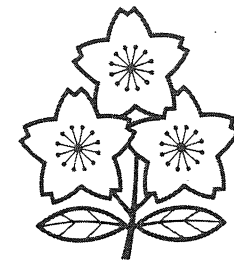


ジュニア・ラグビー指導の手引き



J. R. F. U.

財団法人 日本ラグビーフットボール協会

目 次

はじめに

第1章 中学生期のラグビー	1
1. 中学生期のラグビーの現状 ―世界と日本―	1
2. 年令に応じたスポーツ指導の重要性	3
(1) 体力、運動能力の発達	
(2) 中学生期の重点は筋力強化ではない	
(3) 粘り強い動きを養おう	
(4) 個人差を考えよう	
(5) 判断プレーを養おう	
第2章 ジュニア・ラグビーとは	8
1. メンバー構成とポジション名	8
2. ユニット及びポジションの役割	11
(1) ボール・ゲッター	
(2) リンク・プレイヤー	
(3) ペネトレーター	
3. 競技規則について	12
第3章 指導の基本原則	13
1. 指導者の心得	13
2. 指導の基本原則	13
(1) 楽しい練習を	
(2) すべてのプレイヤーにすべてのスキルを	
(3) 中学生には中学生にあった感動を	
(4) 勝利至上主義に陥らない	
(5) 自分の指導するプレイヤーにあったラグビーを	
3. 指導のヒント	14
(1) 練習前の準備	

(2) 練習中の注意	
(3) 練習後の反省	
(4) 試合での態度	
4. 安全対策	19
(1) 基本的な考え方	
(2) 試合における対策	

第4章 ウォーミングアップとウォーミングダウン	21
1. ウォーミングアップ	21
2. ウォーミングダウン	27

第5章 基本プレーの指導	29
1. スクラムの指導	29
2. ラインアウトの指導	34
3. リンクプレーの指導	38
4. バックプレーの指導	45
5. モールの指導	48
6. ラックの指導	50
7. タックルの指導	53
8. キックの指導	57

第6章 競技規則	64
----------------	----

おわりに	67
------------	----

付記 1. 日本協会からの通達	68
2. ジュニア・ラグビーインストラクター名簿	70

資料 ジュニア・ラグビーのプレー（「ラグビー科学研究 ―平成2年度報告―」より）	71
---	----

はじめに

昭和63年にコーチ養成委員会が普及指導部門とコーチ養成部門からなるコーチソサエティへ改組されて以来、コーチソサエティ委員会の中では中学生ラグビーに関するいろいろな議論が重ねられました。その結果として、平成2年2月に日本協会理事会に中学生ラグビーとしてジュニア・ラグビーを答申しました。この答申は2回の理事会で討議された末、最終的に日本協会としてジュニア・ラグビーを中学生のラグビーとして普及発展に努めることで合意が得られました。

ジュニア・ラグビーの詳細については、本文を参照していただければと思いますが、ジュニア・ラグビーを簡単に述べれば、中学生の適性に応じたベーシックな内容で構築されたラグビーと言えるでしょう。この発想新たなラグビーから創造的なものを作り出し、わが国のラグビーの将来における更なる発展を期したいと考えています。

この「ジュニア・ラグビー指導の手引き」は、日本協会コーチソサエティ委員並びに三地域協会より選出されたジュニア・ラグビーインストラクターが、それぞれの経験を活かしつつ、中学生期のラグビーに対する考え方、ジュニア・ラグビーをプレーする上で求められる基本的な事項を中心にまとめたものです。わずか80ページに満たない小冊子ではありますが、ジュニア・ラグビーの速やかな普及発展の一助となることを心より願っています。

繰り返しになりますが、長い時間をかけて議論し、日本の将来を見据えた上で、日本協会はジュニア・ラグビーが中学生のラグビーとして適切であるとの判断を下したものであります。指導者におかれましてはこの点をご理解頂き、今まで以上の情熱を持ってジュニア・ラグビーを中学生期のラグビーとして、指導の当たっていただきたく思います。

日本ラグビーフットボール協会
コーチソサエティ委員長

江 田 昌 佑

第1章 中学生期のラグビー

1. 中学生期のラグビーの現状 —世界と日本—

ラグビーの発祥は、1823年にイングランドのパブリックスクールの一つラグビー校で、フットボールの試合中にエリスという少年が興奮のあまりボールを持って走り出したことに由来すると言われています。その真疑はともかくとして、今日のラグビーという競技の原型がプレーされ始めたのは、年齢的には17, 18才の日本でいえば高等学校くらいの少年においてでした。しかし、その後のラグビーの競技としての組織化そして発展は、ラグビー校を中心としたパブリックスクールの卒業生で、オックスフォード大学やケンブリッジ大学に進学した学生、そして卒業後ロンドン近郊に居住し、クラブチームを組織していた大人達によってなされました。つまりラグビーは大人のゲームとして発達していったのであり、その過程で少年達を顧みることはほとんどなかったのです。

1960年代後半から70年代前半は、いろいろな意味でラグビーの変革期でしたが、その中、1970年にウェールズラグビー協会は少年ラグビーの研究を行い、大人のラグビーへの導入として子ども達に適した単純なゲームを作り出そうとし、ミニ・ラグビーを考案しました。その後ミニ・ラグビーは、英国のみならず世界に広がり、小学生期の子どもに適したラグビーとして高い評価を受け、現在に至っています。

ミニ・ラグビーによってラグビーの世界に足を踏み入れた少年が、中学生になるやいさなり15人制ラグビーを行うことに疑問を持つ指導者がいるのも当然なことです。そこにはかなりの飛躍があると言わざるを得ません。まして中学生になってラグビーを始める者にとって、15人制のラグビーは決して容易なゲームではありません。確かに最近の中学生は体格も非常に向上し、発育・発達の早熟化現象も指摘されています。それでも成熟した大人とは明らかに異なります。

小学生期のラグビーとしてミニ・ラグビーが普及する一方、中学生期のラグ

ビーが議論されはじめたのは、世界的にも最近のことです。3年前イングランド協会は「ラグビーコンティニューム（ラグビー連続体）」という考えを打ち出し、その中でミニ・ラグビーと15人制のフル・ラグビーをつなぐ中間的なラグビーとして12人の「ミディ・ラグビー」を導入しました。ドン・ラザフォードはこれをミニ・ラグビーとフル・ラグビーの間の「架け橋」と述べています。また、ウェールズ協会は現在少年ラグビーの見直しを計っている最中で、1993年5月に何らかの結論を出すべく活動していますが、その中で小学生期のラグビーとしてはミニ・ラグビーよりさらに簡易なラグビーからのミニ・ラグビーへの発展、中学生期のラグビーとしては12人程度のラグビーの導入を検討しています。いずれにせよ、ミニ・ラグビーとフル・ラグビーとの間には大きなギャップがあり、それを埋めるための何らかの方策が必要であるという考えを、多くの指導者が抱きはじめています。

一方、今年になってインターナショナルボードの中に、ジュニアアンドスクールズコミッティとテクニカルコミッティという新しい委員会が設立されました。そしてこれらの委員会の扱う内容として、中学生期を含めた少年ラグビーが含まれています。少年期のラグビーをいかに普及・発展させていくかは、今後のラグビー界の大きな課題と言えるのではないのでしょうか。

第2回ワールドカップ（1991年）の際にインターナショナルボード主催によって行われたインターナショナルコーチング kongress で、ボードの準加盟国となった日本協会は少年ラグビーに関するプレゼンテーションの機会を得ました。そしてその席で中学生期のラグビーとしてジュニア・ラグビーを紹介したところ、高く評価され、関心を集めました。上記のような背景を考えればまさに当然のことであり、日本協会のプレゼンテーションは的を得たものであったと言うべきでしょう。

ところで日本における中学生期のラグビーの現状はどうでしょうか。平成3年度のチーム登録によると、全国には331の中学校チームがあります。この他にラグビースクールの中学生の部（チーム）あるいは小・中学生一緒になったラグビークラブ等の団体があります。これらのチームは必ずしも小学生のチームと別に登録していないため、正確な数字はわかりませんが、平成元年にコーチソサエティが実施した調査では、全国に115の団体がありました。これらの数

字から、現在全国では450程度の中学生ラグビーの団体が活動していると考えられます。

中学生チームの全国的な分布を見ると、大阪府を中心とした近畿地方、東京都を中心とした関東地方の二極集中で、中学校チームに関して言えば大阪府に全国の40%近くが集中しています。その一方、15道県には中学校チームの登録がありません。また、関西では公立中学校が圧倒的であるのに対し、関東では公立中学校と私立中学校の数が拮抗し、九州では中学校よりラグビースクールあるいはラグビークラブの中学生チームの方が多といった違いもあります。

これらの中学生チームで行われてきたのは15人制のフル・ラグビーです。いくつかのルール変更はあるものの、基本的には大人と同様のラグビーであり、大人のラグビーと同じような数のスクラム、ラインアウト、ラック・モールが発生します。トップクラスの中学校同士の試合では、大学生と見まがうような見事なラグビーが行われているのも事実です。しかし、まだ発育・発達の途上にある中学生が成人と同様のラグビーを行うことが好ましいことなのでしょうか。中学生期にはその年代にふさわしいラグビーがあってしかるべきではないのでしょうか。

2. 年齢に応じたスポーツ指導の重要性

人間が身体的に充実するのは20才前後ですが、それまでの身体の発達は器官によってまちまちです。それぞれの器官の発達の著しい年齢に、発達を促進するようなスポーツ指導がなされるべきです。

また、スポーツの指導はプレーヤー自身がすすんで参加することが前提ですので、指導内容がプレーヤーの欲求にある程度合致している必要があります。

(1) 体力、運動能力の発達

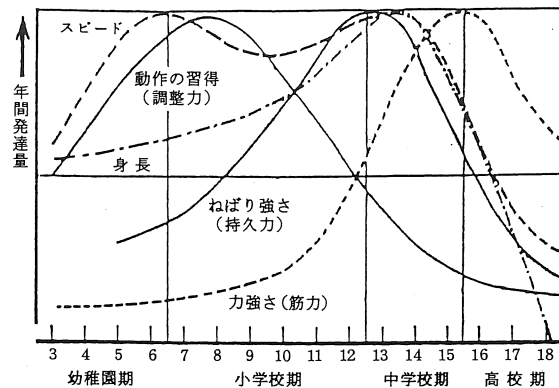
スポーツを遂行するには3つの能力が必要です。力強さ（筋力）、粘り強さ（持久力）、スピードです。これらの年間における発達量をみますと、図1-1の年齢別変化に示すようにスピードがもっとも早く発達し、次に持久力、最後に筋力の順になります。ただし、小学生時代のスピードは走る動作に関連するスキル（動作の習得）が成人のレベルに近づいてきたためです。

動作の習得（調整力）は身のこなしや巧みさ、つまり神経系の働きに関係

し、持久力は筋及び呼吸・循環系に関係し、筋力は筋・骨格系に関係します。

この図からすると、10才以下には動きづくりを、11~12才では粘り強さづくりを、15才頃からパワーづくりをめざすのが適切であると考えられます。

ミニ・ラグビーを行う小学生段階での学習課題の中心が、体力でなくてスキルであることも理解していただけたと思います。



注1) スピード: 50m疾走速度

粘り強さ: 1分間に取り入れられる酸素の量・最大酸素摂取量 ($\dot{V}O_2 \text{ max}$)

力強さ: 背筋力

動作の習得: 歩・走・跳・投・キックの動作・パターンの習得・習熟過程から評価

注2) スピードについて6~7歳にみられるピークは主として、走動作のスキルが成人レベルに近づいてきたことによる速度の向上を示し、13~14歳にみられるピークは持久力や筋力が養われてきたことによる速度の向上を示す。

図1-1 運動能力・体力の年間発育量の年齢別変化(男子)(後藤による)

(2) 中学生期の重点は筋力強化ではない

ジュニア・ラグビーを行う中学生期は、小学生期で獲得した巧みさやスキルを保持する一方で、心臓や肺を鍛え、筋肉の粘り強さを増す運動を続けて、高校期以降にはじまる本格的トレーニングに耐える準備をする時期です。

粘り強さをつけるといってもこの期では骨や軟骨が十分に成熟していない

ので、十分に注意する必要があります。骨の成長は、女子では14~15才、男子では15~16才に完了するといわれています。

成長中の骨は、軟骨部分が多くて外力に対して弱いものです。たとえ骨折を起こすほどの強い外力でなくても、くり返し小さな外力が成長中の骨に加えられると、骨の正常な成長過程が障害され、骨や軟骨が傷ついてしまうことがあります。痛みを生じたり、外見上動きが悪くなったり、将来的には関節に変形をきたしたりします。

また、成長中は骨はどんどん長く、太くなっていきますが、筋肉や腱の成長は比較的ゆるやかです。筋肉や腱が運動するたびに強く引っ張られると、それらの付着部は軟骨が多いために障害をきたすことがあります。オスグッド・シュラッテル病やジャンパー膝がその例です。

したがってこの時期に8人のスクラムワークを強化したり、コンタクトプレーを重点的に強化したり、局所的な筋力強化のためのウェイト・トレーニングは好ましくありません。筋力を高めるためにもっとも適した年齢は、身長の間年の伸びが最大限に達した後の時期、すなわち骨や軟骨が成熟してから後が適切です。具体的には図1-2の身長の年間増加量を参考にしてください。

(3) 粘り強い動きを養おう

筋肉をつくっている繊維には、大きい力は発揮できないが酸素をとり込んで疲れにくい筋肉(遅筋繊維)と、筋肉の中に蓄積されたエネルギーを使いながら大きな力を発揮し素早い収縮をする筋肉(速筋繊維)の2種類があります。陸上競技の短距離選手では速筋繊維の割合が多く、マラソン選手では遅筋繊維の割合が多いことが知られています。これは自分の筋肉の特徴にあったスポーツ種目を自然に選択していくからであると考えられます。

一般的には遅筋繊維が先に発達し、次に速筋繊維が発達します。したがって、11~14才頃にまず筋持久力のトレーニングをして遅筋繊維を鍛え、その後骨がしっかりできてから速筋繊維を鍛えるのが効果的であるとされています。

このような効果と安全性の面からみても、この時期にパワーを必要とするプレーの部分的強化は望ましいとはいえません。

ジュニア・ラグビーはフル・ラグビーに比べるとボールが早く出てくる上に、デットになることは少ないという特徴を備えております。このことはゲームにおいてインプレー時間を増し、それぞれのプレーヤーに十分な活動量を保証することになり、粘り強い動きを養うことにつながります。

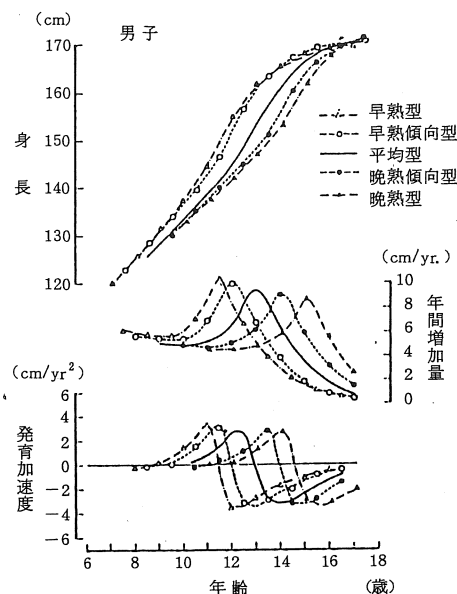


図1-2 成熟型別にみた身長発育の平均曲線（三野による）

(4) 個人差を考えよう

中学生期におけるもう一つの特徴は、著しい成長にともなう個人差の大きいことでもあります。

図1-2は、身長について年間増加量、発育加速度の平均曲線を示しています。最大発育年齢によって、早熟型、早熟傾向型、平均型、晩熟傾向型、晩熟型の5グループに分け、それぞれのグループについて身長の発育のテンポをみますと、グループ間にはかなりの差がみられます。

このことは、早熟型のプレーヤーを対象に指導する場合には晩熟型のプレーヤーには無理が生じ、一方晩熟型のプレーヤーを対象に指導する場合には早熟型のプレーヤーは満たされないといった現象の生じてくる可能性を示唆していま

す。端的に言えば、早熟型のプレーヤーにフル・ラグビーが適応したとしても、晩熟型のプレーヤーにはフィットしていないかも知れません。これまでの調査で、中学生のラグビーでは早熟型のプレーヤーが多かったので、指導によっては晩熟型のプレーヤーが犠牲になっていたことが十分考えられます。したがって、プレーヤーの将来性を考えて個人差に応じた指導がとくに要請されるところです。

(5) 判断プレーを養おう

中学生期では知的な発達も進み、知覚的スキルの習得や問題解決能力も向上します。自ら創意工夫する態度は小学生期以上に期待できます。

その意味では、小学生段階での「動作の習得」をさらに知覚的に習熟させ、定着化をはかる段階にあります。そのために、ゲームのなかでボールを持つ機会をできるだけ頻繁にして判断プレーを行わせるべきです。15人より12人に人数を少なくすることは、判断プレーを自然のうちに可能にする環境づくりをすることにつながります。

このように、ジュニア・ラグビーはミニ・ラグビーで培った巧みな動きを生かし、それに十分な活動量によって粘り強い動きを加味した、ハンドリングとランニング主体の判断のゲームという特徴をもっています。指導者はこれらの特徴を十分に理解して、指導にあたっていただきたいと思います。

第2章 ジュニア・ラグビーとは

ラグビーは、ランニング、ハンドリング、キッキング、コンタクトの総合競技と言えます。ジュニア・ラグビーもまた中学生期のレベルで、これらの4つの本質的なスキルを競い合ってゲームを展開するものです。

中学生期の球技は、パワー、ストレンクスを競技の主要因としてはなりません。大切なのは生理学的なバランスです。筋力、筋持久力そのものよりも、神経・筋や知覚的スキルとのバランスであり、球技に対する創造力の開発です。ここにコーチは重要な役割を持つのです。

プレイヤーは、ゲームの理解度に関心を持ち始め、さらに4つの基本スキルにバリエーションを持ち込もうと考えるでしょう。プレイヤーのスキルを高め、ゲームの楽しさを導く手助けをするのがコーチの役割です。スポーツは、知的に楽しむものであり、決して苦しむものではありません。

1. メンバー構成とポジション名

ラグビーのポジション名は、100年の歴史の過程でもさほど多くの変化を見せていませんが、戦術の開発やそれに応じたプレイヤーの役割のとらえ方によって変わりました。また、競技規則では、ポジション名を規定していませんが、慣習やチームの基本思想とも言うべきフォーメーションの変化やそれらを述べる記事用語として定着したり消えたりしてきました。

図2-1は現在日本において一般的に使われているフル・ラグビーでのポジション名です。これを見ると、位置に由来する名称と機能に由来する名称が混在しているのが分かります。これだけ見るとあたかも6列構成に思われますが、図2-2に示すとおり、フル・ラグビーは8列構成からなります。このことを理解すれば、スリークォーター($\frac{6}{8} = \frac{3}{4}$)という名称や、日本でも使われたこともあるファイブエイス($\frac{5}{8}$)、セブンエイス($\frac{7}{8}$)といったポジションも理解できるでしょう。フランカーは、位置的にはセカンドローですが、かつての3-2-3のスクラムのフォーメーションの名残と求められる役割から、今で

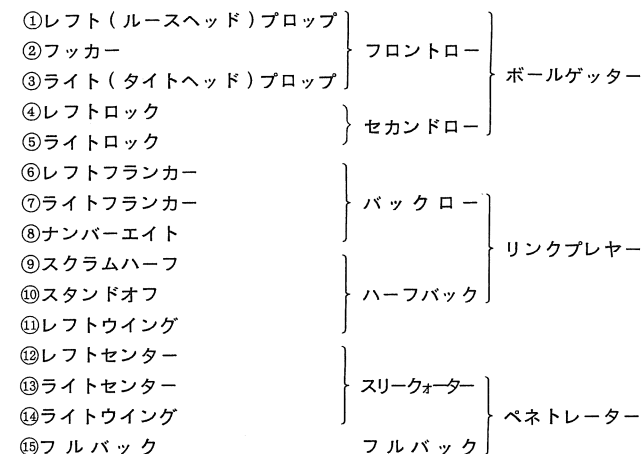


図2-1 フル・ラグビーのポジション名

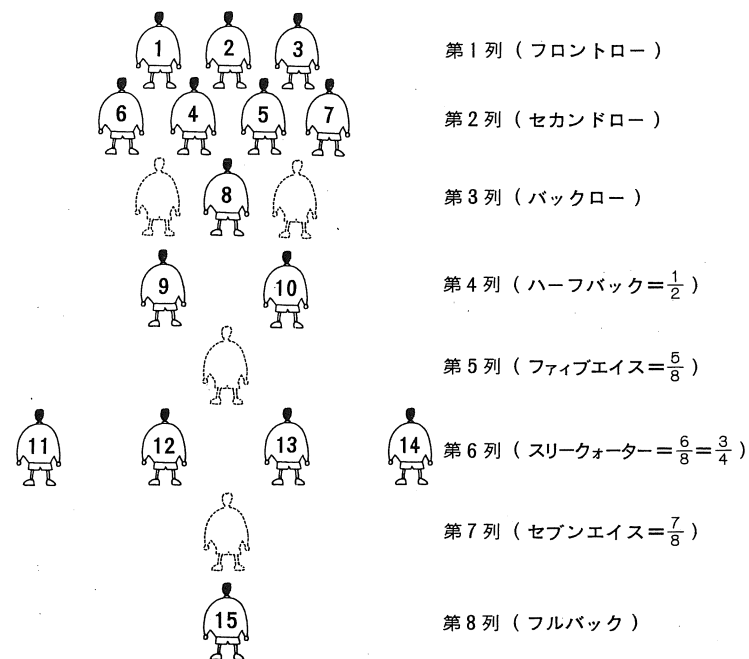


図2-2 フル・ラグビーの構成

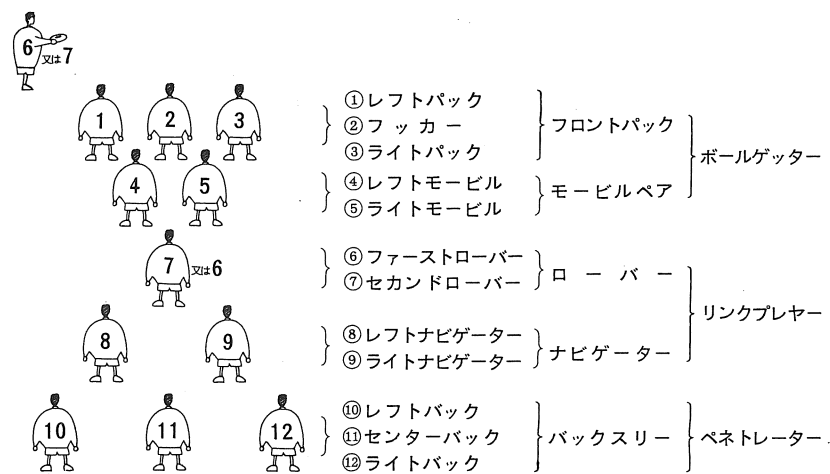


図2-3 ジュニア・ラグビーのメンバー構成とポジション名

もバックローと呼ばれ、両フランカーとナンバーエイトは、バックロートリオと呼ばれることもあります。

ジュニア・ラグビーでは、プレイヤーの役割的（機能的）な要素を出来るだけ取り入れてポジションの呼称としており、その結果今までのラグビーでは聞かれない名称が入ってきたのも事実です。ジュニア・ラグビーに初めて接する指導者は、これらの名称を奇異に感じ、違和感を持つかもしれません。しかし、ジュニア・ラグビーのポジション名は、「名は体を表す」ことを意図するとともに、ジュニア・ラグビーにはそぐわないフル・ラグビーのポジション名から想起されるイメージからの解放も意図していることをぜひ理解してほしいと思います。

図2-3は、ジュニア・ラグビーのメンバー構成とポジション名です。メンバーは、12名のプレイヤーで構成されていますが、フル・ラグビーと同様、3つのユニットにグループ別けされた機能名が付けられています。つまり5名のボール・ゲッター（球の獲得役）、4名のリンク・プレーヤー（継ぎ役）、3名のペネトレーター（突破役）です。フル・ラグビーが8列構成であったのに対し、ジュニア・ラグビーは5列構成をとっています。

2. ユニット及びポジションの役割

(1) ボール・ゲッター

ボール・ゲッターの5名は、スクラムの構成メンバーでもあります。前列の3人組（フロント・バック）は、安定したセット・スクラムから有効な球を味方に供給する役割を持っています。ボールをフッキングする中央のフッカーとバックして支え合う左右のフロント・バックは、第2列のモービル・ペアからの押しを受けて、相手のボール・ゲッターとバランスをとるスキルを必要とします。モービル・ペアは、スクラムの構成メンバーと同時にブレイク・アウェイ（展開）をしての役割がより重要になります。スクラムの押しそのものが勝敗の要因とならないスクラム・プレーでは、モービル・ペアはスクラムで固まってしまうよりも、展開への意識が大切であり、第2次ボール獲得への主要メンバーとも言えます。もちろん、この5名はラインアウト構成メンバーでもあり、ラック・モールに欠くことの出来ないプレイヤーとなります。

(2) リンク・プレーヤー

2名のローバーと2名のナビゲーターで構成されています。ローバーとはポジション・フリーのプレーを意味しますが、セット・スクラムに於いては、それぞれに決められた役割が与えられています。すなわち、1人がスクラムに球を入れるプッター役であり、他の1人がフッキングされた球をパスアウトするパッサー役です。競技規則（第6章参照）では、競技中は2人のプレイヤーがどちらの役割を行っても良いとしています。2人の異なったプレイヤーの特質を戦術的に有効利用し合えば、チーム戦術に変化を加えることが出来るようになります。

ナビゲーターとは、チームが目指す展開方向を主導する役割を持つプレイヤーです。フル・ラグビーでは、ファイブ・エイス、スタンド・オフ、フライ・ハーフなどと呼ばれていますが、総じてチーム戦術の実行推進者として期待されるプレイヤーです。ジュニア・ラグビーでは、2人のプレイヤーを対等のポジションに置き、2人の戦況判断をどうコミュニケーションして、プレーの選択をするかと言うことに視点を置いています。そして、ローバー、ナビゲーター

ター共に支援プレー（サポート）と継続（コンティニュイティ）を第一選択にするリンク・プレーヤーでもあるのです。

(3) ペネトレーター

ペネトレーターとは突破役のことです。攻撃側として、障害物とも思われる相手の防御体制を突き破るプレーヤーとして期待されます。チームの最後尾に位置した3名は、ライン構成に変化を加えることでエキストラマンとして活躍の場を狙うことが出来ます。また、防御面においてはバック・スリーとしての連繋を保ちながら、相手の攻撃を最後尾で止めるプレーヤーでもあります。

ジュニア・ラグビーでは特にセンター・バックに特徴があります。今日のFBがアタッキング・プレーヤーとして、ミッドフィールド・プレーヤーと連動して活躍の場を拡げている様に、ジュニア・ラグビーにおけるセンター・バックもまた、2人のナビゲーターと協力して、突破を狙うプレーヤーとして重要な役割を持っています。同様に、WTBもタッチラインに片寄って前後に走るだけのプレーヤーでは不十分なラグビーゲームになっています。左右のボックスは、センターバックの動きに関連して、絶え間なく空間を突き、空間を埋めるプレーヤーとしての理解が必要です。

3. 競技規則について

どのようなゲームも、競技規則がゲームにおいて行われるプレーの大枠を規定します。指導者、プレーヤーはその競技規則を研究し、創意工夫をこらして、ゲームにおいて多種多様なプレーを展開するのです。競技規則は何が禁じられているのかといったネガティブな観点からばかり見られるべきではなく、何が保証され、何を期待されているのかといった観点からも見られるべきです。第6章にジュニア・ラグビーの競技規則が掲載されています。それぞれの条項が何を意図し、ジュニア・ラグビーが中学生期のラグビーとして何を求めているのかをぜひ読みとってほしいものです。

第3章 指導の基本原則

1. 指導者の心得

ラグビーの指導の知識や経験を持つことも重要ですが、最も重要なのはラグビーに対する正しい態度を持つことです。その上で、指導する対象である中学生をしっかりと理解し、ラグビーを理解し、ジュニア・ラグビーを理解すること、あるいは理解しようと努力することが大切です。中学生を指導することと大人を指導することには、根本的な違いがあります。

2. 指導の基本原則

(1) 楽しい練習を

社会人や大学生と同じメニューで練習をおこなった場合、まだそれほどスキルを習得していない中学生にとって、その練習が楽しいものといえるでしょうか。まだまだ遊び盛りの中学生に対しては、遊び的要素も十分に兼ね備えた楽しい練習を用意してあげることが、大事なことです。

(2) すべてのプレーヤーにすべてのスキルを

中学生期は球技センスを獲得する上で大変重要な時期です。従って、すべての子どもにすべてのスキルを練習・経験させることが重要です。体格から判断して、このプレーヤーはフォワード、このプレーヤーはボックスと分けて偏った練習をさせるようなことが起こらないよう注意するべきです。

(3) 中学生には中学生にあった感動を

感動とは皆で分かちあうものではないでしょうか。冠大会優勝目的のためにレギュラー中心の練習に偏るよりも、皆が参加できる大会に、皆で出場し感動を共有することが中学生にとっては望ましいでしょう。

(4) 勝利至上主義に陥らない

誰でも負けるよりは勝った方が気分はよいものです。しかし、勝つことを優先してプレーヤーの選出をすることだけは絶対に避けてください。ただ体が大きいからといって突進型のボックスとして起用することは、そのプレーヤー

の将来にとって果してよい結果を産むのでしょうか。

(5) 自分の指導するプレイヤーにあった指導を

ジュニア・ラグビーはフルラグビーへの導入ゲームの一つですが、すでに述べたように、この年代のプレイヤーの特徴を考慮に入れて考え出されたゲームです。従って、フル・ラグビーの指導をそのまま取り入れるのではなく、ゲームの特徴、そして中学生の特徴（発育・発達、経験、レベル等）をよく理解し、指導にあたる必要があります。

3. 指導のヒント

(1) 練習前の準備

① 計画を持とう

グラウンドに出てから今日は何をしようかと考えていませんか。プレイヤーの技術の習熟度を判断して、そのプレイヤー達に適した練習計画をたててグラウンドに向かうべきです。できるならば、年間計画をたてて、それに沿ったメモを片手にグラウンドに立つことを薦めます。

② 笛を持とう

めりはりの効いた笛はプレイヤー達の意欲をかきたてる効果があります。笛でコントロールする指導を早く身につけて下さい。

③ 服装に注意しよう

指導者がだらしない格好をしていればプレイヤー達も真似をします。シューズを含めた服装に気を配り、常に紳士でいるように心がけましょう。

④ ボールに気を配ろう

プレイヤーの人数にあったボールは確保されているでしょうか。ラグビーを行う上で何よりも必要なものはボールです。ボールをしっかりと確保しましょう。また、空気圧にも気を配って下さい。多くの場合、空気を入れすぎています。

⑤ 時間を厳守しよう

プレイヤーに遅刻をしないように指導しているならば、指導者も遅れてはなりません。余裕を持ってグラウンドに立ちたいものです。

⑥ 安全への配慮を怠らない

グラウンドに石は転がっていませんか。真夏の練習に帽子をかぶっていない子どもはいませんか。プレイヤーの健康状態はどうですか。事故が起こり得る可能性のあることすべてに敏感になり、未然に事故を防ぐ対策をたてなくてははいけません。

⑦ プレイヤーの名前を覚えよう

練習中に「今のはいいプレーだ」とだけ言われても、プレイヤーは誰が褒められているのかわかりません。プレイヤーの名前を覚えるのは指導者として当然の義務です。

⑧ グラウンドの準備を怠らない

ラインをひき、補助具としてグラウンドマーカーやカラーコーンを使うことは練習に絶大の効果をもたらします。いつでもグリッドやチャンネルを作れるように補助具の準備をしておきましょう。

(2) 練習中の注意

① 練習の目的を理解させよう

どのような練習であれ、その練習の目的が何であるのかを、プレイヤー達にしっかりと理解させた上で指導に当たりましょう。ただ漫然とやる練習と目的を理解してやる練習では、成果は大きく異なります。

② コントロールしよう

練習内容が決定したら、時間内にどのように進めていくかコントロールすることが必要です。コントロールによって適切な練習が遂行され、成果が上がるのです。

③ 叱るより褒めよう

褒められて気分の悪い人はいません。まして、感受性豊かな中学生です。判断よいプレーには積極的に賞賛を与えてあげましょう。「だめだ、何度言ったらわかるんだ」などの言葉は絶対に禁句です。

④ 立つ位置を考えよう

あらゆる角度からプレイヤーの動きを観察し、適切なコーチングをしてあげられるように、立つ位置に十分注意しましょう。

⑤ 適切なアドバイスを

難しい言葉で長々と説明しても中学生には理解できません。簡潔にわかりやすい言葉でアドバイスしてあげましょう。

⑥ 示範を示そう

「百聞は一見にしかず」です。指導者が自ら、あるいはプレーヤーを使って有効に示範しましょう。プレーヤーを使う場合、悪い例として使ってはいけません。指導者が行う場合は、ゆっくりと多少誇張するような動作で行う方が、中学生には理解しやすいかもしれません。

⑦ オーバーコーチングを控えよう

教えすぎはプレーヤーの創造的な動きを制限してしまいます。ポイントをいくつか絞って、プレーヤー自身で考えさせる余地を残しておきましょう。

⑧ フィードバックを与えよう

指導者が「プレーヤーは理解している」と思っている、プレーヤーには理解できていないかも知れません。良い点、悪い点を伝えてあげることが、プレーヤーにとって上達の近道となるでしょう。特に肯定的なフィードバックをうまく活用することで、プレーヤーにやる気を起こさせることができます。

⑨ 喋るときの環境に注意し、声をうまく使おう

注意する場合、断固として、しかし親しみをもって話しかけなさい。最初はグループ全体に、その後は個別に注意を与えるようにします。練習を中断して話し始める前に、必ず話すべきことを頭の中で整理しておきなさい。

⑩ 正確さを優先しよう

中学生にとって、一流プレーヤーのトリッキーな動きはかっこよく、真似をしてみたくなるものです。しかしスーパープレーは基礎プレーを習得した上に成り立っていることを十分理解させ、正確なプレーを心がけるようアドバイスしましょう。

⑪ 左右両方を練習させよう

右足のキックしかできず、右でしかスピンプラスが放れないまま大人になっちゃったら、何のために中学生のうちから練習していたのかわかりま

せん。指導者のほんのちょっとした配慮と工夫で左右両方の練習をさせることは可能なはずです。

⑫ ゲーム形式の練習を工夫しよう

基本的に中学生は競争が好きです。可能な限りゲーム形式の練習を工夫し、「プレー」させましょう。

⑬ プレーヤーのレベルに合わせよう

練習のレベルが高すぎるとプレーヤーはやる気をなくし、低すぎると飽きてしまいます。指導する対象をよく把握しましょう。「なんとかできそうだ」という課題にプレーヤーは最も熱中します。

(3) 練習後の反省

① 自分自身で謙虚に反省しよう

練習は予定どおりできたか、プレーヤーは何のための練習かを理解したか、何がうまくいき、何がいかなかったかを謙虚に考えましょう。プレーヤーがふざけはじめたり、満足そうな顔をしていなかったりしたら、それは指導者の責任と考えて下さい。

② プレーヤーとの会話を持とう

たとえ短い時間でも、練習後にプレーヤー達とコミュニケーションを持つことは、その日の練習の反省点あるいは問題点を知る上でのいろいろな情報を与えてくれます。もちろん指導者は、プレーヤー達の発する信号をキャチできる優れたアンテナを持っていないてはなりません。

③ 反省を次回の練習に生かそう

指導者もプレーヤーと一緒に成長していきたいものです。

(4) 試合での態度

① 相手の指導者、レフリーと事前に話し合おう

プレーヤー達が最も楽しめる状況を作り出すのが、指導者とレフリーの役割です。見栄を張らずに、素直に話し合ひましょう。

② レフリーへの尊敬と感謝を忘れない

レフリーがいないと試合は成立しないこと、レフリーのおかげで皆楽しく試合ができることをプレーヤー達に教え、レフリーへの尊敬と感謝の気持ちを持ち忘れないよう、プレーヤー達を指導しなくてはなりません。レフリー

の悪口を指導者が言うなどということは言語道断です。

③ 相手の立場を尊重しよう

レフリーとともに、相手がいなくては試合ができないことを、プレイヤー達に指導しなくてはなりません。相手は「相手」であって、決して「敵」ではないのです。トライ後などに時として見られる、此見よがしのオーバーアクションは考えものです。とても相手の立場を尊重しているとは思えません。

④ すべてのプレイヤーを出場させよう。

怪我と自信を喪失する恐れがないのであれば、たとえ能力的に劣ったプレイヤーでも必ず試合に出場させるべきです。プレイヤーは練習のために練習をしているのではなく、試合のために練習をしているのです。それぞれのチーム事情もあるでしょうが、すべてのプレイヤーを出場させてこそ、ラグビーの楽しさを多くのプレイヤーに伝えることができるのです。

⑤ 試合中の指導は控え目に

試合の最中に大声を上げて指導することは、プレイヤーが創造的な動きをしようとしていることに対して、大きな妨げとなります。気持ちはわかりますが、静かに、冷静にプレイヤーを見守ってあげましょう。

⑥ 謙虚な勝利者、威厳のある敗者たれ

試合が終われば、勝者と敗者が生まれるのは常です。勝って奢り高ぶる必要もなければ、負けて卑屈になったり悲観する必要もありません。事実を事実として受け入れるのみです。

⑦ 観戦態度にも気をつけよう

試合に出ないプレイヤーも含めて、自分達のチームを応援してくれる観客の観戦態度にも、指導者は気を配る必要があります。相手の失敗に拍手をしたり、味方に不利な判定に対してレフリーに不平を述べるなどは、もっての他です。ラグビーにはラグビーの観戦態度があることを理解してもらえよう、指導者は努力しなくてはなりません。

4. 安全対策

(1) 基本的な考え方

中学生の場合、体力、技術面において学年差が大きいことから、その適性や特性を十分に考慮した練習内容や試合方法が考慮されるべきでしょう。特に次の点に指導者は注意を払いたいものです。

① フィットネストレーニングを継続して行います。持久力、筋力、柔軟性はもちろん、とくに頸部周辺の筋肉の強化、転んだり倒れたりする運動、脚筋の強化を行うことです。ただし、身体的に発達途上にある者に対してのウェイトトレーニングは障害を起こすことがあるので、自分の体重を利用したトレーニングを行うことが大切です。ラグビーサーキットは是非実施して欲しいものです。

② 正しいスキルを行うことは安全対策上の重要な要素です。スキルはすべてのプレイヤーに要求される一般的なスキルとポジションに特有なスキルとがあります。基本からゲームへ段階的に順を追って指導を進めますが、プレイヤーのスキルのレベルを十分判断して行い、次の段階に進んでうまく行かなければ、前の段階に戻って、正しくプレーできるようになるまで繰り返し練習することが大切です。個人の体力差やスキル差に応じたプレーをさせることも十分考慮することです。

③ 脳や歯の障害防止という観点から、マウスガードは少なくともボールゲッターにとっては必要なものです。練習において段階的に使用し、違和感をなくしゲームで使用する事が望ましいと思います。また、ヘッドギアは常に練習に携帯させるようにし、特にコンタクトプレーの練習の際には必ず身につけさせるようにします。

(2) 試合における対策

① メディカルサポーター

中学生の試合においては現在行われている「メディカルサポーターシステム」は用いません。理由は、各チームに常時メディカルサポーターの資格を有する人材が保証されているわけではないことや、ゲームが継続しているという緊張感の中で負傷した選手の状態を把握するのではなく、ゲー

ムを一時中断させ、レフリーやその負傷した選手のチームの指導者も含めて、選手の状態を把握し判断するべきであると考えからです。従って公式戦等においては「ドクター」の要請、確保が是非とも望まれるところです。

② グラウンド状況の把握

試合がいつも「ラグビー専用グラウンド」で行われるわけではありません。学校のグラウンドや総合グラウンド等もよく利用されているのが現実です。そこで試合前は必ず「グラウンドの状態」「インゴール」「タッチ」等の状況を選手ともども指導者もよく観察し、必要に応じて適切な指示、注意を与えておく必要があるでしょう。

③ レフリング

中学生期のラグビーにおいては、レフリーもその目的を十分に理解してレフリングする必要があるでしょう。特に「安全」という観点からは「危険なプレー」（ハイタックル・頭を下げたプレー・ラフプレー等）に対しては厳しすぎるくらいに対処するべきでしょう。また、パイルアップ状態でのプレーを無用に継続させず、ラック・モールに関しても、きちんとしたプレーが形成されず「危険」が予測される場合は、レフリーの「笛」によってコントロールする必要もでてくるでしょう。

④ その他

- ・ハーフタイムの時間はしっかり確保しましょう。
- ・夏には必ず「夏季の練習についての注意事項」を確認しましょう。
- ・合宿等を計画する際は、特に健康・安全管理に注意しましょう。
- ・必ず傷害保険に加入しましょう。

第4章 ウォーミングアップと ウォーミングダウン

1. ウォーミングアップ (Warming-up)

ウォーミングアップ (Warming-up) は読んで字の通り体温を高めて身体を運動に適する状態にすることです。

準備運動とも呼ばれるのは体温を高めるということだけでなく、ストレッチ体操やハンドリング練習などを取り入れたリハーサル活動でもあるからです。

最近ではストレッチングをとるところどころに入れたゲームに相当するタイプの運動でウォーミングアップを構成し、運動の強度を徐々に高めていき、最後にはアドレナリンの分泌を促進するような刺激-反応様式の運動を含むようにするのがよいとされています。

(1) 1対1での手渡しパス



図4-1 腕を伸ばしながら
ボールを左(右)横に渡す



図4-2 腕を伸ばしながらボールを左(右)
斜め下から右(左)斜め上に渡す

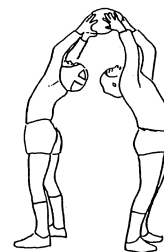
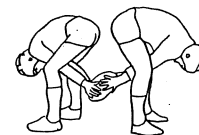


図4-3 腕を伸ばしながらボールを上(下)から下(上)に渡す



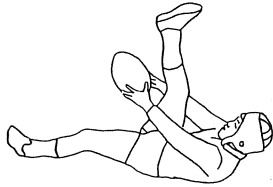


図4-4 腕を伸ばしながら脚の間でボールをまわす

- (2) ジョギングまたはグリッドを使ったコーナーボール、インターパス（相互パス）など

① コーナーボール

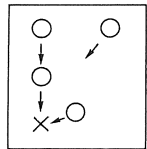


図4-5

8メートル四方のグリッドに4～5人がはいります。○チームはパスをしながら相手の×をコーナーに追いつめ、その内の一人が両手でボールを持ち、そのボールで×（チーム）の一人にタッチすることによって得点するゲームです。ボールを持っているプレイヤーは一步だけしか動けません。また、3秒以上ボールを持てはなりません。相手チームのプレイヤーにボールでタッチしたら、×（チーム）と交代します。

② インターパス（相互パス）

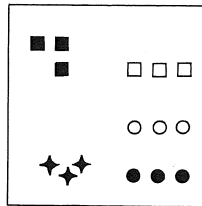


図4-6

8メートル四方のグリッドに1チーム3人の3チームが各一つのボールを持てはいい、インターパスをしながらグリッド内を動きまわります。「チェンジ」のコールで3つのチームのメンバーが一人ずつチームをチェンジします。「ダウン」のコールで各チームはすぐにボールを地面に置いて別のボールをみつけてインターパスを続けます。その他「クロース」（接近したパス）と「ワイド」（離れたパス）のコールなどを行います。

- (3) グリッドを使った直線交差など

同人数の4つのグループに分けます。各グループは8～10m四方の正方形のグリッドの各コーナーにつきます。各チームの先頭のプレイヤーは対角線上の反対側のコーナーに着いたらボールをそこにいるグループの次のプレイヤーにパスし、パスを受けたプレイヤーは同じように続けます。

30秒間全速力で行い、間に10秒間の休みをとります。ボールを両手で持ち、全速力で走り、他のコーナーから同時に走ってくる3人のプレイヤー達と周辺視を使って衝突を避けることが目的です。

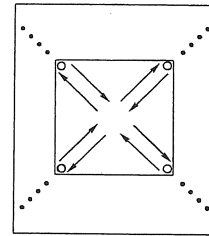


図4-7
コーナーでパスをする

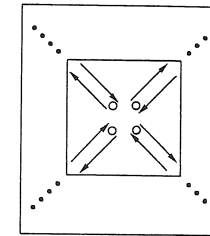


図4-8
グリッドの中央で
パスをする

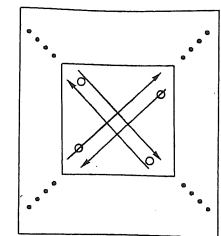


図4-9
ピックアップー
ブットダウンをする

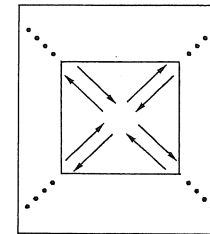


図4-10 左(右)へパスしてまっすぐ走る
左(右)へパスして右(左)へ走る

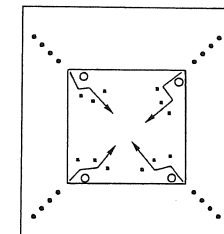


図4-11
サイドステッパーまっすぐ走る

- (4) これらの運動を低い強度で始め、徐々に最大限のペースまでもっていきます。その途中体温が上がったところで定期的に全員をストップさせて、ストレッチを行います。例えば、1対1の手渡しパス→ジョギング→ストレッチング→インターパス→ストレッチング→直線交差→ストレッチングというようにです。

- (5) ストレッチング

ストレッチング(stretching)を直訳すれば、伸展(運動)のことです。反動(はずみ)をつけたり、相手に押してもらったりして痛みをこらえて行う運動に代わって、「筋肉をゆっくり伸ばしていき、その伸展した状態を維持する」という新しい型の柔軟性の運動が、1975年にアメリカのボブ・アンダーソンによって考案されました。これまでのように反動をつけて運動を行

うと、筋の中にある筋紡錘が反応し、筋がそれ以上に伸びて障害を起こさないように反射的に筋を収縮させる働きがみられ、逆効果になります。したがって、この伸張反射が生じないようにゆっくりと引き伸ばしていき、軽い緊張を感じるところで止め、その体勢を10～15秒あるいはより長く維持します。決して痛みが出るほどには伸ばさないことが重要です。

ラグビーではストレッチ体操として次に例示するような順序と部位で行うのがよいでしょう。

① アキレス腱

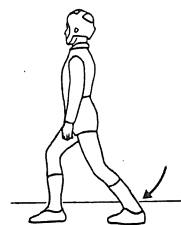


図4-12

太股の裏側を床に対して垂直に、足の裏をかかとまで床にまっすぐに着けて置くこと。膝の裏側を曲げることによってストレッチを行います。

② ふくらはぎの筋

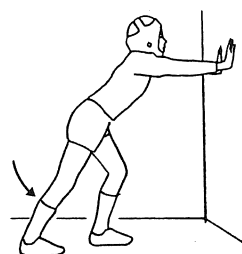


図4-13

かかとを床につけて、足の先をまっすぐ前に向けて後ろ足を伸ばします。前足の膝を曲げることによってストレッチを行います。

③ 膝屈曲筋（ハムストリング）

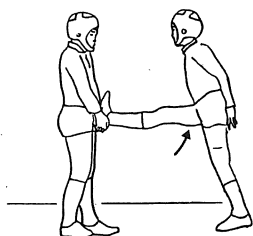


図4-14

股関節を直角に、脚の後ろ側をまっすぐにして、立っている方の足先が前方をさすように立ちます。ウエストの所で体をゆっくり前に曲げます。背中下部に痛みを感じたら胴体を立てたまま、立っている方の足を少し曲げてストレッチを行います。

④ 太股の前面

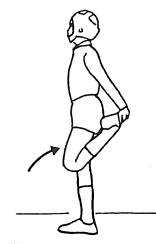


図4-15

直立して手で足を持ち上げます。両膝はつけたままでかかとを臀部の方に引っ張り上げます。ストレッチしている間はずっと直立したままでいます。（相手と支えあうなどして、バランスをくずさないように注意します。）

⑤ 太ももの内側、外側

i. 内側



図4-16

両膝を地面に向けてやさしく押します。

ii. 外側



図4-17

股関節を優しく内側に押します。

⑥ 股関節の屈曲筋

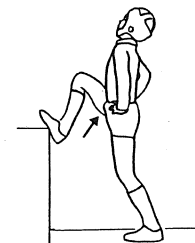


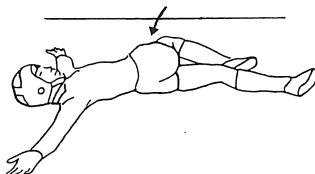
図4-18

立っている方の足がまっすぐ前をさして、背中が弓なりに、正面の膝を曲げることによってストレッチを行います。

⑦背中下部

- i. 両手を床の上にぴったりとつけておきます。

図4-19



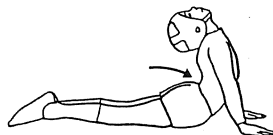
- ii. 壁に向かって股関節を押しつけます。

図4-20



- iii. 腕立て伏せを行うように腕をゆっくり伸ばしていきます。ただし股関節は床につけたままにしておきます。最後まで伸ばしたら1, 2秒その姿勢を保ちます。スタートの地点にもどります。

図4-21



⑧肩

- i. 上腕を垂直に下におろし、指が背骨と並ぶようにします。肘を下に押し付けることによってストレッチを行います。

図4-22

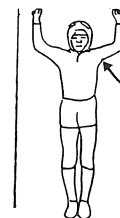


図4-23

- ii. 背中, 尻, かかとを壁につけておきます。腕は水平より少し高くなるように, 前腕が手のひらを前面に向けて垂直になるようにします。肘と前腕を壁に押し付けます。

⑨首

- i. 手を頭の上に置きます。頭を横方向及び下方向に引っ張ります。

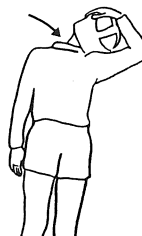


図4-24

- ii. 肘を頭の正面で前方に向け, 手を頭の後ろに置きます。頭を前方向及び下方向にやさしく引っ張ります。なお引っ張っている腕の側面に頭を少し向けます。

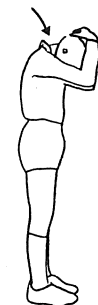


図4-25

2. ウォーミングダウン (Warming-down)

ウォーミングダウン (Warming-down) は整理運動のことで使った筋肉の回復を早める上で重要です。自分自身で行うマッサージのような役割を果たすものと考えてよいでしょう。

激しい運動で生じた老廃物を取り除くために筋肉に酸素を含んだ血液を流し込まなくてはなりません。そのために練習やゲームの直後に軽い運動とストレッチ

ッティングを行う必要があります。

3～4分ジョギングなどを行い、続いてウォーミングアップで行ったストレッチングを繰り返します。

第5章 基本プレーの指導

1. スクラムの指導

(1) 指導上の基本的な考え方

スクラムにおいては安全対策に気を配り、以下の諸点に注意して指導します。

① 押し合いをしない

スクラムによる事故は、フル・ラグビーというフロントローの頸部損傷が大部分です。スクラムが崩れ、後ろからも圧力がかかって起きています。このことから中学生期のスクラムでは、押し合いをしないボール獲得が望まれます。押し合いをしないといっても、スクラムにおいて頸部にかかる圧力に耐え得る体格（首が短く、がっしりした）の者がフロントバックに向いてます。適性を十分考慮することです。

② フットポジション

練習を積み重ね、正しいスクラムの組み方、姿勢を作りますが、フットポジション、特にノーマルスタンスは事故防止の観点からとても重要な基本です。

③ バインディング

スクラムでの早い球出しからの展開を重視するあまり、バインディングが疎かになりがちです（特にモービルプレーヤー）。事故防止の観点からも、スクラムが終了するまでしっかりしたバインディングを心掛けさせ、また、相手と組み合うときは腕の長さより離れないで必ず上腕に触れ合った後に組み合うように指導します。

④ フッキング

早い球出しのためには、フッカーがチャンネル1とチャンネル2を使い分け、ダイレクトボールを出せる技術を身に付ける必要があります。スピードの変化も必要です。展開はフッキング次第で大きく異なってくることから、ジュニア・ラグビーの重要な要素です。適切なフッキングにはモー

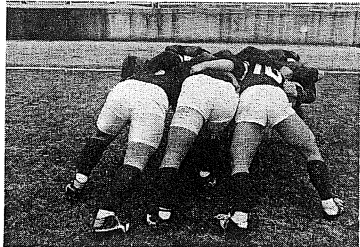
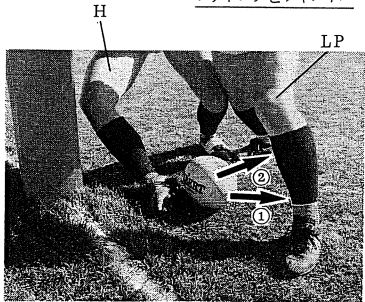
ビルとローバーの協力が必要なことは言うまでもありません。

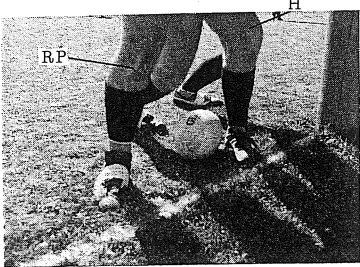
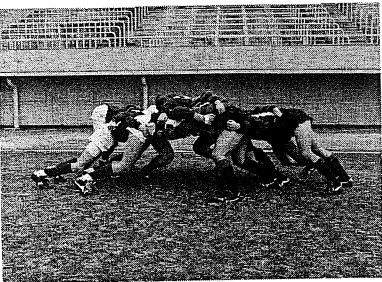
⑤ ボディポジション

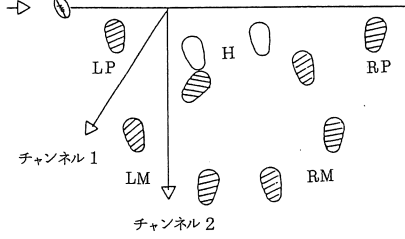
少なくとも片方の足に自分の体重がかかっている状態で膝を曲げ、しかも腰を落とした姿勢をとり、頭と肩が腰より低くならないように背筋を伸ばして組み、頭はまっすぐ入れます。

(2) 指導の展開

練習内容	指導上の留意点（キーファクターを含む）
1. 1対1のスクラム 以下の順序で組ませる（4段階） ・直立 ・片方の足を一步前に出す ・背筋を伸ばしたまま膝を曲げ腰を落とす ・組み合わせ 	① フットポジション（ノーマルスタンス） ・肩幅より広いスタンス ・片方の足を前に出す ・足の裏全体を付ける ② ボディポジション ・肩は腰より高い位置で頭はまっすぐ入れる ・背筋を伸ばし膝を曲げ腰を落とす ③ バインディング ・右上手、左下手、相手の肩から脇腹のあたりをつかむ ・肘が下がらないように、腕を伸ばす（腕を返す）

練習内容	指導上の留意点（キーファクターを含む）
2. 3対2のスクラム（フロントバック） 力を分散させないために3人の腰が触れないようにまっすぐ組ませる。 ・脇の下をしっかりとつかんで引き寄せる ・外足を前に出す ・背筋を伸ばし膝を曲げ腰を落とす ・組み合わせ 	① フットポジション ・外足を前に出す（レフトバック、ライトバック） ・特にレフトバックはダイレクトフッキングを可能にするためのフットポジションを考える。 ・足の裏全体を付ける。 ② バインディング（味方同士） ・脇の下をしっかりとつかんで引き寄せる ・フッカーがオーバーでバインドする ③ ボディポジション ・肩は腰より高い位置で頭はまっすぐ入れる（特にレフトバックはコラプシングの要因となり得る内側への入り込みに気を付ける） ・背筋を伸ばし膝を曲げ腰を落とす ④ バインディング（相手に対して） ・組み合わせときには相手上腕に触れ合う ・レフトバックの左手は相手ライトバックの脇腹のあたりをつかんで、肘を下げない ・ライトバックの右手は相手レフトバックの左上腕の上方向より肩から脇腹のあたりをつかみ、肘を下げない
3. 3対3のスクラムでのフッキング（味方ボール） フッキングとチャンネル 	① ローバー（ブッター）は ・スクラムから1m離れる ・膝と足首の中間でボールを保持する ・スクラムが組まれたら、フッカーの合図で速やかに投入する ② フッカーは ・左足で体重の大部分を支える ・右足の裏でフッキング ・ローバー（ブッター）とのコンビネーションが大切 ③ チャンネルを明確にする ④ レフトバックはフットポジションに気を付け、チャンネルをふさがない

練習内容	指導上の留意点（キーファクターを含む）
4. 3対3のスクラムでのフッキング （相手ボール）  相手ボールのフッキング	①フッカーは右足の外側を使い、ライトバックの足で後方向に送るように助力を求める
5. 5対5のスクラム（ボールゲッター） フロントバックにモービルプレーヤーを加える ・内側の腕は脇の下あたりをつかんで引き寄せる。 ・外側の腕はフロントバックの腰をまくように抱える ・肩はフロントバックの脚の付根 ・ボールコントロールのために外足を少し前に出す。 	①フットポジション ・肩幅程度に足を開く ・外足を少し前に出す ②バインディング ・内側の腕はお互の脇の下あたりをしっかりとバインドする ・外側の腕はフロントバックの腰をまくように（股間バックは禁止） ・自分の方に引き付けるような意識 ③ボディポジション ・肩はフロントバックの脚の付け根（内側の尻の下） ・肩は腰より高い位置 ・まっすぐ組む

練習内容	指導上の留意点（キーファクターを含む）
6. 5対5のスクラムでのフッキング  5対5のスクラムにローバー（ブッターとパッサー）を加えナビゲーターへのパスアウトまで行う	①2つのチャンネルの理解 ・チャンネル1（ダイレクト） ・チャンネル2（ダイレクト又はキープ） ・早いボール出し ・モービルのボールコントロール ②ブッターはボール投入後のプレーを頭に描きすばやくオンサイドの位置に戻る ・ボールの確認 ③すべてのボールゲッターは、ボールが投入され、フッキングが完了するまで、ボールを見ているように ④パッサーの素早いパス（パッサーはスクラムからのプレーの最初の選択者） ⑤ボールゲッターの素早いブレイクと展開

2. ラインアウトの指導

(1) 指導上の基本的な考え方

ラインアウトから生きた球をだすことは、BKの防御ラインが確実に20メートル以上離れていることから、スクラムよりも有効な攻撃を仕掛けられるチャンスがあります。しかし、試合中のラインアウトにおいて、確実に味方ボールとして獲得し、意図的な攻撃を成功させるのは難しいものです。

ジュニア・ラグビーにおいては、その目的からラインアウトの回数がフル・ラグビーに比べて減少すると考えられますが、フル・ラグビーへの発展を考えた場合に、ラインアウトの基本技術を身につけることは重要です。

ラインアウトのキーファクターとしては、以下の4つが上げられます。

① 正確なスローイング

スローイングは、ラインアウトにおけるボール獲得率を高めるために最も重要な技術であり、正確無比なコントロールが必要とされます。しかし、初めて投げるプレイヤーがトービードスローを試みるのは大変難しいものです。そこで、まず正確に真直ぐ投げるためには、導入としてアンダーアームスローから始めるとよいでしょう。

② 両手によるキャッチングと片手でのノックバック

片手のタップダウンしかできないプレイヤーを試合で見かけることがありますが、中学生段階では、まず両手によるクリーンキャッチを正確にできるようにしたいものです。クリーンキャッチが正確にできるようになれば、ラインアウトのバリエーションを考えて、ノックバックを練習するのもよいでしょう。

③ しっかりとしたウェッジとドライブ

ウェッジによって、ボールを取りに来る相手の手からキャッチャーを阻みますが、しっかりとしたウェッジがキャッチャーとそのサポートのドライブを可能にする土台です。また、ドライブすることで相手フォワードを後退させ、生きたボール出しを確実にします。

ラインアウトでは、ジャンパー以外のプレイヤーは、全員がサポートプレイヤーであることを自覚することが大切です。ジャンパーの前後にいるプレイヤーが第一次サポーターとなり、ボールがジャンパーの手にふれた瞬間に

相手に頭を向けてジャンパーをバインドし、ジャンパーに体を密着させてドライブします。

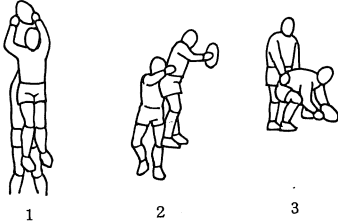
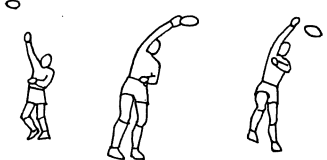
第一次サポーター以外のプレイヤーは第二次サポーターになりますが、その役割は一定でなく、キャッチャーのボール保持の状況やミスに応じ、臨機応変の動きをする必要があります。

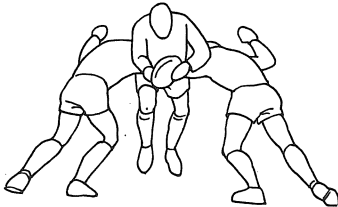
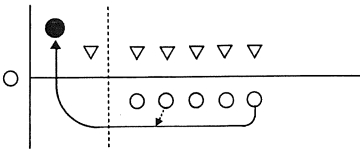
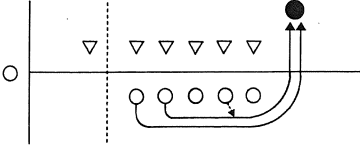
④ バリエーション（ピールオフ）

ラインアウトでは、いつも同じ位置に同じようにボールを投げ入れるのではなく、投げ入れるタイミング、位置、ボールの強弱等に変化をつけることで、バリエーションを持たせることも重要です。そしてピールオフも重要なバリエーションの一つです。ピールオフとは、ラインアウトに参加している味方によってボールがパスまたはノックバックされるときそのボールを受けようとして、ラインアウト中の自分の位置から動くことです。ピールオフによって突破を計ったり、相手を巻き込んで防御の弱いところを見つけ、素早く攻撃することを意図するものです。

(2) 指導の展開

練習内容	指導上の留意点（キーファクターを含む）
1. スローイング ①アンダーアームスロー	・スロワーとジャンパーがタイミングを合わせる。 ・ジャンパーはジャンプの頂点でキャッチする。 ・スロワーとジャンパーとの距離を5～10mの間で、タイミングを合わせるようにする。
②トービードスロー ・一人練習 ゴールポストのクロスバーやサッカーゴールの前面の柱に目印をつけ3～4m離れて立つ。その目標に向かって、スビードのあるボールを正確に投げる。 ・二人練習 クロスバーやサッカーゴールに太いひもやタイヤをつるし、命中させたり中を通り過ぎてキャッチボールする。	＜トービードスローの投げ方＞ (1)ボールのレースの部分に指をかけ、ボールに回転を与えるように構え、リラックスして投げさせる。 (2)スローイングする方の手を、肩の線より高くし、味方にボールを見せるようにさせる。 (3)必要に応じてフォロースルーがとれるように後方に身体を預けて、安定した構えをとらせる。 (4)肘の使い方と投げ分けさせる。 (5)投げ入れる方と反対の肩は、スローインの正確性を期するために高く挙げさせる。

練習内容	指導上の留意点（キーファクターを含む）
2. キャッチングとノックバック ① グリーンキャッチング ② キャッチングを補助する練習 キャッチャーの後ろに補助者を立たせ、キャッチャーがジャンプし、最高点に達した瞬間に腰を両手で支える。滞空時間を長くさせ安定させる。 キャッチャーは補助者に両手で支えられるのを、相手のプレッシャーと想定させ、キャッチした体を強く味方側にひねり着地させる。  ③ ノックバック 	キャッチング練習の初歩では、ジャンプしないで反復練習を行う。 キャッチした瞬間手首を柔らかくしボールの威力を吸収させる。同時に足を反転させ、相手に背を向け、ボールをコントロールさせる。 (1) ボールを注視して、目を離さないようにさせる。 (2) スローとジャンプのタイミングを合わせる。 (3) 自分のマークより前で跳び上がらせる。 (4) 地面に下りたとき、相手に背を向け、ボールを完全に味方の支配下におくようにさせる。 (5) 強く素早い反転動作を養成するために、自転車のタイヤチューブを鉄棒などにつけ、ボロボロをつめたボールなどをくりつけ、反転動作からのモールの基本姿勢を反復練習させる。 キャッチングも大切な技術であるが、ラインアウトの核心技は「跳び上がり」いわゆる「ジャンプ力」であることを理解させることも必要である。 ノックは、ボールが手の中にある時間が短いだけで、正確にコントロールされることが大切である。

練習内容	指導上の留意点（キーファクターを含む）
3. ウェッジ（サポート）  4. バリエーション（ピールオフ） ① 前ピールオフ  ② 後ろピールオフ 	ウェッジは、ジャンパーの両側でそのジャンパーをしっかりバインドさせる。ジャンパーはボールをとるや、空中で味方バッサーの方に向き、足が地面についたら自分の尻を相手に押しつけるようにして、前に体を曲げるようにさせる。 〈第二次サポーターの役割〉 (1) キャッチャーが保持しているボールを取りに行く。 (2) 第一次サポーターの後ろからバインドして押し込む。 (3) キャッチャーが素早くバッサーにパスしたり、ノックバックされた時バッサーのカバーから、次のプレーヤーのサポート。 (4) ノックバックされたボールが空中に浮いている時、それをキャッチする。または、地面に落ちたイーブンボールを獲得する。 ① 相手ゴール前などで、ボールゲッターがタッチラインぎわを一気に突破する。 ② ボールゲッターが相手を巻き込んでポイントをつくり、早い球出しから素早い展開をはかる。 ピールオフを行う場合、細かなルールがあるので、競技規則を充分に理解しておくことが必要です。

3 リンクプレーの指導

(1) 指導上の基本的な考え方

リンクプレーの指導では、リンクプレーヤーに対して以下の点に注意を払って指導にあたります。

① 展開方向の判断

プレーの行われている地域や相手のディフェンスの隊型、状況により、サイドアタック、展開方向、キックなどの判断を行わなければなりません。

② サポート

アタックにおいて、ブッターはボール投入後ナビゲーター及びペネトレーターのサポートを、ナビゲーターはもう1人のナビゲーター及びペネトレーターのサポートを行います。

また、ディフェンスにおいてはナビゲーターのラインディフェンスにおけるカバーディフェンスを意識しておく必要があります。

つまり、自らがプレーしたあとの他のプレーヤーへのサポートが第2の役割です。

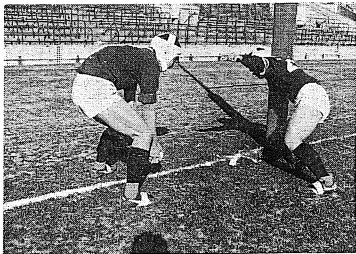
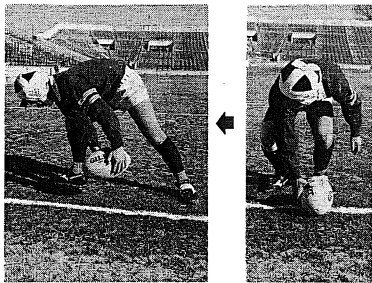
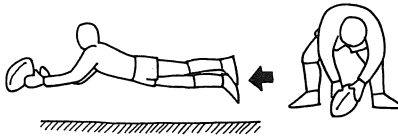
③ ボールゲッターへの指示

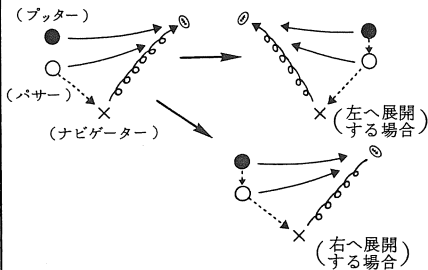
モール・ラックにおいて、ボールゲッターにボール獲得やボール保持のためのポジショニング、プレーの指示、ボール出しのタイミング、サイドへの持ち込み等の指示や状況に応じた的確な指示を与えなくてはなりません。

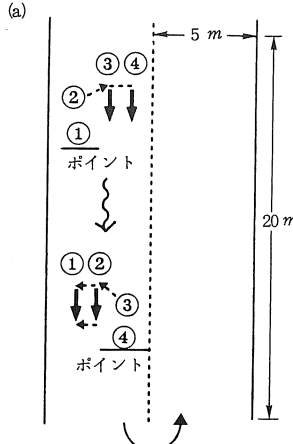
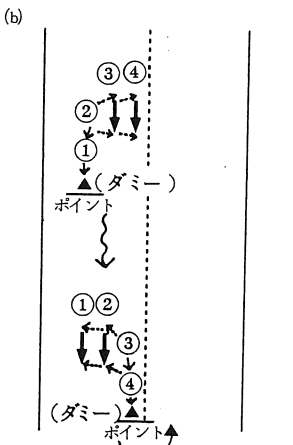
④ ゲームの継続

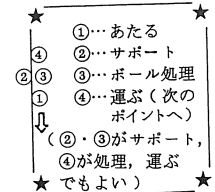
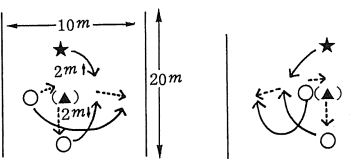
スクラム・ラインアウト等、セットプレーから次のポイント（モール・ラック）へ最も早く行けるプレーヤーがローバーであり、ゲームの継続を意図して、ボール獲得、ボールゲッターへの指示、ナビゲーターへの展開などを計らなくてはなりません。

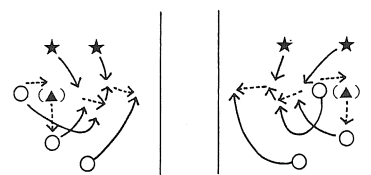
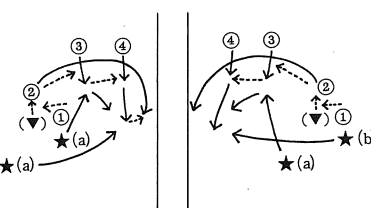
(2) 指導の展開

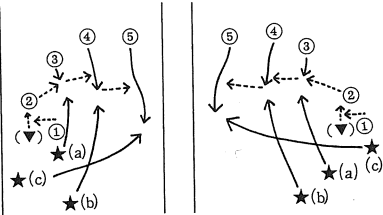
練習内容	指導上の留意点（キーファクターを含む）
1. ブットイン ボールを利用して、フッカーとフッキングを合わせる。 	・肩の線のラインを引き、まっすぐに投入させる。 ・ボールを落とす位置をマークし、常に同じ状態、同じスピードでその位置に投入させる。 ・同じタイミングで投入されるように、フッカーに合図を出させる。 （例）フッカーがバックしている左手の人差し指を立てておき、指を動かして合図する。
2. パスアウト オーソドックスパス（主に短いパスの時に用いる） スピンパス 	・ボールを持ち上げず、またバックスイングせずに投げさせる。 ・ボールタッチからリリースまでをできるだけ早くさせる。 ・踏み出した足は、つま先を投げる方向に向けさせる。 ・体重移動、足のけり、上体の起こし、腕のスイング、スナップを協調させて投げさせる。 ・スピンパスは、手でボールを掃くように投げさせる。またもう片方の手は方向を定めるためにそえる程度にさせる。 ・必要、状況に応じてオーソドックスパス、スピンパスを使い分けられるようにさせる。
3. ダイビングパス（パスする体勢が崩れた時に用いる） 	・ダイビングパスは、足の強い蹴りにより前方にダイブしながら背筋、腕のスイング、スナップを協調させて投げさせる。 ・ダイビングパスにおいても、ボールは持ち上げずに素早く投げさせる。 ・両手はパス方向にしっかりフォローさせる。 ・着地は、手→胸の順にさせる。

練習内容	指導上の留意点（キーファクターを含む）
4. ブッター、パッサー、ナビゲーターの3名での練習  最初はブッターがボールを持ち、転がして出すか直接パッサーにパスをして出す ↓ パッサーはそのボールをナビゲーターにパス ↓ ナビゲーターはそのボールをオープン方向へ蹴る ↓ ブッターとパッサーはそのボールを追い、ブッターが拾い再びパッサーに出す ↓ パッサーは、そのボールをナビゲーターのいる方へ再びパス （最初のパッサーが常にパッサーである必要はない）	指導上の留意点（キーファクターを含む） ・ブッターには、転がさせたり、直接パスさせるなどいろいろなボールを出させる。 ・ボールを早くおさえ、速いモーションで速いパスを投げさせる。 ・ストレートパス、スピンパス、ダイビングパスの使い分けをさせる。 ・ナビゲーターに、右か左か、遠いか近いか、深いか浅いか等、どの位置でパスが欲しいかのコーリングをさせる。 ・ブッターに対して、ボールを出させるリードの声を出させる。 ・パスした後の移動を早くさせる。 ・ナビゲーターのキックも、ゲインライン上やタックルライン上など、大きく蹴ったり、バリエーションを持たせる。

練習内容	指導上の留意点（キーファクターを含む）
5. サイドアタック ①ディフェンスをつけないで練習する。 4人1組の練習  4人1組+ハンドダミー(▲) 	指導上の留意点（キーファクターを含む） ① (a) ・5m×20mのチャンネルを使用する。（10m×20mのグリッドを作り往復で使用するるとよい） ・4人1組を作る。 ・①がポイントをつくり、②がパッサー、③・④でボールを前に運ばせる。（ポイントは2ヶ所くらい作らせる） ・コーチの合図(笛)でダウンボールさせる。（ダウンボールはゆっくりしていねいに） ・縦に走りボールをもらうことを注意させる。 ・最初はゆっくりと、だんだんスピードをあげさせる。 ・各プレイヤーには自分が何番目のプレイヤーで何を成すべきかを意識させる。 ・各プレイヤーはお互いに必ず「声」をかけあわせる。 ・4人のプレイヤーにはどのポジションも経験させる ・ボールを「置く」「処理する」「運ぶ」「つなぐ」のスムーズなリズムを覚えさせる ① (b) ・基本的なプレーは上記練習と同じである。ただし、コーチの合図の代わりに今度はハンドダミーを利用する。 ・ボールを持ったプレイヤーにはしっかりダミーにコンタクトし、ハンドラック、ボディラック、モールのいずれかのプレーを、必ず声をかけて選択させる。（最初はプレーを決めてパターンで練習させるとよい） ・2番目3番目のプレイヤーには、1番目のプレイヤーのプレーにきちんと反応させる。 ⑦ハンドラック→②・③番目のプレイヤーは①番目のプレイヤーをしっかりバインドして押し込む。 ⑧ボディラック→②・③番目のプレイヤーはお互にバインドしボールをまたぎ越え、ダミーごと押し込む ⑨モール→①番目のプレイヤーは、確実にボールを2番目のプレイヤーに渡し、③番目

練習内容	指導上の留意点（キーファクターを含む）
《参考・練習のバリエーション》 8m×8mのグリッドを使用して ○……アタック ★……ディフェンス  ①…あたる ②…サポート ③…ボール処理 ④…運ぶ（次のポイントへ） ↓ （②・③がサポート、④が処理、運ぶでもよい） ・4ヶ所のポイントをコンタクトしながらボールを運ぶ ・右廻り、左廻り両方練習する ・ディフェンスは1人～2人くらいとする。 ・ディフェンスはアタック側のボール処理に、プレッシャーをかける。 ②ディフェンスをつけて練習する。 (a) 2対1での攻撃  ★ 印はディフェンス (▲) 印は補助者	のプレイヤーは状況に応じて、2番目のプレイヤーをバインドするか、2番目のプレイヤーのボールをさらに獲得し、しっかりとしたモールを形 する。 ④ 4番目のプレイヤーはコントロールされたボールを次のポイント運ぶ 《バリエーション》 ハンドダミーの代わりにコーチが立ってもよい。その場合コーチはコンタクトプレイヤーに対して、正しいボディポジションを示してやるとよい。 ② (a) ・10m×20mのグリッドを使用させ、連続して攻撃させる。ボールがデッドになったらポジションをとり直して再び攻撃させる。 ・ファーストローバーには投入後すばやくフォローのコースに入らせる。 ・セカンドローバーにはディフェンスを見て、パスをするか、自分で持て出るかを判断させる。 ・パスをするタイミング、フォローのコースなどにも注意させる。 ・攻撃側の2人のプレイヤーはお互いに「声」をかけあわせる。 ・左右いずれのサイドも練習させる。 ・10m×20mのグリッドを使用させ、連続して攻撃させる。

練習内容	指導上の留意点（キーファクターを含む）
(b) 3対2での攻撃  (c) 4対3での攻撃  6.カバーディフェンス ① 4対2のディフェンス (▼)は補助者 ★はディフェンス 	② (b) ・ファーストローバーには投入後すばやくフォローのコースに入らせる。 (注)コースは基本的には3通りが考えられる。 ◇セカンドローバーから内側への返しのパスをもらう ◇セカンドローバーとナビゲーターの間に入る ◇ナビゲーターの外側へのフォロー ・攻撃側の3人のプレイヤー、及びディフェンス側の2人のプレイヤーにはお互いに声をかけあわせる。 ・攻撃側のプレイヤーには攻撃のバリエーションをあらかじめ相談させてもよい（例 シザーズなど） ・左右いずれのサイドも練習させる。 ② (c) ・10m×20mのグリッドを使用させ、連続して攻撃させる。 ・攻撃側のプレイヤーにはボールコントロールに注意させ、二次、三次の連続攻撃を意識させる。 ・攻撃側のプレイヤーにはモール、ハンドラック、ボディラックなどのプレーをしっかり意識させる。 ・攻撃側が弱い場合は攻撃側を5人にして行わせる。 ① ・ファーストローバー①には補助者(▼)にボールを投入させ、その後ナビゲーター③④のオーバーラッププレーを意識させる。 ・セカンドローバー②にはナビゲーター③にパスアウトさせ、その後ナビゲーター③④のオーバーラッププレーを意識させる。 ・ナビゲーター③にはディフェンス(a)を引き付けナビゲーター④にパスを送らせる。 ・ナビゲーター④に対して、ディフェンス(b)にはカバーディフェンスに走らせる。

練習内容	指導上の留意点(キーファクターを含む)
② 5対3のディフェンス  ◆カバーディフェンスにおける合言葉は「3C」である。 1. CARE せよ…注意深く相手を見よ 2. CALL せよ…お互いに声をかけあえ 3. COURSE をとれ…最も良いコースを押えよ	・ナビゲーター④はオーバーラップに来た①②のプレーヤーにボールをつながせる。(a)のプレーヤーにはまた、そのカバーディフェンスを意識させる。 ・ディフェンス(a)(b)のプレーヤーには必ずお互いに「声」をかけあわせる。 ・グリッドは「20m×40m」くらいはあった方がよい。 ② ・基本的なやり方は、上記4対2のディフェンスと同じである。 ・ディフェンス(a)(b)のプレーヤーのディフェンスのコースを特に意識させる。 ・可能なかぎりプレーを継続させる。 ・アタック側の⑤のプレーヤーをフル・ラグビーにおけるFBの位置に立たせライン参加の形をとらせ、ディフェンスの練習をしてもよい。

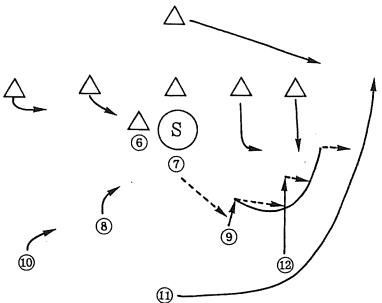
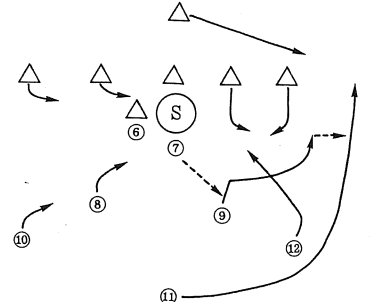
4. バックプレーの指導

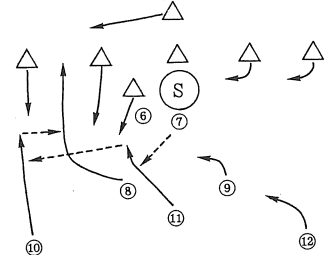
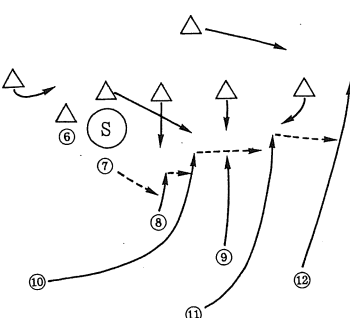
(1) 指導上の基本的な考え方

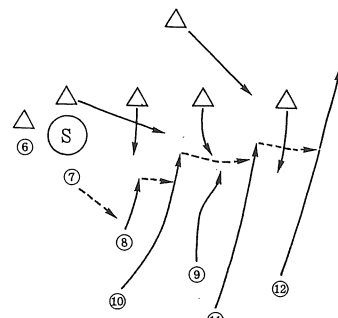
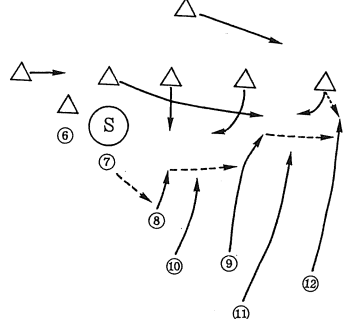
バックプレーでは、以下の点に注意を払って指導にあたります。

- ① 良いハンドリングを身につける。
- ② 良いパスワークを身につける。
- ③ 良い状況判断を身につける。
- ④ 良いタックルの仕方を身につける。
- ⑤ スピードと相手を抜く力を身につける。

(2) 指導の展開

練習内容	指導上の留意点(キーファクターを含む)
1. ループパスを使う  ⑨→⑫→⑨ ループパス ⑨→⑪ パス 2. ダミークロスパスを使う  ⑨→⑫ ダミークロス ⑨→⑪ パス	ループしやすいようなスペースを作り出すためにはループするプレーヤーの短くてフラットなパスが必要である。 ・⑨は⑫への確かなパスを行い、⑫は相手のマークをひきつけ、⑨にパスを行う。 ・⑨はコースをたてなおし、⑪に走るスペースを作り出す。 ※この場面では⑨は⑪のフォローを忘れてはいけない。 味方に向かってボールをスイッチするプレーヤーは前進するスピードを緩めてはならない。横流れせずに進路をたてなおすことが重要である。(一瞬の間でも、相手からボールが見えなくする。)

練習内容	指導上の留意点（キープ・ファクターを含む）
3. とばしパスとリターンパスを使う  ⑦→⑪ パス ⑪→⑩ とばしパス （⑧をとばす） ⑩→⑧ヘリターンパス	とばされるプレイヤーは相手を充分にひきつける。 とばされるプレイヤーはリターンパスにより再度攻撃に参加する。 ⑦から⑪へのパスは素早く的確であること。 ⑪から⑩は素早いパスを送る。 ⑩は相手マークをひきつけ、⑧ヘリターンパスを行う。
4. ブラインドバックのオープンへの展開 (1) ブラインドのバックが走り込む  ⑦→⑧ （⑧⑨の間に⑩が走り込む） ⑧→⑩ パス ⑩→⑪ とばしパス ⑪→⑫ パス	ブラインドバックは相手ディフェンスの状況に応じて自由なライン参加を試みる。 ジュニア・ラグビーのバックスリーは形にとらわれることなく、相手の状況を素早く判断し自由にライン参加を行うことが望ましい。 ⑧からボールを受けた⑩はコースをたてなおし、素早く⑪へとばしパスを行う。 ⑪は相手をひきつけ、⑫の走るスペースを作り出す。

練習内容	指導上の留意点（キープ・ファクターを含む）
(2) 2-1ライン （最初から2対1のラインをつくる）  ⑦→⑧ パス ⑧→⑩ パス ⑩→⑪ とばしパス （⑨をとばす） ⑪→⑫ パス	⑩⑪のライン参加とコースのたてなおしに留意する。 ⑩⑪は良いタイミングでパスをする。 ⑨⑫はオーバーラッププレイヤーを意識する。
(3) 上記(2)のバリエーション  ⑦→⑧ ⑧→⑨ （⑩をとばす） ⑨はフェイントで相手を抜くか、⑪にパスするか、⑫にとばしパス	基本的には上記(2)と同じような点に留意する。 ※⑨の状況判断が要求される。 それぞれのバックプレーにおいては、相手ディフェンスの状況に応じてより有効なアタックの方法をプレイヤーが選択できるように指導する。

5. モールの指導

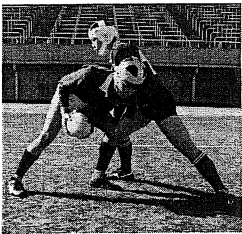
(1) 指導上の基本的な考え方

モールでは以下の点に注意を払って指導にあたります。

- ① ポイントに早く到達する。
- ② サポートを確実にする。
- ③ 姿勢をきちんとする。
- ④ 常にドライブする。
- ⑤ ボールのチャンネルを確保する。

なお、モールはすべてのプレーヤーが身に付けるべきスキルであることを理解し、練習の中に組み込まなくてはなりません。

(2) モールの指導の展開

練習内容	指導上の留意点（キープファクターを含む）
1. コンタクトダミーを利用する。 コンタクトダミーに繰り返し当たることで、モールの基本姿勢を身に付ける。	・顔を上げ、背筋を伸ばさせる。 ・低い姿勢で両足を開き、決して倒れないようにさせる。
2. 1対1のコンタクト 1対1で向かいあって片方がパスし、レシーバーはバックスーに当たる。これを次々にくりかえす。	・次のいずれかを行わせる。 ①体をターンして、相手からボールを遠ざける。 ・ボールキャリアーは足を踏み込むとともに下から突き上げるように当たる。 ・当たったら後ろ足を引き、ボールを相手から遠ざける。 ・ボールキャリアーは両足を開き、決して倒れてはいけない。 ②当たった姿勢でボールをコントロールしながら押し込む。
① 	
② 	
※モールの技術はモール自身ができる前に始まることを理解させる。	

練習内容	指導上の留意点（キープファクターを含む）
3. 4対2 (1)AはEに当たり、後ろを向いてボールを差し出す。 (2)B, CはAにウェッジ, DはAよりボールを受けFに当たる。	・Aにはモールとコールさせる。 ・B, Cは内側の足を前にしてウェッジに入らせる。 ・絶えずドライブさせる。 ・B, Cはボールの供給を邪魔しないようにボールチャンネルを意識させてバインドさせる。
(F) (E) A B C D	
4. イーブンボールの取り合いから始まるモール (1)グリッドの中央にボールをおき、双方1名ずつがボールに向かいあってうつぶせになる。 (2)コーチの合図により、立ってボールを取り合う。 (3)取り合いが始まったら、①②の位置からプレーヤーがサポートに入りモールを形成し、ボールを取り合う。 (4)うつぶせになるプレーヤーはワンプレーごとに交代する。	モールは、ラインアウトのとき、キックオフやドロップアウトのボールを受けたあと、コンタクトプレーのあと等、いろいろな状況でおこる。その状況により、プレーヤーはプラットホームの形成のしかた（2番目のプレーヤーは、ボールキャリアーのボールに入る、もしくはバインドしてサポートに入るなど）を考える。 ・初めはゆっくり行わせて形を作らせる。 ・常にドライブを意識させる。 ・状況に応じて人数を変える（5人ずつ、3人ずつ） ・人数が多い場合は、③、④の位置からも交互にスタートさせる。
① △△△△ ③ △ (E) O ④ OOOO ②	

6. ラックの指導

(1) 指導上の基本的な考え方

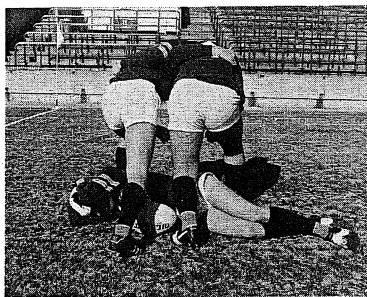
ラックでは以下の点に注意を払って指導にあたります。

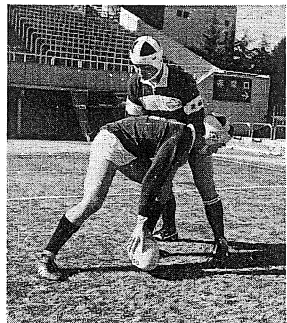
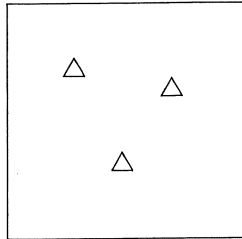
- ① ポイントに早く到達する。
- ② サポートを確実にする（必ず味方としっかりバインドする）。
- ③ 姿勢をきちんとする。
- ④ ボールをまたぎ越える。

なお、ラックはすべてのプレイヤーが身に付けるべきスキルであることを理解し、練習の中に組み込まなくてはなりません。

(2) 指導の展開

練習内容	指導上の留意点（キーファクターを含む）
1. コンタクトダミーを利用する。 コンタクトダミーに繰り返し当たることで、ラックの基本姿勢を身に付ける。	・顔を上げ、背筋を伸ばさせる。 ・常にドライブを意識させる。 ・決して倒れないように指導する。
2. フットラックとハンドラック (1)フットラック ボールを地上に置いておき、このボールをまたぎ越える。これに慣れたらボールと共にプレイヤーを横たわせ、これをまたぎ越える。	・フットラックとハンドラックの違いを理解させる。 ・ボール（及びプレイヤー）を確実にまたぎ越させる。 ・頭が腰より低くならないように指導する。 ・味方としっかりバインドさせ、決して倒れないよう指導する。



練習内容	指導上の留意点（キーファクターを含む）
(2)ハンドラック ボールを持って相手に当たり、ドライブしながら、意図的にボールを地上に置くか、後方に転がす。	・頭が腰より低くならないように指導する。 ・ドライブしながらのプレーであることを理解させる。 ・ボールコントロールを意識させる。
	
3. 4人組でのラック練習 (1) 4人組でラウンドパス。 (2) 笛が鳴ったらボールキャリアーは倒れダウンボール。 (3) 近くの2人のプレイヤーはお互いにしっかりバインドしてボールと倒れたプレイヤーを踏み越える。 (4) 4人目のプレイヤーはボールを拾い上げる。 (5) ①～④のコーナーから次々に4人ずつ入る。	・ラックに入るプレイヤーにはオーバーとコールをさせる。 ・顔をあげ、背中をまっすぐ伸ばさせる（スクラムと同じ姿勢）。 ・ボールをまたぎ越えるまで強力でドライブさせる。
①  ② ③ ④	※形ができてきたらコンタクトダミーを持ったプレイヤーをグリッドの中に入れ、アタックする方向を定めておいて、ボールキャリアーが当たり、ラックを形成する。

練習内容	指導上の留意点（キーファクターを含む）
4. 上記2のバリエーション (1) 6人一組でラウンドパス。 (2) 笛が鳴ったらボールキャリアーは倒れダウンボール。 (3) 倒れたプレイヤーの近くに位置する3人のプレイヤーは2-1のフォーメーションでしっかりバインドしてボールと倒れたプレイヤーをまたぎ越える。 (4) 残った2人のプレイヤーはローパー（パッサー）及びナビゲーターの位置に入りパスをする。	・ラックに入るプレイヤーにはオーバーとコールさせる。 ・顔を上げ、背中を真っすぐ伸ばさせる（スクラムと同じ姿勢）。 ・ボールをまたぎ越えるまで強力にドライブさせる。 ・それぞれがどの役目をするか素早く判断させる。 ※形ができてきたらコンタクトダミーを持ったプレイヤーをグリッドの中に入れ、アタックする方向を定めておいて、ボールキャリアーが当たり、ラックを形成する。

7. タックルの指導

(1) 指導上の基本的な考え方

タックルの指導では、以下の点に注意を払って指導にあたります。

① 技術と安全性

タックルは飛び込むのではなく、タックルに走り込むという考え方を持って指導をしてほしいものです。

- ・首は絶対に下げず、しっかり上げて相手を見る。
- ・肩をしっかり当てて、両腕をしっかりとバックする。
- ・逆ヘッドにならないようにする。

② 施設、および装具と安全性

上級生と下級生とでは、体格、体力的に異なるので一緒に練習すること避け、別の計画で練習することが望まれます。

- ・コンタクトがともなうので、十分な準備運動、トレーニングが必要である。
- ・グラウンドは芝生が良いが、芝生がなくてもやわらかいグラウンドが良い。
- ・服装は長袖のジャージを使用し、ストッキングもしっかりと着用して擦過傷などをしないようにする。又、必ずヘッドギアを着け、頭部を保護するようにする。

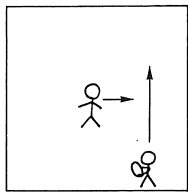
③ 倒れ方

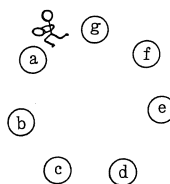
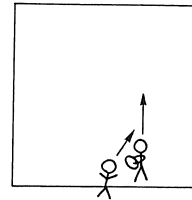
味方に確実にボールを供給し、なおかつ安全に倒れる必要があります。

- ・タックルされた瞬間にできるだけ低い姿勢になり、ゆっくりと倒れる。
- ・倒れる時はあおむけに倒れるのではなく、味方の方にできるかぎり身体の正面をむけ、ショックを吸収しながら倒れる。その際ボールは味方がコントロールできる位置にグランディングする。

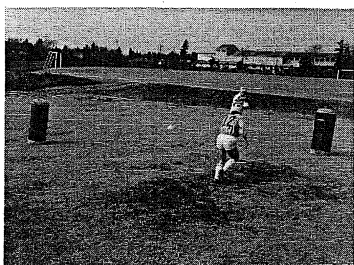
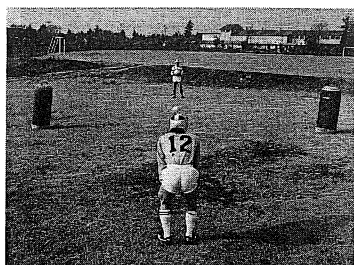
なお、日本ラグビーフットボール協会より出版されている「イーブン・ベター・ラグビー」には、タックルの段階的な練習方法が述べられています。ぜひ参考にして下さい。

(2) 指導の展開

練習内容	指導上の留意点（キーファクターを含む）
1. タックルバッグを使っでの基本練習 ①肘を下げ両腕をかくく広げてタックルバッグにあたる。 ②タックルバッグが倒れた時にタックラーはその上にしっかりとうつ伏せに乗っているようにする。 ①  ② 	・バックをしなくてもタックルバッグの上をしっかり乗ってられるように指導する。 ・ある程度型ができればバックを教える。 ・タックルバッグの中心に自分の体重がのるようにさせる。
2. サイドタックル ①グリッドの中で2人1組になって1人がボールを持ってゆっくりと走る。 ②もう1人が、サイドタックルにはいる。 ③左右交互に行う。 	・左前方から走って来るプレーヤーに対しては左肩で、又右前方からのプレーヤーに対しては右肩でタックルをする。 ・タックルされるプレーヤーはタックラーにはあたらないう指導する。 ・逆ヘッドにならないように十分指導する。 ・スピードが出すぎないように注意する。 ・どの位置で相手を倒すかの判断を的確に行うたができるよう指導する。

練習内容	指導上の留意点（キーファクターを含む）
3. フロントタックル ①7～8人1組の班を作り4～5mあけて円をつくる。 ②1人がボールを持ち、その他は両膝をついて構える。 ③ボールを持ったプレーヤーは④にゆっくりと当りにいく。 ④④はタックルに入り⑤がそのボールを拾い⑤にゆっくり当りにいく。 ⑤順番に行い一周すれば逆方向に回っていく。 	・タックラーは左回りの時には左肩で右回りの時には右肩でタックルをする。 ・倒れた時にタックルしたプレーヤーの頭がタックルされたプレーヤーの上にくるように指導する。 ・逆ヘッドにならないように十分指導する。 ・フロントタックルは相手の力を受けて倒すタックルであることを理解させる。
4. リアタックル ①グリッドの中でタックルされるプレーヤーが前方をスローで走りタックラーが後ろから追いかける。 ②タックラーはタックルされるプレーヤーの腰部に肩を当て両腕でバックをする。 ③自分の体重をかけながらバックを膝までずらして相手を倒す。	・味方の側にボールが見える様に相手を倒す。 ・完全に倒れるまで相手を離さないよう指導する。 ・相手の身体と自分の身体の入替えるタイミングが的確につかめるよう指導する。 ・いずれの場合においても、タックルされる者は味方がボールを活かせるように倒れることが重要である。
5. スマーザータックル ①2人1組で2～3m離れて向い合わせになり、1人がボールを持ってゆっくりとタックラーの方にむかう。 ②相手の身体を密着させて片方をかけて、相手の力を利用して倒れ込む。 	・味方の側にボールが見える様に相手を倒す。 ・完全に倒れるまで相手を離さないよう指導する。 ・相手の身体と自分の身体の入替えるタイミングが的確につかめるよう指導する。 いずれの場合においても、タックルされる者は味方がボールを活かせるように倒れることが重要である。

練習内容	指導上の留意点(キーファクターを含む)
6. タックルバックを使っての応用 ① タックルバック 2 本を 3～4 m 離して立てる。 ② ボールを持ったプレーヤーが、トップスピードのままマーカー地点でステップをふみどころかのタックルバックの外側を駆け抜ける。 ③ タックラーは瞬時に判断してボールを持ったプレーヤーが駆け抜けた側のタックルバックにタックルをする。	・ トップスピードで行わせる。 ・ ボールを持ったプレーヤーにはマーカーの地点で必ずステップをふませるよう指導し、単純に走り抜けないようにさせる。



8. キックの指導

(1) 指導上の基本的な考え方

キックは以下の点に注意を払って指導にあたります。

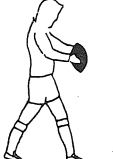
- ① キックの目的・必要性の理解(無意味なキックをしない)
- ② 各種キッキングのマスター(パント・プレース・ドロップ)
- ③ 正確なキック(ボールから目を離さず、フォロースルー)

(2) それぞれのキックの方法

① パントキックの方法

種類	ロングパント	ハイパント	ショートパント	グラブキック
キックの方法	 足に当る角度でボールを持ち、離す		 キックラインにそって正確なポイントで持ち、離す	
	 ボールを足の甲で蹴る	 ボールを蹴る打点は少し高目に	 ボールを蹴る打点は低目に	 地面にボールをたたきつけるように
	 ボールを蹴りぬく	 ボールを蹴りぬく	 膝がキックをリードするようなフォロースルー	
キーファクター	・ 目標を決める ・ ボールの持ち方 ・ ボールの離し方 ・ フォロースルー ・ ボールから目を離さない			
	・ 足首を伸ばす	・ 打点(高目)	・ 打点(低目)	

② プレース・ドロップ方法

種 類	プレースキック	ドロップキック
キックの方法	 助走の距離を考える 助走の時からボールから目を離さない	 ボールが正確にはねかえるように持ち、離す
	 軸足をしっかりふみこむ。	 足をのばしてハーフボレーのボールをうて
	 ボールを蹴りぬく	 ボールを蹴りぬく
キーファクター	- 目標を決める - フォロースルー - ボールから目を離さない	
	- ボールの置き方（角度・方向） - 助走の距離 - ボールを蹴る位置（注を参照）	- ボールの持ち方 - ボールの離し方 - キックのタイミング - ボールを蹴る位置

注：プレースキックにはトウキック、インステップキック等のキックの方法がある。そのためボールの置き方、助走の距離などは練習でキッカーにあったものを決めさせる。

※初心者の陥りやすい欠点



正確にボールを落とさない

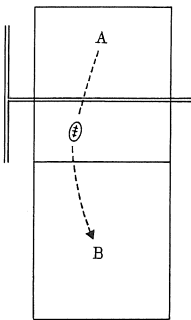
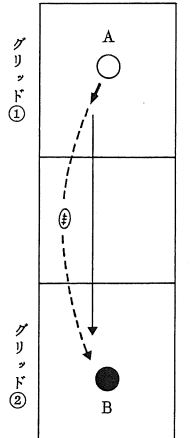


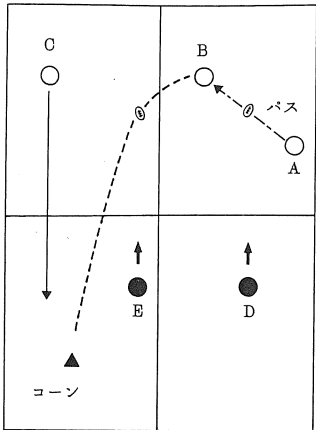
ボールを上投げる

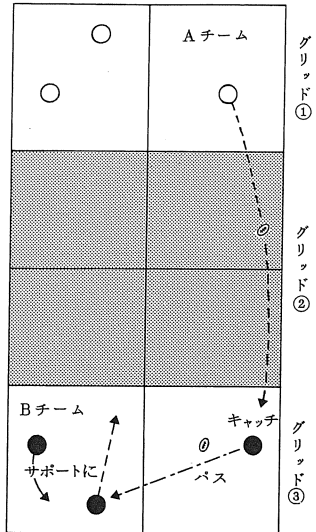


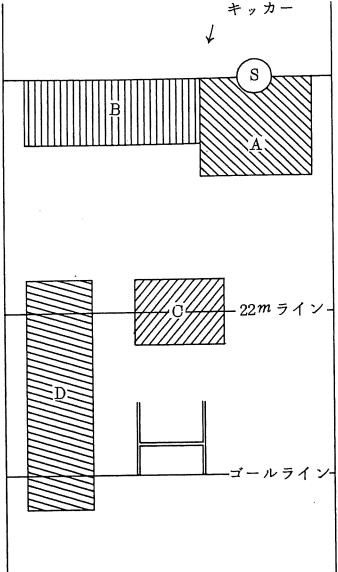
フォロースルーがない

(3) 指導の展開

練習内容	指導上の留意点（キーファクターを含む）
1. ショートパント・グラバーキック・ドロップキック・プレースキック・ロングパント  AはBにパントする。ボールを自分のグリッド内に落としてはいけない。 ボールを確実にキャッチし、交互にキックする。 AのキックをBが落としたらAの失敗、BのキックをAが落としたらBの失敗とする。	- 各種キックの方法のキーファクターに気を付けさせる。 - 受け手が動かないで蹴りこむことができるようにさせる。 - 初心者はサッカーボールでドロップキック等の練習をさせてもよい。 - 慣れてきたらゴールポストを使わないようにさせる。
2. ショートパント・ハイパント  Aは助走しながらグリッド①内から、グリッド②内にキックする。 Aは蹴った後、ボールを追い、ボールと同時にBの所に達するようにする。 数回繰り返し交互に行う。	- 動きながらキックができるようにさせる。 - 目標とした所にキックできるようにさせる。 - 再獲得できるキックがどのようなものかの感覚をつかませる。 - 動きながらのキャッチができるようにさせる。 - 相手のプレッシャーのなかで落さないキャッチをさせる。

練習内容	指導上の留意点（キープ・ファクターを含む）
3. ショートパント・グラブキック グリッド①  グリッド② Aからパスを受け、Bがグリッド①内からキックをする。キックの目標をグリッド②内コーン▲とする。 正確にキックできればコーン▲を取り除き、相手・味方3人ずつにしCはBのキックを追う。D、EはA、Bにプレッシャーをかける。	・パスを受けキックができるようにさせる。 ・目標とした所にキックできるようにさせる。 ・再獲得できる所にキックできるようにさせる。 ・プレッシャーを受けてキックできるようにさせる。 ※左右の足でのキックは可能か

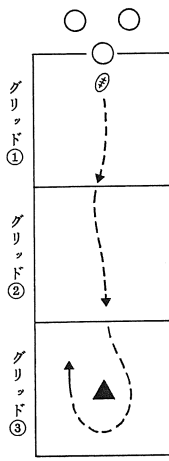
練習内容	指導上の留意点（キープ・ファクターを含む）
4. 3人1チームとする。  Aチームのプレイヤー1人はグリッド③内に直接キックする。②のグリッド内にキックしてはいけない。 Bチームのプレイヤーはキャッチしたならば必ず味方にパスをし、パスを受けたプレイヤーがキックをする。	・飛距離のあるキックができるようにさせる。 ・相手の位置を確認してのキックができるようにさせる。 ・キャッチャーに対するサポートを適切にさせる。 ・キャッチング後の動作、行動はスムーズにできるようにさせる。 ※左右の足でのキックは可能か

練習内容	指導上の留意点（キーファクターを含む）
5. 有効地域へのキック  A 地域……スクラム背後にショートパントなど B 地域……相手防御ライン背後にグラバーキックなど C 地域……ハイパントキックなど D 地域……ロングキックなど	総合的なチェックをする。 ・ 目標が決まっているか ・ ボールの持ち方 ・ ボールの離し方 ・ フォロスルー ・ ボールから目が離れていないか ・ 足首は適切か ・ 打点の高さは適切か 練習によって自分にあったリズム・タイミングを体得させる。

(4) ドリブル

ボールを足で扱う技術として、前述したキックの他にドリブルがあります。

ドリブルは、相手がタックルできないという利点があります。一口にドリブルと言っても、密集した状況と相手が離れている状況とでは、ボールを蹴る強弱、長さ等を使い分けする必要があります。

練習内容	指導上の留意点（キーファクターを含む）
1. ドリブル  コーンの間をジグザグにドリブルする。 コーンの間隔、本数をかえる。 2. ドリブル（3人1組）  3人1組でドリブル。 ▲コーンを回って来る。 グリッド内からボールがでないこと。 ①②③のグリッド内でドリブルする者は交代する。 タイムを競ってみる。	・ ボールコントロール ・ ボールから目を離さないようにさせる。 ・ ボールを身体から離さないようにさせる。 ・ ボールのスピードは、足の力具合により判断させる。 ・ ボールを頂点に、三角形になるようなサポートができるようにさせる。 ・ ボールが浮いた時の判断はどうか。

第6章 ジュニア・ラグビーの競技規則

下記に示す条項以外に関しては日本ラグビーフットボール協会制定の平成4年度競技規則及び高専・高校以下の為の特別競技規則に準ずるものとする。

第1条 競技場

タッチラインとタッチラインの間を59メートル以内とする。

第3条 プレーヤーの人数

- (1) 双方12名以内のプレーヤーによって行なう。
- (2) リザーブの登録は、必ずフロントバックのプレーヤーを含めて6名以内とし、全員の交替を認める。
- (3) プレーヤーの交替は、負傷の場合を除き、ハーフタイム時にのみ認める。
- (4) プレーヤーの再出場は認めない。但し、レフリーが認めた場合はその限りではない。

注意事項：

- (1) チームの正規メンバーの登録は16名とし、前後半で4名の交替を行なうことを原則とする。ただし、チームのメンバーが16名に満たない場合は、当事者間の話し合い、主催者の決定により別途登録人数を規定することができる。
- (2) 正規メンバーを16名登録し、リザーブを6名登録することで、1チームは最大22名によって構成される。
- (3) 試合に当たっては、当事者間の話し合い、主催者の決定により体重制、年齢制を導入することができる。

第5条 試合時間

- (1) 試合時間は40分以内とし、相等しい時間の前後半に分けて行なう。
- (2) ハーフタイムの休憩時間は5分以内とする。

第20条 スクラム

- (1) スクラムは、双方共に5人で形成し、いかなる場合もこの人数を越えてはならない。

- (2) 安全のためにそれぞれのフロントバックは、組み合う前に相手の上腕にふれなくてはならない。
- (3) モービルプレーヤーは、お互いが必ずバインドし、外側の腕は必ずフロントバックの腰をまくように、組まなければならない。
- (4) スクラムで1メートルの移動があった場合は、元の位置で再びスクラムを組む。
- (5) ボールの投入は、ローバーのいずれかが行ない、ボールを投入するローバー（プッター）は、投入後は直ちにオンサイドの位置に戻らなければならない。もう一人のローバー（パッサー）は、ボール投入時に必ずスクラムの後方に位置し、スクラムから出てくるボールの最初のプレーヤーでなければならない。
- (6) パッサーの役割を果たすローバーは、ボールがスクラムに入っている間あたかもボールがスクラムから出たような素振りをしてはならない。
- (7) ディフェンス側のローバーについては、下記第24条を参照のこと。

注意事項：

パッサーが故意でなく最初にボールをプレーすることができなかった場合、パッサーを越えたボールについては、いかなるプレーヤーもプレーすることができする。

罰：(2)、(5)、(6)の規定に対する反則は、反則の地点においてフリーキック。

第23条 ラインアウト

- (1) ラインアウトに参加できるプレーヤーはボールゲッター及びローバーの7人である。
- (2) ラインアウトは、タッチラインより10メートル以内に、双方それぞれ5人により形成されなければならない。

罰：(1)、(2)の規定に対する反則は、ラインオブタッチの線上タッチラインから10メートルの地点においてフリーキック。

第24条 オフサイド

スクラム時に、ボール投入側でディフェンスするローバーは、ボールがスクラム内にある間、片足でもスクラムセンターラインを越えた場合、オフサイドとなる。また、ボールを入れる反対側でディフェンスするローバーは、スクラ

ムのオフサイドラインを越えた場合、オフサイドとなる。

【補 足】

ジュニア・ラグビーにおいては、「モールが形成された後でもボールを持っているプレーヤーに直接タックルすることはモールを崩すプレーには該当しない」という解釈は適用しない。

お わ り に

中学生段階のラグビーとして日本独自で構築されたジュニア・ラグビーが、ようやく歩き始めました。先に行われた全国コーチソサエティ中学委員長・中体連委員長合同会議においては、平成7年度までに中学生のラグビーを現在のフル・ラグビーからジュニア・ラグビーへ移行することが了解されました。今後ジュニア・ラグビーへの移行の方策が、各地域における中学生ラグビーの実状に即していろいろな形でとられて行くはずです。

この「ジュニア・ラグビー指導の手引き」は、今後行われるジュニア・ラグビーの普及活動に少しでも役に立てばとの考えで作られたものですが、はたしてその目的が達せられたでしょうか。作成の構想がスタートしてから、わずか半年にも満たない短い時間で出版にこぎつけたこともあり、構成的にも内容的にも不十分なところは多々あると思います。作成委員としても決して満足しているわけではなく、むしろ「なんとかたたき台を作り上げた」というのが正直なところでした。今後、指導者各位のご批評・ご批判、アドバイスを頂き、版を重ねてよりよいものにしていきたいと思っております。

作成委員一同

平成 3 年 2 月 26 日
(財)日本ラグビーフットボール協会

公式戦に於けるプレーヤーの服装についての「通達」

標題については競技規則第 4 条に定められているが、最近やや乱れが散見されるので、その遵守について注意を喚起すると共に、ジャージーのデザイン等服装についてのガイドラインを示します。

貴協会管下各都道府県協会を通じ各チームに、その主旨・内容を徹底し指導して下さい。

記

1. 競技規則第 4 条第 2 項 『肩あてについて』

イ. 肩あては同項にある通り、レフリーが、プレーヤーの肩の負傷のために使用する事を認めた場合のみ、認められた材質で最小限のものを使用することを許可する。(ジャージー作成時に予め肩あてを付けたものを使用することは禁ずる。)

2. 第 4 条第 3 項 『靴のびょう(スタッド)について』

イ. びょうは革、ゴム、アルミニウム、または承認されている合成樹脂でつくられたものとする。

3. ジャージーについて

イ. ジャージーは襟付きのもので、袖は最低肩から肘までの長さを有するものとする。

ロ. 番号は背中のものでのみとし、袖、ストッキング等に付けることは認めない。

ハ. 胸にマークを付ける場合は $9\text{ cm} \times 9\text{ cm}$ を限度とし 1 ケ所とする。パンツにはマークを小さく入れても良い。

ニ. ジャージーのデザインは縦縞及び V 字型は不可とするので、各都道府県協会は、各チームのジャージー登録時に慎重に審議されたい。

4. その他

イ. アンダーパンツはパンツと同色の物に限りパンツの下から出ても差し支えない。
(平成 4 年 8 月 18 日改正)

ロ. サポーター類は、アンダーパンツと同様に、パンツと同色のものを使用すること。
(平成 4 年 8 月 18 日改正)

○ 白色のアンダーパンツ、サポーター類はいずれのパンツにも使用することが出来る。

○ 白以外のアンダーパンツ、サポーター類はパンツと同色とする。

(平成 4 年 10 月 15 日改正)

ハ. (脛) スネ当ての使用は原則として認めない。

5. 当ガイドラインはルール化するものではないが、ラグビーの正しい規則が遵守される様、各チームの責任者に徹底して下さい。

6. これら服装の規則については、レフリーに注意されなければ可とするものではない事に充分留意すること。

関東ラグビーフットボール協会

試合に関する禁止事項

(1) 中学生のチームが高校生チームや大学、社会人(R.S.クラブも含む)又、高校生のチームが大学、社会人(R.S.クラブも含む)と練習試合及び懇親試合などは、安全対策上日本協会の通達により禁止されているので指導願いたい。

(2) 7 月 8 日の高温湿期の試合は日本協会及び関東協会が認めている試合以外は、安全対策上日本協会の通達により禁止されているので指導願いたい。

ジュニア・ラグビーインストラクター名簿

関東協会	〒	住 所	TEL
明 尾 泰 行	203	東京都久留米市東本町 15-6-2-202	0424-75-7192
落 合 佑 交	370	群馬県高崎市九蔵町 54	0273-22-2321
高 橋 健	305	茨城県つくば市稲荷前 1-1 茗溪学園寮内	0298-58-6917
田 代 勝 美	168	東京都杉並区浜田山 2-22-17	03-3302-1039
土 屋 嘉 彦	202	東京都保谷市柳沢 2-13-7	0424-68-5486
山 内 繁 雄	020	岩手県盛岡市箱清水 1-12-9	0196-61-4787
蓮 沼 蕃	110	東京都台東区上野桜木 1-11-10-701	03-3827-5315
淀 川 幹 夫	010	秋田県秋田市茨島 2-12-4	0188-63-0319
関西協会			
井 関 陽 一	483	愛知県江南市前飛保緑ヶ丘 199	0587-55-8607
川 田 浩 二	544	大阪府大阪市生野区小田東 4-17-20	06-758-2912
斉 藤 光 雄	759	山口県美祢市大嶺町西分 497-1	08375-2-2176
佐 近 隆 義	771-15	徳島県板野郡土成町峯延 33-1	0886-95-3353
多々見 道 雄	664	兵庫県伊丹市大鹿 6-4-12	0727-70-0123
永 阪 誠	567	大阪府茨木市安威 1-32-15	0726-43-9656
平 田 健一郎	603	京都府京都市北区紫竹下本町 48-1 シャルマン北山堀川ハイッ 4 C	075-492-1207
平 田 義 三	573	大阪府枚方市南中振 1-2-34	0720-32-1530
九州協会			
尾 形 孝 則	849	佐賀県佐賀市若宮 3-4 県営高木団地 411	0952-31-3936
鳥 居 丈 平	850	長崎県長崎市末石町 322-79	0958-78-2931
平 野 治 臣	814	福岡県福岡市早良区小田部 7-20-3-308	092-841-9031
宮 田 耕太郎	815	福岡県福岡市南区皿山 2-5-31-501	092-541-6481

ジュニア・ラグビーのプレー

川 島 淳 夫 横 井 久 江 田 昌 佑

I. はじめに

平成元年のラグビー科学研究に『「ジュニア・ラグビー」の考察』が発表されて以来、2年が経過しようとしている。この間、日本協会コーチサエティは日本協会理事会に対し、「中学生期にふさわしいラグビー」としてジュニア・ラグビーを答申し、また各地では交流試合や大会、指導者講習会あるいは懇談会が行われ、机上のゲームであったジュニア・ラグビーは、ラグビーの一つのバリエーションとして、その実体を徐々に備えつつある。

さて、いくつかのゲームを観戦して感じるのは、ジュニア・ラグビーの特徴が必ずしもゲームの中で十分に発揮されていないということである。しかしこれは無理からぬことである。なぜなら、ジュニア・ラグビー自体の歴史が浅く、指導者、プレーヤーの経験は無いに等しい上に、指導法、練習法、競技規則を含めてジュニア・ラグビーに関する情報が圧倒的に少ないからである。

そこで本稿では、ジュニア・ラグビーにおいて期待されるプレーについて、若干のアイデアを示すことにする。この拙文がジュニア・ラグビーを指導する上での一つの参考になれば幸いである。なお、本文中に使われるジュニア・ラグビーのポジション名に関しては図1、競技規則に関しては資料1をそれぞれ参照のこと。（注：図1及び資料1は割愛する。第2章図2-3及び第5章を参照のこと。）

II. ジュニア・ラグビーにおいて期待されるプレー

1. スクラムでのプレー

スクラムでは早いボール出しが期待されている。もちろんバリエーションとして、モービルがボールをキープすることは考えられるが、基本的には、プッター（ローパーのうちスクラムにボールを投入するプレーヤー）の入れたボールをパッサー（ローパーのうちスクラムの後ろに位置し、スクラムから出てきたボールを最初にプレーするプレーヤー）がすばやくプレーすることが求められる。パッサーにはボールを右でも左でも素早くパスできる技術が求められるのは言うまでもない。

早いボール出しの必要条件として、フッカーのフッキング能力が上げられる。フッカーは、チャンネル1、チャンネル2のフッキングの使い分けが出来、ダイレクトボールを出すことが出来なくてはならない。ボールをキープする際も、チャンネル2のボールがダイレクトに出るのを押さえるという形で行われるべきで、フッキング能力が稚拙なためにスクラム内に停滞したボールを、押される心配がないのをよいことに、後ろへ送るといったのは困る。

2. スクラムからのプレー

① スクラム周辺でのプレー

スクラム周辺でのプレーでは、巧みなフッキングによるボールを出すチャンネル、タイミングの変化と、それに連動したローパー同士の連携、ローパーとナビゲーターとの連携で、多彩なプレーが可能である。ところが多い試合で、ブッターがボール投入後にどの様に動くべきかの明確なアイデアを持たないために、投入後その場に留まってしまっている姿を目にする。競技規則にもあるように、ブッターはボール投入後直ちにオンサイドの位置、すなわち味方モービルベアの足の線より後方に退かなくてはならないが、それ以上に、ボール投入後にその場に留まることは、防御側に対して攻撃側が1人少ないという、攻撃側にとって不利な状況を自ら作り出していることを認識すべきである。

スクラム周辺でブッターを活用する最も単純な方法は、パッサーとの連携によるサイドアタックである。例えばフル・ラグビーで行われる8-9の動きを行うことができる。なお、ローパーの1人にパスの巧みなプレーヤー、もう1人にランニングあるいはコンタクトに優れたプレーヤーを配し、予定する攻撃に応じて適宜ブッターとパッサーの役割を変えろといった工夫も可能である。

② オープンプレー

パッサーから素早く展開されたボールは、ベネトレイターによって創造的に活用されることが望まれる。その際、特に意識して欲しいのは、ベネトレイターという名称が示すように、「どこで突破するのか」ということである。防御網を突破する方法は、いくつかのカテゴリーに分類されるだろうが、ジュニア・ラグビーで特に身につけて欲しいのは、ノーマークプレーヤーにボールを渡して突破するという考えである。そのためには、ノーマークプレーヤーを作り出すいろいろなムーブ（動き）を工夫すると共に、ノーマークプレーヤーを見つけ出す（見逃さない）能力を養成する必要がある。

スクラムからオープンへ展開される場合、ブッターとモービルベアは、どのような攻撃が予定され、従ってどの方向、どの地点へ向かってスタートをきるべきなのかの明確なアイデアを持たなくてはならない。また、ブッターあるいはモービルベアのサポートを利用して、ベネトレイターだけによる攻撃にいろいろな変化を加えることができる。

第3列がいないのであるから、フル・ラグビーのロックとは違い、モービルベアはボールが出るや否や素早くブレイクできる。また、それを保証するために「モービルプレーヤーは、お互いが必ずバインドし、外側の腕は必ずフロントバックの腰をまくように、組まなければならない」とルール規制している。この2人が攻撃においても防御においても、素早くサポートに走り、ボールに絡んでくることが期待されるが、もしフル・ラグビーのロックと同じ様なタイミングでブレイクしたなら、ジュニア・ラグビーは厚みの無いゲームになってしまう

うであろう。

3. ラインアウトでのプレー

フル・ラグビーにおいて、ラインアウトが技術的に難しいものであることは、スクラムに比べての味方ボールの獲得率の低さを見れば明かである。そこでジュニア・ラグビーでは、競技規則において「ラインアウトは、タッチラインより10メートル以内に、双方それぞれ5人により形成されなければならない」と規定することで簡易化を図り、基本スキルの養成を期待している。

ラインアウトにおいて最も重要なのは正確なスローイングであろう。競技規則には「ボールの投入は、ローパーのいずれかが行う」とあるが、ローパーが必ずしもスローイングに長けたプレーヤーでないことも予想されることから、スローワーを競技規則によって限定するのは好ましいとは思えない。今後検討の余地がある。

ジャンパーは2番目、4番目に配置するのが一般的である。そして、まずは正確なスローとキャッチによって確実にボールを獲得できるようにし、その後タップバックやディフレクションといったボール出しの技術、後ろあるいは前へのビールオフといったバリエーションを身につけていくことが望まれる。5メートルの間に5人のプレーヤーが並ぶのは、狭く感じるかもしれないが、逆に言えばコンパクトに並ぶことになり、キャッチャーへのサポートを容易にするだろう。

ラインアウトで獲得したボールをナビゲーターにパスし、攻撃を展開しようとする場合には、パスの巧みなローパーをパッサーの位置（フル・ラグビーのスクラムハーフの位置）におき、一方ビールオフを行うような場合には、ランニングあるいはコンタクトに優れたローパーをパッサーの位置におくといった工夫もできる。

4. ラインアウトからのプレー

ラインアウトで獲得したボールをパッサーからナビゲーターにパスして攻撃を展開する場合、外には広いスペースがある。このスペースを創造的に利用して攻撃することが期待されるが、その中心となるのがセンターバックとブラインドバック（それぞれフル・ラグビーにおけるフルバックとブラインドウィングにあたる）である。特にブラインドバックはポジションフリーの感覚で積極的に攻撃に参加することが期待される。

5. セカンドフェイズからのプレー

ジュニア・ラグビーでも当然ラック・モールが形成される。しかしフル・ラグビーのフォワードに相当するボールゲッターの数が少ないことから、フル・ラグビーに比べるとボールが早

く出て来る上に、デッドになることは少ない。このことは、プレーヤーに十分な活動量を保証し、しかも頻繁に状況判断を下しプレーする機会を与えるというジュニア・ラグビーの一つの特徴を生み出すことになる。

セカンドフェイズでまず考えなくてはならないのは、ローバーの動きである。多くのゲームでセカンドフェイズでは、どちらかのローバーがスクラムハーフの役割を担い、もう一人のローバーはバックスラインにオーバーラップするという形が一般的である。これ自体悪いことではないが、ワンパターンでは、二人のローバーというゲームの特徴が活かされない。一人のローバーはラック・モールから出て来るボールを処理するスクラムハーフの役割を果たすべきであるが、その役割を一人のローバーに固定する必要はない。また、もう一人のローバーの役割は多様であるべきだ。ある時はバックスへのオーバーラッププレーヤー、ある時はサイドアタックの最初の攻撃者、ある時はラック・モールに果敢に入り、ボール確保に専念する、というようにである。

オープンに展開した場合のローバーの動きとして、一つの例を示そう。

フッターはボール投入後直ちに、パッサーはパスをするや否や、それぞれサポートに走る。そしてラック・モールが出来たなら、そのポイントに最初に到達したローバーがまずボール確保のために自分がラック・モールに入るべきかどうかの判断をする。入るべきだとの判断を下したら、当然入り、後から来たローバーがスクラムハーフの役割を担う。入る必要がないと判断したら、自分がスクラムハーフの役割を果たす。その際、後から来るローバーにはいくつかの選択が可能である。一つは早いボール出しに合わせてサイドアタックを仕掛ける。ボール出しに時間がかかる場合は、ポイントのオープンサイド数メートルの位置に立ち、サイドアタックの可能性を探る。この位置はたとえサイドアタックが行われなくとも、ポイントで何かトラブルが起きたら即座に反応でき、オープンにボールを展開されてもサポートしやすいポジションである。あるいは、あらかじめ決められたポジション（例えばナビゲーターの後ろ）をとり、ペネトレーターの攻撃におけるオーバーラッププレーヤーとなる。

Ⅲ. ま と め

ジュニア・ラグビーは生まれたばかりの新しいゲームである。その分、戸惑いや混乱もある。競技規則の整備も今後の課題である。しかし、いま最も求められているのは指導者の積極的な取り組みと研究である。ジュニア・ラグビーに初めて接する指導者の中には、ポジション名を聞いて奇異に感じ、違和感を持ち、さらに競技規則をみてフル・ラグビーとはまったく異なったゲームだとの判断を下し、そして拒絶反応を示す者がいる。しかしこれは間違いである。ポジション名や規則が一部異なるからといって、それがジュニア・ラグビー——フル・ラグビーのつながりを否定するものでは決してない。ジュニア・ラグビーは、将来大輪の花が咲くよう、中学生期にお

いて養うべきラグビーのエッセンスを織り込んだフル・ラグビーへのリードアップゲームである。近い将来、ミニ・ラグビー——ジュニア・ラグビー——フル・ラグビーという日本独自の一貫性のある指導体系の確立が望まれる。

（「ラグビー科学研究——平成2年度報告」より）