

2006年

盛岡市ラグビーフットボール協会 中学生ラグビー教室テキスト



も く じ

1 . ラグビー競技について	2
2 . ウォームアップ	2
3 . 静的ストレッチング	2
4 . 動的ストレッチング	2
5 . ラック	3
6 . タックル	5
7 . スクラム	9
8 . ウォームダウン	10
9 . まとめ・連絡事項	10

盛岡市ラグビーフットボール協会安全対策委員会

1．ラグビー競技について

この教室の目標は、ラグビーによる怪我を防ぐ技術を身につけること。

水分補給

水分補給は、のどが渴いてから飲むのではなく、のどが渴く前に何回も飲む。練習や試合前にそして試合中でもプレイの合間に水を飲む。

握手

ラグビーでは、ノーサイド精神に基づいて、試合終了後レフリーに感謝し相手選手のプレイをたたえるためにお互いに握手する。握手をすることにより「相手に怪我をさせない」「自分も怪我をしない」という心を育て、さらに選手同士の友情を育む。

2．ウォームアップ

ラグビーは選手の心拍数を相当上昇させるため、試合や練習の前にはまず体を温め、心拍数がある程度上げておかなければならない。そのため、ジョギングやランニングパスなどで軽く汗ばむ程度に動く必要がある。

3．静的ストレッチング

静的ストレッチングとは、静止した状態を保持して筋肉をゆっくり伸展させ、可動域を広げるもっとも一般的な柔軟体操である。ひとりで安全に行えるところが利点で、ウォームアップ、ウォームダウン（クーリングダウン）やウエイトトレーニングのセット間、ハーフタイム時に行う。

【注意事項】

- ・事前に軽いウォーミングアップを行う。
- ・どの筋肉を伸ばしているかを意識して行う。
- ・呼吸を止めない。
- ・筋や腱に痛みが生じない程度に伸展する。筋や腱に痛みが生じると、伸展反射（筋肉を過剰に伸ばしたときに、筋肉がそれに対抗して反射的に収縮すること）が生じ、逆に筋肉を充分伸展させることができなくなる。
- ・反動を付けないで静かにゆっくり行う。
- ・一つのポーズを15～20秒間保持する。

体の柔軟性には個人差があるので、自分に適した強さで行うことが大切である。さらに、静的ストレッチング実施に際してもっとも大切なことは、伸ばす筋肉を意識する（どの部分の筋肉を伸ばすか）ことと筋肉が伸びていることを体感することである。

4．動的ストレッチング（ダイナミック・ストレッチング）

動的ストレッチングは、いわゆるブラジル体操と呼ばれ、関節の可動域を広げる目的で行われる。そのため、試合や練習の前にウォームアップの一部として行われる。このストレッチングは、伸展反射が生じない範囲にコントロールされた状態で無理のないように行うことが重要である。

【注意事項】

- ・関節をゆっくり大きく動かすことを意識する。
- ・1種目5～10回行う。
- ・どこの関節を動かしているかを意識する。

5. ラック

ラックとは、地上にあるボールを密集して取り合うプレイである。ラックの練習は安全対策の技術練習として最初に取り組まなければならない練習の一つである。その理由は、ラックを作るための姿勢が、すべてのコンタクトプレーの基本となるからである。ラックの練習を修得することにより、コンタクトプレーによって起こりやすい障害を防止し、恐怖感をなくすことができ、低い姿勢による倒れないボディコントロールを身につけることができる。また、ラックやモールの練習はFWだけのものだと考える指導者もいるが、次に示す練習は、BKの選手と合同で行った方が合理的である。

コーリングとヒアリング

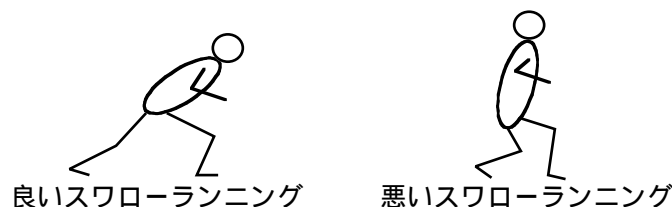
試合中に、味方が有効にボールを支配し続けるために声をかけることや、その声に従ってプレーをすることは大切である。特にコンタクトプレーの最中やその前後は、ボールの位置の変化が激しいため、プレイヤーにとって場面が分かりづらいことがある。

例えば、味方同士で並んでいる2人のプレイヤーの前にボールがころがった時、お互いが同時にボールに働きかけたためにぶつかったり、反対にお互いが任せ合ったために、「お見合い」をしてしまうことがよくある。

一方が、「マイボール」のコールをしてそのボールに働きかければ、他の者は、瞬時によいサポート方法を考えることができる。プレイヤーは、適切なコーリングとヒアリングができるようになるため、日頃の練習の中で繰り返し行い、自然に身に付くようにする。

スワローランニング

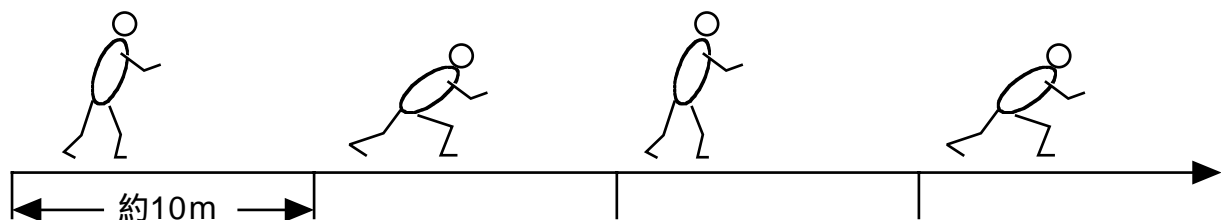
スワローランニングとは、タックルしたり、ラック・モールを作る時に、前向きに相手と当たる基本姿勢のことである。左下図のように前を向き、頭を腰より低くならないように上げて、上体を水平に伸ばして相手に当る。右下図のような上体の立ったスワローランニングでは、楽なために陥りやすい姿勢ではあるが、相手から受ける圧力に抗することができない。このような悪いスワローランニングは、障害物をくぐる練習をすることによって修正することができる。



注意：実際にスワローランニングでタックルやラック・モールに入るときには、腕を前に出し、脇を閉め、頸部の筋肉を緊張させることが大切である。

【練習方法】（10メートル間隔のグリッドを使用）

下図のように約10m間隔にて普通の姿勢のランニングとスワローランニングを交互に行う。スワローランニングでは、ラックやモール、タックルポイントを想定する。高い姿勢から低い姿勢への繰り返し動作を機敏に移行させることが大切である。

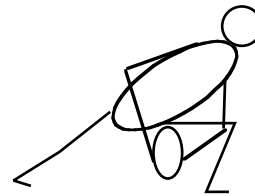


安全対策上の注意点

左下図は相手と当たる時やタックルに入る際のもっとも危険な姿勢である。前方を見ず、頭を下げて、背中を曲げているため、前方で何が起きているかが分からず、頭が相手の膝と接触して頭蓋骨骨折や頸椎損傷等の負傷を受けやすい。また、このような姿勢では、効果的な圧力を相手に与えることはできない。



危険な姿勢。頭が下がっている



ピックアップ・ダウンボールの良い姿勢

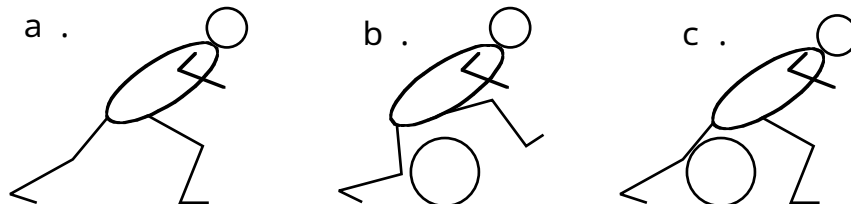
ピックアップ・ダウンボール

右上図の姿勢をとることにより、ボールを拾い上げた瞬間に相手が来てもボールを支配する動作に移行することができる。この動作とコーリング（大きな声で“ダウンボール”と叫ぶ）を正確にできることが次の段階に進むために必要である。

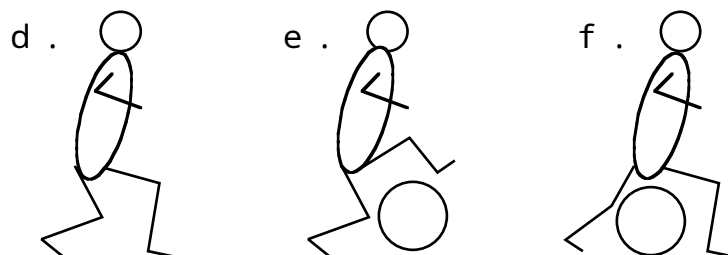
相手が前にいなくても倒れないようにまたく

ラックに入る際して倒れないという意識を持つことと、そのための練習を行う必要がある。「ラックは頭から飛び込んでいくものだ」という考えでプレーしているプレイヤーがいる。そのように飛び込むと相手の支えがなければ、プレイヤーは倒れてしまう。

下図を見てほしい。a. は倒れているプレイヤーを想定したタックルバッグの5メートル手前、c. は踏み込んで前へ出た姿勢だが、a. からc. に至るまでほとんど上体の高さに変化はない。

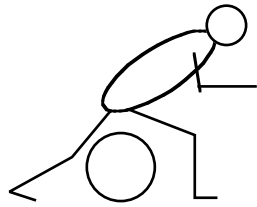


悪い例は、下図のd. からf. である。特に、図e. とf. は、体重が後ろに残っているため、相手が来れば倒されてしまう。

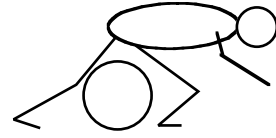


倒れないポイント

次ページ左図のように、膝の真下、もしくは、膝より前にかかとうが出るように足を踏み込み、その時「ドン」と音が鳴るくらい強くたたきつける。この練習の反復により、前に相手がいても倒れることを防ぐことができる。悪い例は次ページ右図である。



膝の下にかかるとが位置すると倒れない



踏み込みが悪いと前へ倒れてしまう

拾うか相手を押し込むかの判断

ラックの形の練習を終えた後、ラックを形成する際に必要な判断能力を付けるための練習を行う。ボールを支配し、有効な連続プレイを行うためには、相手の状況を確認したうえで、拾って前進するか、拾い上げてモールにするか、ボールを拾わずに相手を押し込むのかについてもっとも適切な選択を行う必要がある。

拾う練習

倒れているプレイヤー（タックルバッグ）のところに、相手選手が到達していないことを想定する。下図のように、「ピッキングアップ」および「相手が前にいなくても倒れないようにまたく」姿勢で行う。このとき、拾い上げた後も頭を上げている。



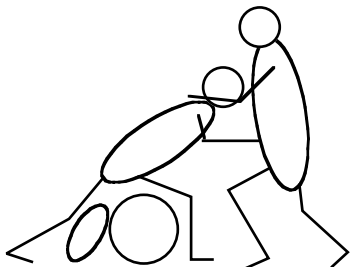
拾い上げて、モールの体勢作り

拾い上げることはできるが、前へ走り出ることができない場合を想定する。下図のように、相手プレイヤーはゆっくり前進する。拾うプレイヤーは、拾う姿勢から後ろ足の足元を変えると同時に、上体を曲げないでボールを後方に移動することが大切である。



ボールを拾わず、フットラックにする（相手を押し込む）

相手がボールのところに早く到達しているか、同時の場合を想定する。この時、アプローチの段階で相手プレイヤーより姿勢が高くなってはいけない。また、頭を下げてはいけない。



アプローチの段階で頭を下げないようにする

6. タックル

指導者が「タックルは気合いだ、死ぬ気で低く飛び込めばよい」と言うことがある。しかし、気合いだけで行うタックルは、危険であるだけでなく、有効なものとはならない。ただ低く飛び込んでもボールを生かされてしまう。タックルは、高い技術を必要とする高

度なプレイである。未熟なタックルは脳震盪や頸椎損傷など重篤な障害の原因となるので、選手は正しいタックル技術を身につける必要がある。

タックルの基本

- ・受け身、前転、回転運動を充分に行い、倒れたときに頭を地面に打ち付けない転び方をマスターする。倒れるときはあごを引く。
- ・ダミーを充分に利用して練習を行う。

【キーファクター】

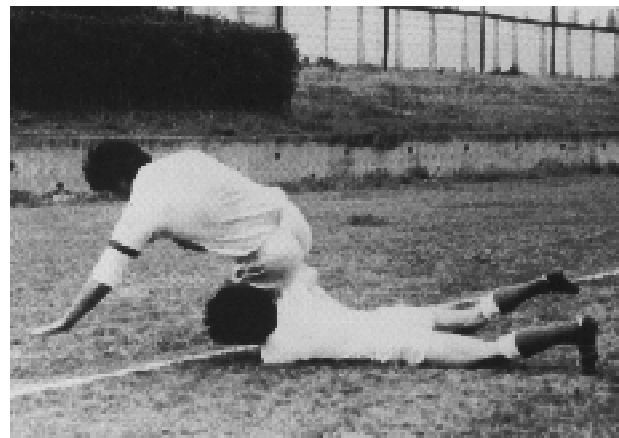
「頭を下げずに上げてプレイする」

「目を開けて、最後までタックルポイント（相手の太股のあたり）を見る」

「バインディングをしっかりとしっかりして頭を相手のサイドにしっかりと密着させる」

逆ヘッドタックル

危険なタックルに逆ヘッドタックルがある。逆ヘッドタックルとは、写真のように、タックラーの頭が相手の膝の前になるタックルである。このようなタックルにならないためには、タックルに入るとき、頭が下がらぬように注意する。タックル後は、頭が相手の上になるようにする。



サイドタックルの累進的練習

第一段階

初心者の場合、スパイクを脱いで練習すると恐怖感が半減し、よりスムーズにタックルの練習に入ることができる。両者とも立て膝のままの止まった状態で練習する。サイドタックル練習の最初の段階は、写真の右から左への動きで示す。

- a. 膝頭を揃え、タックラーの肩を太股に当て、両腕は両方の太股を巻く。
- b. 両腕で引っ張り肩でドライブする。
- c. しっかりと抱きしめる。



第二段階

両者とも、立て膝のままの状態で行う。タックルされる方が立て膝のままできるだけ速く通り過ぎようとする。タックラーは第一段階と同様に飛び込みしっかりと抱きしめる。

第三段階

タックラーは立て膝のまま、タックルされる方は歩いて通り過ぎようとする。その時横からタックルする。しっかりと抱きしめる。

第四段階

タックラーは低くうずくまった姿勢から、タックルする。しっかりと抱きしめる。

第五段階

タックルされる方がハンドオフの形で腕を上げる。

始めはゆっくり歩き、次第にスピードを上げて、後に走ってタックルするように練習の段階を進める。



第二段階



第三段階



第四段階



第五段階

後からのタックル

第一段階

両膝をついて立っている。

- 肩を尻めがけて当て、両腕を太股に巻きつける。
- 肩で相手をドライブしながら腕を引く。
- 相手の両足を体側に引きつけしっかりと抱きしめる。



第二段階

二人とも両膝をついて立ち並ぶ。行けという合図で、一方ができるだけ速く前進しようとする。タックラーは、直ちにタックルし、逃げ去るのを止める。しっかりとつかまえている。



後ろからのタックル ・ 第二段階

第三段階

第二段階と同じであるが、ただスタートは、四つんばいで始める。



第四段階

タックルされる者がタックラーの後方において、そこからすばやく、歩き過ぎようとする。タックラーは、かがんだ姿勢からタックルする。



後ろからのタックル ・ 第四段階

ゆっくり歩き過ぎる方法から走する方法へと程度を高めていく。

前からのタックル

第一段階

始め膝をついて、歩く相手をタックルする。太股を抱き込み自分は相手の上になるように相手を地上に倒す。



前からのタックル ・ 第一段階

第二段階

第一段階と同じだが、タックラーはかがんだ姿勢からタックルする。

第三段階

双方とも両脚で立っていて、タックラーは攻撃側の体側に体をもっていこうとする。さもなければ痛い思いをすることになる。



第二段階



第三段階

7. スクラム

基本は、正しい姿勢、当たらない、組み遅れない。組み遅れた場合は、無理に頭を組み合わせないように注意する。

スクラムの崩れ

スクラムが崩れるとき、左下写真のように1番が内側に入っていき形で崩れることが多く、極めて不自然な力がプロップの首に加わる。その場合、プロップおよび二列・三列は、首を守るため、以下の注意事項を遵守する必要がある。

プロップの注意事項

- ・右下写真のように、首をすくめて首を防護する。
- ・膝をつく。
- ・1番3番は相手とのバインドを離し、手を付く。

味方同士のバインドは離さない。

- ・地面に顔をつけるときには、正面からつく。（鼻は折っても首は折るな！）

二列・三列の注意事項

- ・ただちにスクラムから離れ、押しを止める。



スクラムの崩れ



首をすくめて首を防護

累進的スクラム練習

正しいスクラムを組むためには、段階を踏まえて、一つ一つのステップを習得してから

次のステップに移行する、累進的練習が必要である。

- ・スクラムマシンで正しい姿勢を作り上げる。背筋力が弱くて基本姿勢を維持できないプレイヤーに対しては、背筋力アップのウエイトトレーニングを指示する。
- ・1人对1人 2人对1人 2人对2人 3人对3人と段階的に組む人数を増やしていく。
- ・ほぼ同等の体重・体格のもの同士で取り組むようにする。
- ・3人对3人にて組んで、フッキングしても崩れないようになるまで練習する。
- ・3人对3人で安定した姿勢が取れるまで第2列を付けない。
- ・スクラムマシンにて、第二列以下が押してもフロントローが姿勢を崩さないように練習する。

8．ウォームダウン（クーリングダウン）

練習や試合の後、もう一度軽く汗を流す程度のウォームダウン（クーリングダウン）を行い、体内の血液循環をよくすることが大切である。運動でたまった血液内の疲労物質を速やかに取り除き疲れを翌日に残さないために、また、血液の心臓への循環を促すためにも、必ず行う必要がある。

ランやバイクで軽く運動する

運動の強度を徐々に下げていくのが目的なので、汗ばむほど行う必要はない。

歩行する

心拍数を普段のレベルまで下げていく仕上げとして、ストレッチングの前に歩行を入れると効果的である。

ストレッチングで筋肉を伸ばす

9．まとめ・連絡事項

盛岡市ラグビーフットボール協会 中学生ラグビー教室テキスト

発行日 2006年7月1日

発行者 盛岡市ラグビーフットボール協会 安全対策委員会
委員長 長澤伸郎

編集 盛岡市ラグビーフットボール協会
理事長 外川正

発行所 盛岡市ラグビーフットボール協会
〒020-0004 盛岡市山岸1-2-46 外川気付
TEL 019-653-6480 FAX 019-653-6482