

レベル2 コーチング (15人制)



**WORLD
RUGBY™**

コースワークブック

レベル2コーチン

ラグビースキルの向上

ワークブック

モジュール1	コーチングスタイルとコーチングプロセス	2
モジュール2	ラグビーのバリューと攻撃と防御の原則.....	4
モジュール3	練習計画策定と実施	18
モジュール4	キーファクターの分析及びプレーヤーウェルフェア	23
モジュール5	機能的役割分析、セレクションと競技規則.....	62

モジュール1 – コーチングス タイルとコーチングプロセス

概要、実施と反省

概要

他のコーチの名前、チーム／学校、期待／不安

タスク1

長所、短所、目標

タスク2

実技ではなにが上手くいったか？

実技で改善したいことはなにか？

タスク3

ふたつのデモンストレーションではどんなことに気づいたか？

ふたつのどちらにあなたは似ているか？

これはあなたのセッションにどんな影響を与えるか？

タスク4

以下の「どのように」スキル指導をするかについてキーファクターを上げる

指示と説明

模範の提示

観察と分析

フィードバックの提供

モジュール2 – ラグビーのバリューと攻撃と防御の原則

ラグビーのバリューの定義

「中心的バリュー」のビデオを観てから、ラグビーの5つの中心的バリューを記入する。

バリュー	メモ
バリュー1	
バリュー2	
バリュー3	
バリュー4	
バリュー5	

中心的バリューのひとつについてグループで話し合い、以下に記入する。

メモ

中心的バリューを確実に伝える上で、コーチの責任はなにか？

メモ

まとめ

ラグビーに関わる全ての人（プレイヤー、コーチ、レフリー、運営、保護者、観客）は、中心的バリューを尊重することが求められる。

- ・勝利を目指すーしかし勝利が全てではない
- ・勝っても負けても品格を保つ
- ・競技規則の遵守
- ・相手、レフリー、全ての関係者を尊重する
- ・不正、人種差別、暴力、薬物を排除する
- ・ボランティアに感謝する
- ・ラグビーを楽しむ

これらがあなたのコーチングにどう影響するか考える。

コーチング倫理の詳細は行動規範とともにマニュアルに記載されている。

コーチング哲学の発展

哲学とは行動へと導く価値観と信念である。

あなたの中心的バリュー	1.
	2.
	3.
あなたの理想とするコーチの行動	1.
	2.
	3.
あなたのコーチングへのアプローチを表す言葉	1.
	2.
	3.
プレーヤーがコーチとしてのあなたをどのような言葉で表現するか	1.
	2.
	3.

あなたのコーチング哲学を以下に書く。

私のコーチング哲学

なぜコーチング哲学について考えるのか？

- 明快さ、方向性、主眼点を与えるから
- あなたの行動に影響するから
- コーチングの実践に影響するから
- 行動の原動力になるから

プレー哲学の発展

理想のチームパフォーマンス	1.
	2.
	3.
相手チームにどのように形容されるチームでありたいか	1.
	2.
	3.

私のプレー哲学

攻撃と防御の原則を用いてチームのプレーを分析

ラグビーの原則は：

- ボールの争奪
- 攻撃－プレーの継続
- 防御－ボール再獲得
- 多面的なゲーム
- 賞罰

どのようなゲームを望むか？ Charterのビデオを観てから記入する。

メモ

攻撃と防御の原則

攻撃と防御の原則とは、チームが目的を果たすために何を達成しなくてはならないかのリストである。攻撃と防御の原則は攻撃と防御の原則がどのように達成されるべきかを含まないことに注意しなくてはならない。

攻撃—チームがボールを保持している場合のこと。

防御—チームがボールを保持していない場合のこと。

以下の原則に番号を付けることで、優先順位をつけるとともに時系列を示しなさい。

攻撃		
順序	原則	説明
	前進する	タックル、ラックあるいはモールでの次のボール争奪がセットピースのゲインラインを越え、ボールを獲得することができたかどうかによって判断される。
	得点する	トライ、コンバート、ペナルティゴール、ドロップゴール。
	サポートする	サポートはあるか？ ボールキャリアーはサポートを活用しているか？
	継続を維持する	サポートはあるか？ ボールキャリアーはサポートを活用しているか？
	プレッシャーをかける	ボール保持—「ボールを獲得する」を参照。
	ボールを獲得する	スクラム、ラインアウト、キックスタートとリスタートのみ。ボールを獲得したかどうか？

防御		
順序	原則	説明
	カウンターアタックをする	ボールを取り戻したときに、チームはその次のボール争奪においてよりよいフィールドポジションにいるか
	プレッシャーをかける	タックルの数を数える、すなわちタックルを行った回数とタックルを失敗した回
	ボールを取り返す	一般プレーで、何回防御側はボールを取り返した？
	地域がとられるのを阻止する	タックルはボールキャリアーを止めているか、あるいは攻撃はほとんど遅滞なく攻撃を継続できているか？
	サポートする	ボール争奪の地点で、少なくとも相手チームのボールのリサイクルを遅らせるだけのサポートがあるか？
	前進する	相手がボールを獲得したときに、味方プレーヤーはユニットとして防御ラインを保ちながら前進しているか？次のボール争奪はゲインラインの味方側にあるか相手側にあるか？
	ボール略奪に加わる	チームはスクラム、ラインアウト、キックスタートとリスタートからボールを獲得したか？ボール獲得に挑むなかで、チームは攻撃側のオプションを少なくしたか？

チームへの原則の応用

1. ペアになってゲームのビデオを観る。片方が攻撃、もう片方が防御を担当する。
2. 以下の表を使い、片方のチームのパフォーマンスについてメモをとる。

攻撃	
1. ボールの獲得	
強み	弱み
2. 前進	
強み	弱み
3. サポート	
強み	弱み
4. ラック及びモールでの継続	
強み	弱み
5. プレッシャーボール保持、フィールドポジション、ペース	
強み	弱み
6. ターンオーバー味方チームによるボール喪失	
強み	弱み

防御	
1. ボールの争奪	
強み	弱み
2. 前進	
強み	弱み
3. タックルによってプレッシャーをかけること	
強み	弱み
4. 地域獲得の阻止—タックルの質	
強み	弱み
5. サポート	
強み	弱み
6. ボールの再獲得／ターンオーバー—味方チームによるボール獲得	
強み	弱み
7. カウンターアタック	
強み	弱み

もし攻撃と防御の原則を試合での味方チームに応用しようとするのであれば、原則の一つひとつの意味を正確に理解してはならない。そうすることは判断の助けになり、望みとあれば原則を統計的に活用できる。以下はプロトコル形式で記述されたそれぞれの原則の定義の例である。

攻撃の原則－味方チームがボールを持っている場合

原則	プロトコル
ボールの獲得	- スクラム、ラインアウト、キックスタートとリスタートのみ。 - 味方チームがボールを獲得したかどうか？
前進	- ボールを獲得した後の次のタックル、ラック、モールでのボールの争奪はゲインラインを越えているか？ - それぞれの連続したボール確保から、それに続くボール争奪はゲインラインを越えているか？
サポートの提供	- サポートが不十分なためにプレーのスピードとオプションが悪影響を受けていないか？ - ボールキャリアーが活用できるサポートを利用しないために、プレーのペースとオプションが悪影響を受けていないか？
継続を生みだし維持すること	味方チームがボールを持っていてモールあるいはラックを形成したときに、ボールを保持しているか？
プレッシャーをかけること	- ボール保持 - 「ボールの獲得」を参照。 - フィールドポジション－フィールドポジションを明らかにするために、フィールド図を使って各プレーのリスタートのポジションをプロットする。 - ペース－プレーのペースを維持するチームの能力の主観的評価を活用する。
ターンオーバー	- 味方チームがボールを保持しているときに、どのくらい味方はチームはターンオーバーで相手にボールを与えているか？ - ボールをタッチに出すことで。 - 反則の結果、相手がその後のスクラムでボールを投入することで。 - 一般プレーでボールを失うことで。 - ボールを保持しているときに、フリーキックあるいはペナルティキックを犯すことで。

防御の原則－相手チームがボールを持っている場合

原則	プロトコル
ボールの争奪	・味方チームはスクラム、ラインアウト、キックスタートとリスタートからボールを獲得したか？ ・ボール獲得に挑んだ味方チームは結果的に相手チームの攻撃のオプションを少なくした
前進	・相手がボールを獲得したときに、味方プレーヤーはユニットとして防御ラインを保ちながら前進しているか？ ・次のボールの争奪において、ボールの位置は前の争奪の位置よりかなり前に出ているか？
プレッシャーをかけること	・何回タックルは試みられたか？ ・何回タックルは成功したか？ ・何回タックルは失敗したか？
地域が獲得されるのを阻止すること	・味方のタックルはボールキャリアーを止めたか、あるいはボールキャリアーはタックルを突破し、タックルを受けながらオフロードパスをし、あるいは争奪を許すことなくボールをチームメイトが活用できるようにしたか？
サポートの提供	・ボール争奪の地点で、少なくとも相手チームのボールのリサイクルを遅らせるだけのサポートがあるか？
ボールの再獲得	・一般プレーで、何回防御側はボールを再獲得したか？
カウンターアタック	・ボールを再獲得した場合、その次にプレーが途切れたときにボールを最初に再獲得したときのフィールドポジションよりよいフィールドポジションにチームはいるか？
ターンオーバー	・一般プレー、ペナルティキックあるいはフリーキック、そしてスクラムあるいはラインアウトの投入から、チームは何回ボールを再獲得したか？

3. 次のページの表を使って、あなたが分析している原則のプロトコルを試合のプレーの「エピソード」に応用する。一つの「エピソード」とはプレーがスタートし、次にレフリーが笛を吹くまでを意味する。原則が成功裏に行われた場合にはそれを「Y」で示し、失敗に終わった場合には「N」を用いる。

エピソード番号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
攻撃																				
1. ボールの獲得																				
2. 前進																				
3. サポート																				
4. 継続																				
5. プレッシャー																				
6. 得点																				
7. ターンオーバーの回避																				
防御																				
1. ボールの争奪																				
2. 前進																				
3. プレッシャー																				
4. 地域獲得の阻止																				
5. サポート																				
6. ボールの再獲得																				
7. カウンターアタック																				

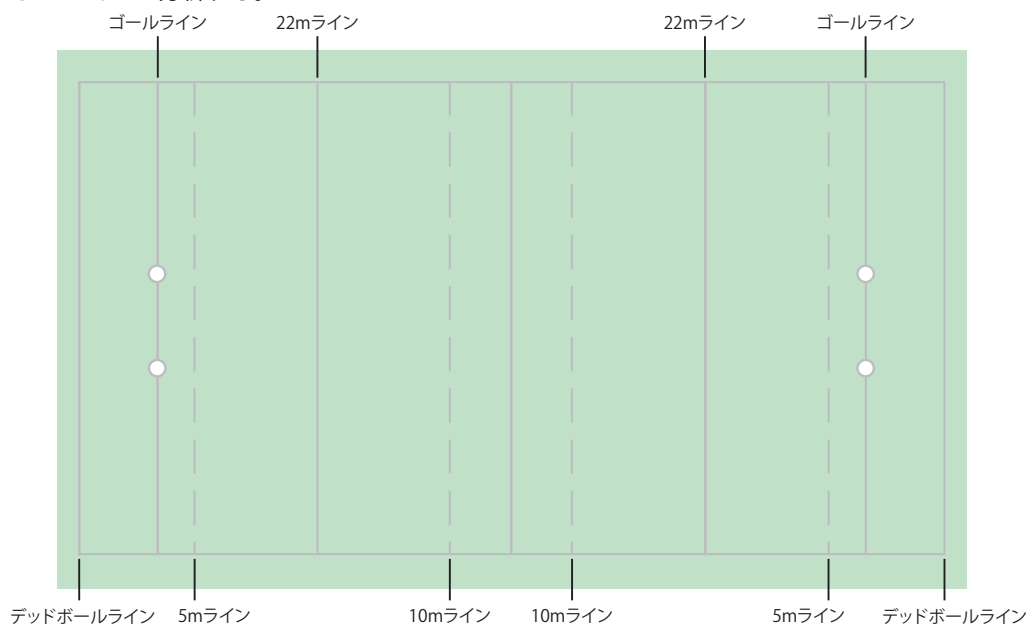
エピソード番号	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
攻撃																				
1. ボールの獲得																				
2. 前進																				
3. サポート																				
4. 継続																				
5. プレッシャー																				
6. 得点																				
7. ターンオーバーの回避																				
防御																				
1. ボールの争奪																				
2. 前進																				
3. プレッシャー																				
4. 地域獲得の阻止																				
5. サポート																				
6. ボールの再獲得																				
7. カウンターアタック																				

4. 各原則に対してそれが成功裏に行われた回数と失敗した回数を計算することで統計を整理し、それらを全体に対するパーセンテージで表す。

攻撃の原則	Y	N	合計	% Y	防御の原則	Y	N	合計	% Y
1. ボールの争奪					1. ボールの争奪				
2. 前進					2. 前進				
3. サポート					3. プレッシャー				
4. 継続					4. 地域獲得の阻止				
5. プレッシャー					5. サポート				
6. 得点					6. ボールの 再獲得				
7. ターン オーバー					7. カウンター アタック				

フィールドポジション

5. フィールドマップ上にスクラム、ラインアウト、ラック、モール、ボール争奪局面をそれぞれ記入することで、フィールドポジションを分析する。



6. 次に、弱みの解消と強みの強化の併用をもとに、チームのニーズに優先順位をつける。

優先度	ニーズ	順位の理由	練習においてどのようにニーズをかなえるか
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

モジュール3 – 計画と実施

練習計画の立案

エデュケーターの指示のもと、個人またはグループで、チームの強み、弱み、ニーズに従って練習を計画する。グループで行う際は、練習を分割し、各コーチが担当する部分を割り当てる。

どのように練習の構成と内容を計画するかを明らかにするためにモジュール1で行った、チーム分析を使用する。以下の表は練習の詳細を記録するために使用する。

練習計画	
問題領域	1.
	2.
	3.
練習の目的	1.
	2.
	3.
用具	

練習計画	時間	ドリル／詳細	コーチングポイントとテクニック
概要説明 注意			
ウォームアップ			
個人スキル／ チームドリル			
ユニットスキル			
ミニ・ユニット スキル			
チームプレー			
ウォームダウン			
振り返り／ まとめ			

各コーチが担当部分の計画を立てた後、グループに戻り全ての部分が一致するように確認する。

ゲーム感覚の理解

試合のビデオの中の一つのエピソード（リスタートから次の停止まで）に集中する。

1. 状況、つまりどのチームがどのチームとプレーしているのか、そして自分のチームが攻撃か防御かをはっきりと定める。

状況：対.....

攻撃か防御か？

2. 3～4人一組になって、自分のチームがどのようにプレーを行うべきかについて一つのオプションを決め、それを下の表の最初の欄に書き込む。それからエドゥケーターは各グループの意見を集める。それらを下の表に他の欄に書き込み、それから全体でそれぞれのオプションの相対的なメリットについて話し合い、それぞれについてどの程度有効かをもとにランキングを付ける。

オプション	ランキング 1 = 最高 6 = 最低
a.	
b.	
c.	
d.	
e.	
f.	

3. 最高のオプションによって、現実的に次のプレーの停止までに何が達成できるか？

4. この成果目標を設定した理由を挙げる。

a.

b.

c.

d.

e.

f.

5. ここでエデュケーターはエピソードを再生するので、実際に何が起きたかを記録する。

6. なぜ設定した成果目標が実際には達成されなかったかを分析するが、その際によかった理由（チームが予測を上回ったこと）と悪かった理由（チームが期待にそぐわなかったこと）とに分ける。

肯定的な理由（予測を上回った）	否定的な理由（期待にそぐわなかった）

7. 以下の項目を書きとめなさい。

a) チームは攻撃だったか防御だったか
b) 遂行が不十分だった原則
c) 遂行が不十分だったスキル
d) 首尾よく遂行されなかったキーファクター

8. プレーがよりうまくできるように導くゲーム感覚スキルドリルを開発し、実際に行う。

モジュール4 - キーファクター 分析とプレイヤーの福利

4(a) – ラグビーのスキルのキーファクター分析

キーファクターのビデオ映像への応用

1. 順番に各ビデオの例を見て以下の表を使い分析する。
2. 考えている成果が実現できたか決める。達成できた場合はチェックを記入する。
できていない場合はバツをつける。当てはまらない場合はN/Aと記入する。
3. 成果実現の可否につながったと思われるキーファクターのリストをそれぞれ分析する。各キーファクターにチェック、バツまたはN/Aを記入する。

最大例を分析するだけのスペースが用意されている。

成果

a. ボールを保持しているとき

チームメイトから孤立することなくゴールラインに向かって走りながら相手をかわす。トライができる場合は除く。

b. ボールキャリアのサポート

ボールキャリアのアクションに対応し、プレーの継続ができる位置にいる。

c. 防御

相手ボールキャリアのアクションに対応し、ボールを取り返せる位置にいる。

ボールを持ちながら相手をかわして走る		1	2	3	4	5
	ボールキャリアに求められること：					
1	ボールは、両手で持って運ぶ。					
2	できるだけスペースへ走り込み、コンタクトを避ける。					
3	相手が来たら、一方の方向に振って(相手を引きつける)、方向転換する(サイドステップ、または、逸らして)、および/または、ペースを変えることで、かわす。					
4	作り出したスペースへ入っていく。					
5	スペースから出て前へと加速する。					

サイドステップ		1	2	3	4	5
ボールキャリアに求められること						
1	一番近いディフェンダーを狙って走り、その場から動かさない。					
2	片方の足を素早く出し、他の方向に向きを変えることで、相手の近くで方向転換する(すなわち、右足で左へ、左足で右へ行く)。					
3	ディフェンダーが躊躇している間に、加速して突き放す。					
スワープ		1	2	3	4	5
1	向かってくる最短距離のディフェンダーの足を止めるために、相手が走るラインを内側によせる。					
2	相手が向かう方向とは逆の外のスペースへと方向転換をする。					
3	相手が戸惑っている間に加速しディフェンダーから離れる。					
攻撃におけるランニング - ボールキャリア近くでのサポート		1	2	3	4	5
サポート選手に求められること：						
1	ボールキャリアをサポートする位置につく。ボールキャリアの動きに反応できるように後ろからサポートするのが理想である。					
2	サポートに入っていることをボールキャリアに伝える。					
3	サポートに入るときの役割を予測し、オフロードパスがきたら受け取れるように手をかまえると同時に、必要あればコンタクトの状況に入って脅威を取り除く準備もしておく。					
4	ボールキャリアの動きに確実に対応できるような距離を保ち、加速しボールに働きかける/ボールをキャッチするためにスピードを緩めることなくコンタクトエリアに入る/コンタクトエリアに入る。					
5	キャッチしてパスをする/コンタクトエリアで相手をクリーンアウトし、継続プレーをする。					
攻撃におけるランニング - スペースを認識し攻撃する		1	2	3	4	5
プレーヤーに求められること：						
1	前にいる防御を観察し、攻撃の深さと幅を考慮に入れて、スペースを攻撃できる位置へ移動しスペースを攻撃する。					
2	防御がどのようなセットしているかを特定する。 - どこにギャップやミスマッチの可能性があるか。例：センター対プロップ - 防御のプレーヤーの体のポジションと陣形 - 防御は、攻撃に対してスクウェアで、前に出られる準備ができていないのか、あるいはラインが整備されていなくてまだコンタクトエリアに集中しているのか。 - 防御ラインの裏にラインを越えてキック攻撃ができるようなスペースがあるか？					
3	防御の変化に反応できるように相手から目を離さない。					
4	チームメイトに防御体制やギャップ/ミスマッチを伝達する。					
5	ゲインラインを超えるために、サポート選手と共にペースを素早く自信をもって攻撃する。					

キーファクターのシナリオへの応用

シナリオ

1. 15番はたいへんすばらしいサイドステップを踏むプレーヤーであるが、相手を抜くことができない。
2. ウイングは最初のディフェンダーは抜くが、カバーディフェンスに簡単に捕まっている。
3. サポートで、プレーヤーは腰の位置でボールをレシーブしている。
4. ボールキャリアーがディフェンダーを抜こうとすることで、サポートプレーヤーのスペースを殺している。
5. ラックからランナーがゲインラインの後ろで簡単にタックルされている。

次の表には以下の内容を書き込む：

1. スキルの名前を上げる。
2. 誤りを説明する。
3. 責任のあるプレーヤーの名前を上げる。
4. プレインストーミングをして考えられる原因に優先順位を付ける。

シナリオ	スキル	誤り	プレーヤー	理由
1				
2				
3				
4				
5				

キーファクターのビデオ映像への応用

1. 順番に各ビデオの例を見て以下の表を使い分析する。
2. 考えている成果が実現できたか決める。達成できた場合はチェックを記入する。
できていない場合はバツをつける。当てはまらない場合はN/Aと記入する。
3. 成果実現の可否につながったと思われるキーファクターのリストをそれぞれ分析する。各キーファクターにチェック、バツまたはN/Aを記入する。

最大例を分析するだけのスペースが用意されている。

成果目標

ボールをキャッチし、保持すること。

蹴られたボールをキャッチする		1	2	3	4	5
	プレーヤーに求められること：					
1	自分がボールをキャッチするということをチームメイトに伝達する。例：「ジムのボール」					
2	ボールの下へと動き、常にボールを見る。					
3	足を地上につけたままキャッチできるのかジャンプして空中でキャッチするのかを判断する。					
4	足を地上につけたままキャッチする場合： - ボールの下へと前進し、強く安定したスタンスで立つ。 - 肩と腰を相手選手に向けて構える。 - ボールの方向に両腕を伸ばし、両肘を合わせるようにする。 - 目線の高さでボールをキャッチするように、両手をかざすようにしてボールを見て、腕をそして体へとボールを捕らえる。 - キャッチをしたら、すぐに動けるように/ボールを回せるように/コンタクトを受けられるようにする。					
5	ジャンプして空中でボールをキャッチする場合 - 落下しているボールへと前進する。 - タイミングを見計らって片足で踏み切るようにしてジャンプする。 - 膝を上げた足を使って相手選手からガードする。 - 競り合う選手との衝突の可能性に備えながら、ボールの方向に腕を伸ばし、肘を合わせるようにして目の高さでボールをキャッチし、手、腕をそして体へとボールを捕らえる。 - 着地したときに、動いて/ボールをパスし/コンタクトを受けられるように備える。					

キーファクターのシナリオへの応用

シナリオ

1. 15番がボールをキャッチしたとき、ノックオンになることが頻繁にある。
2. ハイボールのケアをしているとき、15番がボールによって劣勢となっている。
3. キックオフからボールをキャッチするが、相手チームに後ろに下げられる。
4. ハイボールを取るとき、蹴られたチームが頻繁にボールを地面に弾ませる。
5. レシーブのチームがボールをキャッチしたあとに保持することが難しい。

次の表には以下の内容を書き込む：

1. スキルの名前を上げる。
2. 誤りを説明する。
3. 責任のあるプレーヤの名前を上げる。
4. ブレインストーミングをして考えられる原因に優先順位を付ける。

シナリオ	スキル	誤り	プレーヤー	理由
1				
2				
3				
4				
5				

キーファクターのビデオ映像への応用

1. 順番に各ビデオの例を見て以下の表を使い分析する。
2. 考えている成果が実現できたか決める。達成できた場合はチェックを記入する。
できていない場合はバツをつける。当てはまらない場合はN/Aと記入する。
3. 成果実現の可否につながったと思われるキーファクターのリストをそれぞれ分析する。各キーファクターにチェック、バツまたはN/Aを記入する。

最大例を分析するだけのスペースが用意されている。

成果目標

レシーバーが、相手プレーヤー達のポジショニングを視野の中にとどめながらボールをキャッチし、最善の選択肢を選択できるようにすること。

ボールをピックアップする		1	2	3	4	5
	プレーヤーに求められること：					
1	低く、強い、安定した体勢でボールに近づく。					
2	ボールの横から上を覆うように入り、片方の足でボールをまたぎ、もう片方の足は後ろにおく。					
3	腰を低くし膝を曲げる。					
4	ニュートラルな体勢で頭をあげる。					
5	ボールに近い方の手でボールが動かないようにし、後ろの手ですくうようにする					
6	ボールを胸まで持ってくる。					
7	ボールをピックアップした時に動いて/ボールをパスし/コンタクトを受けられるように備える。					

キーファクターのシナリオへの応用

シナリオ

1. 7番がこぼれたボールを拾おうとして、ノックオンになった。
2. タックルで、ディフェンス側の最初のアライビングプレーヤーがボールを拾おうとしたが、相手によってあっけなく撃退された。
3. ボールがラックから出た際に、9番がノックオンした。
4. タックルの地点に、第2陣のプレーヤー達が到着し、スピードを落としてボールを拾ったが、結果として、すぐにタックルされてしまった。

次の表には以下の内容を書き込む：

1. スキルの名前を上げる。
2. 誤りを説明する。
3. 責任のあるプレーヤーの名前を上げる。
4. プレインストーミングをして考えられる原因に優先順位を付ける。

シナリオ	スキル	誤り	プレーヤー	理由
1				
2				
3				
4				

キーファクターのビデオ映像への応用

1. 順番に各ビデオの例を見て以下の表を使い分析する。
2. 考えている成果が実現できたか決める。達成できた場合はチェックを記入する。
できていない場合はバツをつける。当てはまらない場合はN/Aと記入する。
3. 成果実現の可否につながったと思われるキーファクターのリストをそれぞれ分析する。各キーファクターにチェック、バツまたはN/Aを記入する。

最大例を分析するだけのスペースが用意されている。

成果目標

プレーを継続する上でパッサーよりよいポジションにいるチームメイトが、楽にキャッチできるパスをすること。

パス		1	2	3	4	5
ボールキャリアに求められること：						
1	両手でボールを持つ。					
2	ディフェンダーをひきつける。					
3	インサイドの足に重心をおく。					
4	サポートに入ってくるレシーバーにボールを渡せるように、防御に対して横を向く。					
5	「的」を特定する - レシーバーの胸の高さを的にパスをする。					
6	腰と胸の辺りでボールを上に向け、ボールを体の前で素早く腕を振り子のように振る。					
7	ボールを放つ時のボールスピードと飛球をコントロールするために胸、肩、肘、手首を使う。					
8	パスをする方向に手をフォロースルーをして、ボールを放った後は的を指差すようにパスする。					
9	パスを行ったあとは、レシーバーのサポートに入る。					
パスのレシーブ		1	2	3	4	5
パスのレシーバーに求められること：						
1	キャッチするためにボールへと前進する。					
2	腕を伸ばす - パスをする人に対してパスの的を作るようにして腕で迎えに行く（ボールを早くキャッチするかのように）。					
3	両手の指を広げて手のひらを相手に向けて親指同士を近くしてハンズアップの状態にする。					
4	全ての指がボールをしっかりと手におさめるまでボールを見る。					

キーファクターのシナリオへの応用

シナリオ

1. スクラムハーフのパスがスタンドオフに届かない。その結果、スタンドオフはボールを拾い上げるために屈まなくてはならない。
2. 12番が13番にパスするが、13番はボールをキャッチするために下を見なくてはならない。
3. 10番が12番にパスするとき、12番はボールをキャッチするためにスピードを下とさなくてはならない。
4. 15番がバックラインに参加しパスを受けるとき、いつも何人かのディフェンダーが15番をタックルするためにいるように思われる。
5. 味方ウイングがパスをレシーブするとき、いつもボールをファンブルしそうになり、減速にディフェンダーを抜けるポジションにいない。
6. プレーヤーが自分のパスする方向にドリフトしている。プレーヤーはより長い距離を得るために外足を大きく踏み出しているが、それがドリフトを強くしている

次の表には以下の内容を書き込む：

1. スキルの名前を上げる。
2. 誤りを説明する。
3. 責任のあるプレーヤーの名前を上げる。
4. プレインストーミングをして考えられる原因に優先順位を付ける。

シナリオ	スキル	誤り	プレーヤー	理由
1				
2				
3				
4				
5				
6				

キーファクターのビデオ映像への応用

1. 順番に各ビデオの例を見て以下の表を使い分析する。
2. 考えている成果が実現できたか決める。達成できた場合はチェックを記入する。
できていない場合はバツをつける。当てはまらない場合はN/Aと記入する。
3. 成果実現の可否につながったと思われるキーファクターのリストをそれぞれ分析する。各キーファクターにチェック、バツまたはN/Aを記入する。

最大例を分析するだけのスペースが用意されている。

成果目標

地域を獲得すること、あるいは、ボールを再獲得すること。

パントキック		1	2	3	4	5
キックの前に、キッカーがすべきこと						
1	バランスのとれた安定した強い体の姿勢をつくる。					
2	蹴る足とは逆側の肩を前に向ける。右足で蹴る場合は左肩、左足の場合は右肩。					
3	ボールを両手で持ち、ボールの先を足に向け、もう片方の先を空に向ける。					
4	腕を完全に伸ばす（肘をまっすぐ）。					
5	体幹を強く保ち、腰と膝を曲げながら勢いをつけるように足を後ろに振り上げる。					
6	姿勢を高く真直ぐ保ちながら、頭を若干前に傾けながら、ボールを足に落とす。					
キック時にキッカーに求められること：						
7	キックをしない足で蹴る方向に踏み込む。					
8	腰と膝を伸ばしながら足を蹴り上げる。					
9	頭は下そして前方に維持する。					
10	ボールの先を足の甲（スパイクの紐）に接触させ、つま先は地上に向けたままにする。					
11	接触している間、足を振るスピードを保つ。					
キック後にキッカーに求められること：						
12	体が目標に向かって前へ移動する勢いを保つ。					
13	蹴った足を目標に向かってフォロースルーをする。					
14	その勢いで蹴らない足で体を前に運び、同じ足で着地する。					
15	逆の腕で目標に向かってフォロースルーをしバランスと方向を保つ。					
16	フォロースルーが完了するまで、頭を下に向け前方向に維持する。					

キーファクターのシナリオへの応用

シナリオ

1. 10番がキックでいい距離が出せない。
2. キッカーが距離を出すキックをしているが、多くのキックが不正確でスライス気味にサイドへ反れる。
3. キッカーのキックが高すぎる。
4. キッカーの蹴る距離またはパントキックが一定ではない。

次の表には以下の内容を書き込む：

1. スキルの名前を上げる。
2. 誤りを説明する。
3. 責任のあるプレーヤの名前を上げる。
4. ブレインストーミングをして考えられる原因に優先順位を付ける。

シナリオ	スキル	誤り	プレーヤー	理由
1				
2				
3				
4				

キーファクターのビデオ映像への応用

1. 順番に各ビデオの例を見て以下の表を使い分析する。
2. 考えている成果が実現できたか決める。達成できた場合はチェックを記入する。
できていない場合はバツをつける。当てはまらない場合はN/Aと記入する。
3. 成果実現の可否につながったと思われるキーファクターのリストをそれぞれ分析する。各キーファクターにチェック、バツまたはN/Aを記入する。

最大例を分析するだけのスペースが用意されている。

成果目標

リスタートに関する競技規則に則ってプレーを再開すること。

ドロップキック		1	2	3	4	5
キック前にキッカーに求められること：						
1	ボールを地上に落としたときに同じ方向に弾むようにボールを持つ。					
2	腕を完全に伸ばす（肘をまっすぐ）。					
3	体幹を強く保ち、腰と膝を曲げながら勢いをつけるように足を後ろに振り上げる。					
4	蹴らない足とは逆の肩を目標に向ける。					
5	腰と蹴らない足の間にボールを落とす。					
キック時にキッカーに求められること：						
6	キックをしない足で踏み込み、蹴る足の甲が目標と直線上に並ぶようにする。					
7	腰と膝を伸ばして足を蹴り上げる。					
8	ボールの下部分を足の甲（スパイクの紐）に接触させ、つま先は前方と上の方に向けたままにする。					
9	低いキックの場合、地上に近いところでボールを蹴る。高いキックはボールが高めに弾んだところで蹴る。					
キック後にキッカーに求められること：						
10	キックをしない足のつま先の方向へと自然な弧を描いてフォロースルーをする。					
11	キックしない足とは反対の腕を使ってバランスをとる。					

キーファクターのシナリオへの応用

シナリオ

1. キッカーが蹴るボールの高さが不十分でキャッチャーがボールに追いつかない。
2. キッカーが長いドロップアウトのキックができない。
3. キッカーは高いボールを蹴ることができるが方向が不正確である。

次の表には以下の内容を書き込む：

1. スキルの名前を上げる。
2. 誤りを説明する。
3. 責任のあるプレーヤの名前を上げる。
4. ブレインストーミングをして考えられる原因に優先順位を付ける。

シナリオ	スキル	誤り	プレーヤー	理由
1				
2				
3				

キーファクターのビデオ映像への応用

1. 順番に各ビデオの例を見て以下の表を使い分析する。
2. 考えている成果が実現できたか決める。達成できた場合はチェックを記入する。
できていない場合はバツをつける。当てはまらない場合はN/Aと記入する。
3. 成果実現の可否につながったと思われるキーファクターのリストをそれぞれ分析する。各キーファクターにチェック、バツまたはN/Aを記入する。

最大例を分析するだけのスペースが用意されている。

成果目標

正確にキックして得点すること。

ブレースキック		1	2	3	4	5
キックの前に、キッカーがすべきこと						
1	ゴールポストの間で目標を定める。					
2	キッキングティーの上にボールを立たせ、ボールの空気穴は目標に向ける。					
3	蹴る足をボールの後ろに置き、蹴らない足はボールを蹴るときに接触するときに置く場所に置くようにしてボールのところに立つ。					
4	蹴りやすい位置へと下がる。					
5	助走をするためにリラックスする。					
6	弧を描くように助走をし腰を開き最大の力が出せるようにする。					
キックの時、キッカーがすべきこと						
7	蹴る足とは反対の腕を前にもっていき肩が目標に向くようにする。					
8	ボールがキックしない足と腰の間の幅に位置するようにし、蹴る足の甲（スパイクの紐）が目標と直線上に並ぶようにする。					
9	体幹を強く保ち、腰と膝を曲げて勢いをつけるように足を後ろに振り上げる。					
10	腰と膝を伸ばして足を蹴り上げる。					
11	足の甲（スパイクの紐）をボールに当てる（ボールの下から1/3の高さが目安）。					
12	レッグスピードは蹴り終わるまで保つ。					
キック後にキッカーに求められること：						
13	頭を下に向け前方向に保つ。					
14	蹴る足で目標に向かってフォロースルーする。					
15	蹴った勢いで軸足が前に運ばれ、その足で着地する。					

キーファクターのシナリオへの応用

シナリオ

1. キッカーの
 - a) キックの長さが不十分。
 - b) キックの高さが不十分。
2. ボールが
 - a) 左にずれる
 - b) 右にずれる。

次の表には以下の内容を書き込む：

1. スキルの名前を上げる。
2. 誤りを説明する。
3. 責任のあるプレーヤの名前を上げる。
4. プレインストーミングをして考えられる原因に優先順位を付ける。

シナリオ	スキル	誤り	プレーヤー	理由
1a				
1b				
2a				
2b				

キーファクターのビデオ映像への応用

1. 順番に各ビデオの例を見て以下の表を使い分析する。
2. 考えている成果が実現できたか決める。達成できた場合はチェックを記入する。
できていない場合はバツをつける。当てはまらない場合はN/Aと記入する。
3. 成果実現の可否につながったと思われるキーファクターのリストをそれぞれ分析する。各キーファクターにチェック、バツまたはN/Aを記入する。

最大例を分析するだけのスペースが用意されている。

成果目標

地域がとられることを阻止し、ボールを再獲得すること。

ショルダーでのサイドタックル		1	2	3	4	5
	タックラーに求められること：					
1	前を見続ける					
2	強い、安定した、低い体勢を保つ。					
3	ボールキャリアの腿をめがけて肩でコンタクトする。					
4	ボールキャリアの脚に腕を強く巻きつけ、レッグドライブしてボールキャリアを倒す。					
5	回転して、最後はボールキャリアの上にいるようにする。					
6	ボールキャリアを放し、すぐに立つ。					
7	ボールを争奪する。					

キーファクターのシナリオへの応用

シナリオ

1. フランカーがフェイズプレーから、ミッドフィールドのランナーに簡単に抜かれている。
2. 10番がタックルをしてもボールキャリアーに簡単に突破されている。
3. 6番はタックル後しばしば呆然としており、脳震盪ではないかと気になっている。
4. 12番はボールキャリアーに内側の弱い肩を突破されている。
5. チームはタックルしているがボールを取り返せない。

次の表には以下の内容を書き込む：

1. スキルの名前を上げる。
2. 誤りを説明する。
3. 責任のあるプレーヤの名前を上げる。
4. プレインストーミングをして考えられる原因に優先順位を付ける。

シナリオ	スキル	誤り	プレーヤー	理由
1				
2				
3				
4				
5				

キーファクターのビデオ映像への応用

1. 順番に各ビデオの例を見て以下の表を使い分析する。
2. 考えている成果が実現できたか決める。達成できた場合はチェックを記入する。
できていない場合はバツをつける。当てはまらない場合はN/Aと記入する。
3. 成果実現の可否につながったと思われるキーファクターのリストをそれぞれ分析する。各キーファクターにチェック、バツまたはN/Aを記入する。

最大例を分析するだけのスペースが用意されている。

成果目標

コントロールされたボールを獲得すること。そうすることで、チームは前進のための最大限のオプションを得ることになる。

ラインアウト		1	2	3	4	5
スローアーに求められること：						
1	安定したスタンスで立つ。					
2	ボールを両手でつかむ。					
3	頭の後ろにボールをもって一つの流れる動きで回転をかけながら的に向かって投げ、両肘を離さず内側に寄せる。					
4	的の方向にフォロースルーをする。					
ジャンパー/サポーターに求められること：						
5	チームメイトと効果的に話す。					
6	裏をかいて相手をスペースへ行かせる。					
7	最も高い位置でボールをキャッチするために腕を伸ばして効果的にクイックジャンプをする。					
8	ボールを空中からまたは着地してからチームメイトに正確に届ける。					
9	ジャンパーの前と後ろから安全で、強い、安定したサポートを提供することで、ジャンプを助け、空中のジャンパーをコントロールし、ジャンパーを安全に地上に下ろす。					

キーファクターのシナリオへの応用

シナリオ

- ジャンパーがラインアウトでボールに向かってジャンプする際に肩で押されている。
- スローは正確だが、キャッチャーがボールをファンブルしている。
- ボールがラインアウトからタップされるときに相手がラインアウトを割って出て来ている。
- ジャンパーがボールをキャッチするのに十分に高く跳べていない。
- ボールをどこへ投げても相手は空中でチャレンジしてきて、ボールをとっている。

次の表には以下の内容を書き込む：

- スキルの名前を上げる。
- 誤りを説明する。
- 責任のあるプレーヤの名前を上げる。
- ブレインストーミングをして考えられる原因に優先順位を付ける。

シナリオ	スキル	誤り	プレーヤー	理由
1				
2				
3				
4				
5				

キーファクターのビデオ映像への応用

1. 順番に各ビデオの例を見て以下の表を使い分析する。
2. 考えている成果が実現できたか決める。達成できた場合はチェックを記入する。
できていない場合はバツをつける。当てはまらない場合はN/Aと記入する。
3. 成果実現の可否につながったと思われるキーファクターのリストをそれぞれ分析する。各キーファクターにチェック、バツまたはN/Aを記入する。

最大例を分析するためのスペースが用意されている。

成果目標

安定したスクラムからコントロールされたボールを出すことで、チームにとって好ましい攻撃のオプションを遂行できるようにすること。

スクラム		1	2	3	4	5
スクラムするプレーヤーに求められること：						
1	スクラムが終わるまで強く、安全で、安定した体勢をつくる（Rugby Readyを参照）。					
2	横方向（例えばフロントロー、セカンドロー、バックロー）と縦方向（バックローからセカンドロー、そしてフロントロー）の両方で合法的に、強く、安全にバインドする（Rugby Readyを参照）。					
3	正しく組む順番を把握し実践できる。					
4	ミニユニットおよび全体スクラムの一部として個々のレベルで前、後ろ、横に安全に動くことができる。					
スクラムハーフは必ず：						
5	スクラムの中心へとまっすぐボールを投入しなければならない。					

キーファクターのシナリオへの応用

シナリオ

1. コンタクトで1番の体勢が崩れる。
2. スクラムのコラプシングが頻繁に発生している。
3. スクラムにボールが入られると、ペナルティをしていないチームがユニットとしてまとまって前進できない。
4. 9番はボールをまっすぐ入れていないことでペナルティとされる。

次の表には以下の内容を書き込む：

1. スキルの名前を上げる。
2. 誤りを説明する。
3. 責任のあるプレーヤーの名前を上げる。
4. プレインストーミングをして考えられる原因に優先順位を付ける。

シナリオ	スキル	誤り	プレーヤー	理由
1				
2				
3				
4				

キーファクターのビデオ映像への応用

1. 順番に各ビデオの例を見て以下の表を使い分析する。
2. 考えている成果が実現できたか決める。達成できた場合はチェックを記入する。
できていない場合はバツをつける。当てはまらない場合はN/Aと記入する。
3. 成果実現の可否につながったと思われるキーファクターのリストをそれぞれ分析する。各キーファクターにチェック、バツまたはN/Aを記入する。

最大例を分析するだけのスペースが用意されている。

成果目標

バックラインの一人のプレーヤーが相手の第一線防御を突破することができるようにスペースを作り出すこと。

バックラインの攻撃		1	2	3	4	5
	バックラインのプレーヤーに求められること：					
1	タックルライン、ゲインライン、および自分の動きが攻撃にどのような結果をもたらすかを理解する。					
2	防御体制を特定するためスキャン（見渡す）のスキルをもつ。					
3	チームメイトと効果的に話す。					
4	攻撃のスペースを最大化するために攻撃の幅を設定する。					
5	攻撃の意向に沿った並び方を設定し保つ。例：外側へ広い攻撃する場合は深めに立ち、狭い幅で攻撃する場合は浅めに立つ。					
6	次の効果的な方法で動き、相手チームの弱みを突くことができる： - ランニング - ハンドリング - サポート					
7	ギャップがあるところを突き抜け、得点機会のトライを決めることができる					

キーファクターのシナリオへの応用

シナリオ

1. 相手ディフェンスが攻撃側のチームのパスによって流れる。
2. 攻撃側のチームが決められた動きで走るが、防御チームの組織が影響を受けない。
3. 防御の穴を十分に付けこんでいない。
4. 攻撃側が外側の空いているスペースを生かせていない。

次の表には以下の内容を書き込む：

1. スキルの名前を上げる。
2. 誤りを説明する。
3. 責任のあるプレーヤーの名前を上げる。
4. プレインストーミングをして考えられる原因に優先順位を付ける。

シナリオ	スキル	誤り	プレーヤー	理由
1				
2				
3				
4				

キーファクターのビデオ映像への応用

1. 順番に各ビデオの例を見て以下の表を使い分析する。
2. 考えている成果が実現できたか決める。達成できた場合はチェックを記入する。
できていない場合はバツをつける。当てはまらない場合はN/Aと記入する。
3. 成果実現の可否につながったと思われるキーファクターのリストをそれぞれ分析する。各キーファクターにチェック、バツまたはN/Aを記入する。

最大例を分析するだけのスペースが用意されている。

成果目標

第一に地域がとられることを阻止し、第二にボールを再獲得すること。

バックラインの防御		1	2	3	4	5
	バックスのプレーヤーに求められること：					
1	タックルライン、ゲインライン、および自分の動きが防御におよぼす結果を理解する。					
2	攻撃体制を特定するためのスキャン（見渡す）のスキルをもつ。					
3	チームメイトと効果的に話す					
4	攻撃の布陣に対応した防御システムの体制を敷いて、それを保つ。					
5	防御で前に上がり、攻撃側の時間とスペースを奪う。					
6	安定したタックル技術とスペースを防御できる能力を有する。					

キーファクターのシナリオへの応用

シナリオ

1. アタッカーが常にゲインラインを超えている。
2. 防御側が常に同じシステムで防御している。
3. 2、3人のディフェンダーがボールキャリアを的にして、他のアタッカーに誰もついていない。
4. ディフェンダーが定期的にタックルミスをする。

次の表には以下の内容を書き込む：

1. スキルの名前を上げる。
2. 誤りを説明する。
3. 責任のあるプレーヤの名前を上げる。
4. プレインストーミングをして考えられる原因に優先順位を付ける。

シナリオ	スキル	誤り	プレーヤー	理由
1				
2				
3				
4				

キーファクターのビデオ映像への応用

1. 順番に各ビデオの例を見て以下の表を使い分析する。
2. 考えている成果が実現できたか決める。達成できた場合はチェックを記入する。
できていない場合はバツをつける。当てはまらない場合はN/Aと記入する。
3. 成果実現の可否につながったと思われるキーファクターのリストをそれぞれ分析する。各キーファクターにチェック、バツまたはN/Aを記入する。

最大例を分析するだけのスペースが用意されている。

成果目標

攻撃のための時間とスペースを再び作り出すことでプレーの継続を維持すること。

(フェイズプレーのキーファクターはラック及びモールに適用されるが、競技規則上、ラックではボールが地面にあり、モールではボールが地面から離れていることから以下のような追加的なキーファクターが適用される。)

継続性 - ボールを生かし続ける		1	2	3	4	5
全ての選手がすべきこと：						
1	プレーヤーが防御をよけることができない、またはタックルからボールをパスすることができない場合のみコンタクトが発生することを理解する。					
2	コンタクト状況で前進を続け、勢いを保ちながらディフェンダーを打ち負かす努力をする。					
3	タックルが避けられない場合、ディフェンダーがサイドタックルしかできないように仕向けながら、倒れず前進できるように懸命に努力し、オフロードパスができるようにする。					
4	オフロードができない場合、地上についてチームメイトにボールプレーゼンテーションをする（なるべく相手から離れた場所へおく）。					
5	サポート選手の場合は防御の脅威に基づいて次の判断を行う。例：ボールを拾い上げる、パスする、ディフェンダーをクリーンアウトする。					
ラック		1	2	3	4	5
タックル後、ボールキャリアがすべきこと：						
1	チームメイトの方向にボールを素早く置く（相手からできるだけ離れたところに）					
アライビングプレーヤー						
2	ラックが終了するまで低い、強い、安定した体勢を保つ。頭と肩は常に腰よりも高くする。					
3	ラックに合法的に加わる（ラックの最後尾にいるチームメイトの足の後ろから）。					
4	ボールへの脅威となりうるものを取り除く必要があることも認識する。					
5	ボールを超えてドライブしボールを出しやすくする。					

モール		1	2	3	4	5
	モールにおいて、ボールキャリアに求められること：					
1	前進する勢いを失わないようにし、ボールをチームメイトに渡せるようにする。					
	アライビングプレーヤーに求められること：					
2	ボールキャリアをサポートし、ボールをもぎ取るか、ドライブしてボールを越え、ボール確保を試みる。					
3	頭と肩を腰よりも高くして、安全に、かつ、ルールに従って、バインドする。					
4	安全で、かつ、しっかりと姿勢で、ドライブする。					
5	サポートが加勢してきたら、ボール、またはボールをもったプレーヤーをモールの後方に動かす。					
	ボールがモールの後ろまで到達したらボールキャリアは次のことができる：					
6	1. ドライブを続ける 2. モールから離れる 3. チームメイトにパスする					

キーファクターのシナリオへの応用

シナリオ

1. ラックからボール出てくるのがとても遅い。
2. 攻撃側の選手が頻繁にタックルでノックバックをする。
3. モールが形成されると、攻撃側の前進する勢いが維持されない。
4. モールの後ろにいるボールキャリアはモールから離れ、すぐに孤立し、ボール保持していたのがターンオーバーされる。

次の表には以下の内容を書き込む：

1. スキルの名前を上げる。
2. 誤りを説明する。
3. 責任のあるプレーヤの名前を上げる。
4. プレインストーミングをして考えられる原因に優先順位を付ける。

シナリオ	スキル	誤り	プレーヤー	理由
1				
2				
3				
4				

キーファクターのビデオ映像への応用

1. 順番に各ビデオの例を見て以下の表を使い分析する。
2. 考えている成果が実現できたか決める。達成できた場合はチェックを記入する。
できていない場合はバツをつける。当てはまらない場合はN/Aと記入する。
3. 成果実現の可否につながったと思われるキーファクターのリストをそれぞれ分析する。各キーファクターにチェック、バツまたはN/Aを記入する。

最大例を分析するだけのスペースが用意されている。

キック側－成果目標

ボールを再獲得すること。

レシーブ側－成果目標

ボールを確保すること。

キックスタートとリスタート－キック側		1	2	3	4	5
	キックするチームに求められること：					
1	ボールの再獲得および/または地域をとるためにキックリスタートする。					
2	キックとチェイスを効果的に行う。					
3	リスタートがショートキックの場合、チームメイトがボールに競っていける時間が十分ある高さで蹴るようにする。					
4	リスタートがロングキックの場合、正確なキックを蹴ることで効果的なチェイスをして相手が蹴り返すよう仕向けるか、組織的な防御システムをするためのディフェンスの人数がいない状況をつくる。					
キックスタートとリスタート－レシーブ側		1	2	3	4	5
	レシーブのチームに求められること：					
1	キックされたボールをキャッチする際、必要あれば空中でキャッチするプレーヤーをサポートする（サポートプレーヤーらはキャッチするプレーヤーを安全に地上に戻さなければならない）。					
2	ボールをキャッチするか、チームメイトに向かって後ろにタップする。					
3	タップされたボールを拾うか、キャッチしたプレーヤーが着地したらプレーする－キックするチームによってはコンタクトの状況にもなりうる。					

キーファクターのシナリオへの応用

シナリオ

- キッキングチームが長いキックオフをし、レシーブのチームは蹴り返すときにプレッシャーを受けていない。
- キッキングチームのキックオフが短くボールへのコンテストができない。
- レシーブのチームがボールをとり、防御が非常に密集しているところへ攻撃をしかける。
- レシーブのチームがボールをとるが、キッキングチームによって囲まれ上に抱えられる。

次の表には以下の内容を書き込む：

- スキルの名前を上げる。
- 誤りを説明する。
- 責任のあるプレーヤの名前を上げる。
- ブレインストーミングをして考えられる原因に優先順位を付ける。

シナリオ	スキル	誤り	プレーヤー	理由
1				
2				
3				
4				

キーファクターのビデオ映像への応用

1. 順番に各ビデオの例を見て以下の表を使い分析する。
2. 考えている成果が実現できたか決める。達成できた場合はチェックを記入する。
できていない場合はバツをつける。当てはまらない場合はN/Aと記入する。
3. 成果実現の可否につながったと思われるキーファクターのリストをそれぞれ分析する。各キーファクターにチェック、バツまたはN/Aを記入する。

最大例を分析するだけのスペースが用意されている。

成果目標

ボールを再獲得したらただちに攻撃し、次にプレーが停止したときによりよい地域にいること。

カウンターアタック		1	2	3	4	5
カウンターアタック - 攻撃のチームがすべきこと：						
1	チームメイトを信頼と確信をもち、全員でカウンターアタックする意思をもつ - ボールキャリアは攻撃をしかけるときにサポートがいることを知る必要がある。					
2	攻撃する最良のエリアをチームメイトに伝える。					
3	ディフェンダーを打ち負かす1対1のスキルを有している。					
4	攻撃のオプションを提供できるサポートスキルを有し、同時にボールキャリアを守ろうという欲望をもつ。					
5	ターンオーバーされた場合のバックフィールドをカバーできるようにする。					

キーファクターのシナリオへの応用

シナリオ

1. インアウトのあと、相手はミッドフィールドにボールを持ち込み、相手12番が味方の10番と7番の前に出るタックルを受けてボールを失う。味方3番がボールをリカバーし、すぐにコンタクトするが、スマザータックルを受け、結果的に相手ボールのスクラムになる。
2. 相手22mラインのすぐ内側、左タッチラインから15mの位置でのスクラムから、相手9番は高いタッチキックを蹴り、それを味方11番がハーフウェイライン上、タッチラインから10mのフィールドオブプレーでキャッチする。11番はフィールドを横に走り、15番に15mの山なりのパスをし、15番はフィールドの真ん中で立ったままでそのボールを受ける。相手はラインで前進してきており、15番はボールごとタックルされる。
3. 相手10mライン上のラインアウトから、相手10番は味方22mラインのすぐ外のミッドフィールドに立っている味方15番にボールをキックする。15番はフィールドの広い方のオープンサイドウイングに向かって流れて走るが、そのウイングはボールの前にいる。15番は高めのタックルを受け、ボールを放すことができず、結果的に相手ボールのスクラムになる。

次の表には以下の内容を書き込む：

1. スキルの名前を上げる。
2. 誤りを説明する。
3. 責任のあるプレーヤの名前を上げる。
4. ブレインストーミングをして考えられる原因に優先順位を付ける。

シナリオ	スキル	誤り	プレーヤー	理由
1				
2				
3				

4(b) - プレーヤーウェルフェア

シナリオ

以下の各シナリオでどのように対処するか、グループで話し合う。

1. 試合会場に到着すると、グラウンドはでこぼこでゴールポストにはカバーがついていない。プレーヤーが怪我をしないが心配である。

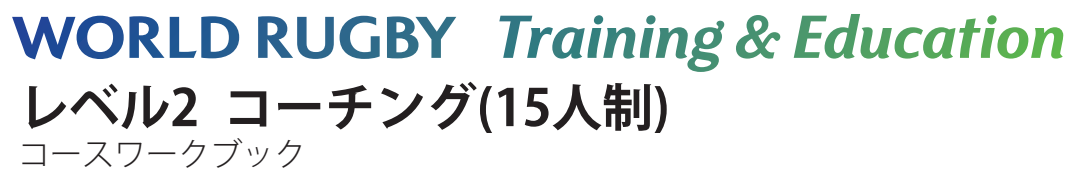
2. センターの主力選手が大事な公式戦の4日前に体育の授業で足首を捻挫した。テーピング等でプレーは可能かもしれないが、パフォーマンスが下がるだけでなく、怪我を悪化させ長期的なものになるかもしれない。代わりのプレーヤーはかなり実力で劣っている。

3. あなたのアシスタントコーチはとても「いいやつ」で、チームの社交生活の中心を買って出ている。それにはあなたの視点からすると飲み過ぎだと思われることも含まれているが、彼がプレーヤーと作り出している人間関係によって、プレーヤーは彼に非常に忠実になっている。その態度はチームのパフォーマンスにもキャプテンのパフォーマンスにも影響を与えている。

4. あなたはU19のチームをコーチしている。今日のゲームのレフリーは大人の試合を吹いていたトップレフリーである。ゲーム開始から、相手チームは国際基準に合わせてスクラムを組んでおり、あなたのチームのスクラムは崩壊しはじめポジションを失っている。レフリーはこの年代での競技規則に気づいていないようである。

5. 試合会場に到着したが、応急処置のできる人がおらず、緊急時の対策もない。

6. プレーヤーが頭部に強い衝撃を受けたが、プレーを継続すると言い張っている。



以下のゲームの各要素（スクラム、コンタクトとラック／モール）について、重要な安全要因を書き出し、良いテクニックと悪いテクニックを考える。

58

59

60

コーチングデモンストレーション

コーチングデモンストレーションを注意深く観察し、キーファクターとコーチングポイントを明らかにする。

	スクラム	コンタクト	ラック／モール
テクニク			
コーチング ポイント			

モジュール5 – 機能的役割分析、セレクションと競技規則

5(a) -機能的役割分析

機能的役割の確認

各プレーヤーのポジションと番号を決める。稀に例外もあるが、スクラムでは全てのプレーヤーはおおよそ事前に決められたポジションにつく。セットプレーから一般プレーに移行していくとプレーヤーがこなすべき役割はどうか？

役割のひとつの例はボールキャリアー、一般プレーで他にいくつかの役割が考えられるか？以下に書き出す。

一般プレーでの機能的役割
ボールキャリアー

次に、ラインアウトでの機能的役割を書き出す。

ラインアウトでの機能的役割

コンタクト状況における機能的役割 - ラックとモール

以下の表を使って、コンタクト時の異なる機能的役割、責任、必要なスキルを書き出す。

ラック		
機能的役割	責任	必要なスキル
ボールキャリア	• できればコンタクトを避ける • コンタクトを避けられない場合、フットワークを使い頭からのコンタクトは避け、前進する勢いを保つ • オフロードができなければ、地上にボールを置き、サポートプレーヤーがすばやくボール保持をできるようにする。	• かわす • オフロード • ダウンボール（地上に置く） • コミュニケーション
サポートプレーヤー		
防御のプレーヤー		

モール		
機能的役割	責任	必要なスキル
ボールキャリア	• 可能であればコンタクトを避ける。 • コンタクトを避けることができない場合は、フットワークを使い頭からのコンタクトは避ける。 • 前進する勢いを保つ • サポート選手にボールを渡せるようにする。	• かわす • ボールプレーゼンテーション（サポートするため） • ドライブ • コミュニケーション
サポートプレイヤー		
防御のプレイヤー		

シナリオと機能的役割

以下のゲームシチュエーションにおける、機能的役割、責任、必要なスキルを書き出す。

ラインアウトモールのドライブ		
機能的役割	責任	必要なスキル

キックからのカウンターアタック

機能的役割	責任	必要なスキル

ラックディフェンス		
機能的役割	責任	必要なスキル

キックオフレシーブ		
機能的役割	責任	必要なスキル

5(b) – セレクション

各ポジションにおいて最も重要な機能的役割を明らかにする。これらの役割には、固定的なものと状況によって変わるものがある。

この作業の参考として、マニュアルに各ポジションに求められることが説明されている。あなた自身の考えと一致するか確認し、必要であれば変更をして重要性の高いものから順位をつける。最も重要なものにフォーカスすることが機能的役割分析の手助けとなる。

ポジション	機能的役割1	機能的役割2	機能的役割3
フルバック			
ウィング			
アウトサイドセンター			
インサイドセンター			
スタンドオフ			
スクラムハーフ			
ナンバーエイト			
フランカー			
ロック			
プロップ			
フッカー			

例：

ウィング

・キャッチャー／キッカー ・アタッカー ・タックラー

フッカー

・スクラムボールウィナー ・ラインアウトスローワー ・ボールキャリアー

各ポジションの機能的役割をグループで話し合い決定する。

それぞれの機能的役割における重要なキーファクターの決定

それぞれの機能的役割をうまくこなす上での最も重要なキーファクターを3つ決める。

ポジション	機能的役割1	機能的役割2	機能的役割3
フルバック			
キーファクター	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.
ウィング			
キーファクター	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.
アウトサイドセンター			
キーファクター	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.

ポジション	機能的役割1	機能的役割2	機能的役割3
インサイドセンター			
キーファクター	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.
スタンドオフ			
キーファクター	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.
スクラムハーフ			
キーファクター	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.

ポジション	機能的役割1	機能的役割2	機能的役割3
ナンバーエイト			
キーファクター	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.
フランカー			
キーファクター	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.
ロック			
キーファクター	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.

ポジション	機能的役割1	機能的役割2	機能的役割3
プロップ			
キーファクター	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.
フッカー			
キーファクター	1.	1.	1.
	2.	2.	2.
	3.	3.	3.

例：

ウィング（キャッチャー／キッカー）

- キックボールに走り込む位置取りをする
- ボールをキャッチする。争奪が起こる場合は、空中にジャンプしてボールをキャッチすることが求められる。
- ボールの再獲得または地域獲得のためにキックを蹴り返す

フッカー（スクラムボールウィナー）

- ポイントの近くでプロップとバインドする
- レフリーの「エンゲージ」のコールにあわせエンゲージの瞬間のヒットで勝つ
- ボールインに合わせフッキングしてボールを獲得する

この条件にそったチームセレクション

グループになり、機能的役割とキーファクターに基づいて、最大6チーム（コース参加者がよく知っているチーム）の名簿からベストメンバーを選ぶ。

例：

- ・ラグビーワールドカップの準決勝進出チーム
- ・シックスネーションズのチーム
- ・フォーネーションズのチーム
- ・プレミアシッププレーオフ進出チーム
- ・スーパー15プレーオフ進出チーム

プレイヤーの名前を書きだし、機能的役割とキーファクターを用いて選んだ理由を説明する。

ポジション	プレイヤー名
フルバック	
右ウィング	
アウトサイドセンター	
左ウィング	
インサイドセンター	
スタンドオフ	
スクラムハーフ	
ナンバーエイト	
オープンサイドフランカー	
ブラインドサイドフランカー	
左ロック	
右ロック	
右プロップ	
フッカー	
左プロップ	

5(c) – 競技規則

学習ポイントと疑問点のメモ