

A Beginner's Guide to Rugby Union

日本語版



安全

最優先の課題

ラグビーは、非常にフィジカルなゲームです。これを最大限楽しむためには、肉体的にも精神的にも準備が出来ていなければなりません。また、いかに安全にプレーをするかを理解していなければなりません。



www.irbrugbyready.com

The IRB Rugby Ready

IRB の Rugby Ready プログラムは、ラグビーが重大な怪我のリスクを軽減しつつプレーされ、楽しめるために、トレーニングやプレーに対して十分に準備することが重要であることをプレーヤー、コーチ、競技役員や協会に教育し、援助し、支援します。

IRB のウェブサイトは、資料を読み、ビデオを見、オンライン・チェック・リストを完成させ、資格を意識させる機会を与えています。また、あなたの国のラグビー協会に、近くのフェース・ツー・フェースのコースの詳細について尋ねて下さい。

Disclaimer

This IRB Beginner's Guide to Rugby Union product has been developed in the context of the Laws applying to accident and injury prevention and medical practice in Ireland and the information and guidelines incorporated on these matters are made available strictly on the basis that the IRB (including its operating entity IRFB Services (Ireland) Limited and other associated entities) does not accept any liability to any person or entity for loss, cost or damage howsoever arising out of any reliance on and/or use of the information and/or guidelines contained in this IRB Beginner's Guide to Rugby Union product.

ラグビーの歴史と心



Images courtesy of World Rugby Museum, Twickenham and Getty Images

1823年、イングランドのラグビーという町の学校のフットボールの最中にウィリアム・ウェブ・エリスという名の少年がボールを拾い上げて相手方のゴールに向かって走り出した、という伝説があります。

2世紀後に、ラグビーフットボールは、世界で最も人気のあるスポーツに発展し、何百万人もの人がプレーし、観戦し、楽しんでます。

ラグビーの神髄は、ずっと保持されて来た独特な心です。ゲームはルールに従ってプレーされるだけではなく、ルールの精神にそって行われます。

規律、自制心そしてお互いの自尊心を通じて、友情やフェアプレーの感覚が鍛えられ、ゲームとしてのラグビーが形づくられます。

学校のグラウンドからラグビー・ワールドカップの決勝戦まで、このゲームに関わる全ての人々に、ラグビーフットボールは真にユニークで且つ全くやりがいのある経験を提供します。

IRB のラグビー憲章

インターナショナルラグビーボード(IRB)は、行動、精神、自制されたフィジカルな側面、そして、ボールの獲得の為に競い合い、というラグビーの基本原則を示すラグビー憲章を公にしています。ラグビー憲章の目的は、フィールドの中でも、外でも、ラグビーがユニークな性格を維持することを確認することです。



ラグビーの原則は、ゲームの根本にある基本的な要素であり、それらが参加する人々に対して、ゲームの性格と、全ての体型やサイズの人々によってプレーされるスポーツとして何が独自なものか、を直ちに解らせてくれます。

IRB のラグビー憲章は、IRB の競技規則の中に組み入れられており、www.irb.com から英語、フランス語、スペイン語、ロシア語、伝統的な中国語、日本語およびイタリア語でダウンロード出来ます。

ゲーム

ラグビーは、ボールを相手方のゴールラインの向こう側へ運び、グラウンドに押し付けることによって得点することを目的とするゲームです。

それはシンプル・・・でも複雑

上記の記述はシンプルに響くかもしれませんが、しかし、落とし穴があります。前に進む為に、ボールは後方にパスされなければなりません。ボールを前に蹴ることはできませんが、キッカーの味方のプレイヤーは、ボールがキックされたとき、ボールの後方にいなければなりません。

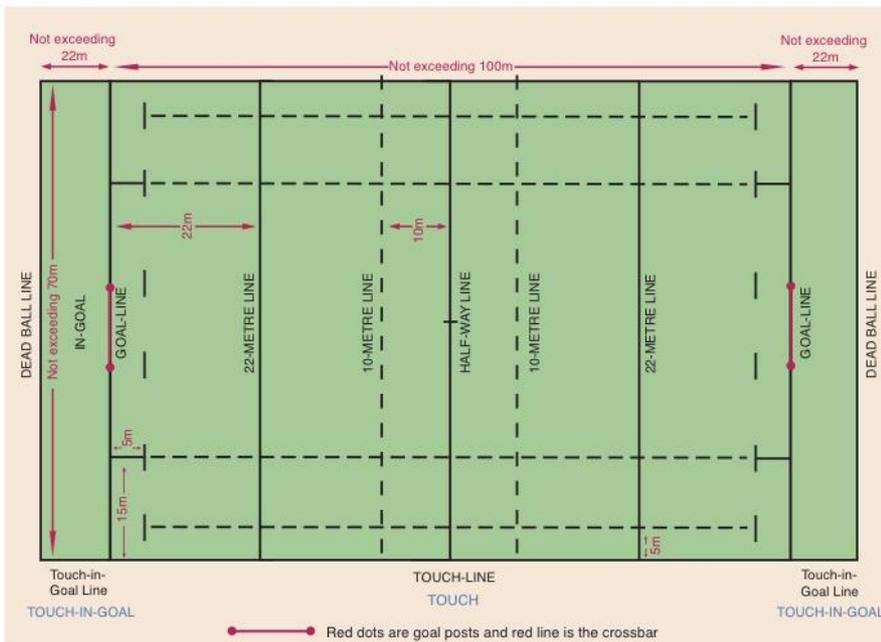
この明らかな矛盾は、チームワークの良さと強い規律の必要性を作り出します。チームとして一つになって働くことで、プレイヤーは相手方のゴールラインに向かってボールを前に進めることができ、ひいてはゲームの勝利に向かっていくことができます。



ラグビーにはユニークな側面がありますが、他の多くのスポーツと同様、本質的にスペースを作り出し、それを利用するものです。

ラグビーにおけるゲームの勝利者は、相手方チームがボールの獲得することや使おうとしているスペースに近づくことを妨げながら、自分とボールをスペースの中に置き、スペースをうまく使うことができるプレイヤー達のチームとなるでしょう。

フィールド・オブ・プレイ



得点

トライ 5点

トライは、相手側のゴールラインを越えて、インゴールのエリアにボールをグラウンディングしたときに得点されます。ペナルティ・トライは、相手方の不正なプレーがなければトライで得点されたであろうという場合に与えられます。



トライのシグナル



コンバージョン 2点

トライが得点された後、そのチームはトライが得点された位置と平行した地点から、ボールをポストの間でクロスバーを越えて蹴り込むことによって2点を追加することができます。

ペナルティ 3点

相手方の反則によってペナルティが与えられた時、チームはゴールキックを選択することができます。

ドロップゴール 3点

ドロップゴールは、プレイヤーがオープンプレーにおいて、ボールを地面に落としてハーフボレーでゴールキックをした時に与えられます。



キック

プレーヤーが味方のプレーヤーにパスしないこと、またはボールを持って走ることを選択した場合、そのプレーヤーはボールをキックするかもしれません。キックを前にけることは出来ますが、ボールがキックされる時にボールの前にいる味方のプレーヤーはキッカーの後ろに下がるか、味方のプレーヤーによってオンサイドにされるまで、プレーできません。



キックの後もボールを保持し続けられるかは一つのチャレンジです。キック戦略は、次の事柄を含みます。

- ・スペースに蹴り込むことにより、相手方が追いつく前に味方のプレーヤーがボールに追いつく時間ができる。

- ・フィールドの斜め方向にワイドに蹴ることで味方のウイングか、センターがボールをキャッチする。

- ・タッチ(フィールド・オブ・プレーの外)に蹴ることにより、ラインアウト(9 ページ参照)で相手がスローインする。これでボールの保持は相手に移るが、キックしたチームはフィールドの中の優位な場所で、ボールの獲得を争うことができる。

オーブンプレー

オーブンプレーという用語は、ボールが味方のプレーヤーの間でパスされ、または、キックされ、両チームがボールを争奪するという、試合の局面のことをいいます。オーブンプレーにおいて、ボールを獲得しているチームは、相手方のゴールラインの方向に前進出来るスペースにいるプレーヤーにボールを渡そうとします。

キックオフ

試合のそれぞれのハーフは、ハーフウェーラインの中央から、ドロップキックでスタートします。キックする側でないチームはキックされる時、ボールから 10 メートル下がっていなければならない、キックはグラウンドに着く前に、相手方のゴールラインの方向に 10 メートル飛ばなければなりません。



ハンドリング



パス

プレーヤーは攻撃を続ける為に、よりよい位置にいる味方のプレーヤーにパス(ボールを投げる)をしますが、パスによって相手方のチームのゴールラインの方向に進めてはなりません。パスは、フィールドをまっすぐに横切るか、パスする人の側のゴールラインの方向に戻らなければなりません。ボールを持って前進し、後方にパスすることで陣地を獲得します。

パスが前方にされると、レフリーはゲームを止め、パスの時にボールを獲得していなかったチームが投げ入れるスクラム(8 ページ参照)を与えます。このように、前方へのパスは、そのチームがボールの保持を失うことによって罰せられます。

ノックオン

プレーヤーがハンドリングミスをした時、つまり、ボールを落としたり、手や腕からボールが跳ね返ったりしてボールが前に進んだ時、それはノックオンとなります。

これは相手方にスクラムが与えられる罰となり、ボールの保持が入れ替わります。



タックル、ラックとモール

ラグビーは、スペースを作り、利用することが必要な回避ゲームであると同時に、コンタクトするスポーツです。実際、コンタクトする状況はまさに、プレーヤーがアタックに必要なスペースを作り出すメカニズムでもあります。オープンプレーで最も普通に生じるコンタクトの状況は、タックルと、ラック、モールです。

タックル

ボールキャリアーだけが相手方のプレーヤーからタックルを受けます。タックルはボールキャリアーが一人か、またはそれ以上の相手方のプレーヤーに捕まり、地面に倒された場合、即ち、片方または両方の膝が地面に着いた場合、地面に腰を下ろした場合、あるいは、地面の上にいる別のプレーヤーの上になった場合に成立します。



ゲームを継続させる為に、ボールキャリアーはタックル後、直ちにボールを離さねばなりませんし、タックラーはボールキャリアーを離し、そして両方のプレーヤーはボールから転退しなければなりません。これは他のプレーヤーが参加してボールを争奪することを可能にし、それによってプレーの新たなフェーズがスタートします。

ラック



ラックは、ボールが地面の上であり、自分の足で立っているそれぞれのチームの1人またはそれ以上のプレーヤーがその周りに密集する時、形成されます。

プレーヤーは、ラックの中では手でボールを扱ってはならず、ボールを動かすには足を使い、ボールがチームの最も後方の足のところに現れるようにボールを超えて行かなければなりません。

モール

モールはボールキャリアーが、1人またはそれ以上の相手方のプレーヤーに捕まり、ボールキャリアーの側の1人またはそれ以上のプレーヤーが同様につきみ合っている(バインドしている)ときに成立します。

ボールを獲得しているチームは相手方を相手方のゴールラインの方向に押し戻すことによって陣地を得ようとします。ボールはモールの中のプレーヤーの間で後方にパスされ、最後はモールの中にいないプレーヤーにパスされるか、または、1人のプレーヤーがボールを持ってモールを離れて走ります。



アドバンテージ

アドバンテージルールは、ゲームの継続性を増し、中断を少なくします。

ゲームの最中において、競技規則への違反が生じたが、プレーを中断すれば違反していないチームの得点の機会を奪うことになるかもしれない、という場面で起ります。

競技規則には、違反していないチームにペナルティキック、フリーキックまたはスクラムが与えられる、と書かれている場合であっても、彼らにはオープンプレーを継続し、トライによる得点を試みる機会が与えられます。

この場合、レフリーは、違反を罰するよりも、プレーを継続させることとなります。

オフサイド

ラグビーのオフサイドルールは、フィールドの中でプレーヤーがいてよい場所を、アタックとディフェンスが出来るところに限定します。

一般的に、ボールを運んでいるプレーヤー、または最後にプレーした味方のプレーヤーよりも前方(相手方のゴールラインに近いところ)にいと、オフサイドのポジションにいることとなります。

オフサイドのポジションにいても、それ自体は反則ではありませんが、オフサイドのプレーヤーは彼らがオンサイドに再びまるまで、ゲームには参加できません。

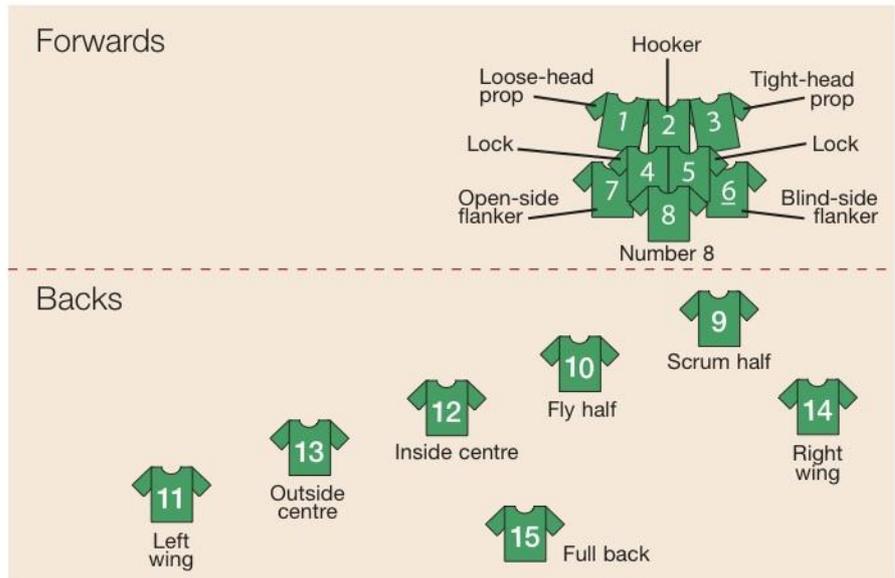
もし、オフサイドプレーヤーがゲームに参加したら、ペナルティが課せられます。

ポジション

ラグビーフットボールはそれが全ての体型とサイズの人のためのゲームであるという概念によって特徴付けられてきました。

それぞれのポジションは、体力的にも技術的にも別々の組合せの特質を要求され、この多様性がゲームを全ての人が近づき易いものになっています。

フォワードのパワーからバックスのスピードまで、ラグビーチームには少しでも行動したいと思っている人の為の居場所があります。



The names of positions given here are the most commonly used across the Rugby world. However, some regional variations may exist.



プロップ



何をするか: 彼らの主要な役割はスクラムをしっかりと固定しラインアウトのジャンパーを持ち上げる力を提供し支えること。また、ラックとモールの軸になります。

何が必要か: スクラムを安定させる上半身の強さ、プレーの連続性を維持する持久力、行動力、安定性。



フッカー



何をするか: フッカーは、スクラムの中でボールを獲得し、通常はラインアウトにボールを投入するプレーヤーという2つのユニークな役割があります。

何が必要か: フロントローのフィジカルリティに持ちこたえる強さとともにピッチを走り回るスピードとスローイングのテクニック。



ロック



何をするか: ロックはラインアウトとリスタートでボールを獲得します。スクラム、ラック、モールの中で前へ出る推進力となり、攻撃の基点を作ります。

何が必要か: 鍵となる特徴は高さです。ロックはチームの中の巨漢でキャッチングのスキルと動きの良さとフィジカルの強さを兼ね備えます。



フランカー



何をするか: 最も重要な目的は、タックルにおけるフィジカルの強さとブレイクダウンへのスピードを使って、ターンオーバーでボールを獲得することです。

何が必要か: 飽くことを知らない強いタックルへの欲求とボールの獲得への恐れを知らないアプローチです。スピードと強さ、耐久性とハンドリングの良さの組合せです。



No.8



何をするか: No.8 はスクラムの基点でボールを確実に支配し、オープンプレーにおいてボールを運び、アタックの局面でフォワードとバックスを繋ぐとともに積極的にディフェンスします。

何が必要か: スペースに対する意識とともにハンドリング技術の良さが基本的に必要。パワーと短距離の速度は必須であり、攻撃においてバックスに対するクイックな球出しのための陣地の獲得とフィールドポジションを獲得します。



スクラムハーフ



何をするか: スクラムとラインアウトにおいて、フォワードとバックスのつなぐ役割をします。真の意思決定者である 9 番は、クイックボールをバックスに供給するか、フォワードの近辺に保持するかを判断するでしょう。

何が必要か: 複数の面を持つポジションであり、スクラムハーフはパワフルで、爆発的なスピードとオールラウンドのハンドリングとキックの技術を持っていなければなりません。偉大な 9 番はゲームに対する素晴らしい理解力を備えた高度な自信を持ったプレーヤーです。



スタンドオフ



何をするか: チームのパフォーマンスを指揮するプレーヤーとして、10 番は 9 番からボールを受け取り、キック、パスを選択し、またはプレーの局面への瞬時の判断に基づいて、突破します。

何が必要か: 理想的にはどちらの足でもキックが出来、巧みなハンドリングスキル、走力、洞察力、創造性、コミュニケーション能力、戦術的冷静さ、及びプレッシャーの下で実行する能力。



センター



何をするか: センターはディフェンスとアタックにおけるキーマンです。ディフェンスでは、アタックしてくるプレーヤーをタックルし、アタックでは、スピード、パワーとディフェンスを突破する創造的なひらめきを使います。

何が必要か: 今日のセンターは、無駄の無い体型で強く、非常に敏速です。このポジションは、強いアタック力とともにコンタクトにおいて、ボールを保持し、または奪い取る集中力が要求されます。



ウイング



何をするか: ウイングは、相手方を抜きさってトライをとる為に必要な完全なスピードをピッチの上にもたらしめます。また、ディフェンスにおいても強固であることが必要です。

何が必要か: 速度。ウイングはしばしば自分たちがオープンスペースにいることに気づきますが、そのときの第1の選択枝はアクセルを踏んでラインの為に走ることです。強さとハンドリングの良さは強みになります。



フルバック



何をするか: 一般にディフェンスの最終ラインとされているフルバックはハイボールに自信がなければならぬし、ラインをクリアできるキック力およびトライを防ぐタックルをするフィジカルの強さを持っていなければなりません。

何が必要か: しっかりしたハンドリングスキルとアタックにおける速度とディフェンスにおける力。ウイングのオーバーラップと、トライの機会をつくるためにスピードに乗ってラインに参加する能力。戦術的なスキルとひらめき。

装備

ラグビーのプレーをする前に、必要な装備について理解することが重要です。



第一に、コンディションに応じて、スタッドか滑り止めのついた頑丈な靴が必要でしょう。特にコンタクトの状況では、あなたが必要とする購入品の供給が不可欠です。



歯と顎を守るマウスガードを装着すること及び IRB が承認したヘッドギアやシャツの下に着るパッドを身につけることもお勧めします。



スクラム



スクラムが与えられるというシグナル(左)とスクラムの形成のシグナル(右)

スクラムは、マイナーな競技規則への抵触した場合(例えば、前方へのパスやノックオン)やラックやモールでボールをプレーすることができなくなった場合に生じた中断の後のプレーの再開の手段の一つです。スクラムには、すべてのフォワードとスクラムハーフをグラウンドの一か所に集中させる効果があり、バックスがその他のところに生じたスペースを使って攻撃をしかける機会を与えます。



ボールは2列のフロントローの間のトンネルの中央に投げ入れられ、そこで2人のフッカーは味方のプレーヤーの方向にボールをフックすることを試みながらボールを奪おうとします。フッカーとスクラムハーフは、動きを同期させるので、通常はスクラムにボールを投げ入れるチームがボールを獲得します。

ボールが獲得されると、チームはボールをスクラムの中の地面の上で保持しながら、相手を押して行こうとします。そうでない場合、彼らはスクラムの最も後ろの足のところへボールを持って行き、そこからボールはバックラインにパスされてオープンプレーが再開されます。

スクラムハーフ



スクラムでのキープレーヤーはスクラムハーフです。このプレーヤーは、スクラムにボールを投げ入れ、スクラムの一番後ろの足のところへ移動し、通常はボールを拾い上げるプレーヤーとなって、ボールをバックラインに回す役割のスタンドオフにパスします。スクラムハーフがボールを拾い上げると直ちに相手方はボールにコンタクトし、どのプレーヤーであろうとボールを保持しているプレーヤーへのタックルを試みます。

ラインアウト



タッチジャッジのシグナルはボールがタッチにあること、およびどちらのチームが投げ入れるか、を示す



ラインアウトは、ボールがタッチに出た(フィールド・オブ・プレイの側面から外に出た)場合のプレーの再開の手段の一つです。ラインアウトはタッチラインの近くの一か所にフォワードを集中させるので、バックスは残りのフィールドの幅を使って、攻撃を仕掛けることができます。フォワードにとっての鍵はボールを確保し、バックスラインに効果的にボールを回すことにあります。

フォワードは、タッチラインから直角に、1メートルの間隔で2列に並びます。キッカーは、2列のプレーヤーの間の通路にボールを投げ入れます。スローアーの味方のプレーヤーはスローがどこに行きそうかが解っているのでボールの確保において優位性があります。しかしながら、考えと行動のスピードが伴えば、相手方もボールを奪い合うことは出来るので、ラインアウトはしばしばターンオーバーの結果を生むことがあります。

ボールをキャッチすることに成功したプレーヤーは、それを保持してモールをつくることができますが、レシーバー(ラインアウトの横でパスを待っているプレーヤー)にパスし、それをさらにスタンドオフにパスしてバックラインへと回していくことも出来ます。

ラインアウトのサポート

Lineout support



ラインアウトにおいては、高い投球をプレーヤーがキャッチできるように、ボールをキャッチするためにジャンプしている間、キャッチャーは味方のプレーヤーに支えてもらうことができます。

安全を第一に考えるため、地面を離れているプレーヤーは地面に戻るまで支えられていなければなりません。空中ではタックルされず、相手を掴む、押す、持ち上げることは、すべてペナルティキックが与えられる反則です。

ペナルティキックとフリーキック

相手方に対し、実質的で重要なインパクトを与える競技規則への違反には、罰としてペナルティキックが与えられます



ペナルティが与えられる場所がポストの幅の内側なら、通常そのチームはプレーキックからゴールを狙います。ボールはキックティの上に置かれ、キッカーはポストの中間のクロスバーの上を狙ってキックをします。

ペナルティのシグナル

キックが成功したら、3点が与えられます。

チームはゴールキックをしないことを選択するかもしれません。

その他の選択としては、スクラムやオープンプレーに持ち込むためのクイックキック、または、タッチキック(それによるラインアウトはキックしたチームがスローインする)があります。

フリーキック

フリーキックは、重要でない違反に対して与えられます。チームはフリーキックから直接得点を狙うことはできません。チームはフリーキックの代わりにスクラムを選択することが出来ます。



フリーキックのシグナル

マッチオフィシャルになる

レフリーやタッチジャッジになることはラグビーを経験するユニークな方法です。

マッチオフィシャルになる人の多くは自分自身でゲームをやった人であり、今は愛するこのゲームのために何かお返しをしようとしている人なのですが、そうでなければならないということではありません。

レフリングは誰でも、若い人でも学ぶことができます。実際、プロのトップレフリーになろうとする人が若い時から始めるのはよい考えです。

マッチオフィシャルとして、あなたはその行動の中心にいて、ユニークな角度からゲームを見ます。それはよい訓練を受ける方法であり、多くのチャレンジングな状況に対して自分をテストするよい機会となります。レフリングは簡単ではありませんが、得るものも大きいのです。

資格のあるマッチオフィシャルとなるには、あなたの所属するクラブや、地方団体または国の協会で、近くで行われるトレーニングコースについて尋ねてください。

IRB は初心者から経験を積んだマッチオフィシャルまで、全てのレベルの参加者にコースを提供します。

基礎レベルのトレーニングコースは1日で終わります。そこに、プレーヤーまたは観客として、ラグビーを経験した時にしかえられないゲームセンスが加えられた時、レフリーになる道を歩み始めることができます。

マッチ オフィシャル

試合はレフリーと二人のタッチジャッジの統制のもとで行われます。ゲームが行われるレベルによっては、タイムキーパーやリプレーについて判定を下すテレビジョンマッチオフィシャルのような他の競技役員が舞台裏にいることもあります。



レフリー

試合の前に、レフリーは通常、スクラムを組む手順についておさらいするため、両チームのフロントローのプレーヤー（プロップとフッカー）に話しかけます。これは、関係者の気持ちをゲームの本質的な面に集中させるのに役に立ちます。レフリーは試合に先だってどちらがキックオフするのかを決めるために、コイントスを行わせます。試合の最中において、レフリーは事実と競技規則の唯一の判断者です。すべてのプレーヤーが常にレフリーの判断を尊重することが基本です。

タッチジャッジ

2人のジャッジは、1人がフィールド・オブ・プレイのどちらかのサイドにいて、いつ、どこでボールがタッチになったかや、レフリーに要求されたことについて、レフリーをアシストします。タッチジャッジはゴールキックが成功したか、どうかについても判定します。



不正なプレー

不正なプレーとは、プレーヤーが競技規則の文言や精神に反して行うすべてのプレーであり、妨害、不公正なプレー、危険なプレーや不行跡を含みます。レフリーは、不正なプレーに対して適切な制裁を課さなければなりません。

なぜホイッスルが吹かれたのか？

競技規則の細かい点も良く知っている人でなければ、なぜレフリーが違反のためにプレーを止めたのか、語るのが難しいということがしばしばあります。ここでは、なぜ笛が吹かれたのかについて、最も一般的な理由を挙げます。横に図で示しているのは、レフリーがプレーの中でそれぞれの状況が起きた時に示すシグナルです。ペナルティやフリーキックのシグナルは、9ページに示します。

アドバンテージ

アドバンテージは、マイナーな違反(たとえば、ノックン)か、またはペナルティになるような侵害(たとえば、オフサイド)に対して適用されます。判定は、もしプレーが継続したら違反していないチームの利益になるかどうかという観点から、レフリーによってなされます。もし、なにも利益になることが起こらなければレフリーは笛を吹き、アドバンテージでなされたプレーの前に発生した、元の違反の場所に戻します。

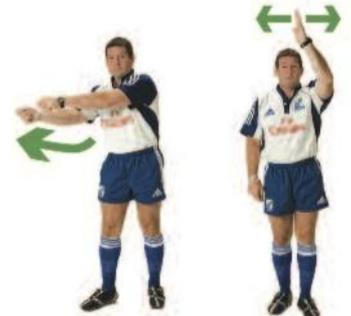


前方へのパス

前方へのパス、またはノックン

しばしばトライのラインに向かっていて攻撃がレフリーの笛によって中断されます。

パスで前方に運ばれるか、ハンドリングエラーが生じた場合は、違反をしていないチームにスクラムが与えられます。



前方へのパス

ノックン

プレーヤーやボールを離さなかった時

タックルの後、タックラーは直ちにボールキャリアーを離し、ボールキャリアーはボールを離さなければなりません。これらのどちらかをしそこなうと、ボール獲得のための公正な奪い合いは制約されてしまいます。



プレーヤーを離さない

ボールを離さない

合理的な時間の範囲内にリリースされなければ、レフリーは、違反していないチームにペナルティキックを与えます。

ロールアウェイしなかった時

ボールを獲得しているチームがプレーを継続できるようにするため、ラックまたはモールが形成された時に地面の上にいるプレーヤーは、ボールから離れなければなりません。



それに失敗した時は、反則していないチームにペナルティキックを与えることになります。

サイドからのモール、ラックへの参加

モール、ラックに参加するとき、すべてのプレーヤーは最後尾の味方のプレーヤーの一番後の足のところから加わらなければなりません。

もし、サイドから加わると彼らはオフサイドポジションとなり、ゲームに加わったことになるので、直ちにペナルティとなり、相手方にペナルティキックを与えることになります。



モール、ラックでのプレー出来ないボール

もしボールがラックなどで地面の上にいるプレーヤーの下敷になるなどでプレーできなくなった時、レフリーはボールがプレーできなくなる前に前進していたチームに



モールでアンプレーアブル

ラックでアンプレーアブル

スクラムを与えます。モールの場合は、スクラムはモールが始まったときにボールを獲得していなかったチームに与えられます。

コーチになる

コーチになること、それによって、他の人がラグビーをエンジョイするのを手助けすることは、ラグビーへのとても充実した関わり方です。

コーチングを始める人の多くはラグビーになにかお返しをしようと思っている元プレーヤーか、子供達にラグビーを経験させたいと思っている親達です。

コーチングは豊かで満足感のある経験ですが、それはまた、軽くは扱えない責任ある仕事でもあります。

今のコーチが面倒を見ている若い人達は、次世代のプレーヤーやレフリーやボランティアであり、彼らの経験から学ぶ態度は、彼らの人生の様々な局面に影響を与えるでしょう。

コーチとして、あなたは彼らにラグビーにおいてだけでなく、人生においても成功する自信を与えることができます。

あなたのクラブ、地域団体、国の協会は、コーチになる道を歩み始める手助けをしてくれるでしょう。

スタートを切るよい場所は IRB の RUGBY READY プログラム (2 ページ) にあります。あなたはそこから1日で基本的なコーチングの基礎を与えてくれるレベル1のコーチング資格認定に進むことができます。

コーチ



コーチの役割はチーム運営のレベルによって大きく変わります。草の根レベルであれば、それはもっぱら技術的、人間的なプレーヤーの育成に関わるものですが、インターナショナルレベルとなれば、コーチはチームのセレクション、パフォーマンスや結果に対して、責任を持つことになります。

コーチは、リーダー、マネージャー、教師、そしてオーガナイザーなど、多くのお互いに関連した役割を持っています。

コーチにはゲームや競技規則の知識、モチベーション、フィジカルなフィットネス、そしてプレーヤーへのコーチの仕方と改善させ方についての理解が必要です。

交代と交代要員

先発の15人のメンバーとともに、チームは交代要員を持つことができます。コーチは試合の流れの中で、事前に合意した数の代替要員を戦術的な理由で使うことができます。プレーヤーは怪我した時、治療を受ける間、一時的に、または、もしプレーを続けることが出来ない場合は完全に交代することができます。

チームスピリット



コーチのもうひとつの重要な役割は、プレーヤーにチームスピリットを植え付けることです。これは勝つという目的より、参加する楽しみのためにプレーヤーが役割を果たすというレベルである場合には、特に重要です。

チームの戦術



果てしない議論、論争や称賛と同じように、正しい戦術を発展させることでチームの成績は良くも悪くもなります。安易な提案ではなく、それを正しく理解すること、そして少なくともあなたのチームにとって、あなたが世界で最も偉大なラグビービジョンの持ち主であることが必要です。

戦術をつくるには、チームの強みを完全に理解していることが必要になります。戦術の一部は、フォワードの優位やパワーを基礎としたものとなるでしょうが、スペースの創造やスピードの活用にも依存することになるでしょう。重要なことは、あなたが直面しているチームと個人そして彼らが採用しようとしている戦術を意識することです。

パワーを使う



スクラムやモールに置いてフィジカルな強さを使うことは、重要な陣地の獲得に繋がります。フォワードの選手は、ボックスに回す好機がくるまでピック・アンド・ドライブする(ボールを獲って味方のサポートをもらいつつ前進する)ことができます。

スペースをつくる

多くの複雑さにもかかわらず、ラグビーはその本質においてシンプルなゲームであり続けています。得点は、攻撃側のチームが防御側の人数を上回り、プレイヤーがスペースにボールを運んだときに記録されます。それ故に、ラグビーの聖なる杯は、スペースの創造にあります。

この点に向けられた多くの戦術がありますが、主にそれはプレーの流れをプレイヤーが集まっている所から離すためにクイックボールを得ることに関するものであり、その間の攻撃においてプレイヤーが得点するため速度と創造性を注入するというものです。

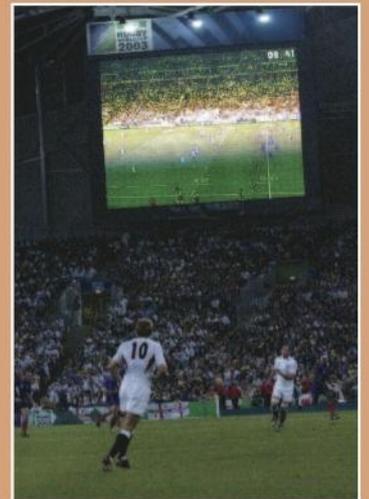


ラグビーを見る

現代ラグビーのスピードとパワーは、ラグビーを世の中で最もエキサイティングな観るスポーツの一つにしました。実際にゲームのいくつかの局面はこの大衆へのアピールの結果として発展してきました。

大画面

多くのスタジアムでは今やリプレーが、事が起った直後に見られる大きなスクリーンがあります。



テレビマッチオフィシャル

テレビ放送のある試合には、リプレーの画面で示されたことに基づいてレフリーに助言をする競技審判員がいます。

しかしながら、あなたはゲームの見方を選択できます。ボールにフォーカスするのではなく、アタッカーやディフェンダーの並び具合やスタンドオフ、No.8、フルバックなど特定のプレイヤーのポジショニングに集中してみてください。

試験的ルール変更



IRB はしばしば競技規則の変更について、この変更が全世界的に実行され、競技規則の中に導入されるべきかどうかの決定の前に試行します。この試行は、競技規則の試験的変更(ELV)と呼ばれます。

しばしば、ELV はある地域、例えば、北半球とか、南半球とかだけに適用されます。

ELV はプレーヤーとコーチにとってのチャレンジとなります。競技規則の変更は、変更によってもたらされた追加の規制、または自由さを、彼らのチームにとっての有利をもたらすように戦術を修正する機会を与えるからです。

従って、ラグビーに関わる全ての人にとって、競技規則の変更が遅れをとらないことは重要です。

様々なラグビー



セブンス

セブンスラグビーは、フルサイズのピッチにおいて、15人ではなく7人のプレーヤーで競われます。ゲームは、それぞれのハーフが7分と、短い時間で行われます。そのことを別にすれば競技規則は15人制とほんの少ししか変わらないのですが、利用できるスペースの広さの違いから、見た目には非常に違ったゲームに見えます。しばしば、チームは相手を引きつけ、前を向いてアタックするための別のスペースをつくるために、最初、後ろ方向に進むことを選択したりします。

その他のヴァリエーション、少人数のゲーム

誰もがどんな状況においても、すこしずつスキルを高めながら、プレーが出来るように考えられた様々な形態のラグビーがあります。

例えば、タグラグビー、タッチラグビー、チップラグビー、フラッグラグビーそしてビーチラグビーなどです。



タグラグビーを例にとると、プレーヤーはベルトから垂らしたタグを身に着けます。そのタグを取り上げることがタックルを構成します。その瞬間、ボールキャリアーは、パスをしなければなりません。これらラグビーの変形形の魅力の鍵は、コンタクトをしないことで男女の別やフィットネスレベルに関わらず、全ての年齢の人々が一緒に、いろいろな場所でプレーができるということです。



19歳以下などの年齢別

15人制においてもラグビーの完全版にスムーズに移行するための競技規則の変形があります。19歳以下の競技規則は、IRBの競技規則の中にあります。

IRB のトレーニング教材

どこに行けばよいか

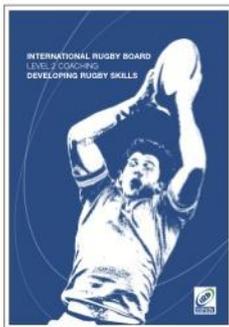
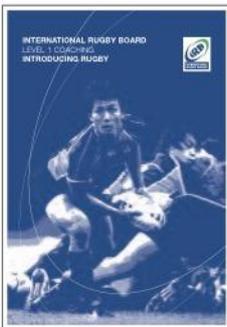
IRB はプレーヤー、コーチ、レフリーやマニアがラグビーフットボールについてより多く知ることができ、そしてゲームにもっと関わることができるように配慮した各種のトレーニングや教育の教材を出版しています。

ラグビーフットボールの競技規則:本と DVD



ラグビー協会の競技規則は毎年出版され、対話式の PC DVD-ROM でも入手可能です。あなたの国の協会はあなたの国の言葉で競技規則を提供していることでしょう。競技規則は、www.irb.com で英語、フランス語、スペイン語、ロシア語、中国語、日本語、イタリア語のそれぞれでダウンロードできます。

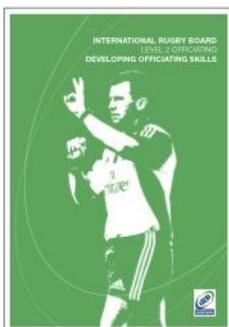
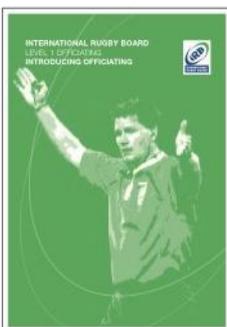
コーチングのコース



コーチングのコースは地球上のいろいろな場所で定期的に開催されています。

それぞれのレベル(1、2、3、セブンス)の資格取得にはコースの教本に組み込まれたそれぞれの参考書があります。

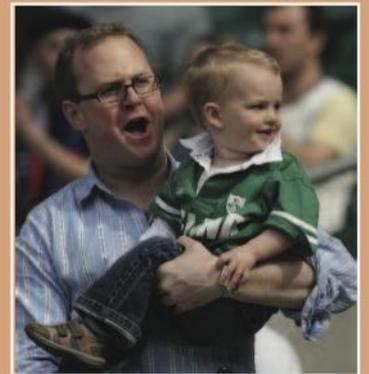
審判員のコース



審判員や審判員のコーチを学びたい人にはトレーニングのコースがあり、これに伴う教材も入手可能です。あなたのクラブや国、地域の協会がコースへの参加方法を説明してくれるでしょう。

クラブを見つける

ラグビーの心は、入ってくるものを受け入れるということであり、あなたは必ず地域のラグビークラブであるいは世界中何処のクラブでもあたたかく迎えられるでしょう。



あなた自身の参加のためであっても、あなたの娘や息子にゲームを紹介する場合でも、あなたの最寄りのクラブがスタートするにはベストの場所です。あなたの国の協会が、あなたの国のクラブのリストを提供する事ができるでしょう。

ラグビーにおけるボランティア

最も見返りの大きいラグビーへの関与の方法の一つは、ラグビーにボランティアとして参加することです。ボランティアの役割には広い幅があり、組織や秘書の仕事からグラウンド整備、そしてコーチやプレーヤーの手伝いまで様々です。





A Beginner's Guide to Rugby Union

INTERNATIONAL RUGBY BOARD

Huguenot House, 35-38 St. Stephen's Green, Dublin 2, Ireland

Tel. +353-1-240-9200 **Fax.** +353-1-240-9201 **Web.** www.irb.com

Copyright © International Rugby Board 2008. Permission is granted to reproduce this work for personal and educational use only. Copying, hiring, lending or distribution of the work for any commercial purpose is prohibited.

If you want to know more, contact your local club or national Union or go to www.irb.com

