

S R S 指導者セッション Ver.2

2022.7.24

I. ラグビー憲章

ラグビー憲章は、ラグビー選手、監督、コーチ、スタッフなどラグビーに関わる人が、大切にするべき価値、従う行動指針の優先すべき概念として、ワールドラグビーによって、1997年に制定されました。これが、2003年に改定されました。ラグビーがこの世に誕生した18世紀からラグビーに関わるすべての人たちが大切にしてきた考え方や行動をまとめたものです。

① ゲームの原則

- ・行動
- ・精神
- ・目的

競技規則、スポーツ精神及び、フェアプレーに則り、ボールを持って走り、パスやキックまた、グラウンディングをして、相手チームに対してできる限り多くの得点を挙げること。

・ボールの争奪と継続

ボール獲得のための争奪は、ラグビーの鍵となる特徴の一つである。この争奪はゲームを通して、いろいろな形で発生する。

② 競技規則の原則

- ・すべての人にとってのスポーツであること。
- ・独自性の維持。
- ・喜びと楽しみ
- ・適用

プレーヤーは競技規則を遵守し、フェアプレーの原則を尊重するという最優先の義務がある。

競技規則はゲームの原則に従ってプレーされることを保証するように適用されなくてはならない。
マッチオフィシャルの権威を尊重することはコーチ、キャプテン、プレーヤーの責任である。

③ 5つのコアバリュー

・品位 Integrity

品位とはゲームの構造の核をなすものであり、誠実さとフェアプレーによって生み出される。

・情熱 Passion

ラグビー関わる人々は、ゲームに対する情熱的な熱意を持っている。ラグビーは、興奮を呼び、感動を与える、グローバルなラグビーファミリーへの帰属意識を生む。

・結束 Solidarity

ラグビーは、生涯続く友情、チームワーク、絆、そして文化的、地理的、政治的、宗教的な相違を超えた忠誠心へつながる一体的な精神をもたらす。

・規律 Discipline

規律とはフィールドの内外においてゲームに不可欠なものであり、競技規則、競技に関する規定、そして、ラグビーのコアバリューを遵守することによって表現される。

・尊重 Respect

チームメイト、対戦相手、レフリー及びそれに関わる人々を尊重することは、最も優先すべきことである。

2. ラグビーのプレーの原則

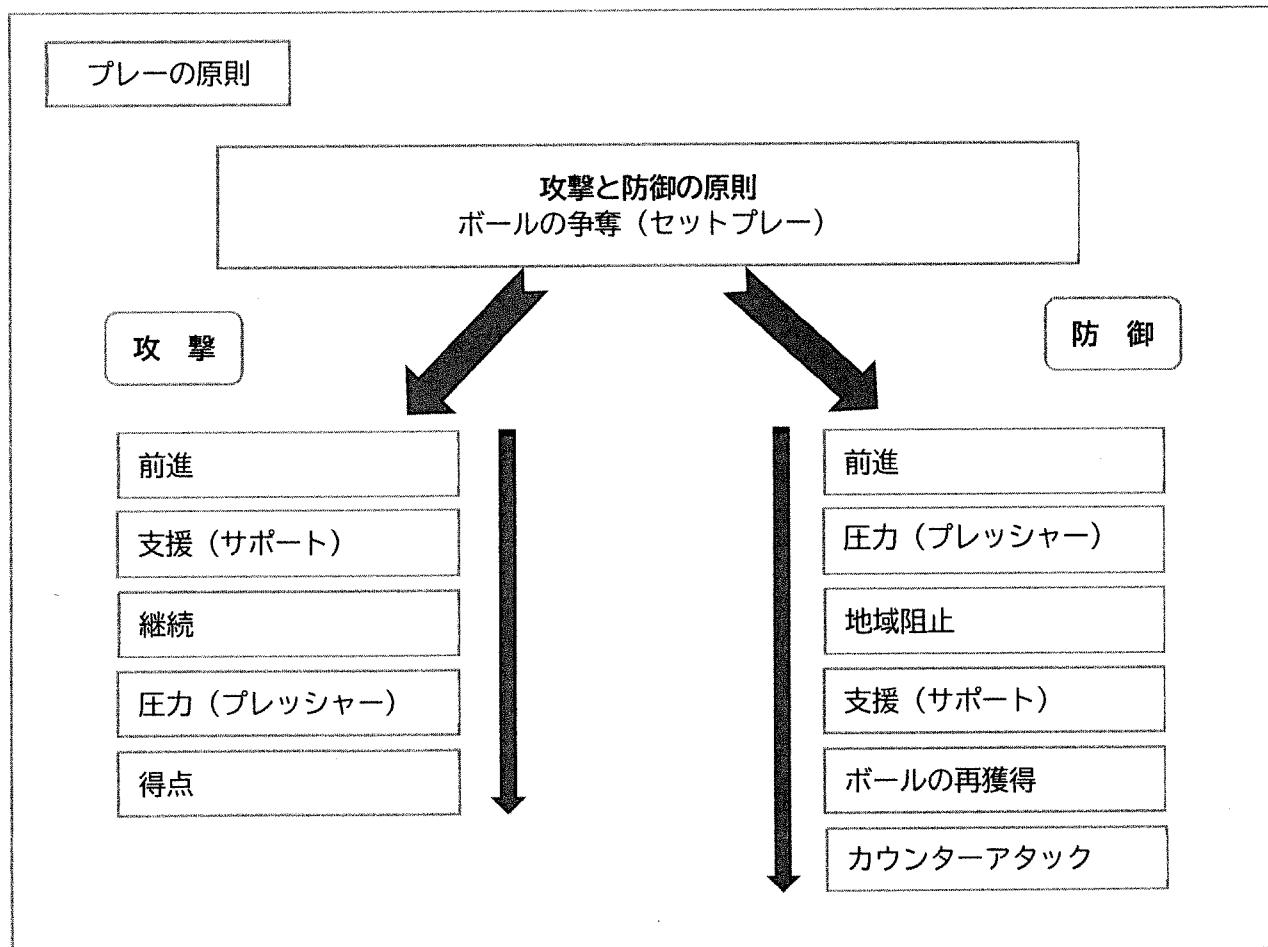
ラグビーを単純化してとらえ、理解を深めるためのキーワードとして、全世界で使われている。

ラグビーのゲームはまずセットプレーでの「ボール争奪」から始まる。そしてボールを獲得した側が「攻撃側」となり、獲得できなかった側が「防御側」となる。

この原則を理解することで、下記のメリットが生まれる。

- ・行われている練習がゲームの状況に結び付けて考えることができる。
- ・頭の中でラグビーのゲーム構造が整理されていることで、プレーの選択肢が広がる。
- ・原則を理解することで判断力を鍛えることができる。
- ・戦術、戦略の理解力が増す。

[ラグビーのプレーの原則表]



☆攻撃のプレーの原則☆

攻撃側の目的は「プレーを継続」して最終的に「得点」をすること。そのための原則として、まずは「前進」があげられる。得点をするためには、相手のゴールラインを越えてボールを持ち込まなくてはならない。それは必ずしも直線的に「前進」することだけを意味するわけではなく、基本的に防御側のスペースにボールを運び、効率的に「前進」する方法を考える。「前進」の次に来る原則は「サポート」になる。「前進」ができるないと「サポート」役は、後ろに下がることになるので、ボールを持っているプレーヤーの「前進」が攻撃を成功させる上で大事なスタートになる。ゲームではボールは1つであり、当然ボールを持っているプレーヤーは1人なので、ボールを持っていない時にいかに動き、ボールを持っている仲間を助けられるかということがラグビープレーヤーとして大事な役割になる。「サポート」役のプレーヤーは、パスをレシーブしたり、密集でボールを守ることなどを行う。防御側の「サポート」役は、「ボールの再獲得」を狙っているので、攻撃、防御の双方にとって「サポート」のレースに勝つことが求められる。「前進」し、「サポート」ができれば攻撃は「継続」する。「前進」を伴った攻撃を「継続」することで、相手のDFにプレッシャーをかける。プレッシャーをかけることで「防御側」は、ボールの周辺に集まってスペースを作り出してしまったり、もしくは反則をしてしまうことになる。それにより「攻撃側」に得点のチャンスが生まれることになる。

☆防御のプレーの原則☆

防御の目的は「ボールを再獲得」し、自分たちが攻撃側になることである。それは1人のディフェンダーで達成することは困難なので、チームで協同して動くことが求められる。防御側の原則は、まずはセットプレーでの「ボールの争奪」。相手ボールのセットプレーで「プレッシャー」をかけ「ボール再獲得」することを試みる。それができなければ、次は「前進」。「前進」することで攻撃側のスペースと時間を無くし、ミスを誘う。常に「防御側」から「プレッシャー」をかけることを試みるが、特にタックルの局面では大きな「プレッシャー」をかけることができる。ただ良いタックルをしたからと言って、必ずしも「ボールの再獲得」を試みるべきかは冷静な判断が必要になる。なぜ冷静な判断が必要かと言うと、それにより反則を冒してしまうリスクもあるからである。「ボールを再獲得」できない時間帯は忍耐が必要となる。「ボールの再獲得」ができない時も、タックルによって「地域を取られることを阻止する」意識も大切になる。相手の攻撃に「前進」を許していると、防御側の「サポートプレーヤー」が攻撃側の「サポートプレーヤー」とのレースに勝てず、「ボールを再獲得」できるチャンスが訪れないからである。「ボールを再獲得」するには、タックラーだけでなく、先にも述べたように「サポート」するプレーヤーが大事になる。ミスタッブルを「サポート」すること、ルーズボールを拾い上げること、セカンドプレーヤーとして相手から「ボールを再獲得」するなどの役割を持っている。これらの原則をチームとして遂行することで、「ボールを再獲得」することができる。「ボールを再獲得」したら、すぐに攻撃の「カウンターアタック」を行う。「ボールを再獲得」できる状況は、ラックプレーや相手のミスだけではなく、防御側がプレッシャーをかけることで攻撃側がキックをした場合なども当てはまる。攻撃側がキックをしてくれたら、ボールをレシーブして、カウンターアタックを仕掛ける。

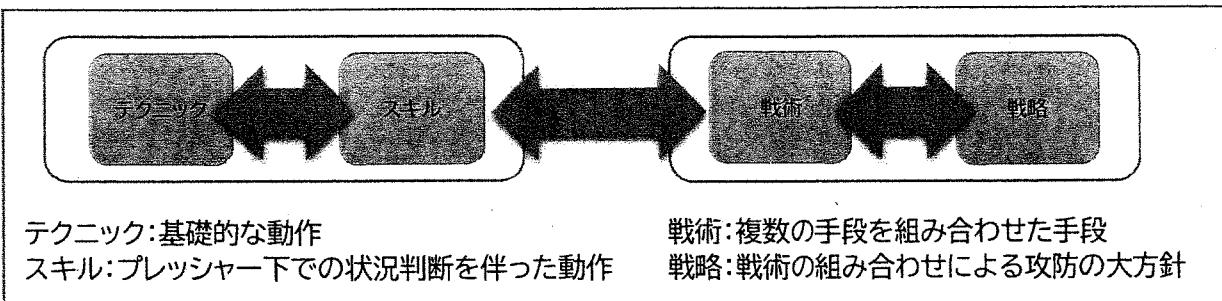
プレーの原則を知らないコーチの傾向

- ◆型を教え込む傾向がある。
- ◆指導の際に練習をゲームの状況に結びつける説明が上手にできない。
- ◆頭の中でラグビーのゲーム構造が整理されていないことで、計画的な指導ができない。
- ◆テクニック重視の指導になりやすい。(練習の目的が漠然とする)

プレーの原則で指導を組み立てるコーチの傾向

- ◆練習がどの原則に結びつくかをプレーヤーに明確に説明できる。
- ◆原則を効率的に実行するための選択肢を多くのプレーヤーに与える傾向がある。
- ◆型を重んじるよりも、原則を重んじるようになり、それにより判断力を磨く必要性を感じる。
- ◆ゲームでは、プレーヤーが原則をどのような手段で達成するかを楽しむ。

□ スキルへの適用



プレーの原則を軸に指導を組み立てられるコーチを目指してください。

日本中のコーチがプレーの原則に沿って指導できるようになることが一貫指導で最も大事なことです。

以上