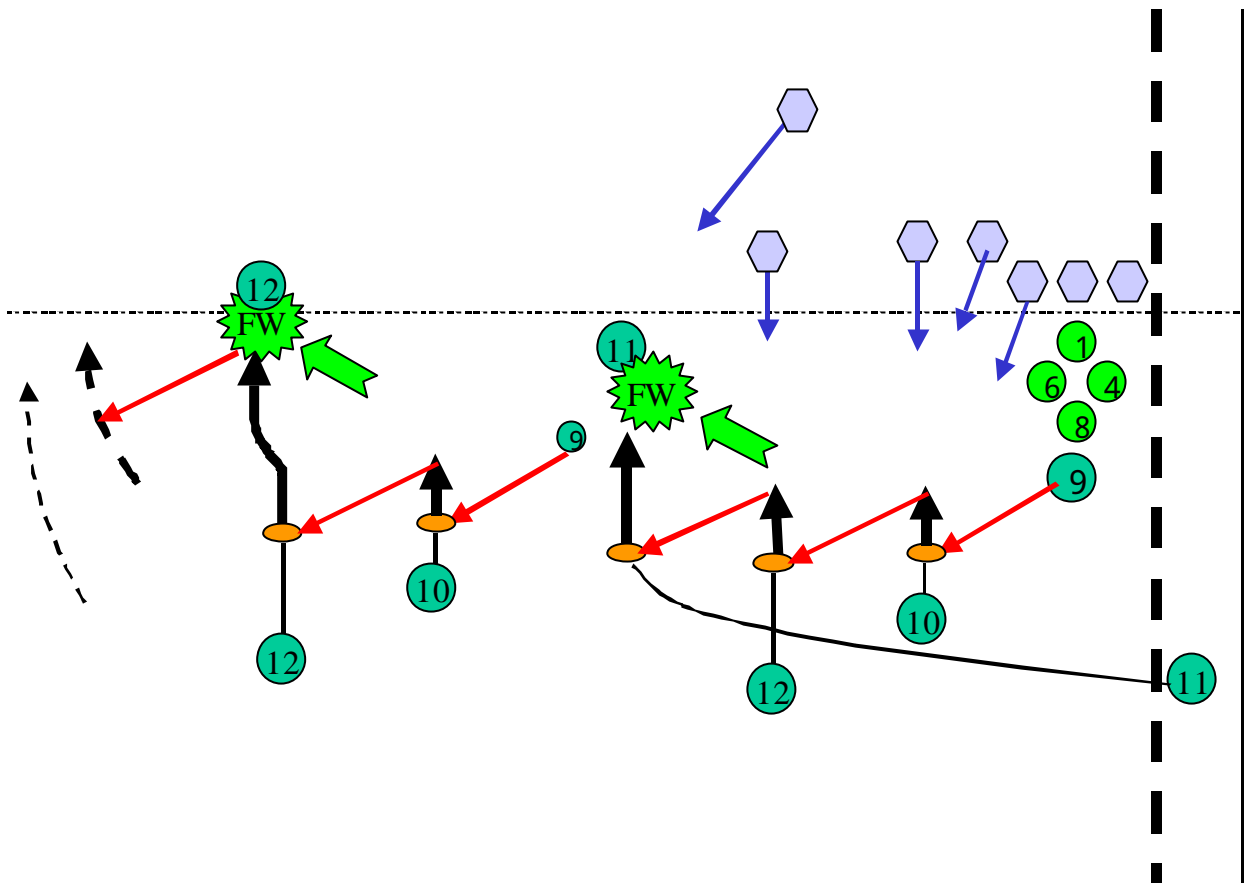
8 - A - 3 RA Rightサイド・オープン



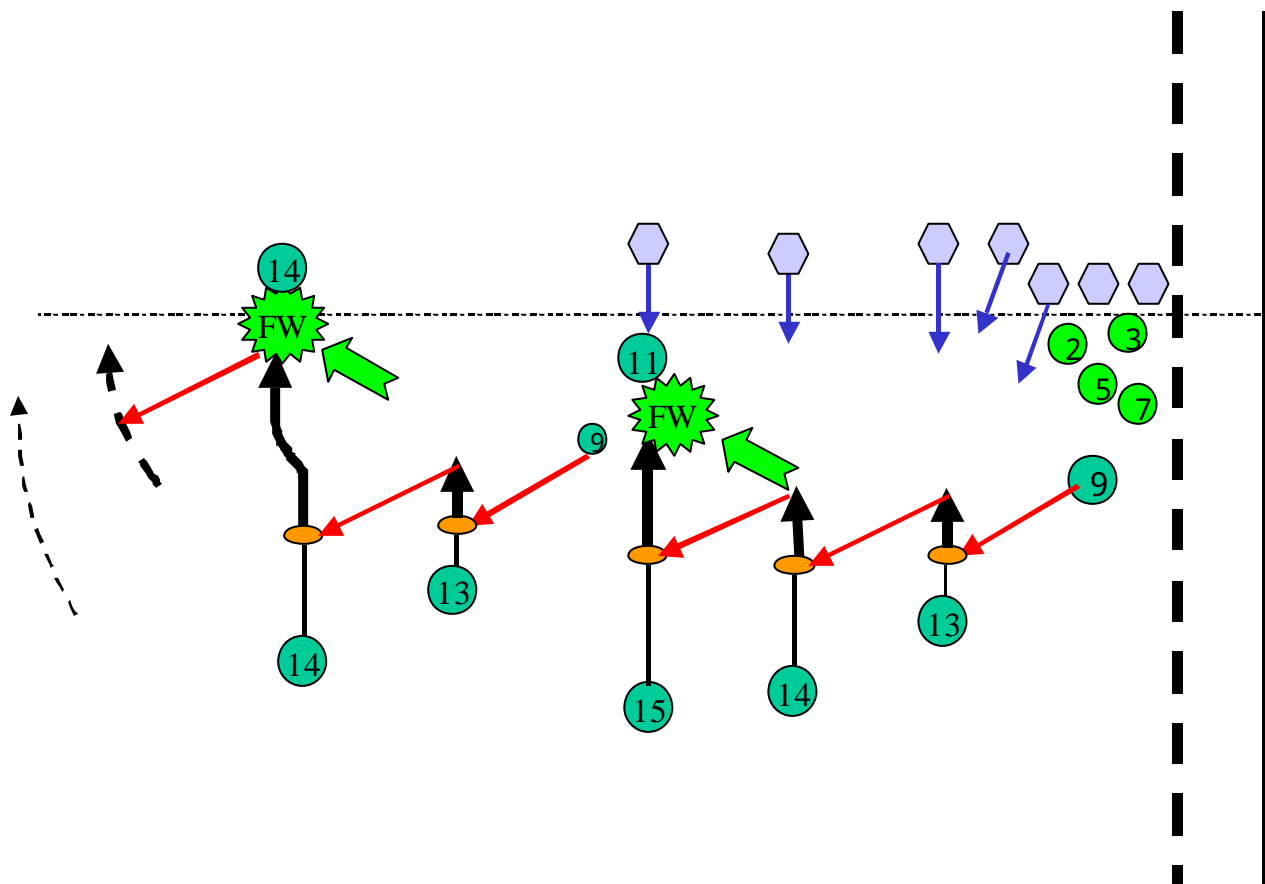
8 - A - 3 RA Rightサイド・ブラインド



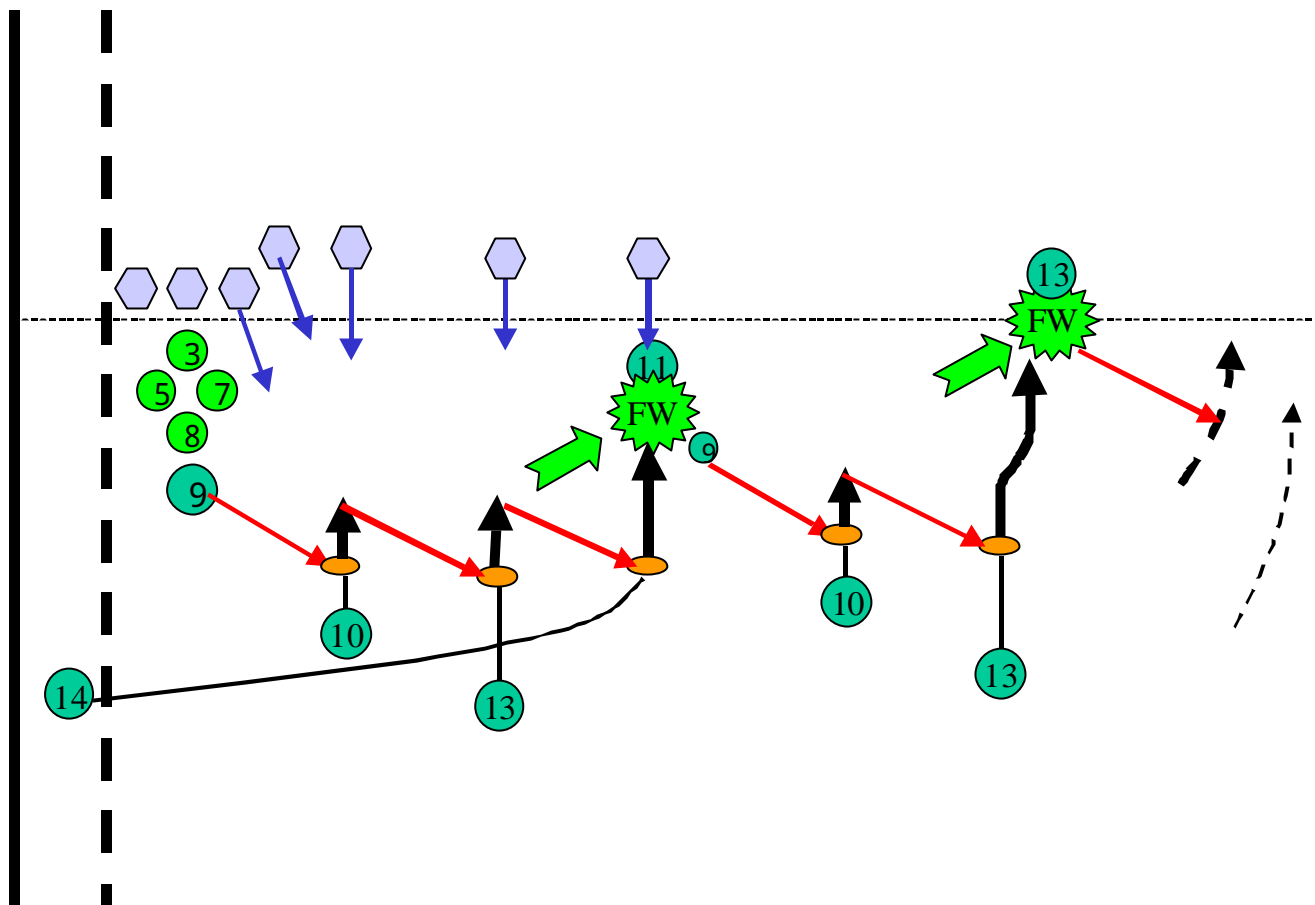
8 - A - 3 L A Leftサイド・オープン



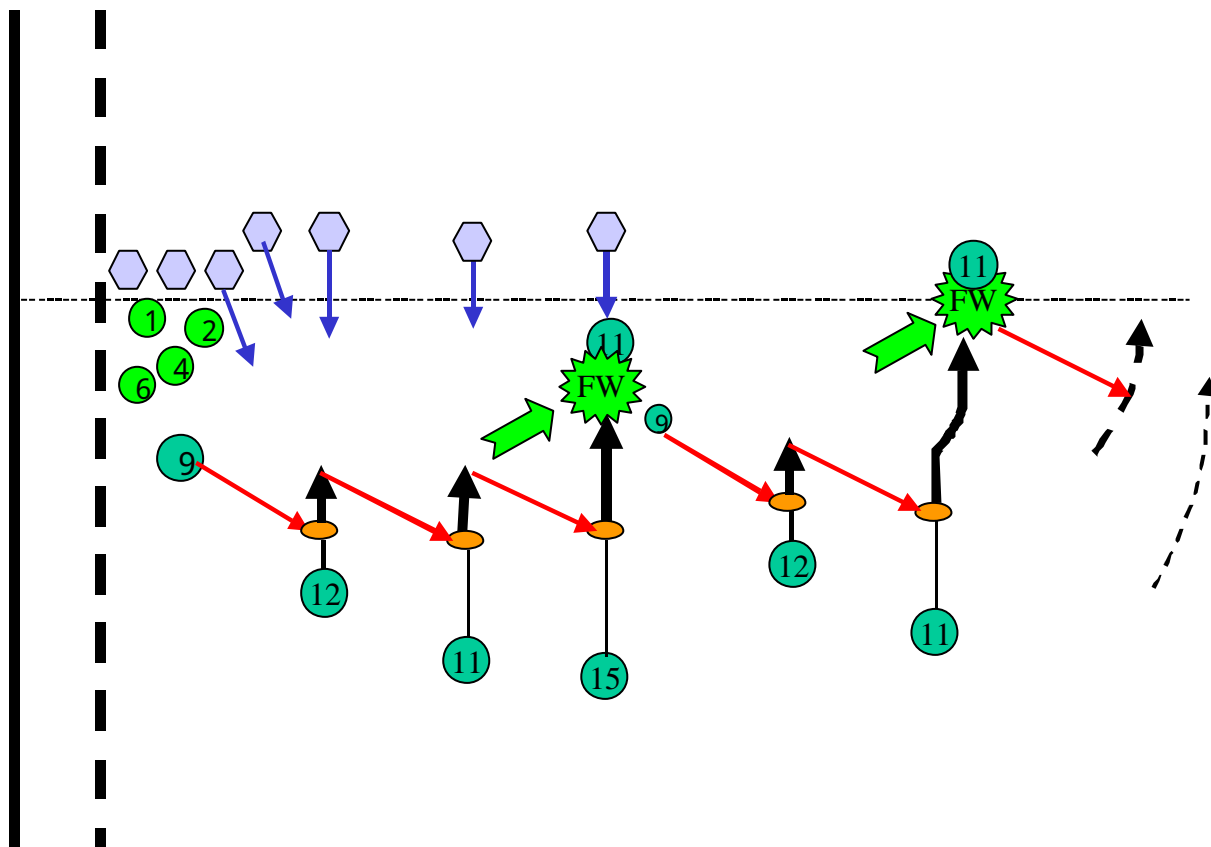
8 - A - 3 L B Liftサイド・ブラインド



8 - A - 3RA Rightサイド・オープン



8 - A - 3RA Rightサイド・ブラインド



練習の組み立て

これまでの各章で、ラグビーゲームに最低限必要な基本スキルを検討して来ました。

それが個人スキルであれ、ユニット・スキルであれ、或はチーム・スキルであれ、実際にグラウンドでの練習を組み立てて行くのはチームを運営、指導する者達の責任です。

グラウンドで実際に行われる練習が退屈な物であったり、意味の無いものであったりすると、プレーヤー達はやる気を無くし、やがてラグビーから遠ざかってしまうでしょう。

例えば、チーム練習にしても、全く相手を付けずにフォワードがラックを作りバックスにボールを展開し、又そこでラックを作り、バックスにボールを展開する様な練習を繰り返し繰り返しやっている様ではただ退屈なばかりでなく、チーム力を向上させることも個々の判断力を高めることも出来ないでしょう。

わざわざチームのメンバーが集合して行う練習なのですから、練習のあり方に関しては細心の注意が払われるべきです。

まずガイドラインとして、次の6つのポイントを上げて見ます。

1 目的がはっきりしていること。

練習を始める前にこの練習は、何を狙っているかを明確にし理解させておくべきです。

このプレーのスキルの向上を図るためにはどのような練習を行うべきかを考え、その練習が終わった後にプレーヤー達が実際に体で「自分はこのスキルが以前よりより上達した」と確信が持てるような練習を組み立てるべきでしょう。

しかし、よく誤解されることですが、一回の練習によってプレーが急激に向上し全てが完ぺきになる訳では無いでしょう。

一回の練習によってそれなりの効果が上がればそれで良いと思います。

2 しっかりと計画されていること。

練習の質を高めるために重要なことは、時間を有効に使うことです。

練習を行っている時にプレーヤーが、ただ何もせずぼんやりと立っていたり、集って話し合いをしたり、長々と打ち合せをしたりしているような時間を練習中に作るべきではないと云うことことです。

そのためには、事前に十分な練習計画を立てて、その練習について主要メンバーでディスカッションを行うことも大切なことです。

練習の計画は、柔軟性を持たすことも必要です。

もしプレーヤー達が十分にそのスキルをこなせない様な時には、計画されていた練習計画でもそこで一旦練習を打ち切り、もつとプレーヤー達がその練習に集中できる時に再度やり直すと云うようなことも必要です。

逆に、もしその練習が上手く行き、プレーヤー達が大いにエンジョイしながら上手く行き続けているならば、予定した時間以上にその練習を続けてスキルの向上を狙っても良いのではないかと。

3 個別的であること。

ラグビーのスキルは、非常に広範囲に渡っており、一回の練習で、その全てを盛り込んで行うことは到底不可能ことです。

従って、一回の練習では、個別のスキルの一つのキーファクターだけに時間を掛けることも必要です。

例えば、ラインアウトの練習で次から次へと色々な形の練習を行うよりは、ある一回の練習でラインアウトでのピールオフプレーだけ、それも後方にボールを投げ入れてのピールオフプレーだけを集中し

てたっぷり練習して行くような配慮も必要です。

4 体を動かす練習であること。

一旦、練習が始まったら、途中での話とか話し合いは最低限にすること。

つまりプレーヤーがウォーミング・アップをした後は、できるだけ体の動きを止めたり休ませたりしないで体を動かし続けることが大切です。

例えば、一時間15分間ほとんど体の動きを止めることなく動かしばなしの練習を行ったとすれば、動かしたり止まったりの練習を二時間続けるよりもずっと効果が上がるでしょう。

もっとも、だからといって練習時間中全て常に全力で走り回っていなければならないといっているではありません。

それほどのハードな動きを要求はしていないが、適度に強弱をミックスさせて行うとよい。

ただ体を動かしていれば良いと云うことでもなく、先に上げた様な計画的な活動が必要であること云うことは云うまでもありません。

5 変化を盛り込むこと。

プレーヤー達にとって毎日の練習があらかじめ行う順番が予測される練習程やる気も出なくなるし、面白くない練習はないです。

おおわくのフレームワークは絶対必要だが、その中で柔軟性が望まれるところです。

或ときは思い切って、そのフレームワークから外れて見るような発想の転換、気分の転換も必要です。

例えば、突然サッカーやバスケットをやったり、その他ラグビーに関連しそうな様々なゲームを盛り込んだりして練習するのも一つの方法です。

6 エンジョイできること。

以上の5つのポイントがすべて盛り込まれていれば、プレーヤー達も練習を心からエンジョイしながらも、なおかつ自分のスキルを高め向上させることができるはずです。

またここで云うエンジョイとは、例えば練習中に競争心をあおる様なことを盛り込んでプレーヤー達にプレッシャーを適度に加えるばかりでなく、練習そのものが楽しめること云う方向性を導くと云うことです。

さて、この様な6つのポイントを念頭に入れて実際の練習を組み立てるのですが、その練習は、主に次の4つに分けることができます。

- (1) ウォーミング・アップ
- (2) 個人のスキル
- (3) ユニット・スキル
- (4) チーム・スキル

できればプレーヤー達それぞれにスキルに必要なキーファクターをしっかりと認識させておけば、練習中に起きた様々なミスに対してその場でお互いに修正することができます。

そして、その様にキーファクターをきちんと発揮しなければ、発揮しなければならない様な状況にプレーヤー達を置き、しばらくの間継続して練習を行って見ることです。

その中でもそのキーファクターが実行されない時には、そのプレーヤーにアドバイスをして行く様にすることです。

いちいち練習の度に長々と説明して、それから体を動かすよりも、実際にその様なスキルを使わなければならない様な状態にプレーヤー達を追込み、その中で継続的にコーチングをして行く様にすることが大切です。

練習を効果的に進めるためには、必要な備品、用具を準備して置くことも必要です。

それらは例えば、グラウンドを作る時に用いるマーカー、スクラムマシン、ラインアウトのスルーイングに使うリンク、タックルバッグ、フラグ、それにできる限り多くのラグビーボール等々です。

この様な用具を邪魔にならない安全な場所で又すぐ使用できる場所に用意して置くことです。

1回の練習に効果的な人数は、約30人即ち2チーム分ぐらいが理想的です。

2チーム分いれば相手を付けて行う場合にも、最高15対15の形も組めるし、そのた色々な面でも適正な人数と云えることです。

それに対して、つまり30人に対して2人ぐらいのコーチ役が付けば理想的です。

練習の時間は、次のように組み立てて見てはどうですか。

- 1 ウォーミング・アップ (Worm up)
- 2 グリッドを使った練習 (Grids)
- 3 FW、BKsに別れた・・ユニット練習 (Unit Practice)
- 4 相手を付けないチーム練習 (Un Opposed Session)
- 5 FWだけを相手に付けたセミ・オポズトのチーム練習
(Seme - Opposed Session)
- 6 相手にフルメンバーを付けてのチーム練習
(Fully Opposed Session)

以上の練習の組み立てをさらに詳しく説明すると次の様になります。

1 ウォーミング・アップ

この時間には、十分なストレッチングを行って、体の筋肉をほぐしておくことが必要です。

もしチームの中に体育教育に関係した者がいたらその者にウォーミング・アップを担当してもらえば良い。良い勉強になることです。

2 グリッドを使った練習

もし30人で練習するのであれば、1つのグリッドに6人ずつ入って、5つのグリッドを使用して行えば良い。

そしてそれぞれのグリッドでは、異なったスキルの練習を行う。

6人1組が、それぞれのグリッドで2分間ずつ時間を費やす行う様にする。

1つのグリッドからもう1つグリッドへ移動する時間を1分間とする。

この様に行うと計3分で次々と5つのグリッドを回るとすれば合計15分間かかる計算になります。

3 ユニット練習

例えば、この時間にフォワードであればスクラムを30から40回ぐらいは組むことができます。

先に説明したとおり、あれもこれもやろうとするのではなく、1つの練習で1つのことを集中して練習した方が効果的でスキルの向上も期待できる。

そこでコンディションゲームを行うと良い。

例えば、事前に設定してある条件のもとで、AとBの2つに別れたバックラインが5分間ずつ攻撃を行い合う様なことも可能です。

この場合コンディションは、例えばある約束された戦法を用いる(即ちスタンドオフからハイパント攻撃を集中して行う)とか、相手のアウト・サイドセンターがイン・サイドセンターより前に飛び出てラインギャップができた状態を攻撃する等です。

またこの練習の時に、Bチームのバックラインがフォワードとしてお相手して、もっぱらカバーディフェンス役をしたり、Aチームは余りプレッシャーを受けないことなく練習することも可能です。