レベル2 コーチング (15人制)



コースマニュアル

レベル2 コーチング(15人制)

コースマニュアル

レベル2コーチン

ラグビースキルの向上

講習会内容

講習会の概要		2
モジュール1	コーチングスタイル及びコーチングプロセス	7
モジュール2	ラグビーのコアバリュー及び攻撃と防御の原則	13
モジュール3	練習計画策定と実施	30
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	35
モジュール5	機能的役割分析、セレクション及び競技規則	57
それぞれのエジ	ショールの内容についてけタモジュールの最初のページを参照ので	L



レベル2 コーチング(15人制)

コースマニュアル

講習会の概要

目次

World Rugbyが実施する養成及び教育に関する講習会	.3
講習会のタイムテーブル	.4
ラグビー用語の解説	.6

始めに

皆さんのWorld Rugbyレベル2コーチング講習会の受講を歓迎致します。本講習会は 、主要なユニオンにおいてはクラブあるいは学校における十代および大人のプレー ヤーをコーチするのに必要なスキルを、それほど発展していないユニオンではそれ 以上のレベルをコーチするのに必要なスキルをコーチに提供するためにデザインさ れたものです。

人生においてスポーツの存在は文化意識を広げる一方で、社会的、身体的、人間的 な成長に大きな恩恵をもたらしてくれます。ラグビーは他に類を見ない包括的なス ポーツであり、プレーヤーの人間としての成長、社会性、自尊心の形成に、皆さん はコーチとしてまぎれもない影響力を持つ立場にあります。

このWorld Rugbyレベル2コーチング講習会の目的は、何を指導(コーチ)するかと ともに、どのように指導(コーチ)するかを身に付けたコーチを育成することにあ ります。

講習会の構成は以下の通りです:

- ・受講者は現在の自己の能力レベルを示す。
- ・ラグビーの知識とコーチング遂行のためのスキルを詳細に見る。
- ・これには以下のツールが使用される:
 - 攻撃及び防御の原則
 - キーファクター分析
 - 機能的役割分析
- ・いくつかの追加モジュールが、講習会前の課題、自宅学習、そしてコーチングダ イアリーの作成を媒介として与えられる。

講習会は一連の方法論で実施されますが、極めて双方向的なものです。講習会の中 で皆さんはコーチングスキルを実演することを促されます。この機会を、皆さんを 担当するWorld Rugbyエディケーターや講習会に一緒に参加するコーチ仲間からフ ィードバックを得る機会ととらえてください。また、その機会は皆さんの能力に基 づく評価の基礎を構成することになります。

皆さんがこの講習会を楽しむとともに、参加によって多くの利益が得られるよう心 より願っております。

Jock Peggie

トレーニングマネージャ

謝辞

World Rugbyは本講習会マニ ュアルの原著者及びその後の コンサルタントチームに心よ り感謝いたします。

原著者:

Lee Smith (リー・スミス)

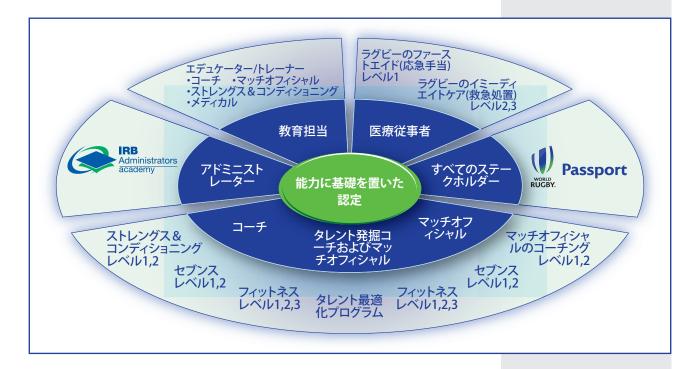
2003年コンサルタントチーム: Steve Aboud (IRFU), Kevin Bowring (RFU), Ken Bracewell (RFU), Richie Dixon (SRU), Geoff Evans (IRB), Steve Griffiths (IRB), Keith Lawrence (NZRU), Peter Marshall (ARU), Warren Robilliard (ARU), Ian Scotney (ARU), Bruce Cook and Tom Jones (IRB)

2011年コンサルタントチーム: Lee Smith (IRB), Nick Scott (RFU), Hilton Adonis (SARU), Norm Mottram (USA Rugby), Eric Voet (NRB) and Mark Harrington (IRB)



コースマニュアル

World Rugbyが実施する養成及び教育に関する講習会



World Rugbyによるトレーニング及び教育に関する講習会は1990年代中頃から徐々に開発され、それ以来メンバーユニオンの専門知識と「教育計画や教育内容に関する専門家」でもある選りすぐりのWorld Rugbyトレーナーのスキルを活用しながら定期的に改訂され、現在に至っています。

2006年以来、World Rugbyが提供する講習会は上図に示されているように、より多くのステークホルダーの必要を満たすべく、その範囲を広げてきています。現在では、すべての講習会が能力に基礎を置いたものであり、コーチ及びオフシャルが能動的に関わるのに適した学習とトレーニングの場を提供するようにデザインされています。

加えて、現在ではWorld Rugbyの講習会は技術的なスキル及びファシリテーションスキルに関して所定の基準を満たしていることを示したWorld Rugby認定エデェケーターによってのみしか実施が許されていません。すべての講習会の記録管理と認可はアイルランドのダブリンにあるWorld Rugbyの本部で行われています。



コースマニュアル

講習会スケジュール

モジュール	項目
講習会前	・ラグビーレディ、競技規則 ・強みと弱み、目的 ・練習活動の準備
モジュール1	・序論 - 必要項目 - 評価基準 ・事前に準備した課題の実施 - コーチング#1 ・エデュケーターによるコーチングスタイルの実演 ・コーチングプロセス - 「どのように」コーチするのか ・内省と評価
自宅学習	・LTPD(長期育成方針)
モジュール2	・ラグビーのコアバリュー ・コーチの役割 ・LTPD(長期育成方針)の議論を含めた個人哲学の構築 ・攻撃及び防御の原則の応用 - ビデオ ・チームの強み及び弱み ・ガイドラインの計画策定
自宅学習	ビデオ作業に基づいた練習計画の策定
モジュール3	・グループでの練習計画の策定 ・練習活動の実施 - コーチング#2 ・反省(レビュー)
自宅学習	・ある特定のスキルの関するキーファクターを明らかにする
モジュール4	 キーファクター分析の紹介及びビデオワーク(一連のスキル)x2: パス、ラン、スロー、ジャンプ、相手をかわすこと 個々のスクラムの形、タックル、ボールを持ってのコンタクト、ラインアウトのリフト等 プレーヤーウェルフェア 練習計画策定と実施・コーチング#3 エデュケーターによる実演
モジュール5	 機能的役割分析の紹介 ・ダイナミックーラック、モール ・セレクション ・最近の競技規則の問題 ・フィットネス、栄養に関する指針、セブンス、coaching.worldrugby.org、補足的なサイト等 ・日誌及び評価の指針



コースマニュアル

講習会スケジュール (続き)

講習会時間:

・集合講習:1モジュール3時間×5モジュール=15時間

・講習会前作業および自宅学習: (約) 5時間

・練習および課題修正を含む6試合の期間の日誌: (約)30時間

・評価:2時間

全講習時間:52時間

講習会は以下のような様々な形式で実施される可能性があります:

- ・それぞれ3時間の5つの異なるモジュールに対する集合講習とその後の日誌の提出 と評価
- ・5つのモジュールを組み込んだ二日間の集合講習とその後の日誌の提出と評価
- ・日誌の提出後、5つのモジュールを組み込んだ、評価を含む四日間の集合講習

評価:

World Rugbyレベル2コーチングの資格認定を受けるためのは、受講者は以下の条件を満たさなくてはならない:

- rugbyready.worldrugby.orgおよびlaws.worldrugby.orgにアクセスし、オンラインによる自己採点テストを修了すること。
- ・講習会のすべてのモジュールの出席し、積極的に活動に加わること。
- ・すべての自宅(在宅)学習課題を修了すること。
- ・自分の指導現場において実際に指導する姿の観察を受けること。
- ・現在指導しているチーム、あるいは来シーズン指導するチームに対する満足の行く日誌の作成。日誌は6試合の期間とその間の練習活動を網羅したものでなくてはいけない。日誌は受講者がコーチとして「計画し、実行し、見直す」というモデルを応用する能力を有しているという証拠を示すものでなくてはならない。

講習期間内での受講者の進歩状況は、レベル2資格認定成績表に記録されます。これは継続して行われる評価の材料として使われます。



コースマニュアル

ラグビー用語の解説

成果/目的

一回の練習あるいはある一定期間に達成しよとする事柄。

攻撃と防御の原則

チームのプレーを分析するために用いられる時系列的かつ優先順位が付けられた原 則のチェックリスト。

キーファクター分析

プレーの動きに時系列的かつ優先順位の付けられたチェックリストを適用すること。チェックリストの動きを実行することで、それぞれのスキルの成果目標の達成が期待される。

機能的役割分析

ある状況であるプレーヤーが最も適切な役割を選択し実行しているかどうかをコーチが判断可能にする手法のこと。この判断を下すことで、コーチはあるプレーヤーがその役割を成功裏に遂行しているかを確認することが可能になる。

戦略

攻撃と防御においてチームがどのようにしてその目的を達成しようとしているのか を説明するもの。

実行目標

成果目標を達成する方法。

戦術

特定の相手に対して用いられるプレーパターン。プレーパターンの中のどこに強調点を置くかは相手チームのプロフィールによって異なってくる。

プレーパターン

チームのゲームプランを実行するために組み合わせるプレーのパターン。

レベル2 コーチング(15人制)

コースマニュアル

コーチングスタイル及びコーチ ングプロセス

目次

コーチングスタイル	
練習指導における14の原則	
コーチングプロセス・「どのように」コーチするのか	

コーチングスタイル

コーチによって用いられる可能性のある指導スタイルには連関性があります。

コーチ中心

- ・ドリルを使った指導
- 指示的/教訓的
- 技術主導
- 成果重視
- 勝利強調
- ・すべてを指導者が決定
- ・権威主義的なリーダーシップ
- ・構造化
- ・説明と実演
- ・明示的で形式的なアプローチ

プレーヤー中心

- ゲームを通しての指導
- ・理解をはかるための質問する
- ・学習者のニーズ
- ・個々の状況に合わせた学習
- 人物重視
- ・ 育成に重点
- ・プレーヤーが決定する
- 民主的なリーダーシップ
- ・カオス
- ・不干渉主義
- ・質問と傾聴
- 明示的で形式張らないアプローチ

受講者は、指導するために与えられた他の受講者、指導内容、目的に対応して一連のコーチングスタイルを用い、最も適切なものを選択する能力を持つ必要があります。一方のスタイルがもう一方のスタイルより優っているとか劣っているとかということではありません。指示する場合もあれば、観察して聴く場合もあれば、受講者により考えさせる場合もあれば、より責任を持たせる場合もあります。それぞれのスタイルにはそれぞれの居場所があるということです。もちろんあるやり方が他のやり方よりも結果的に学習が長続きする可能性もあります。受講者は一つの練習の中でこの連関性の中の異なったスタイルを使うかもしれません。



レベル2 コーチング(15人制)

コースマニュアル

コーチ中心

コーチ中心の指導者は概して以下のような行動を示します:

- ・ドリルを使った指導 練習は累進的なドリルを用いた固定的なものになりがちである。その練習は相手をつけないこともあれば、ある程度相手をつけることもあれば、フルに相手をつけることもある。時として、それらのドリルはゲームとの関係性を持たずに行われる。
- ・権威主義的/指示的/教訓的-この種の指導者はたくさんの指示とフィードバックを与える。プレーヤーが考えを述べる機会はほとんどなく、指導者はたいていある特定の手法や方法を行うつもりでいる。多くの場合「鉄の鞭」で支配する真に規律の厳しい人である。
- ・技術主導ーこの種の指導者は技術を向上させるための練習をたくさん準備する。 それらは多くの場合、反復の相手をつけない練習である。たいていキーファクターをうまく活用する。
- ・成果重視、勝利強調-この種の指導者は個人の上達よりもチームの結果により関心を持つ。非常に短期的な目標を持つ傾向があり、長期的なプレーヤー育成をほとんど考慮しない。
- ・すべてを指導者が決定し、固定した手法を用いる-この種の指導者は非常に明確な練習計画を持ち、直接的に介入する。プレーヤーの「レディネス(学習者に教育が有効に行われるための下地、条件が整っていること)」を気に掛けるよりも自分のペースで練習を進める。練習がうまくいかないと不愉快になる。
- ・説明と実演ーこの種の指導者は練習やスキルを導入するのに非常に形式的な構成 を有している。すなわち「説明する一実演して示す一実行する」である。
- ・明示的で形式的なアプローチーこの種の指導者はある特定の目的に向けて練習を 企画し実行する。その練習は非常に固定化された形式的な方法で進められる。

プレーヤー中心

プレーヤー(学習者)本位の指導者は概して以下のような行動を示します:

- ・ゲームを通しての指導ーこの種の指導者はプレーヤーの理解力と意思決定能力を向上させるためにゲーム(ゲーム形式の練習)を活用する。「全体一部分一全体」という手法を用いるかもしれない。そこでは、相手をつけた条件付きのゲームで練習をスタートし、それから特定のスキルの弱点を練習し、そして最終的にゲームに戻る。練習がうまくいかなかったり、プレーヤーがミスをしたりしても気にしない。次第にこれは、失敗を恐れるのではなく自己を表現するための自信をプレーヤーに与えることになる。
- ・理解をはかるための質問-この種の指導者はプレーヤーの理解度を絶えずチェックする。チックの方法は身振り手振りによる質問の可能性もあれば、言葉による質問の可能性もある。言葉による質問に時間をかけすぎないように用心しなくてはいけない。聴くことに時間をかける。
- ・学習者のニーズ/個々の状況に合わせた学習-練習はプレーヤーのニーズに合わせて計画され変更が加えられる。能力の高いプレーヤーはより難しい活動に取り組み、能力の低いプレーヤーはより簡単な活動を行うというように、多くの場合、練習は差別化が図られている。
- ・育成に重点ープレーヤー本位の指導者は長期的な視点に立ち、結果より育成を優先させる。もちろん勝つことは重要であるが、この種の指導者にとっての第一の関心事はプレーヤーとチームの育成である。









コースマニュアル

・民主的なリーダーシップーこの種の指導者は指導部(リーダーシップグループ) に他のスタッフと中心的なプレーヤーを参加させる。将来への道について指導部 (リーダーシップグループ)全員が賛同した合意に基づいて戦略および戦術は決 定される。この決定の過程に影響力を持つ可能性はある。新しい考えや提言を非 常によく受け入れる。

練習指導における14の原則

- 1.安全を最優先させる。
- 2.練習を組み立てるための重要なツールとして目的(目標)を使う。
- 3.説明、実演、そして(あるいは)質問を用いて練習を効果的なものにする。
- 4.練習およびゲームライクな状況でスキルを修正する。
- 5.プレーヤーが飽きたら練習を変える。
- 6.プレーヤーの能力を試すために、以下の手段を用いる。
 - a. スペースの変更。
 - b. プレーヤーの人数の増減。
 - c. 時間の変更——つの活動の時間を変えたり、プレーヤーのスピード(ウォーク、ジョッグ、ラン、あるいはスプリントというように)を変えたりする。
 - d. プレーヤーの位置の変更。
- e. 用具・道具の変更(例えば、ボールを一つではなく二つ使う)。
- 7. プレーヤーが失敗することを恐れない環境を作る。
- 8. プレーヤーのパフォーマンスを観察する。
- 9. 個人、グループ、チームに注意を配る。
- 10. プレーヤーに考えを述べることを促し、練習を双方向のものにする。
- 11. プレーヤーを最大限活動させる。
- 12. 練習を終えた時にプレーヤーが向上した(進歩した)と感じるようにさせる。
- 13. 練習の振り返り(レビュー)を行う。
- 14. 練習を楽しいものにする。

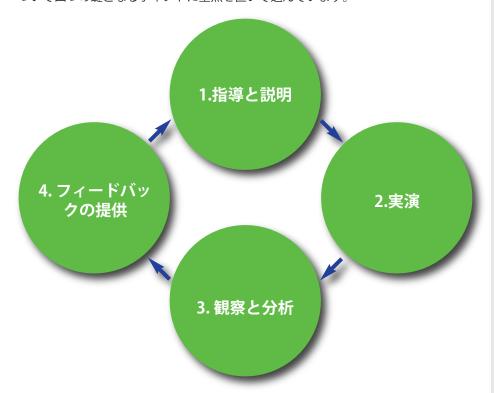
コースマニュアル

コーチングプロセス - 「どのように」指導(コーチ) するのか

伝統的に、コーチ教育の重点はラグビーの技術的要素に置かれてきました。例えば、技術、スキル、戦術等です。この技術的要素は「何を」指導するかに関連するものです。一方、コーチがグラウンド上で行う活動に重点を置こうとすると、そこで扱われるスキルの多くは一般的でスポーツ横断的なものになります。それらは「どのように」スキルを指導するかに関連するものです。この「どのように」スキルを指導するかについて、以下にいくつかポイントを記します。

- ・いつでも練習を楽しいものにする
- ・常に参加者の安全を保持する
- ・説明し教える
- 実演する
- ・観察し分析する
- フィードバックを与える
- ・学習の質を高める
- ・質問しよく聴く
- ・目標を設定し達成する
- ・計画し準備する
- ・ふるまいに注意する(行動を管理する)
- ・自分自身の指導(コーチング)を評価する

レベル2において、World Rugbyは「どのように」スキルを指導(コーチ)するかについて四つの鍵となるポイントに重点を置いて選んでいます。

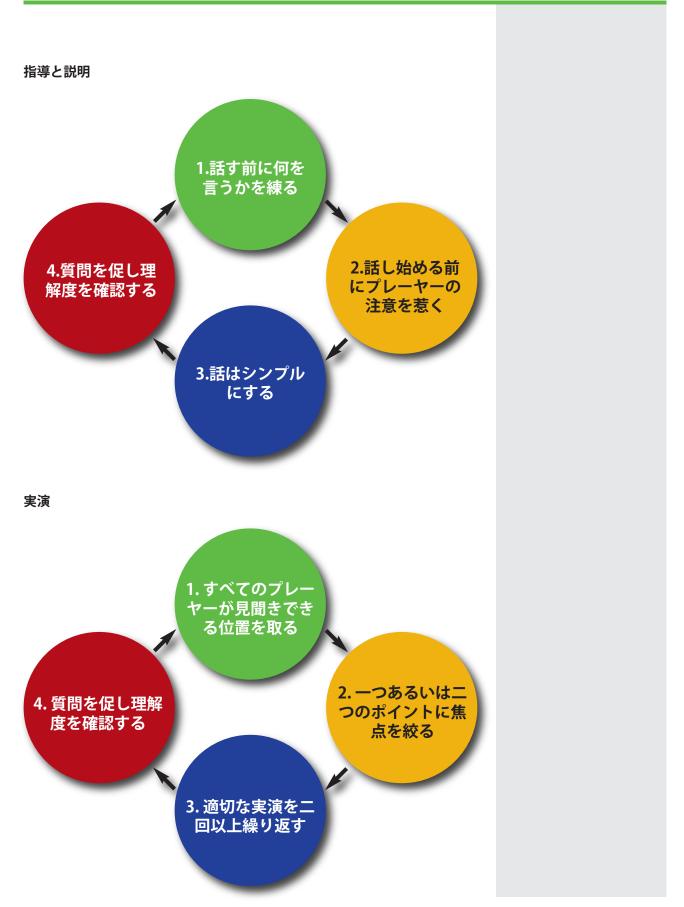


これらのスキルに対するキーファクターは次ページに記されています。これらのステップを自分の指導に活用し、自分の指導の有効性を評価する基準として使ってみて下さい。



レベル2 コーチング(15人制)

コースマニュアル

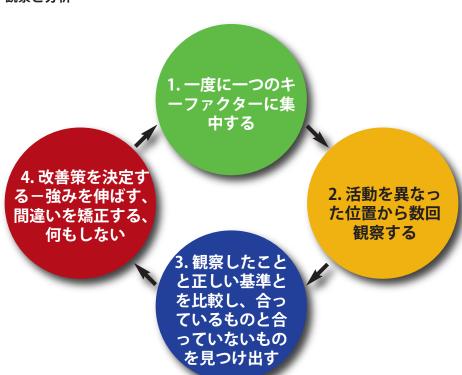




レベル2 コーチング(15人制)

コースマニュアル

観察と分析



フィードバック

フィードバック・プッシュ ステップ1 二つの肯定的 (ポジティブ) なことを述べる 主要な弱点 を述べる 次に何をすべ きかプレーヤ ーに伝える



「プッシュ」はフィー ドバックを与える場合 です。

「プル」は受講者から フィードバックを引き 出す場合です。

指導者の個性とコーチングス タイルでその指導者がプル好 きか、あるいはプッシュ好き かが決まってきます。

環境もまた指導者がどのよう なフィードバックの方法を選 択するかに影響を与えます。 例えば、非常に寒く濡れてい るような状況では、「プッシュ」の方が適切です。



レベル2 コーチング(15人制)

コースマニュアル

ラグビーのバリューと攻撃と防 御の原則

目次

はじめに	
パート1 - ラグビーのバリュー	14
ラグビーのコアバリュー	14
指導上の倫理	14
指導者の倫理コードの詳細	14
指導者の責任	17
ラグビーのすべてのステークホルダーのためのフェアプレーコード.	
パート2 - 攻撃及び防御の原則	20
ラグビーの原則	20
ラグビー憲章の原則	22
攻撃と防御の原則	24
攻撃の原則	24
防御の原則	

はじめに

本モジュールでは、ラグビーユニオンという競技を下支えするいくつかのバリューと原則にざっと目を通し、その中で指導者としてどのように関与するのかについて考えます。その上で、ある試合におけるあるチームのパフォーマンスに対し攻防の原則を適用します。

攻撃と防御のそれぞれの原則については、それらがプレーの中で発生する時系列で示されます。

- ・攻撃の原則はチームがボールを支配(保持)しているときに適用される。
- ・防御の原則はチームがボール(の支配or保持)を失ったときに適用される。

攻防の原則を適用する作業は、指導者に自チームのプレー上の強い、弱み、ニーズ を明らかのする系統立てられた方法を提供します。この分析は指導者が取り組む必要のあるスキルに優先順位をつけるために使われます。本モジュールの第二部では スキル分析をより詳細に見て行きます。この分析は指導者に優先順位をつけたチームのニーズを提供します。



コースマニュアル

パート1ーラグビーのバリュー

ラグビーのコアバリュー

ラグビーのコアバリューは以下のとおりです:

・品位 ・結束 ・情熱 ・尊重 ・規律

これらのバリューはIRBに加盟している協会(のメンバーユニオン)によって認定さ れたものです。ラグビーに関わるすべての者はこれらのバリューをよく理解し、広 く世間に知らしめるための最大限の努力をしなくてはいけません。

指導上の倫理

子どもがスポーツに参加することで喜びと達成感を味わうためには、すべての面に おいて子どもが参加することが必要であるということを、スポーツ界および教育界 はますます認識するようになってきています。

ラグビーのコーチはこの参加したいという気持ちを上手に利用することが重要です。 コーチはプレーヤーが身体的にも、情緒的にも、そして知的にも参加可能となるし っかりと管理された環境を提供します。

コーチに対する倫理コードは明白に述べられなくてはなりません。これはプレーヤ ーをどのように参加させるかに関するコーチの姿勢および方法のチェックリストで あり、コーチがチームおよびプレーヤーに対する自己の貢献の判断を可能にする手 段を提供します。

コーチの倫理コードの詳細

1. プレーヤーの扱いに公平でなくてはいけません。

能力のあるプレーヤーにばかり注意を集中させてはいけません。それほど能力のな いプレーヤーに対しても、能力のあるプレーヤーに費やすのより多くの時間でない にしても、少なくとも同じ時間を費やす必要があります。能力のあるプレーヤーを それほど能力のないプレーヤーを指導するのに使いなさい。練習してきたスキルを すべてのプレーヤーが使うことを可能にするチームパターンを持つか、あるいはそ のような方法でプレーしようと努めなさい。プレーヤーの陰口を他のプレーヤーに たたいてはいけません。

2. 模範を示すこと

この手本とはいろいろな場面で示されるべきものです。それは例えば以下のような ことです。

- ・競技規則を尊重する。プレーヤーに競技規則は相互の同意であり、だれも損なっ たり破ったりしてはならないものであることを教える。
- ・相手に対して敬意を払う。相手なしに試合はないのだから。
- ・オフィシャル、特にレフリーに対して敬意を払う。レフリーを務めることはレフ リーにとってレクリエーションであり、レフリーはそこから楽しみを得る権利を 持っている。
- ・フィットした、こぎれいな(身ぎれいな)、行儀のよい大人として現れる。
- ・時間に正確で、準備を怠らず、「明るく(機敏で、油断がなく」建設的である。









コースマニュアル

コーチは:

- ・プレーヤーの扱いに公平でなくてはいけません。
- 手本でもって導かなくてはいけません。
- ・プレーヤーの活動を積極的にほめなくてはいけません。
- ・チームの意思決定にプレーヤーを参加させなくてはいけない。
- ・チームとプレーヤーに対し現実的な目標を設定しなくてはいけない
- ・プレーヤーの扱いに偏見を持たず、ラグビーに対する態度が偏狭であってはならない。
- ・指導方法に精通し、知識が豊富で、有能でなくてはならない。
- ・自分自身とプレーヤーに対して誠実(正直)でなくてはいけない。
- ・いつでも学識のある専門的な医学的なアドバイスに従わなくてはいけない。
- ・ラグビーをプレーするための楽しい環境を創り出さなくてはいけない。

ラグビーは生涯にわたる運動習慣の一つの要素と見なされるべきであること、そしてそれが当てはまるためにはラグビーの経験が建設的で楽しいものでなくてはならないことを忘れてはいけません。模範を示すことで尊敬が得られ、たいへん効果的な指導環境につながる人間関係が構築されます。それは得るのは難しく、失うのは簡単なものです。

3. プレーヤーの活動を積極的にほめること

批判をするにしてもそれは建設的で、うまくできたことをほめるのと、あまりうまくできなかったことに対する改善策を示唆するサンドイッチであるべきです。技術を向上させる方法を提案し、あることを行うための代替案を、異なったより効果的な方法で示さなくてはいけません。

ほめ言葉はその場にあったものでなくてはなりませんが、たぶんそれを判断するのは難しいので、原則としてはよい活動に対しては常にほめることです。自分がうまくいっていると思うプレーヤーは急速に進歩するものです。

4.チームの意思決定にプレーヤーを参加させること

これはプレーヤーの成熟度に大きく関わります。一般的に、年少のプレーヤーは意思決定が行われる際に何らかの役割を担うことを励まされるべきです。この意思決定への参加は制限されたものであるべきですが、例えば練習の終わりに意見や感想(フィードバック)を尋ねるというように、練習活動の一部にすることが簡単にできます。役に立つ意見や感想(フィードバック)を得るためには、コーチは耳を傾ける準備をしなければなりませんが、プレーヤーはコーチが最終的な決定権を持っているということを理解しなくてはなりません。

5. チームとプレーヤーに対し現実的な目標を設定すること

ラグビーをプレーするということはプレーヤーが有している時間の中でプレーヤー に対して要求されるほんの一つのことであり、プレーヤー及びチームに設定される 目標はこのことを反映するものでなくてはならないということを忘れてはいけません。目標は達成可能なものであるべきで、成果に基づくものであってはならず、プレーヤーとチームによる技術とスキルの獲得に基づくものでなくてはなりません。

目標は明確で具体的なものであるべきで、プレーヤーと一緒になって設定されるかもしれません。すべての者が目標を知っているべきであり、目標がプレーヤーと一緒に設定されたものであれば、プレーヤーは目標達成に向けて全力を尽くそうと思うでしょう。

幼いプレーヤーにとって、一つの目標に向かって努力するというのは価値のある活動です。これは、目標や目的とはチームの特徴を反映するべきものであり、理想的な「ドリーム」チームではないということを意味します。



コースマニュアル

6. プレーヤーの扱いに偏見を持たず、ラグビーに対する態度が偏狭でないこと このためには、うまくいかなかったことばかりではなくうまくいったことにも耳を 傾ける、よき聞き手であることが求められます。よく聞くためには練習が必要です。

傾ける、よき聞き手であることが求められます。よく聞くためには練習が必要です。 多くの場合、直接的に言われることではなく、その言葉の裏にあることが最も重要 なのです。

コーチはラグビーの発展に遅れないでついていく努力をし、その発展をプレーヤーのパフォーマンスの向上に役立てなくてはいけません。コーチの目的は優秀なプレーヤーとしてそのプレーヤーを次のレベルに送り出すことです。

7. 指導方法に精通し、知識が豊富で、有能であること

用具・道具および設備・施設は量的にも質的にも十分であり、プレーヤーの年齢および能力に見合ったものを確実に用意しなくてはいけません。練習の頻度と長さはプレーヤーの成熟度を考慮しなくてはいけません。だらだらした、プレーヤーの集中力が持たないような長い練習より、短く、きびきびした、楽しい練習がよいでしょう。

練習では、以下のような単純な手順を踏みます。

- ・すでに知っているスキルから始め、新しいスキルへ進む。
- ・単純な練習から複雑な練習へ進む。
- ・個人の練習からペア練習、グループ練習、そしてチーム練習へと進む。
- ・練習と技術を一連の単純な段階に分割する。
- ・指示には簡潔かつ具体的な表現を用い、長くなりすぎないようにする。
- ・欠点(誤り)は直すが、それと練習の流れを維持することとのバランスをとる。

もしプレーヤーが練習で学んだこと忘れないでいて、それを試合で活用するとしたら、それはそのプレー環境が緊張から比較的自由であることを示しているに違いありません。 試合前に存在するような、かなりの緊張が練習において存在するような場合には、コーチは最後に何かちょっとアドバイスを与えるという誘惑を避けるべきです。

8. 自分自身とプレーヤーに対して誠実(正直)であること

いつも本当のことを述べていれば、一貫性のない言動によって生み出されることのある罠にはまることはないことを理解しなさい。

9. いつでも学識のある専門的な医学的なアドバイスに従うこと

成長過程にあるプレーヤーを指導する場合、プレーヤーの身体的なウェルフェア(安全で良好な状態に保つこと)がチームの成功より重要です。短期間での成功を達 成するためにケガを悪化させることに価値はありません。これは特に頭部と関節の 外傷に当てはまります。というのは、これらの傷害を受けやすい部位へのダメージ は長期間影響を与える可能性があるからです。コーチは何が安全で有効かを知り、 応急処置の知識を持たなくてはいけません。グラウンドに持ち込む応急手当のため のキットはクラブが準備しなくてはいけません。

10. ラグビーをプレーするための楽しい環境を創り出すこと

子どもは楽しみを求めますが、一方でプレーヤーは成熟するにしたがって、ラグビーのスキルを上手に遂行することによって喜びを得ることができるようになります。スキルが上手に遂行されれば、スコアボードでの成功がその結果となりますが、第一に強調すべきことはスキルの向上です。子どもは小さな大人ではありません。子どもはいろいろな発達段階にある、それぞれ自己の権利を持った一個の人間です。



レベル2 コーチング(15人制)

コースマニュアル

コーチの責務

コーチは場面場面で下に述べる責務のそれぞれ、あるいはいくつかを担わなくては なりません。

- ・リーダー
- ・組織に関わるしっかりとしたスキルを備えた管理者
- ソーシャルワーカー(カウンセリングとアドバイスをする)
- 友だち(支援し支える)
- トレーナー(フィットネスを向上させる)
- ・教師(新しいスキルと知識を授け、ラグビーに対する積極的な(ポジティブな) 態度を身に付けさせる)
- ・学習者(よく聞き、学ぶことに意欲的である)
- ・基準(道徳的規範)の設定者(承認と修正のシステムを決定する)

またコーチには次の事項に関する知識が求められます。

- ・ラグビーという競技とその競技規則
- 練習のための技術とスキル
- ・動機付け
- ・体力

ラグビーのすべてのステークホルダーに対するフェアプレーコード

フェアプレーコードは以下のために存在します。

- ・年少のプレーヤーに対し、喜びと満足の要素を与えるために。
- ・年少のプレーヤーは自分自身の満足のためにプレーするのであって、必ずしも親 や大人の満足のためにプレーするのではないことを大人に気づかせるために。
- ・ラグビーを魅力的で安全で楽しいものにすることによってラグビーへの参加を促 すことで体力を向上させるために。

親のコード

- 1. いやがる子どもにラグビーをプレー することを強いてはいけない。
- 2. 子どもは自分自身の喜びのために参 6. 相手の良いプレーをほめる。子ども 加するのであって、親の喜びのため ではない。
- 3. 子どもが確実に競技規則に従ってプ レーするようにする。
- 4. まじめさ(まじめに努力すること) が勝利より重要であることを子ども に教える。
- ことと良きスポーツマンシップを強 調する。ミスをしたからといって子

- どもをばかにするようなことがあっ てはならない。
- は手本から一番よく学ぶ。
- 7. レフリーの判定に異議を唱えたりせ ず、決してレフリーの公平性さを疑 わない。
- 8. ラグビーから言葉による侮辱や暴力 を排除するためのあらゆる努力を支 援する。
- 5. 勝つことよりもスキルを向上させる 9. ボランティアコーチの価値と重要性 を認識する。







レベル2 コーチング(15人制)

コースマニュアル

教師のコード

- 1. 発達期では基本スキルを向上させ、 ポジションの専門化を避ける。
- 2. 基本スキルを教えるのと同じように スポーツマンシップを教えるための 機会を作る。
- 3. ほめることでスキルの向上とスポー ツマンシップの報酬を与える。
- 4. プレーヤーにラグビーに対する喜び と情熱を求めるに当たっては道理を わきまえる。
- 5. スキル学習と自由にプレーすること(それにはそれとなしにラグビーを指導 することを含む) が高度に組織化した 大会より優先するようにする。

- 6. 正しい指導原理とその発展に精通す るための努力を怠らない。
- 7. プレーヤーに自分たちがプレーして いるラグビーとテレビで見る大人の ラグビーとの違いを理解することを 助ける。
- 8. フェアプレーかアンフェアプレーか のどちらかを選ぶための責任と自由 の意味するところを子どもたちが理 解するのを助ける。
- 9. ラグビーにおける体力の価値とラグ ビーの生涯にわたるレクレーション の価値を子どもたちに気づかせる。

レフリーのコード

- うに競技規則を変更する。
- 2. 試合が流れるように常識を働かせる。
- 3. 良きスポーツマンシップを保証する。
- 4. それが妥当であれば、チームのパフォ ーマンスに対してチームをほめる。
- 1. プレーヤーのスキルレベルに合うよ 5. 首尾一貫し、客観的で、思いやりが
 - 6. レフリングの原則と年少の若いプレ ーヤーの発育発達について精通してい

管理者のコード

- 1. すべてのプレーヤーに参加のための 機会を平等につくり出す。
- 2. ラグビーはプレーに参加する者のた めにあり、観客のための(スペクテ ーター) スポーツではない。
- 3. 用具や施設がプレーヤーのニーズを よく考えたものであるようにする。
- 4. プレーヤーの成熟度に合わせて競技 規則を変える。
- 5. プレーはプレーそのためにあるので あり、見返りを強調しない。
 - 6. 他の行動規範(コード)を配布し、 それらがよく知られるようにする。
 - 7. 他の人達もフェアプレーに対して同様 の責任を持っていることを知らせる。
 - 8. 能力のあるコーチおよびレフリーの みを任命する。
 - 9. コーチおよびレフリーを教育・訓練 するための講習会を準備する。

レベル2 コーチング(15人制)

コースマニュアル

観客のコード

- 1. プレーヤーはプレーヤー自身の喜びの 4. どちらのチームであっても良いプレ ためにプレーしているのであって、観ーに対してはほめる。 客の喜びのためではない。
- 2. 汚い言葉を使わない。
- 3. プレーヤー、コーチおよびレフリー 6. 暴力の行使を非難する。 を攻撃しない。
- 5. 相手に敬意を払う(相手なくして試 合は成り立たないのであるから)。

 - 7. レフリーの決定を尊重する。

プレーヤーのコード

- 1. 他人を喜ばすためではなく、自分自 6. チームメイトおよび相手の良いプレ 身の楽しみのためにプレーする。
- 2. 競技規則に従ってプレーする。
- 3. レフリーの決定に対して決して文句 を言わない。
- 4. 感情をコントロールする。
- 5. 自分自身と自分のチームのためにプ と協力する。 レーする。
- ーを認める。
- 7. 自分が扱われたいように他のすべて のプレーヤーを扱う。
- 8. 「これ見よがし」にならない。
- 9. コーチ、チームメイト、そして相手



コースマニュアル

パート2-攻撃と防御の原則

ラグビーの原則

ラグビー憲章 (ラグビー憲章のビデオと一緒に読まれるべきもの)

百年以上にわたって、ラグビーはいろいろなタイプのプレーヤーに適合する競技に 進化してきました。ラグビーのプレーヤーに求められるスキルと身体的資質の広さ が、ラグビーをユニークなゲームにしています。他のスポーツにはこのようなバラ エティはほとんど見られません。ラグビーにおいてこのようなバラエティが生じる のは、ラグビーという競技が二つの鍵となる原則に基づいているからです。

- ・ボールの争奪の原則
- ・ プレーの継続の原則

大変多くのスキルがボール争奪とプレー継続のために求められるので、競技のすべての局面においてトップクラスの選手と同じレベルのスキルを備えるようなプレーヤーはまずいません。このことが専門化につながっています。

ラグビーにおいて発展してきた共通のスキルと専門化したスキルのバラエティによって、ラグビーは複合的で多面的な競技になっています。ボール争奪とプレー継続という二つの原則のバランスを維持することで、ラグビーという競技のユニークな特徴が保たれます。

もしどちらか一つの原則がより優位になってしまったら、ラグビーの持つバラエティは失われます。 これは特にボールの争奪にあてはまります。ボール争奪のために求められるスキルは、プレー継続のために駆使されるスキルとは異なります。 ボールの争奪は、セットピースで始まります。

ラグビーにおけるもっとも純粋な身体による競い合いとして、スクラムはフォワードの技術、力、そして意志を試すものです。ラインアウトは敏捷性と、どこを目標に選ぶかというオプションの多様性に伴うスキルを要求します。

いったんプレーが始まったら、プレーヤーがタックルされた直後に、そしてラック・モールで、ボールの争奪が起きる可能性があります。

防御側はすぐにはボールを奪い返そうとはしないかも知れません。タックルをし、そして防御の布陣を引いて防御するはずです(に違いありません)。しかし、防御側にはボールを奪い返し、そのボールをプレーする機会が与えられなくてはなりません。ターンオーバーする可能性が与えられるからこそ、防御側はボールの争奪に参加するのです。

スクラム、ラインアウトでのボール争奪は、ボールをスクラム、ラインアウトの中央線にプットインあるいはスローインすることで実現されます。このことは両チームにボールを獲得する機会を与え、それだからこそ両チームはボールを競い合うのです。

プレーが始まるやいなや、すぐにこのボールの争奪は継続するはずです (に違いありません)。理由は明白です。

ボールの争奪がなければ、防御側はボールを奪い返そうとしてボールに引き寄せられることがないからです。タックル後、あるいはラック・モールでボール争奪がなければ、相手は防御のためにただ単に広がるだけです。これでは突破できるギャップがほとんどなくなってしまいます。このことは攻撃側が前進するために活用できるオプションを、実質的に減じます。









レ・**ハレと コー / /** コースマニュアル

では、ボールの争奪が起こり、そうすることで攻撃側が活用できるスペースを持てるようにするには、どうしたらよいのでしょうか。

最も明確な方法は、タックル後地上にあるボールをプレーしようとする際に、プレーヤーが立っているようにすることです。タックルされたプレーヤーのチームメイトの方が、相手プレーヤーよりも早くサポートに来るかも知れません。そうであれば、そのプレーヤー達がお互いにバインドして、相手側のプレーヤーをボールから遠ざけることが出来ます。

プレーヤーが地上に横たわったままで、プレーに関わるとしたら、そのようなプレーヤーを遠ざけることは大変困難です。これは許されません。競技規則がそのようなプレーを許していないからです。

もちろん、プレーヤーが大変素早い場合にはボールを拾い上げることもできますし、 またボールキャリアーが立ったままでとらえられた場合には相手チームがボールを 奪い取ることも可能です。

これらのプレーは、防御側にボールを奪い返す機会を与えます。防御側がボールを 奪い返せば、カウンターアタックを開始し、プレーを継続することが出来ます。

ボールの争奪が防御側のターンオーバーにならない場合でも、その可能性のため防御側はボールに引き寄せられます。そしてこれはフィールドの横方向のスペースを創り出します。ボール争奪に加わることは、防御網に加わることの出来るプレーヤーの数を減らします。

ゲームのある瞬間において、両チームからどのくらいの人数のプレーヤーがボール 争奪に加わるかによって、攻撃側には自分たちの攻撃のスキルを使うための機会が、 一方防御側にはボール争奪を行いつつ防御につく機会が、それぞれ創り出されます。 ボール争奪の結果、スペースが創り出されます。そしてスペースはプレーの継続に 必要です。

つまりラグビーという競技は、ボールの争奪がプレーを継続するために必要なスペースを創り出すというゲームです。ラグビーという競技がそのユニークな特徴を保持するためには、ボール争奪とプレー継続とのバランスが達成されなくてはなりません。

プレー中に生じる変化とたくさんのプレー局面が、プレーヤーに対して、より大きな満足を生み出します。ゲーム中には、多くの集合的・個人的な競い合いがあります。それらの小さな競い合いの成功は、ゲーム終了の際の得点には反映されないかも知れません。しかし、それらはプレーヤー達に自分たちと同じような使命を帯びた相手と戦ったという満足感を与えます。

チームが十分なボールを獲得できなかったとしても、ゲームを続ける機会はあります。しかし、攻撃側の攻撃継続のスキルが相手側の防御のスキルより劣っていると、ボールを失うことになるかも知れません。今度は相手チームの攻撃の番です。

これらがラグビーを支配する原則であり、これらに対比させてプレーの方法は判断され、検討されなくてはなりません。ラグビーがこれらの原則から離れるとすれば、ラグビーはそのユニークな特徴を失うことになることから、そのような場合には私たちはコーチングの方法、レフリングの運用、そして競技規則を変更し、それが起こるのを防ぐ義務を負わされています。これらの原則はラグビーがプレーされることが許される状況を規定します。



コースマニュアル

プレイングチャーターの原則

ラグビー (競技) の原則とはラグビーという競技がその基礎を置く原則のことです。 ラグビーへの参加者はその原則によって、ラグビーを一つのスポーツとして特徴づけているのは何であるかを明確に確認することができるのです。

攻撃

ボールを保持しているときに、そのチームは攻撃しているといいます。

防御

ボールを保持していないときに、そのチームは防御しているといいます。

攻撃するためにボールを争奪する

ボールの争奪はラグビーの重要な原則です。この争奪はいろいろな形で、競技のすべての活動の中で終始行われます。それは一人のプレーヤーが相手プレーヤーとコンタクトするようなダイナミック(動的)なプレーかもしれませんし、スクラム、ラインアウト、あるいはキックのようなスタティック(静的)なリスタートかもしれません。

これらのすべての争奪においてある程度の公平性が両チームにはなくてはいけません。そのことで、それぞれのチームがボールを獲得する、あるいはボールを支配(保持)し続ける可能性を持つことになります。リスタートでは、そのリスタートを始める主導権がミスを犯さなかったチームに与えられます。

例

- 1. ボールを持って走っているプレーヤーがタックルされ、チームメイトが楽に拾い上げることのできる地上の場所にボールを置いた場合、そのプレーヤーのチームはプレーを継続できることによって報いられる。
- 2. 一方のチームのプレーヤーがボールを前に落とし、レフリーによってスクラムが 命じられた場合、その反則を犯したチームはスクラムにボールを投入する権利が 否定される。その役割は相手チームに与えられる。それはプレーが再開される際 に、そのチームにボールを獲得する上で有利性を与えることになる。

ボールを前に動かすことで攻撃する

ボールを所持しているチームは攻撃側と定義されます。攻撃側はボールを手で持って、あるいはキックすることで前に、すなわち相手チームのゴールラインの方向に進めようとします。

攻撃側のプレーヤーは攻撃を遂行するために、グラウンドの横方向のスペースと縦 方向のスペースの両者を活用することができ、その結果いずれはトライが可能にな ります。攻撃側の目的は、ボールを支配し続け、ボールを前に運ぶためのスキルと 身体能力を駆使することです。

スペースを再び作り出すためにフェイズプレーを使いボールを支配し続ける

相手チームは自分たちの攻撃を始めるために攻撃側を阻止しボールを取り戻そうとすることから、攻撃側はボールを前に運ぶためのスペースを再び作り出すために、 ラックあるいはモールで仕切り直しをすることを強いられる可能性があります。

ボールの争奪のために、またモールの前進を阻むために、ラックおよびモールは防御側のプレーヤーを集める結果となることから、スペースが取り戻されます。ここで作り出されるのは横方向のスペースです。縦方向のスペースは、モールあるいはラックの最後尾の足の線をオフサイドラインとする競技規則によって提供されます。これは、ボールがラックあるいはモールから出るまで防御側が最後尾の足の線を越えて前に出ることはできないことを意味します。









レベル2 コーチング(15人制)

コースマニュアル

攻撃において、チームはボールを支配し続け、相手ゴールラインに向かってボール を前進させることによってプレーの継続を維持します。

ボールを取り戻す為のデイフェンス

ボールを持っていないチームの最初の仕事は、グランドを走り回って前進するのに必要とするスペース及び時間をアタックチームに与えない事です。もしデイフェンスチームがこれを達成すると、彼等もボールを取り戻す事が出来、自分たちのアタックを始められます。こうやってプレーを継続させます。

多面的で多くの能力を要する競技

これらの最初の三つの原則の累積効果によって、すべてのプレーヤーがラン、パス、キャッチ、キック、タックル、ラック、モール、ラインアウトプレー、スクラム等々の広範囲な個人スキルおよびチームスキルを遂行する機会を持つ、多面的な競技が作り出されます。

このようにして、ラグビーという競技は非常に異なった能力や身体的な特徴を持つ プレーヤーが一つのチームとして一緒にゲームに参加する機会を提供します。個々 のプレーヤーは多くの共通するスキルを持つ一方で、同時にそれぞれに最も適した 特定のポジショナルスキルに専門化することが可能になります。

報郷と罰

チームが競技規則の範囲内でプレーできた場合には報奨が与えられ、競技規則を逸脱してプレーしなくてはならなかった場合には、罰が与えられます。

報奨されるチーム

相手の防御を突破できるチームは、地域を獲得でき、ボールを保持し続けることができ、最終的にトライする(得点を上げる)ことが可能になるということで、報奨が与えられます。チームがスクラムでボールを投入する権利を持っていなかったとしても、そのチームはスクラムで相手を押し込んでボールを取り戻すことができるかもしれません。この場合、ボールを取り戻すというのが、この卓越したスキルに対する報奨です。

罰せられるチーム

ボールを保持しているチームが、他のオプションがあまり有利ではないために、ボールをフィールドオブプレーから蹴り出した場合には、ラインアウトでボールを投入する権利を相手に与えることで罰を受けることになります。一方、相手チームはこの状況に持ち込んだことでボール投入の権利が与えられるという利益を得、その結果ラインアウトでボールを獲得するために自分たちの強いところに投入するという主導権を得ることになります。

攻撃側がスクラム、ラインアウト、ラックあるいはモールから攻撃を始めた時に、オフサイドラインの前に防御側のプレーヤーがいて、そのプレーヤーの動きが攻撃側のオプションを減じる場合、レフリーが罰を与えます。この場合の罰は相手側にペナルテイーキックを与えるという報奨になります。

まとめ‐ラグビーの原則

- ボールの争奪
- ・攻撃 プレーの連続
- ・防御・ボールの再獲得(を取り戻すこと)
- ・多面的な競技
- ・報奨と罰









コースマニュアル

攻撃と防御の原則

プレーの原則とは試合に勝つためにチームは何をすべきかを明らかにするものです。 プレーの原則はコーチがチームのプレーを分析するために使うことができるチェックリストを提供します。

また、プレーの原則はチームの強みと弱みを分析するためのカテゴリーを提供します。チームの強みと弱みはチームのゲームプランとプレーパターンを決定するのに役立ちます。

プレーの原則は攻撃の原則と 防御の原則に分けられます。攻撃とはチームがボールを保持している場合をいいます。 防御とはチームがボールを保持していない場合をいいます。



攻撃の原則は時系列に以下の通りです:

- 1. ボールを獲得し、
- 2. そのボールを活用しながら前進し、
- 3. チームメイトのサポートを得ること、あるいはチームメイトをサポートすることで、
- 4. 攻撃の継続を維持し(攻撃を継続し)、
- 5. それによって相手にプレッシャーをかけ、
- 6. 最終的に得点を上げること。

1. ボールを獲得する

ボールを獲得するためには、チームは個人スキル、ミニ・ユニットスキル、そしてスクラム、ラインアウト、キックオフ、リスタートで必要とされるユニットスキルに関して能力を有していなくてはなりません。ボール獲得には、ボールのキャッチ、ピックアップ、キックなどの個人スキルとともに、ユニットプレーでの集合的なスキルが必要となります。

2. 前進する

ひとたびボールを獲得したら、チームは前進することで攻撃が可能になります。前 進するためには、相手をかわすランニング、パス、キックといった個人スキルが活 用されますが、それとともにサポートとフェイズプレーのミニ・ユニットスキルや バックライン攻撃のユニットスキルが活用されます。

ランニングで相手をかわすチャンスは、防御が乱れている場合、そして(あるいは)防御の人数が少ない場合に最も頻繁に生まれます。このような状況では防御側は不安定になり、ギャップが生じます。

これは、バックスが攻撃をしかけることで、防御側に不安定な状況を作り出すからです。つまりバックラインを操作することで、バックスの一人に防御を突破しフィールドを縦に走るチャンスを生み出すことになるのです。

ボールを前に運ぶためにキックを活用することは、結果的にボールを失う可能性があります。これは、地域を獲得するためにボールが蹴られる可能性があるためです。このような状況では、獲得される地域がボール喪失の代償となります









コースマニュアル

相手チームがボール争奪に加わってこない場合には、ボールを前進させるためにモ ールも活用することができます。

他の要因の中で、チームの強みと弱み、フィールドポジション、プレー状況(例え ば天候やグラウンドコンディション)、得点、そして残り時間がどのようなオプシ ョンをとるかに影響を与えます。

3. サポートする

攻撃はチームメイトがパスをもらえるポジションに走りボールキャリアーをサポー トすることでおそらく継続されるでしょう。

あるいは、そのサポートプレーヤーはディフェンダーの注意を引くためにポジショ ンにつくかもしれません。ディフェンダーがサポートプレーヤーを無視するのであ れば、サポートプレーヤーはボールをもらい、ボールキャリアーがいたポジション よりよいポジションに位置することが可能になるでしょう。このようにして防御側 のプレーヤーの注意を引き付けることは、確実に防御側のプレーヤーにボールキャ リアーをタックルできなくさせます。

サポートプレーはプレーヤーが試合中の大部分の時間遂行し続けるスキルです。と いうのも、ボールを保持できるのは明らかにただ一人のプレーヤーだからです。15 人のディフェンダーを打ち負かすためにいかにサポートプレーが効果的に結びつく かががチームの成功を決定づけるのです。

サポートプレーヤーがサポートし続けるよう励ますためには、ボールキャリアーが サポートプレーヤーを活用することが重要です。ボールキャリアーはひとたびボー ルをパスしたら、直ちにサポートプレーヤーにならなくてはいけません。

4. 攻撃の継続を維持する

防御によって攻撃の継続が阻止される場合、ラックあるいはモールを形成する必要 が生じるかもしれません。ラックとモールは、攻撃側が攻撃のために必要なスペー スを再び作り出すことを可能にするという役割があります。

ラックあるいはモールを形成することで(しばしばフェイズプレーと呼ばれる)、 競技規則によるところのオフサイドラインが再び設定されます。それによって攻撃 側と防御側の間により大きなスペースが生じ、攻撃側に攻撃を継続するための時間 を与えることになります。

それに加え、フィールドの横方向にスペースが作り出されます。これはラックとモ ールがダイナミックに前進するフォーメーション(隊形)だからです。つまり、ラ ックあるいはモールの前進を止めボールを争奪するためには、防御側はかなりの数 のプレーヤーをたいへん狭いスペースに投入しなくてはならないことから、フィー ルドの横方向にスペースが作り出されるのです。

防御側がラックやモールに入ってこない場合には、トライするまで前進することも 可能かもしれません。しかし、ラックの場合ボールは地上にあり、ボールがラック から出るまでボールを拾い上げることができないので、これは難しいでしょう。つ まりラックの主たる利点はボール出しのスピードにあるのです。ボール出しは防御 側に立て直しの時間を与えないぐらい素早くなくてはいけません。

モールが形成される場合、ボールは地面から離れており、ボールキャリアー周辺に プレーヤーが集まってバインドすることでフィールドを縦に割っていくことが可能 になります。防御側が入ってこなければ、トライすることも可能でしょうし、ボー









コースマニュアル

ルの争奪に加わってくれば、ボールをモールから出し、防御側がボール争奪のため に動いてきたことによって生じたスペースにパスし、さらに前進することが可能に なります。

5. プレッシャーをかける

ボールを獲得することで、すばやく前進することで、そして防御側のゴールライン になるべく近いフィールドポジションにいることで、攻撃側は防御側にプレッシャーをかける。

つまり、プレッシャーはボール保持(Possession)、ペース(Pace)、フィールドポジション(Position)に基づいている。一これら3つのPが防御側に対してプレッシャーを生みだし、防御側は攻撃側が選択するオプションへの対応を強いられることになる。

最も効果的な攻撃方法の選択

チームの相対的な強みと弱みに基づいて、攻撃方法の選択はなさます。選択肢としては次のようなものが考えられます:

- ・モールを使い、フォワードのドライビングプレーで、ボール供給源の近くを攻撃 する。十分な数のチームメイトがいてプレーを助けることができるが、防御側の プレーヤーも同様にたくさんいる。
- ・ボール供給源から1回ないし2回のパスを使って攻撃する。そこならより広いスペースがあり、相手も少ないが、しかしチームメイトも少ない。
- ・ボール供給源から4回ないし5回のパスを使って攻撃する。そこならさらにより広いスペースがあり相手はより少ないが、しかし助けてくれるチームメイトもさらに少ない。
- ・相手チームがボールを取り戻したとしてもボールを元の地域に戻すことが難しいようなフィールドの深いところにボールを蹴り込むことで攻撃する。
- ・防御の後ろや横を抜くようなキックを蹴ることで攻撃する。そうすることで、ボールを追うチームメイトがボールをリカバーする可能性がある。

すべての条件が同じである場合、つまり両チームの実力がほとんど互角であるよう な場合、次の項目が大部分の意思決定に影響を与える変数(変化要因)です:

- ・フィールドポジションーフィールドの横方向及び縦方向の位置。
- ・ボール供給源ースクラム、ラインアウト、ラック、モール、再獲得したボール。
- ・天候条件、特に風向き。
- ・ゲーム中のその時点での得点と残り時間。
- ・防御側のポジションに基づいた、活用可能なスペース。
 - -防御側のプレーヤーがボールに集まっている場合には、そこからスペースへパスすることで、前進が可能となる。
 - 防御側のプレーヤーが分散している場合には、各ディフェンダーの間に ギャップが存在するはずなので、攻撃側は前進して防御の間を突破する ことが可能となる。

次の要素が満たされれば、攻撃の継続が達成されます:

- ボールを保持している。
- ・ボールキャリアーが効果的なオプションを選択する。
- ・他の攻撃側プレーヤーがサポートできるポジションにいる。
- ・コンタクト時にボールを失わず、攻撃を継続できるようなボールを出せる。









レベル2 コーチング(15人制)

コースマニュアル

鍵となるスキルは以下の通りです:

- · 意思決定。
- ・パス。
- ・ランニング。
- ・サポートプレー。
- ・ラックおよびモール。
- ・キック。

攻撃側が長い時間ボールを失わずに保持するスキルを有していれば、得点する可能 性が高くなります。時間の経過と共に防御側に乱れが生じ、スペースが作り出され るからです。

防御の原則

防御の原則は時系列に以下の通りです:

- 1. ボール争奪に加わり、
- 2. パターンに従って前進し、
- 3. プレッシャーをかけ、
- 4. 地域がとられるのを阻止し、
- 5. チームメイトとお互いにサポートしあい
- 6. ボールを取り戻し、
- 7. カウンターアタックする。

防御の目的はボールの取り戻すことですが、これは最初のディフェンダーだけでは 達成できないかもしれません。最初のディフェンダーのプレーは、最終的にボール を取り戻するために防御側が攻撃側に防御のプレッシャーをかける上での段階的に 行う共同作業の一部です。

1. ボールの争奪

ボールの争奪は、スクラム、ラインアウト、キックスタート、そしてリスタートで 行われます。これらのすべての状況において、競技規則は防御側がボールの争奪に加 わり、ボールを取り戻して防御から攻撃に転ずることを促すことを意図しています。

このボールの争奪の根底にあるのは、攻撃のためのスペースの創造です。なぜこれが 起きるかと言えば、競技規則によって、あるいはボールを得ようとして、防御側はプ レーヤーをボールの争奪に投入するからです。

競技規則は、スクラムとラインアウトにおいて両チームのフォワードが確実に集まる ようにすることで、このスペースを作り出す助けをしています。攻撃側も同じように しなくてはならないため、結果的にどちらがボールを獲得しようと、ボール争奪から ボールを速やかに動かすことで、前進のためのスペースを見いだすことになります。

ラインアウトと スクラムでは、チームがボール獲得の機会を確実に得るために、ポ ジションの専門性が求められます。

ラインアウトではジャンプとキャッチのスキルに加えて高さが、スクラムではバイン ディング及びドライブとあわせて身体的な強さが、競い合いの中でチームがボール獲 得を実現する上で不可欠です。ボールを獲得するスキルにおいて一部のフォワードプ レーヤーは専門的になることが求められることから、そのようなプレーヤーは攻防に









コースマニュアル

関わるスキルに関してはそれほど優れていない可能性もあります。これは一般プレーにおいてミスマッチを生じさせることになり、攻撃あるいは防御でチャンスが生じることになります。

防御側がボール獲得に成功できない場合でも、激しくボールを競い合うことで相手が 選択できるオプションを少なくしなくてはなりません。結果的に相手のフェイズプレーを乱し、それによって相手の攻撃のオプションを制限することになります。

つまりボールの争奪は効果的な防御パターンの第一歩であり、それによって攻撃のオプションを制限し、ボールを取り戻すチャンスを築いていくのです。

2. 前進

前進することで、防御側は攻撃側の時間とスペースを削減します。 防御側が一つの 防御パターンに従って防御することで、これはさらに効果的になります。そのパターンにおいて、各プレーヤーはそれぞれ役割を持つことになります。

防御パターンの目的は、攻撃側チームのオプションを削減することにあります。結果的に、これは攻撃側によって選択されるオプションが最良のものではなくなり、防御側にはそれに対応する準備が整うはずです。あるいは、攻撃側がそのオプションをうまくプレーできないかもしれません。いずれにせよ、ボールを取り戻すことのできる状況が生み出される可能性があります。

以下のようにすることで攻撃側のオプションを削減できる可能性があります:

- ・ボールキャリアーの内側に位置することで。これはそのプレーヤーをサポートから遠ざけるとともに外側のスペースに追いやり、攻撃側のチームメイトのスペースを殺すことになる。
- ・キックのオプションを減らすようなポジションをとることで。そうすることで、 相手はあわててキックをするかもしれないし、あるいは簡単にキャッチでき、カ ウンターアタックを開始できるフィールドの地域にキックをさせることになる可 能性もある。
- ・セットプレー(スクラムとラインアウト)でボールの争奪をすることで。その結果、ボールを乱したり、ボール出しを遅らせたり、静止している、あるいは後退しつつあるセットピースからボールを出させることになり、オプションを削減できる可能がある。

3. プレッシャーをかけること

ボールキャリアーをタックルすることでプレッシャーをかけることができます。そうすることでボールの争奪が可能になります。タックル後、スキルのあるボールキャリアーはチームメイトがボールを活用できるようにするでしょうことから、防御側は新たなボールキャリアーがフィールドを走るのを止めるためにタックルし、防御パターンを再び設定せざるを得ないかもしれません。

ここで重要なのは忍耐です。タックル後にただちにボールを取り戻そうとすると、 反則を犯したり、ボールを取り戻すために必要以上のプレーヤーを投入したりする 結果になりかねません。前者はペナルティを与えることにつながり、後者は相手の 攻撃に突破のためのスペースを作り出すことになります。

4. 地域がとられるのを阻止すること

これが成功するかどうかは行われるタックルの質次第です。というのもタックルの目的は、ボールキャリアーを即座に止め、そのプレーヤーがタックルを受けながらコンタクトポイントを超えて前に出ることを許さないことだからです。接近したプ









コースマニュアル

レーでは、ほんの少しのゲインが攻撃側に攻撃の勢いをつけさせてしまうために、 これはたいへん重要です。

5. サポート

ボールを取り戻すためには、通常タックラーにはチームメイトのサポートが必要です。次のようなサポートでタックラーを助けることができます:

- タックルを完成させること。
- ・ルースボールをピックアップすること。
- ・捕らえた相手からボールをもぎ取ること。
- ・パスをインターセプトすること。

さらに、サポートプレーヤーはボールの争奪に加わり取り戻すためにラックおよび モールを形成するスキルを身につけていなくてはなりません。

6. ボールを取り戻すこと

ボールを取り戻した結果、防御のプレー局面が完了し、防御側が状況を逆転し攻撃に転ずることができるようになります。

これは攻撃のための時間とスペースを徐々に減じる他の原則の集大成です。プレッシャーをかけることで、防御側はボールを取り戻すチャンスを報いとして与えられるのである。

7. カウンターアタック

ボールを取り戻したら、チームはただちに反応して攻撃を開始しなくてはなりません。ここに少しでも遅れが生じると、相手の一瞬の躊躇に乗ずるチャンスを逸することになります。

カウンターアタックは、ダイナミック(流動的)なプレーの中でボール支配が変わった時であればいつでも起こりうるものです。

一般的に、相手が味方プレーヤーにボールをキックした場合が、もっともよく起こるカウンターアタックのチャンスです。

ターンオーバーが起こった時はいつでもカウンターアタックのチャンスとなりますが、それは次のような場合です。

- ・反則の後でアドバンテージが適用されている場合
- ・ルースボールを獲得した場合
- ・パスをインターセプトした場合
- ・相手チームからボールをもぎ取った場合
- ・タックルの後でボールを取り戻した場合

ボールは磁石のようなもので、多くのプレーヤーを引き付けます。ボールを取り戻したとき、ターンオーバーが起こったその周辺で生じるプレーにおいては、相手側のプレーヤーはかなり簡単に再びボールの争奪に加わることができます。したがって、その混み合った地域からフィールドの横方向のスペースへボールを動かすことが、カウンターアタックで前進する最良のチャンスを提供することになります。

ひとたび攻撃が始まると、攻撃の原則が適用されます。



レベル2 コーチング(15人制)

コースマニュアル

モジュール3 - 練習計画の 策定と実施

目次

学習成果	30
練習計画の策定とスキル向上のための指導	31
練習の構成	32
スキル練習の10原則	33
身体的な準備と精神面の準備	33

学習成果

このモジュールを修了することで、受講者は以下の能力を示すことになります。

- ・このモジュールで説明され実演された練習計画策の方法を応用する能力
- ・ラグビーのスキルの問題に対してスキル向上のテクニックを応用する能力



コースマニュアル

練習計画の策定とスキル向上のための指導

チームの成果目標ではなく実行目標に基づいて練習計画を立案します。このためには、どのようにプレーヤーはプレーするのか、つまりスキルと状況判断(意思決定)に焦点が置かれます。これらは、あなたがコーチとして積極的に向上させる上で個人的に権限を持つ領域です。

取り扱うべきことに優先順位をつけましょう。そうすることで最も重要なニーズが満たされます。すべてを網羅しようとしてはいけません。コーチには、自分が望むほど包括的にすべてのことを行うだけの十分な時間はありません。

ゲームとゲームの間の全練習時間を一つの時間のブロックとして扱い、2回(数回)の短い練習というより一つの長い練習のように捉え練習計画を策定する方がよいでしょう。

時間配分には柔軟性が必要です。重要なのは課題を達成することです。時間配分には優先順位と練習の質が反映されなくてはいけません。ある時点において当然期待されてもおかしくない向上が見られない場合には、次の課題に移ってはいけません。

完璧な練習があるとすれば、たぶんそれは練習で付ける相手が不十分であることを意味します。これは誤った自信をもたらし、結果的に試合での失敗につながってしまいます。練習の観点からいうと、ラグビーは不完全なスポーツであることを忘れてはいけません。というのも、一つのボールを求める二つのチームの競い合いとしてのラグビーにはあまりに多くの不確定要素があるために、練習通りに試合でプレーするということは不可能だからです。練習でも試合で起きるのと同じようにプレーを連続させ、試合においてプレーヤーが直面する絶え間なく変化する状況にどのように対応するかをプレーヤーに教えるのがよいでしょう。目の前で起こりつつあることに対する状況判断能力(意思決定能力)を高め、対応能力を高めることによって、コーチはプレーヤーに対して最良の練習を行うことになります。

練習とは学習経験の場ですが、そこではプレッシャーによってミスが引き起こされます。そしてプレーヤーはそのミスから学ぶのです。一つのスキルからスタートし、それからそのスキルをプレーの中の一連のスキルに組み入れるようにするとよいでしょう。このようにすれば、プレーヤーは試合でプレーするのと同じように練習することになります。練習の連続性と多様性がゲームプランを達成する機能性を生みだします。

練習のもう一つのやり方は「全体-部分-全体」という方法であり、これは欠陥が 明確になるゲームをはじめに行い、次にその欠陥を解決する練習に進み、それから 矯正されたスキルを実行できるゲームに戻るというものです。

練習はチームのプレーを模擬的に再現するものでなくてはいけません。借り物の練習は、それがチームのニーズを解決してくれる場合にのみに使われるべきものです。 練習は目的達成のための手段であり、それ自体が目的ではありません。



コースマニュアル

練習の構成

ブリーフィング(概要説明)と管理・運営上の注意

練習の詳細について確実に説明します。それには以下の事項が含まれます。

- ・ボール、コーン、タックルバッグ、その他必要な用具
- ・練習開始の時間、場所、練習時間
- ・練習の目標と構成
- ・練習に対する姿勢・態度、行動規範、そしてプレーヤーの組織化の手順

ウォームアップ(5~10分)

5~10分の間で、プレーヤーが「軽く汗をかく」ようにしなくてはいけません、具体的には、体を暖め、ダイナミックストレッチを行い、プレーヤーのニーズに応じた簡単なスキル練習を行います。活動のスピードを徐々に上げることで、プレーヤーのウォームアップが進み、激しい練習への準備が整っていきます。

個人スキル(15~25分)

個人スキルには以下のものがあります:

- ・ハンドリング
- ・相手をかわすランニング
- ・タックルおよびタックルを受けて倒れること
- ・セービング
- キック
- コンタクトスキルおよび姿勢

単純なスキルからより複雑なスキルへと段階的に進めていきます。プレーヤーが自分のプレーの中でほとんど行いそうにないスキルに集中します。これは特に体の弱い側を使うことにあてはまります。大部分のプレーヤーにとって、これは左側です。リカバーの時間を少なくし、各プレーヤーの「自分の番」の時間を長くし、それぞれの「自分の番」のスピードと距離を長くすることで練習の強度を増していきます。

ユニットスキル(10~20分)

- ・フォワードースクラムおよびラインアウト
- ・バックスー攻撃および防御

ミニ・ユニットスキル(10~20分)

- ・フェイズプレーーラックおよびモール
- ・フェイズプレー後の攻撃および防御
- ・攻撃および防御におけるサポートプレー
- ・キックオフ、ドロップアウト、ペナルティ、およびフリーキック

チームプレー(10~20分)

試合の攻防においてチームがどのようにプレーするか、つまりチームの用いるプレーパターンをチームとして練習します。チーム練習はチームのスキルの遂行を強化するものでなくてはなりません。

ウォームダウン(5~10分)

- ・活動の強度を落とす
- ・回復を促進するためにストレッチを行う
- ウォームダウンにボールスキルを用いる









コースマニュアル

振り返りのためのミーティング

チームのマネジメントサイドの他のメンバーおよびプレーヤー(プレーヤーが意見を述べる上で十分に成熟しているのであれば)と2~3分の時間を取り、練習に対するフィードバックを求めます。

スキル練習の10原則

- 1. プレーヤーにそれが可能であれば、できる限り早くゲームに似せた状況でスキルの練習をする。
- 2. 新しいスキルを学習するために割く時間は、短くていいが頻繁に行ったほうがいい。
- 3. すべてのプレーヤーが練習を通して共通のスキル練習を行わなくてはならない。
- 4. 利用可能な用具・施設は最大限活用する。
- 5. 練習の終わりには、プレーヤーが上達したと感じるようでなければならない。
- 6. プレーヤーが失敗を犯すことを恐れない環境を作り出す。
- 7. プレーヤーの経験と成熟度に応じて、プレーヤーの意見やフィードバックを積極的に引き出す。
- 8. 練習はチームとプレーヤーが上達するためにある。
- 9. プレーヤーが確実に自分の苦手な側を使うようにする。多くの者は右利きである。10. 練習を楽しいものにする。

身体面に関わる準備と精神面に関わる準備

身体的に関わる準備

- ・コーチはフィットネスに関する一般原則を理解し、プレーヤーがその原則を生涯 のフィットネス習慣の基礎と見なすよう励まさなくてはなりません。
- ・フィットネスプログラムは次の3つの期間に分けられるでしょう。
 - オフシーズン(シーズンオフ)
 - プレシーズン (シーズン前)
 - インシーズン (シーズン中)
- ・プレーヤーが成熟するにつれて、フィットネス練習の時間は長くなり、その中身はポジションとプレーヤーのニーズ(必要)に応じて、一人ひとり異なったものになってきます。
- ・フィットネスプログラムを開発する際に考慮されるべき主たる要素(変数)は以下のとおりです。
 - プレーヤーの成熟度
 - 体型、身長、体重
 - ポジションに求められる条件
 - プレーヤーのレベル
 - プレーヤーのもともとの身体的なコンディション
- ・フィットネスプログラムの主たる構成要素は以下のとおりです:
 - 有酸素フィットネス/スタミナ
 - 無酸素フィットネス/インターバルトレーニング
 - 筋力
 - スピード
 - 敏捷性
 - 柔軟性
 - パワーー筋力とスピード

より詳細な情報は次のサイトへ: rugbyready.worldrugby.org あるいは sandc.worldrugby.org







コースマニュアル

精神面に関わる準備

- ・以下のような手段でプレーヤーを知ろうとします:
 - 個人的な会話によって
 - チームミーティングを通して
 - プレーヤーの家族や仲間と話すことによって
 - 指導する年代の心理的特性に精通するようになることによって
- ・プレーヤーがラグビーに参加する理由を知りましょう。 プレーヤーが持つ異なった動機付けに応じて、コーチからの異なった働きがけが必要となります。

参加の理由	コーチに求められること
楽しむために	練習とゲームを楽しいものにするプレーヤーを最大限参加させる
スキルを向上さ せ、新しいスキ ルを習得するた め	 説明(5~10%)、示範(10~25%)、練習(65~85%)のバランスを取る。 ・示範はしっかりと正確に行われなくてはいけない。 ・練習のリズムを乱さないようにしながらフィードバックを与える。 ・スキルの高いプレーヤーにだけでなくすべてのプレーヤーに対して指導する。 ・プレーヤーのやる気を起こさせる実行目標を設定する。
友達に会い、遊 ぶため	・プレーヤーが自分たちで練習を計画できる自由時間を与える・社交的な行事を計画することでチームスピリットを作り出す
達成感を味わい ゲームに勝つた めに	・わくわくとした気持ちを保つために革新的であろうとする。・「ゲスト」コーチを招く。・目的を達成するためにいろいろな練習を行う。
達成感を味わい ゲームに勝つた めに	・勝利がすべてではないことを心にとめておく。勝ったチームがあれば、そこには負けたチームがある。それがときとして自分たちである・チームに対しても一人ひとりのプレーヤーに対しても、成果目標ではなく実行目標を強調する
フィットするため	・試合するだけではフィットネスは向上しない・フィットネスは楽しむための鍵である。フィットしていないプレーヤーは疲れを感じ、スキルを満足できるほど発揮できない。



レベル2 コーチング(15人制)

コースマニュアル

モジュール4 - キーファクター 分析とプレーヤーウェルフェア

4(a) - ラグビーにおけるスキルのキ ーファクター分析

目次

学習成果と概要	35
キーファクター分析とはなにか	38
キーファクターのビデオ映像への応用	38
キーファクターのシナリオへの応用	38
キーファクター分析チェックリスト	39

学習成果

このモジュールを修了することで、コーチはキーファクターの概念を理解し、正しく行われていないスキルのキーファクターを特定し、その問題を解決するための練習を計画できるようになります。

概要

攻撃と防御の原則は何が達成されるべきかを明らかにするものですが、一方個人スキルの遂行とは攻撃と防御の原則を実行するための方法です。したがって、各原則と原則を達成するために使われるスキルとの間には関連性があります。この関連性が次の表に示されています。







コースマニュアル

攻撃

プレーの原則	スキルの例		
プレーの 原則	個人スキル	ミニ・ユニット/チームスキル	ユニットスキル
1. ボールを獲得し	・キャッチング ・ピックアップ		・スクラム ・ラインアウト ・キックオフ ・リスタート
2. 前進し	パスとレシーブイベージョンランニングラインキック	・フェイズプレーでの攻撃	・バックライン攻撃 ・モール
3. チームメイトのサポー トを得て	・パスとレシーブ ・ランニングライン	・サポートプレー	
4. プレーを継続し	・タックルを受けての倒 れ方 ・コンタクト時のボール の有効利用	・タックル後 ・ラック ・モール	
5. プレッシャーをかけて 得点する			

レベル2 コーチング(15人制)

コースマニュアル

防御

	スキルの例		
プレーの原則	個人スキル	ミニ・ユニット/チームスキル	ユニットスキル
1. ボールを争奪し	・キャッチング ・ピックアップ ・コンタクトスキル		・スクラム ・ラインアウト ・キックオフ ・リスタート
2. 前進し	・ランニングライン	・バックスリーの防御 ・フロントラインの防御 ・フェイズプレーからの 防御	・バックラインの防御
3. プレッシャーをかけ	・タックル ・コンタクトした際のボ ールリカバリー		
4. 地域がとられるのを阻 止し	・タックル		
5. チームメイトのサポー トを受け、あるいはチー ムメイトをサポートし	・タックルの完成 ・ボールの争奪	・タックル後 ・ラック ・モール	
6. ボールを再獲得し	・コンタクトでのボール リカバリー ・キャッチング ・ピックアップ	・ラックおよびモールに おける防御	
7. カウンターアタックを する	・ランニングおよびイヴェージョンスキル・パス・キック・キャッチング・ピックアップ	・サポート ・ラック ・モール	



コースマニュアル

キーファクター分析とは何か?

キーファクター分析とはラグビーの各スキルを取り上げ、そのスキルを構成要素に分解することです。そしてその構成要素が正しい順序で実行されたときに、プレーヤーはそのスキルを正しく遂行することが可能になります。この構成要素の一覧は、コーチにプレーヤーのパフォーマンスを比較する基準を提供することにもなり、また対応が求められている要素を明らかにすることにもなります。

キーファクターのビデオ映像への応用

- 1. ビデオ映像を観察し、スキルを分析するプレーヤーを特定し、そのプレーヤーの分析するスキルのどの構成要素が問題なのかを明らかにしようとする。その問題は一人のプレーヤーだけのものではないかもしれないし、複数のプレーヤーにそれぞれ少しずつ問題があった結果かもしれない。
- 2. キーファクターを細かく明らかにする。
- 3. そのキーファクターをチェックリストに使ってミス(誤り)の原因をグループで話し合う。
- 4. それらに優先順位を付けてリストアップする。

キーファクターのシナリオへの応用

- 1. 与えられたシナリオを完全に理解していることを確認する。
- 2. ミス(誤り)を明らかにする。
- 3. そのミス(誤り)に責任のあるプレーヤーを明らかにする。個人スキルであって も、場合によってそれは複数のプレーヤーの可能性がある。例えば、パスが成果 目標を達成しない場合、それはパッサー、レシーバー、あるいは両者のミス(誤り)の可能性がある。
- 4. キーファクターをチェックリストに使ってミス(誤り)の原因をグループで話し合う。
- 5. それらに優先順位を付けてリストアップする。



コースマニュアル

キーファクター分析チェックリスト

個人スキル

ランニング

ボールを持ちながら相手をかわして走る

ボールキャリアに求められること:

- 両手でボールを持つ。
- ・出来る限り空いたスペースへ走り、相手が向かってきたらコンタクトされないように、相手をある方向に仕向けるように身をかわし(ディフェンスの足を止めるとして知られている)、そして(サイドステップや方向転換で)走る方向を変える、又はペースを変えて空いたスペースに走

りこんで、前に加速してスペースを 走り抜ける。



サイドステップ

ボールキャリアに求められること:

- ・向かってくる最短距離にいるディフェンダーの足を止めるために、ディフェンダー近くで素早くサイドに片方の足に体を寄せ、逆の方向に切り返す(例:右足にステップを踏んで左方向に切り返す、左足でステップを踏んで右方向に切り返す)。
- ディフェンダーが戸惑っている間に

、相手から離れるように加速する。



スワーブ

ボールキャリアに求められること:

- •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。
- ・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。
- ・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。





レベル2 コーチング(15人制)

コースマニュアル

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

サポート選手に求められること:

- 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。
- サポートに入っていることをボール キャリアに伝える。
- ・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。
- •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。

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

プレーヤーに求められること:

- ・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。
- 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るのか、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?

- •防御の変化に反応できるように相手 から目を離さない。
- 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。
- ・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。





レベル2 コーチング(15人制)

コースマニュアル

防御におけるランニング

サポート選手に求められること:

- ・前にいる攻撃を観察し、スペースを 守るための位置に動く。
- ・攻撃がどのようなセットしているかを特定する。
 - ディフェンダーよりもアタッカー の人数が多くいるのはどこか
 - ミスマッチがおこりうるところは どこか。例:センター対プロップ
 - 攻撃の陣形と整備 浅いか、深いか、広いか、狭いのか?
- ・変化に反応できるように相手から目 を離さない。
- ・攻撃の体制や、ギャップ/ミスマッチ /ラインをチームメイトに伝達する。

- 防御の陣形を整え、ボールキャリアのオプションを減らす。
 - 防御の横幅を攻撃の横幅に合わせる。
 - 遅いディフェンダーを接点へと動かし、ミスマッチの発生を最小限にする。
- ・用意ができたら攻撃を止めるために 前に出て、効果的なタックルをし、 ボールを奪い返す試みをする。



ハンドリング

蹴られたボールをキャッチする

プレーヤーに求められること:

- 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」
- ボールの下へと動き、常にボールを 見る。
- 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。
- ・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。

- 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。





レベル2 コーチング(15人制)

コースマニュアル

ボールをピックアップする

プレーヤーに求められること:

- ・低く、強い、安定した体勢でボール に近づく。
- 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。
- ・腰を低くし膝を曲げる。
- ニュートラルな体勢で頭をあげる。
- 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
- ボールを胸まで持ってくる。
- ・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。



パス

ボールキャリアに求められること:

- 両手でボールを持つ。
- ディフェンダーをひきつける。
- インサイドの足に重心をおく。
- 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。

「的」を特定する - レシーバーの胸の

- 高さを的にパスをする。
- •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。
- 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。
- ・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。
- ・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

パスのレシーバーに求められること:

- キャッチするためにボールへと前進する。
- ・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 にいく(ボールを早くキャッチする かのように)。
- ・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。
- 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。





レベル2 コーチング(15人制)

コースマニュアル

スパイラルパス

ボールキャリアに求められること:

- ・ボールの縦軸が地上から約30度になるように傾ける。
- ・パスをする動きでは、上に置いた手 を使ってパワーと回転をかける。
- •下の手で安定させ、方向性を定める



クリアリングパス

ボールキャリアに求められること:

- ・低い、強い、安定した体勢でボール に向かう。
- ・腰を低く、膝を曲げる。
- ・右手でパスする場合は、ボールに向かって右足で踏み込む(左手でパスする場合は、ボールに向かって左足で踏み込む)。
- ・もう片方の足は、安定する位置に置き、パスする方向に向ける。
- ・頭はボールの上に保ち、目はボール に集中し、地上のボールをレシーバ ーに素早く流れるような動きで「ス イープ」する。2つの動きにならな

- いように気をつける(ボールを持ち 上げたあと、パスをしない)。
- 右にパスするときは、右手でボール を安定させ、左手で力を入れる。ま た逆もしかり。
- 両手でフォロースルーをし、レシーバーの方向に指を向ける。



タックルされながらのパス

ボールキャリアに求められること:

- ・タックル後、ボールが取られない場所に動かし、常にボール継続ができるという前向きな意識を持つ。
- ・タックルのインパクトに負けないようにボールをしっかりと両手で持つ。
- 相手をかわす足運びを行うことで、 正面からのタックルを避け、サイド からのタックルとなるように仕向け る。
- タックルされたら、前進するように 足をかく。
- タックルよりも腕を高い位置で動か

- せるようにし、両手でボールを強く持ち続ける。
- サポートプレーヤーを探し、地上に 着く前にパスをする。
- ・地上に着く前にパスすることができない場合、両肘を体にたたみこみながら、地上に着地するまえにサポートプレーヤーにパスをする。
- サポートがいない場合、着地すると 同時にボールプレーゼンテーション をする。





レベル2 コーチング(15人制)

コースマニュアル

スクリーンパス

ボールキャリアに求められること:

- ディフェンダーの脇に走り込む。 コンタクトするときに、立つ姿勢を保・ボールを取られないように守る。
- ディフェンダーに背中を向ける。

 - チームメイトに短いパスをする。



キッキング

パントキック

キックの前に、キッカーがするべきこと

- バランスのとれた安定した強い体の 姿勢をつくる。
- ・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
- •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
- ・腕を完全に伸ばす(肘をまっすぐ)。
- •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。
- 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:

- キックをしない足で蹴る方向に踏み 込む。
- 腰と膝を伸ばしながら足を蹴り上げ
- ・頭は下そして前方に維持する。
- 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。

•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:

- 体が目標に向かって前へ移動する勢 いを保つ。
- 蹴った足を目標に向かってフォロー スルーをする。
- 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。
- 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。
- 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。



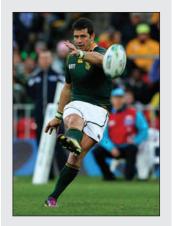
レベル2 コーチング(15人制)

コースマニュアル

ドロップキック

キック前にキッカーに求められること:

- 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。
- ・腕を完全に伸ばす(肘をまっすぐ)。
- ・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。
- ・蹴らない足とは逆の肩を目標に向ける。
- •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:

- •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。
- ・腰と膝を伸ばして足を蹴り上げる。
- •ボールの下の部分を足の甲(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。
- ・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

- ・キックをしない足のつま先の方向へ・キックしない足とは反対の腕を使っ と自然な弧を描いてフォロースルー をする。
 - てバランスをとる。



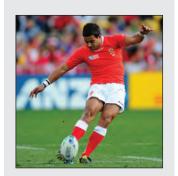
レベル2 コーチング(15人制)

コースマニュアル

プレースキック

キックの前に、キッカーがするべきこと

- ゴールポストの間で目標を定める。
- キッキングティーの上にボールを立
- ・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。
- ・蹴りやすい位置へと下がる。
- •助走をするためにリラックスする。
- たせ、ボールの空気穴は目標に向け ・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、キッカーがするべきこと

- 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。
- 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。
- ・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。
- ・腰と膝を伸ばして足を蹴り上げる。
- 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)。
- 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:

- ・頭を下に向け前方向に保つ。
- ・蹴る足で目標に向かってフォロースの足で着地する。 ルーする。
- ・蹴った勢いで軸足が前に運ばれ、そ

コースマニュアル

タックル&コンタクト

全てのタックル状況におけるプレーヤーのキーポイント

タックラー - 相手とのコンタクト タックラーに求められること:

- ボールキャリアを見ながら「前を見て」、頭を正しい位置に保つ。
- ・ボールキャリアの動きを追いかけ、相手にタックルができる近さまで足を運び、腕でボールキャリアにまきつく。
- ・コンタクトに備える一強く安定した低い体勢をつくる。
- ・頭をボールキャリアの後ろか横におく。 (頭をボールキャリアの前においては絶対ならない)
- タックルした選手を放し、すぐに立ち上がり、ボールを争奪する。

ボールキャリアー地面との接触ボールキャリアに求められること:

- 両手でボールを持つ
- •ボールを守る一肘を外に向けて胸に強く押しつけてもつ。
- ・地上に尻からついてから、肩をつく。
- 手からまたはボールから倒れてはならない。
- チームに体を向けてパスまたはボールを置く。パスができな場合はボールプレーゼンテーションをする。
- なるべく早く立つ。

タックルエリアに入る全ての選手がゲートを通らないといけない。立っている選手 のみがボールを取り合うことができる。

相手を倒せなかったタックルの場合 求められること:

- ・強く、安定した、低い体勢を保つ。
- 腕でボールキャリアをつかむ。
- 頭や首へのコンタクトは避ける。
- •ボールキャリアを安全に地上につける。

ディフェンダーをクリーンアウトまたは押しのける場合 プレーヤーに求められること:

- ・強く、安定した、低い体勢を保つ。
- ・ 顎を胸から離し、頭はあげて、ハンズアップする。
- ターゲットを見る。
- 背骨をドライブする方向に合わせる。
- ・低い体勢からドライブを開始する。
- 頭ではなく、肩と腕でディフェンダーにコンタクトをする。
- ・腕で相手を抱くように締める。
- プレーヤーを外にドライブしてボールを捌く



レベル2 コーチング(15人制)

コースマニュアル

タックル

ショルダーでのフロントタックル

タックラーがするべきこと

- 前を見続ける。
- ・強い、安定した、低い体勢を保つ。
- ボールキャリアの腿をめがけて肩で・ボールを争奪する。 コンタクトする。
- •ボールキャリアの足を腕できつく絞 りながら足をかく。
- レッグドライブを続けてボールキャ リアを地上に倒す。
- ボールキャリアを放す。
- すぐに立つ。



ショルダーでのサイドタックル

タックラーに求められること:

- 前を見続ける
- ・強い、安定した、低い体勢を保つ。
- ボールキャリアの腿をめがけて肩で コンタクトする。
- ボールキャリアの足を腕できつく絞 りながらレッグドライブをし、ボー ルキャリアを地上に倒す。
- ボールキャリアを放し、すぐに立つ。
- ボールを争奪する。

スマザータックル

タックラーに求められること:

- ボールキャリアの近くに軸足をおく。
- ボールを的にする(ウェストと胸の 間の高さ)
- ボールキャリアを両腕で抱えながら、
- ボールキャリアの腕とボールを挟み 込む。
- コンタクトの後は前にドライブする。





レベル2 コーチング(15人制)

コースマニュアル

タップ

タックラーに求められること:

- ボールキャリアに飛びつける距離まで追いかける。
- ・腕を伸ばしながらボールキャリアの 足か足首に飛びこんでコンタクトを する。



リアタックル

タックラーに求められること:

- ボールキャリアに飛びつける距離まで追いかける。
- 腕でボールキャリアの腰/足に巻きつく
- ・頭を相手の体の片側におき、肩でコンタクトし、ボールキャリアが地上に倒れるまで腕で相手を自分の方向に引っ張る。
- ・腕をきつく絞り、ボールキャリアの体を引きずりおろし(頭を片側におくことを覚えておく)、ボールキャリアの上に体をのせる。



ユニットスキル

ラインアウト

スローアーに求められること:

- ・安定したスタンスで立つ。
- ボールを両手でつかむ。
- ・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

サス しょうしょう

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:

- チームメイトと効果的に話す。
- 裏をかいて相手をスペースへ行かせ る。
- 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。
- 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。
- 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。



レベル2 コーチング(15人制)

コースマニュアル

スクラム

スクラムするプレーヤーに求められること:

- ・スクラムが終わるまで強く、安全で、・正しく組む順番を把握し実践できる。 安定した体勢をつくる(Rugby Readyを参照)。
- 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)。
- 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:

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。

バックラインの攻撃

バックラインのプレーヤーに求められること:

- よび自分の動きが攻撃にどのような ムの弱みを突くことができる: 結果をもたらすかを理解する。
- •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。
- •チームメイトと効果的に話す。
- 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。
- ・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。
- ・タックルライン、ゲインライン、お ・次の効果的な方法で動き、相手チー





コースマニュアル

バックラインの防御

バックスのプレーヤーに求められること:

- ・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。
- ・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。
- •チームメイトと効果的に話す
- ・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。
- ・防御で前に上がり、攻撃側の時間と スペースを奪う。
- ・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。



継続性 - ボールを生かし続ける

全ての選手がするべきこと:

- ・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。
- ・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。
- ・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。
- ・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)。
- 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。





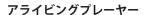
レベル2 コーチング(15人制)

コースマニュアル

ラック

タックル後、ボールキャリアがするべきこと:

•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)



- ・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 ・ボールを超えてドライブしボールを 腰よりも高くする。
- ラックに合法的に加わること(ラッ クの最後尾にいるチームメイトの足 の後ろから)。
- 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。

出しやすくする。



モール

モール時にボールキャリアに求められること:

• 前進する勢いを維持し、ボールをチ ームメイトに渡せるように努力する。

アライビングプレーヤーに求められること:

- •ボールキャリアをサポートし、ボー ル確保のためにリップするかボール を超えるようにドライブする。
- •頭と肩は腰よりも高くして安全で合 法的にバインドする。
- 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:

ドライブを続ける モールから離れる チームメイトにパスする





レベル2 コーチング(15人制)

コースマニュアル

<u> キックスタートとリスタート - キック側</u>

キックするチームに求められること:

- ・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。
- キックとチェイスを効果的に行う。
- 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。
- •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

レシーブのチームに求められること:

- 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)。
- ・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。
- ・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。



カウンターアタック

カウンターアタック - 攻撃のチームがするべきこと:

- 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。
- 攻撃する最良のエリアをチームメイ トに伝える。
- ・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。
- ・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。
- 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。





レベル2 コーチング(15人制)

コースマニュアル

プレーヤーウェルフェアー

目次

学習成果と概要	
特殊なスキルの指導	
リスク移転	
移動	
プレーヤーの権利	
個人の基準	56
チーム	56
コーチの責務	56

学習成果

このモジュールを修了することで、コーチはプレーヤーウェルフェアをマネジメントする際に含まれる要素を理解できるようになり、個人スキルおよびユニットスキルの安全な指導を実際に示せるようになります。

概要

ラグビーのコーチは身体接触を伴うスポーツを預かっています。身体接触を伴うどんなスポーツも生来的な危険を有しています。競技が競技規則に従って、できる限り安全にプレーされることを保証するために、レフリーの権威を活用することは重要です。

コーチは、コンタクトの際の傷害のリスクを軽減する技術をプレーヤーに指導し、プレーヤーがフェアプレーの精神に則り競技規則に従ってできる限り安全にプレーし、レフリーの決定を100%尊重するようプレーヤーに促すことが重要です。コーチは、試合において効果的であるとともに傷害の可能性を低減させるために、最高の技術をプレーヤーに指導する責務を負っています。World Rugbyのレベル2コーチ講習会のすべての受講者は、集合型の講習会かオンライン(rugbyready.worldrugby.org)での自己確認テストを通じて、World Rugbyラグビーレディを修了していなくてはなりません。



コースマニュアル

特殊なスキルの指導

スクラム

以下に示す内容は、スクラムにおいてプレーヤーは正しい技術を教えられ、フロントローに関する競技規則を理解しなくてはならいことを強調するものです。フロントローのプレーヤーはスクラムのエンゲージ(組み込み)の際に頸椎を損傷する危険にさらされています。したがて、フロントローのプレーを指導する際に、コーチは以下の項目をしっかりと扱わなくてはいけません。

- ・プレーヤーがそれぞれのポジションに応じた適切な体型と身体的な特性を有していることを確認する。
- ・組み合うプレーヤー同士が適切にマッチしていることを確認する。なお、これは練習場面においても同様である。
- ・相手にバインドする際に、肩を腰の高さより上に保つようにプロップを指導する。
- ・コーチは19歳未満のプレーヤーのための標準競技規則、特に「押し」の制限、スクラムに参加するプレーヤーの人数、そしてスクラムの入れ替えメンバーの規定に関する競技規則の違いを知らなくてはならない。

タックル

タックを指導する際に、指導者は以下のことを指導しなくてはなりません。

- ・前あるいは後ろからタックルする場合には頭を相手のサイドに、横からタックル する場合には頭を相手の後ろに位置させることを強調すること。
- ・頭ではなく肩でタックルすることをタックラーに奨励すること。
- ・毎回の練習でタックルのテクニックを練習させること。そうすることでタックル は他のスキルと同様に、ごく一般に行われるスキルとなる。
- ・低い強度から高い強度に進んでいく練習を開発すること。
- ・プレーヤーがタックルのキーファクターを理解していることを確認すること。
- 不正で危険なタックルをやめさせること。

ラック・モール

ラック・モールはすべてのプレーヤーに求められることから、ラック・モールのスキルを練習し向上させる機会をすべてのプレーヤーに与えなくてはいけません。指導者は以下のことを指導しなくてはなりません。

- ・正しい姿勢を強調すること。正しい姿勢とは、背中を伸ばし地面と平行にし、顎 を胸から離した姿勢であり、コンタクトは肩で行う。
- ・顎を胸の方に引いてしまい、弱い姿勢にしてしまいがちな技術をプレーヤーにやめさせること。
- ・練習を低い強度から高い強度に段階的に進め、その中でプレーヤーがラック、モールに近づき、加わるときの姿勢に注意を払うこと。

リスク移転

コーチはリスクの軽減に役立つ機会を見逃さないようにし、特に以下のような行動 をとるべきです。

- ・資格を取るための行動。
- ・二次的な資格やコーチ講習会を通して継続的にスキルを向上させるための行動。
- ・損害賠償保険があるかどうかをクラブあるいは協会に確認する行動。
- ・地元の協会を通じて権利放棄証書を使えるかどうかを調べる行動。







コースマニュアル

移動

コーチがプレーヤーの移動を手配する責任を負う場合には、以下の点に注意しなく てはいけません。

- ・事故歴がある運転手は避けること。
- ・バスやマイクロバスを移動手段として使う場合には、運転手がその乗り物に相応 した免許証を持っていることを確認すること。
- 移動に関わるすべての手配についてそれ相応の注意を払うこと。.

プレーヤーの権利

プレーヤーは有能な指導、適切な管理、そして安全で適切に整備された練習及び試合環境を要求する権利があります。セレクションが行わる場合、プレーヤーは公平な手順を要求する権利があります。セレクションに関して指導者は以下のことをしなくてはなりません。

- ・セレクション方針を確立すること。
- セレクションの基準を作ること。
- ・公平なセレクションの手順を確実に実施すること。

個人的規範

指導者は生活のすべての面において良き模範を示さなくてはいけません。時間厳守といった些細なことが個人的に高い規範を持っていることと同じように重要です。 指導者は自分の意見を胸に秘めておくべきであり、問題に直接関係のない人と議論をする必要はありません。

チーム

- ・指導者はチーム方針を作る際に排他的であってはいけませんが、その一方で最終 的な決定権は指導者にあることを全員に確実に知らしめなくてはいけません。
- ・ラグビーがコンタクトスポーツであることを前提に、指導者はできる限り安全かつ楽しい環境でチームが練習し試合をすることを保証しなくてはなりません。
- 1. 安全な環境を提供すること。
- 2. 活動を適切に計画すること。
- 4. 参加したプレーヤーが競い合いの中でミスマッチにならないようにすること。
- 5. 安全かつ適切な用具を準備すること。
- 6. ラグビーに固有の危険について参加したプレーヤーに警告を与えること。
- 7. 活動をしっかりと監督すること。
- 8. 応急手当の方法を知っていること。
- 9. トレーニング及び一般的な行動に関する記述された明確な競技規則を作成すること。
- 10. 適切な記録をとること。



レベル2 コーチング(15人制)

コースマニュアル

モジュール5ー機能的役割分析、 選択、及び規則

5(a)-機能的役割分析

目次

成果の学習及びイントロダクション	57
機能的役割とは何か?	58
機能的役割分析	58
オープンプレーでの機能的役割	58
セットプレーでの機能的役割	59
ブレークダウンでの機能的役割	59

学習成果

このセクションを修了することで、受講者は機能役割(的)分析のコンセプト、プレーヤーの果たすべき役割に基づくセレクションンの重要性を理解し、いろいろな機能(的)役割を認識するためにプレーの流れを分析できるようになります。また、それぞれの機能(的)役割に対して、求められる責任およびスキルが理解できるようになります。最終的に、受講者は選択されるべき機能(的)役割をプレーヤーに身に付けさせるための練習の作り方を理解することになります。

はじめに

このセクションではラグビーにおける機能(的)役割のコンセプトとその使い方を紹介します。ラグビーではそれぞれのプレーヤーがそれとわかるポジション名を持っています。しかしそれは単にスクラムの際のポジションあるいは役割でしかありません。オープンプレーでは、プレーヤーはボールキャリアー、サポーター、タックラー、その他多くの役割を果たします。プレーヤーは正しい役割を認識し、それを担うことができなくてはならず、コーチはプレーヤーが担うべきすべての役割、責任、そしてその役割を果たすために求められるスキルを理解しなくてはいけません。



コースマニュアル

機能的役割とは?

機能的役割とは試合中プレーヤーが取るべき役割です。プレーヤーは指示されたポジションが決まると、いろいろの機能的役割を持ち、実行しようとより多くの時間を費やします。ただ、プレーヤーがプロップだとすると、試合中、彼らはリフター、ボールキャリア、サポーター、タックラー、ラッカー等の役割も持ちます。

しばしば、プレーヤーはポジションの専門的な役割を果たすことには熟達しているが、試合中に起こる状況で取るべき役割に関して、間違った決定をすることがあります。本課程は機能的役割の確認、選択及びプレーヤーの役割選択の決定に焦点を置いています。



機能的役割分析は、指導者が異なる機能的役割と、与えられた状況の中でどの役割をプレーヤーが選ぶべきかを確認する為に使うプロセスです。

オープンプレーでの機能的役割

他にいくつもの役割がありますが、このリストは異なる役割のコンセプトを示すとともに、それぞれのプレーヤーが試合中にある役割を担い、そしてその役割を変化させなくてはならないことを示しています。役割としては次の事が含まれます:

- ・ボールキャリア
- ・ジャンパー
- ・キャッチャー
- ・サポーター
- ・タックラー
- ・リフター
- ・キッカー

これは異なる役割のコンセプトを与え、そのプレーヤーは役割を引き受け、変化させていかなくてはなりません。









コースマニュアル

セットプレーでの機能的役割

スクラムにおける機能(的)役割は固定されているのに対し、ラインアウトおよび他のセットピースでは役割がダイナミックに変化する可能性があります。その好例がラインアウトです。ふつうプロップはリフターですが、他のプレーヤーはリフターになることもあればジャンパーになることもあります。このダイナミックな役割の変化は主として戦術と相手によります。ラインアウトにおける役割は以下のとおりです。

- ・スローワー
- ・デコイ(おとり)
- ・キャッチャー
- ・リフター
- ・ディストリビューター(ボール出し役)

これらの役割はラインアウトのたびに、そして一つのラインアウトにおいてさえダイナミックに変化します。

コンタクト状況における機能的役割 - ラックとモール

機能的役割の選択で最も流動的なのはブレイクダウンの状況です。ボールの獲得または喪失は関わるプレーヤーが正しく役割を選択したか否かで決まります。必ずしもプレーヤーのスキル能力ではありません。以下の表にはラックとモールの時に必要な役割、責任、スキルの詳細な例が記載されています。(注釈 - 現代のラグビーで要求されているので、全てのプレーヤーがこれらのスキルを有しているべきです)







コースマニュアル

ラック

競技規則の提議 - ラックとは、双方の1人またはそれ以上のプレーヤーが立ったまま、身体を密着させ地上にあるボールの周囲に密集するプレーのことをいう。オープンプレーは終了する。ラッキングとは、ラックに参加しているプレーヤーが、不正なプレーを行うことなく、足を使ってボールを獲得またはキープしようとすることをいう。

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	・相手からボールへのプレーッシャーがなければ、ボールをピックアップし、プレーを続ける。・相手の脅威がある場合、ボールキャリアーからタックラーをクリーンアウトする。	・脅威がないかを見渡す・状況判断・ピックアップ/パス・ボールクリアリング・ドライブ・コミュニケーション
防御のプレー ヤー	・合法的にボールをコンテストする・アタッカーをボールを超える後ろにドライブする	・タックルしたあとは立つ ・レッグドライブ ・コミュニケーション



コースマニュアル

モール

競技規則の提議 - モールは、ボールを持っているプレーヤーが、相手側の1人またはそれ以上のプレーヤーに捕らえられ、ボールキャリアの味方1人またはそれ以上のプレーヤーがボールキャリアにバインドしているときに成立する。つまり、モールが成立するには、少なくとも3人のプレーヤーが必要で、3人とも立っていなければならない。3人とはボールキャリアと双方から1人ずつプレーヤーである。参加している全てのプレーヤーはモールの中に引き込まれているか、バインドされていなければならず、かつ立ったまま、ゴールラインの方向に前進していなければならない。オープンプレーは終了する。

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ければ、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
サポートプレーヤー	・ボールを保持し続ける・前進する勢いを保つ・モールからボールを移動させる	リップボールを超えながらドライブするボールの移動コミュニケーション
防御のプレーヤー	・合法的にボールをコンテストする・アタッカーの前進する勢いを止める・アタッカーを後方にドライブする・合法的にモールを止める	・リップ ・ドライブ ・コミュニケーション



コースマニュアル

5(b)-セレクション

目次

学習成果	 .62
ポジションの必要条件	 .63

注:このセクションは機能(的)役割のセクションが修了されていることを前提としている。

学習成果

このセクションを修了することで、受講者はポジションごとのセレクションに用いる基準を確立するための機能(的)役割分析を開発し活用できるようになり、その基準を用いてチームをセレクトできるようになります。

ラグビーチームをセレクトする際、セレクターはポジションごとに一連の同じ基準を用いることが非常に重要です。なぜなら、同じポジションを競っているプレーヤーを同じ基準で判断しなくてはならないからです。すでに修了した機能(的)役割分析はコーチに同じ基準に従って判断を下す方法を提供します。したがって機能(的)役割分析のテクニックはセレクション基準の基礎として用いられます。コーチがこれを行う上での助けとして、次に各ポジションに求められるポジションの必要条件を説明します。



コースマニュアル

ポジションの必要条件

セレクターが一旦、試合のプランを立てると、各ポジションを撰び、達成する為に必要なポジション条件をリストアップします。各ポジションに必要なポジション条件を下記にリストアップします。リストアップしたポジション条件は特定のゲームプランではなく、すであきらかになっているゲームプランに合うように修正される可能性があります。

	プロップ
スクラム	 ・個人/フロントロー/全体スクラムのそれぞれで強く、安定した体勢を保つことができ、プレーッシャーをかけることも、抵抗を加えることもできる。 ・個人/フロントロー/全体スクラムのそれぞれでコントロールしながら前と後ろに動くことができる。 ・強く、効果的で合法的なバインドをフッカーと保つことができる。 ・強く、効果的で合法的なバインドをセカンドローとフランカーと保つことができる。 ・強く、効果的で合法的なバインドを相手プロップと保つことができる。
ラインアウト	 ・ジャンピングポッドの一人として相手を出し抜くことができる。 ・ジャンパーが安全に、強く、そして効果的に最大の高さが出せるサポートをジャンパーに対して行うことができる。 ・ジャンパーが空中で効果的にボールをキャッチ/デリバリーができるサポートを行うことができる。 ・ジャンパーを安全に地上に戻すことができる。 ・ジャンパーが着地するときに合法的に相手から守ることができる。 ・戦術が優先されても効果的に行われるラインアウトに参加できる。 ・直接自分にスローウィングをされてもキャッチできる。
キックオフ	 空中のボール、または地上のボールをクリーンキャッチすることができる。 空中のジャンパーが効果的なボールのキャッチ/デリバリーができるようサポートすることができる。 ジャンパーを安全に地上に戻すことができる。 ジャンパーの着地時に相手から合法的に守ることができる。 ボールを落としたときにリカバリーができる。 チームメイトにボールを移動させることができる。
オープンプレー	・保持しているボールを運び/地域をゲインすることができる。 ・多様なパスを左右に行うことができる。 ・攻撃においてスペースを創出、特定、伝達、操作、および利用することができる。 ・防御においてスペースを認識し、伝達し、埋めることができる。 ・攻撃と防御においてチームメイトをサポートすることができる。 ・ラック/モールの時に正しい判断を選択し実施することができる。



	フッカー
スクラム	 ・個人/フロントロー/全体スクラムのそれぞれのレベルで強く、安定した体勢を保ちながらプレーッシャーをかけることも、抵抗を加えることもできる。 ・個人/フロントロー/全体スクラムのそれぞれでコントロールしながら前と後ろに動ける。 ・両プロップと強く、効果的で合法的なバインドを保つことができる。 ・レフリーの指示に合わせて相手チームとのエンゲージへとスクラムを主導することができる。 ・ボール獲得のためにヒットすることができる(状況が良い時は相手ボールも)
ラインアウト	 ・異なるジャンパーに様々なボールを正確に投げ入れることができる。 ・ラインアウトフォワードの投げ入れの要件を把握し、完全に行える。 ・こぼれたボールに反応し拾うことができる。 ・戦術を優先する場合でも効果的なラインアウトに参加することができる。 ・相手が入れたボールを攻撃することができる。 ・5メートルのチャネルは防御できる。
キックオフ	 ・空中でも地上でもボールをクリーンキャッチできる。 ・空中のジャンパーが効果的にボールをキャッチ/デリバリーができるようにサポートすることができる。 ・ジャンパーを安全に地上に戻すことができる。 ・ジャンパーが着地するときに相手から合法的に守ることができる。 ・ボールを落としたときにリカバーできる。 ・チームメイトにボールを移すことができる。
オープンプレー	・保持しているボールを運び/地域をゲインできる。 ・左右に多様なパスをすることができる。 ・攻撃においてスペースを創出、特定、伝達、操作、および利用することができる。 ・防御においてスペースを認識、伝達、そして埋めることができる。 ・攻撃と防御でチームメンバーをサポートすることができる。 ・効果的なタックルをサイド、正面、後ろからできる。 ・ラック/モールの時に正しい判断を選択し実施できる。



コースマニュアル

	ロック
スクラム	 ・個人/セカンドロー/全体スクラムのそれぞれのレベルで強く、安定した体勢を保ちながらプレーッシャーをかけることも、抵抗を加えることもできる。 ・個人/セカンドロー/全体スクラムのそれぞれでコントロールしながら前と後ろに動ける。 ・もう一人のロックと強く、効果的で合法的なバインドを保つことができる。 ・フロントローと強く、効果的で合法的な倍度を保つことができる。
ラインアウト	 ジャンピングポッドの一人として相手を出し抜くことができる。 最大の高さが出すためにサポートを得てジャンプできる。 空中で効果的にボールをキャッチできる。 チームメンバーにクリーンボールを出すことができる。 戦術が優先されても効果的に行われるラインアウトに参加できる。 ボールを落としてもリカバーできる。 ラインアウトの前と後ろで攻撃のオプションを提供することができる(ピール)。
キックオフ	 ・地上でボールをクリーンキャッチできる。 ・サポートの有無にかかわらず空中へジャンプして効果的にキャッチできる。 ・ボールのデリバリーを効果的にできる。 ・ (必要あれば)空中のジャンパーが効果的にボールをキャッチ/デリバリーができるようにサポートをすることができる。 ・ (必要あれば)ジャンパーを安全に地上に戻すことができる。 ・ (必要あれば)ジャンパーが着地するときに相手から合法的に守ることができる。 ・ボールを落としたときにリカバーできる。 ・チームメイトにボールを移すことができる。
オープンプレー	 ・保持しているボールを運び/地域をゲインできる。 ・左右に多様なパスをすることができる。 ・攻撃においてスペースを創出、特定、伝達、操作、および利用することができる。 ・防御においてスペースを認識、伝達、そして埋めることができる。 ・攻撃と防御においてチームメンバーをサポートすることができる。 ・モール/ラックの時に正しい判断を選択し実施することができる。

	フランカー
スクラム	 ・個人/バックロー/全体スクラムのそれぞれのレベルで強く、安定した体勢を保ちながらプレーッシャーをかけることも、抵抗を加えることもできる。 ・個人/バックロー/全体スクラムのそれぞれでコントロールしながら前と後ろに動ける。 ・ロックとプロップと共に強く、効果的で合法的なバインドを保つことができる。 ・プロップをサポートするためにロックとユニットを組んで取組むことができる。 ・必要あればボールをナンバー8にチャネリングすることができる。 ・バックローの攻撃のオプションに参加することができる。
ラインアウト	 ・ジャンピングポッドの一人として相手を出し抜くことができる。 ・最大の高さが出すためにサポートを得てジャンプができる。 ・空中で効果的にボールをキャッチできる。 ・チームメンバーにクリーンボールを出すことができる。 ・戦術が優先されても効果的に行われるラインアウトに参加できる。 ・ボールを落としてもリカバーできる。 ・ラインアウトの前と後ろで攻撃のオプションを提供することができる(ピール)。
キックオフ	 ・地上でボールをクリーンキャッチできる。 ・サポートの有無にかかわらず空中へジャンプして効果的にキャッチできる。 ・ボールのデリバリーを効果的にできる。 ・(必要あれば)空中のジャンパーが効果的にボールをキャッチ/デリバリーができるようにサポートをすることができる。 ・(必要あれば)ジャンパーを安全に地上に戻すことができる。 ・(必要あれば)ジャンパーが着地するときに相手から合法的に守ることができる。 ・ボールを落としたときにリカバーできる。 ・チームメイトにボールを移すことができる。
オープンプレー	 ・保持しているボールを運び/地域をゲインできる。 ・左右に多様なパスをすることができる。 ・攻撃においてスペースを創出、特定、伝達、操作、および利用することができる。 ・防御においてスペースを認識、伝達、そして埋めることができる。 ・攻撃と防御においてチームメンバーをサポートすることができる。 ・モール/ラックの時に正しい判断を選択し実施することができる。

	ナンバーエイト
スクラム	 ・個人/バックロー/全体スクラムのそれぞれのレベルで強く、安定した体勢を保ちながらプレーッシャーをかけることも、抵抗を加えることもできる。 ・個人/バックロー/全体スクラムのそれぞれでコントロールしながら前と後ろに動ける。 ・ロックと共に強く、効果的で合法的なバインドを保つことができる。 ・スクラムハーフを相手から守るためにボールをチャネルしコントロールすることができる。 ・スクラムの後ろからボールを取り上げ、バックローの攻撃オプションを開始することができる。 ・必要あればスクラムハーフにボールを素早く渡すことができる。
ラインアウト	 ジャンピングポッドの一人として相手を出し抜くことができる。 最大の高さが出すためにサポートを得てジャンプができる。 空中で効果的にボールをキャッチできる。 チームメンバーにクリーンボールを出すことができる。 戦術が優先されても効果的に行われるラインアウトに参加できる。 ボールを落としてもリカバーできる。 ラインアウトの前と後ろで攻撃のオプションを提供することができる(ピール)。
キックオフ	 ・地上でボールをクリーンキャッチできる。 ・サポートの有無にかかわらず空中へジャンプして効果的にキャッチできる。 ・ボールのデリバリーを効果的にできる。 ・(必要あれば)空中のジャンパーが効果的にボールをキャッチ/デリバリーができるようにサポートをすることができる。 ・(必要あれば)ジャンパーを安全に地上に戻すことができる。 ・(必要あれば)ジャンパーが着地するときに相手から合法的に守ることができる。 ・ボールを落としたときにリカバーできる。 ・チームメイトにボールを移すことができる。
オープンプレー	・保持しているボールを運び/地域をゲインできる。 ・左右に多様なパスをすることができる。 ・攻撃においてスペースを創出、特定、伝達、操作、および利用することができる。 ・攻撃においてスペースを認識、伝達、そして埋めることができる。 ・攻撃と防御においてチームメンバーをサポートすることができる。 ・効果的なタックルをサイド、正面、後ろからできる。 ・モール/ラックの時に正しい判断を選択し実施することができる。 ・予測をしてセットピースから攻撃または防御の次の役割に素早く動くことができる。 ・プレーの継続を維持するためにフォワードとバックスの繋ぎとして行動することができる。



スクラムハーフ/ハーフバック		
パス	・様々な早い正確なパスを多用な距離にわたって両方向に投げることができる。 ・地上から早い正確なパスを多用な距離にわたって両方向にパスをすることができる。	
キッキング	・どちらかの足で多用なキックを行うことができる。・正確なボックスキックおよびそれに続くチェイスを行うことができる。	
オープンプレー	 ・ラック/モール、攻撃/防御の時に正しい判断を選択し実施することができる。 ・プレーの継続性を保つためにフォワードとバックスを効果的に繋ぐことができる。 ・チームメンバーとコミュニケーションがとれ、特にコンタクト状況の時のフォワードと攻撃/防御の布陣の指示を出すことができる。 ・左右に多様なパスをすることができる。 ・セットピースとコンタクト状況の両方から攻撃のランニングオプション(突破する)を提供することができる。 ・攻撃においてスペースを創出、特定、伝達、操作、および利用することができる。 ・防御においてスペースを認識、伝達、埋めることができる。 ・攻撃と防御においてチームメンバーをサポートすることができる。 ・効果的なタックルをサイド、正面、後ろからすることができる。 	

	スタンドオフ
パス	・様々な早い正確なパスを多用な距離にわたって両方向に投げることができる。 ・スクラムハーフが判断し、ラン/パス/キックのアクションを実行できる時間を与えることができる距離と深さを設定することができる。
キッキング	・地域をゲインするため、またはボールを取り返すことを狙ったキックチェイスの戦略の一環でプレーッシャーがある中でどちらかの足で様々なキックを行うことができる。
オープンプレー	 ・プレーの継続性を維持するため効果的にスクラムハーフとリンクすることができる。 ・攻撃ラインの幅と深さを設定し伝達することができる。 ・攻撃時にゲームプランに合わせてランパス/キックの正しい判断を選択、実施、伝達することができ、必要あれば修正もできる。 ・防御時にゲームプランに合わせてランパス/キックの正しい判断を選択、実施、伝達することができ、必要あれば修正もできる。 ・攻撃においてスペースを創出、特定、伝達、操作、および利用することができる。 ・防御においてスペースを認識、伝達、埋めることができる。 ・攻撃と防御においてチームメンバーをサポートすることができる。 ・効果的なタックルをサイド、正面、後ろからすることができる。



センター		
パス	・様々な早い正確なパスを多用な距離にわたって両方向に投げることができる。	
キッキング	・地域をゲインするため、またはボールを取り返すことを狙ったキックチェイスの戦略の一環でプレーッシャーがある中でどちらかの足で様々なキックを行うことができる。	
オープンプレー	 ・プレーの継続性を維持するためにスタンドオフと効果的にリンクすることができる。 ・攻撃ラインにおいて素早く起点の位置につくことができる(幅と深さ)。 ・攻撃時にゲームプランに合わせてラン/ダミーラン/パス/キックの正しい判断を選択、実施、伝達することができ、必要あれば修正もできる。 ・攻撃においてスペースを創出、特定、伝達、操作、および利用することができる。 ・防御においてスペースを認識、伝達、埋めることができる。 ・攻撃と防御においてチームメンバーをサポートすることができる。 ・効果的なタックルをサイド、正面、後ろから行うことができる。 ・コンタクトアリア周辺でサポートを行うことができる。 ・空中で効果的にキャッチできる。 	



	ウィング
パスフルバック	・様々な早い正確なパスを多用な距離にわたって両方向に投げることができる。
キッキング	・地域をゲインするため、またはボールを取り返すことを狙ったキックチェイスの戦略の一環でプレーッシャーがある中でどちらかの足で様々なキックを行うことができる。
オープンプレー	 ・プレーの継続性を維持するためにセンターと効果的にリンクすることができる。 ・攻撃ラインにおいて素早く起点の位置につくことができる(幅と深さ)。 ・攻撃時にゲームプランに合わせてラン/ダミーラン/パス/キックの正しい判断を選択、実施、伝達することができ、必要あれば修正もできる。 ・攻撃において関与の機会を探りながら多くの攻撃オプションを提供できる。 ・スコアチャンスでトライを決められる。 ・防御時にゲームプランと防御の戦略にもとづいて、正しいポジショニング、判断、選択、実施、伝達することができ、必要があれば修正もできる。 ・攻撃においてスペースを創出、特定、伝達、操作、および利用することができる。 ・防御においてスペースを認識、伝達、埋めることができる。 ・効果的なタックルをサイド、正面、後ろから行うことができる。 ・カウンターアタックの時にフルバックともう一方のウィングと3人一組となって取り組むことができる。 ・フルバックやもう一方のウィングがプレーに関わっている場合、3人一組でバックフィールドをカバーすることができる。例:フルバックがタックルするために前進した場合。 ・コンタクトエリアでサポートを行うことができる。 ・空中で効果的にキャッチができる。



	フルバック
パスフルバック	・様々な早い正確なパスを多用な距離にわたって両方向に投げることができる。
キッキング	・地域をゲインするため、またはボールを取り返すことを狙ったキックチェイスの戦略の一環でプレ ーッシャーがある中でどちらかの足で様々なキックを行うことができる。
オープンプレー	 ・プレーの継続性を維持するためにセンターとバックスリーと効果的にリンクすることができる。 ・攻撃ラインにおいて素早く起点の位置につくことができる(幅と深さ)。 ・攻撃時にゲームプランに合わせてラン/ダミーラン/パス/キックの正しい判断を選択、実施、伝達することができ、必要あれば修正もできる。 ・攻撃において関与の機会を探りながら、ペースと動きを考えてバックラインに入り、多くの攻撃オプションを提供できる。 ・防御時にゲームプランと防御の戦略にもとづいて、正しいポジショニング、判断、選択、実施、伝達することができ、必要があれば修正もできる。 ・攻撃においてスペースを創出、特定、伝達、操作、および利用することができる。 ・防御においてスペースを創出、特定、伝達、操作、および利用することができる。 ・防御においてスペースを認識、伝達、埋めることができる。 ・対撃的なタックルをサイド、正面、後ろから行うことができる。 ・天候/グラウンドの状態/相手の強みを考慮し、バックフィールドをカバーするための正しい位置につくことができる。 ・両ウィングがプレーに関わっている場合、3人一組でバックフィールドをカバーすることができる。例:ウィングがタックルするために前進した場合。 ・カウンターアタックの時に両ウィングと3人一組となって取り組むことができる。 ・コンタクトエリア周辺でサポートを行うことができる。 ・空中で効果的にキャッチができる。



コースマニュアル

5 (2)-競技規則

すべてのWorld Rugbyレベル2 コーチング講習会受講者は受講に先立ち laws.worldrugby.org でオンラインの競技規則テストを修了していなくてはいけません。このセクションの目的は現在の競技規則に関わる問題を話し合うことです。 講習会のエデュケーターは経験豊かなレフリーもしくはレフリーエデュケーターが 講習会に参加するよう手配します。ぜひこの機会に競技規則に関して疑問に思っていることについて質問し議論してください。打合せ下さい。