

II. 当たりの練習

これもラグビーの基本練習です。キチンとした姿勢を保たないと頸椎、鎖骨などを痛めます。ラグビーで一番危険なプレーです。事前に首を回す、肩を回すなどの準備運動をしておきます。レスリングのブリッジなどは有効な準備運動になります。実戦ではボールを持って相手にあたり、ポイントを作る。(ボールを持って) また、そのカバーリングをする(ボールを持たずに) ことになります。

- * 相手が目の前にきたのでパスをしようとしたら、パスをする相手にもマークがきていたので当たることになるのです。
- * **FW** ではボールを持ったらパスするな、一歩でも前に出る、そして当たれというのも一つの考え方です。
- * 当たりの練習はタックル、そしてモール・ラックでの押しに共通します。または、地上にあるボールを相手が拾おうとしているので当たって拾わせないいわゆる“オーバー”というプレーです。(ボールを持たずに)

II-1. 一人で ボールを持たずに

当たりの基本をここで練習します。

<コーチの目>

頭、顔が下がらないように 頭が下がれば下に落ちます。危険なプレーとなります。

気持ちとしては胸であたるような感覚です。

当たったときに顔が前をみているように注意しましょう。

自然と背骨が真っ直ぐになります。

バインドをする

相手を抱え、握ることです。

手をよく見てやってください。最近の子供たちは握ることが不得手のようです。手の平で押さえているだけというが目立ちます。

踏み込む

両足を揃えて当たるのではなく、片足を相手の足下に踏みこんで当たるようにします。

当たったら押す

ボールを持っている、いないに関わらず押さなければいけません。押すときは駆け足です。

ヒット——プッシュ——(スリップ)と考えてください。

平成 19 年 1 月 1 4 日、平成 19 年 1 月 2 8 日、平成 19 年 2 月 4 日

平成 19 年 4 月 0 8 日

Ⅱ－２．一人で ボールを持って

この練習は実戦でしばしば出てきます。ラグビーの基本とも言える練習です。頭、顔を上げる、踏み込む、当たったら押すはボールを持たないときと同じです。ボールをコントロールすることが大事なことです。

<コーチの目>

- シッカリと持つ 落とさないように、相手にボールをばくられないようにシッカリともちます。ときにははたいてやってください。簡単に落とすにはダメです。
- 相手の届かないところへ ボールはお腹の下で抱えます。このようにすれば、味方に手渡すときも、ダウンボールをするのも簡単です。
- 出す位置は 股間から出す、斜め後ろから出すのがよいでしょう。後ろ向きになって出すやりかたもあります。別の機会に。
- バインド 当たるときはバインドできません。片手にボールを持ち、片手でバインドすることもあります。これは片手でボールが持てるようになってからです。ボールを手放したあとはバインドして押します。
- 横向きにならない ボールを持つかたちでは最初から横向きに当たることが多くなります。背中当たるのです。これでは相手にボールを取られることが多くなりますし押すことは出来ません。

平成 19 年 1 月 2 8 日、平成 19 年 2 月 4 日、平成 19 年 2 月 1 1 日

Ⅱ－３．一人で ボールを拾って (ピックアップ)

地上にあるボールを拾い上げる練習です。実戦でもその機会は多く出てきます。タックルドボールはその象徴です。早く拾ったほうが有利なのは当たり前です。

<コーチの目>

- またいで取る 手先で拾おうとしてはいけません。相手は目の前にいるのです。押し倒されてしまいます。ボールを真下に見て取れば簡単には倒されません。
- 前傾姿勢 より体を低くすれば万全です。
- 声をかける “マイボール” の声をかけることで味方同士の取り合いを防ぐことができます。

- * コーチは子供たちの前に立ち、軽く押さえてやってください。感触がわかります。
- * 2人、3人で拾ったプレーヤーと一緒に当たって見るようにしてみましょう。

平成 19 年 4 月 0 8 日

Ⅲ. タックルの練習

タックルはラグビーの華です。タックルがきれいに決まっている試合は緊張感を呼びます。人と人が何の防護もなしにぶつかり合うのですから怪我也多く出ます。

しかし、練習が出来ていれば怪我は少なくてすむのです。

といって練習が出来ていればタックルは簡単にできると思ったら大違いです。

タックルは気力です。やろうと思わなければできないのです。

試合の最初で出来ればあとは楽です。タックルは面白く決まります。

危険なプレーですからルールの上では反則を厳しく取ります。

タックルが成立したら 相手が地上に倒れ、タックラーも地上にある場合タックルが成立します。捕まえていなければなりません。

離した状態からは再度立ち上がってプレーをすることが許され
ます。

地上に倒れている状態とは片膝、両膝がついている状態も含ま
れます。

相手を離す タックラーはタックルしたあと、直ちに相手を離さなければい
けません。

不可抗力でもダメ。他のプレーヤーがおおいかぶさっている。

ボールを離す ノットロールアウェイ——相手ボールのペナルティ

ボールキャリアーは直ちにボールを離さなければいけません。

地上に置く、パスをするなど。

ゲートが成立する ノットリリースザボール——相手ボールのペナルティ

インゴールに向かってボールキャリアーが倒れている幅。

1 疋とは限りません。その幅の真後方からでないといプレーに
参加できないのです。

倒れこまない オフサイド——相手ボールのペナルティ

立ってプレーするのが原則です。ボールに向かって倒れ込むの
は反則です。

オーバーザトップ——相手ボールのペナルティ

- * 父母の方々と話し合い、マウスピース・肩当てなどを装着させるのも考えられます。
マウスピースは歯を保護するとともに首を強くすると言われています。
肩当ては鎖骨骨折の予防です。
ただ、子供は成長が早いので年度ごとに交換しなければならないのが難点です。
平成 19 年 1 月 1 4 日

Ⅲ－１． マシンで

タックルマシンを使つての練習は形づくりです。姿勢と当たる感触を掴みます。
<コーチの目>
姿勢は当たりの練習とほぼ同じです。顔を上げる、バインドをする、踏み込むなど。
加えて、マシンに頬をつける、低い位置に当たる、絞りこむなどを見てやってください。低学年では絞り込みは難しいかもしれませんが。
マシンの後ろで座って見てやると顔が上がっているか、しっかりと抱えているかが判定できます。
平成 19 年 1 月 1 4 日、平成 19 年 2 月 4 日

Ⅲ－２． 1 対 1 で

生タックルは実戦に近い練習です。タックルは怖いという気持ちが働きます。
丁寧に教えることで恐怖心を取り除いてやります。
<コーチの目>
逆方向から入らない 危険ですからこのことは徹底してください。
相手の体重、スピードをもろに受けます。
勇気を出す 練習だけではタックルはできないのです。
目をつぶっている子もいます。
相手を捕まえる キチンと入れなくてもさわったら離さない、倒れるまで。
あきらめないことが重要です。
バックしたら絞る マシンと違って、相手は足を交互に出しています。
絞らないと両足を捕まえられません。
目線に注意 タックルに入ろうと思ったら、目線は相手の腰に見当をつけてます。相手の目、顔を見てはいけません。
自分の体重を活かす 相手が大きければ上半身の力だけでは倒れません。
自分の体重を活かすことです。具体的に言えば自分から倒れるのです。こうすれば高いところに入っても、大きな相手でも倒すことができます。

タックルされたら キチンとダウンボールします。
ワンモーションは許されていますから必ず味方側に置きます。

平成 19 年 1 月 2 1 日、平成 19 年 1 月 2 8 日

Ⅲ－ 3. 2 対 1 で

グリッドを作り、タッチラインがあるものとして実施します。
2 人はボールを持って攻撃です。1 人はタックラーとなります。
攻撃側はタイミングのよいパスで相手を抜くようにします。
引きつける感覚を養います。想定されるタッチラインから出てはいけません。
タックル側は相手をよく見て内側を抜かれないようにします。
外に追うようにします。
見込みでタックルにいくとどちらも捉まりません。

Ⅲ－ 4. 3 対 3 で

ここでもグリッドを使います。基本的には 1 対 1 ですが連続します。
攻撃側と防御側が 3 人ずつ分かれます。
ボールを持ったプレーヤーにタックルします。タックルされたプレーヤーは
ダウンボールします。そのボールを味方が拾って突進し、相手はタックルします。
ダウンボール、タックルを繰り返します。ラインに届いたらトライです。
相手を決めておいてもいいでしょう。
味方が拾いやすいようにダウンボールをするのがポイントとなります。

Ⅲ－ 5. バックスのタックル練習

Ⅲ－ 6. スマザータックル

ボールを持っている相手をボールごと捕まえるタックルです。倒れていませんから
正確にはタックルではありません。
ボールを動かさないようにするためのタックルです。捕まえたら自分の体重を利用して
相手を倒します。足を掛けてはいけません。
ハイタックルにならないように注意します。特に相手が小さいときに。

IV. ダッシュの練習

この練習はスピードをつけて相手ラインを突破することが目的です。

長い距離を走るのではなく、もらってから5mも走れば十分です。

子供たち個々が自分たちが持っているスピードを最大限に出せるようにします。

* ボールを受け損なっても叱らないでください。スピードを出すことが目的ですから。スピードを出して走っていればボールが自分の懐に入ってくるという感覚を養いたいのです。

IV-1. コーチがボールを持って またはボールを浮かせる

ボールを持っているプレーヤーは後ろが見えません。

“右出せ”、“左パス”などの声かけが必要です。それも大きな声で。

<コーチの目>

真っ直ぐ走る 蛇行しながら走る子がいます。スピードが落ちます。

声かけが遅い ボールを浮かせる場合は早めに声かけをするようにします。

前傾姿勢をとる 常に相手が目の前にいることを考えるようにします。

相手に当たられてもすぐに倒れないように前傾姿勢をとります。

平成19年1月14日、平成19年2月4日、平成19年2月11日

平成19年4月08日

IV-2. コーチまたはハーフがパスをする 一人で

IV-3. 複数で

ボールが地上にある場合、ボールが空中にある場合、一番近くにいるプレーヤーは

“マイボール”の声をだすようにします。味方同士の取り合いを防ぐためです。

一人で練習しているときと同じで真っ直ぐ走る、声かけ、前傾姿勢をとります。

ボールは早く回すようにしましょう。

<コーチの目>

ボールは全員に回す ただついていってただけという子がいます。

積極的にボールをもらうようにします。

声がないとパスしない 意識的に声かけのある方にパスを回します。

後ろにいるプレーヤーの方が相手の動きが見えるから。

スピードが落ちる パスをもらうとき止まる、スピードが落ちる子がいます。

ボールに対する恐怖心、または確実にボールをもらおうと意識するからでしょう。

- * マンツーマンで早く矯正しましょう。コーチと一緒に走ってボールを手渡しするなどで直すことができます。

平成 19 年 1 月 1 4 日、平成 19 年 4 月 0 8 日

V 1. モールの練習

モールもラックもボールを保持し続ける（味方ボールのとき）のが目的です。

継続して相手を攻撃しなければなりません。ボールを取られないようにします。

相手ボールのときはターンオーバーを狙います。

ボールキャリアーを相手が捉まえ、それに一人以上のサポートがついた時、モールが成立します。3人以上でなければモールにならないのです。

ボールは地上にはありません。

モールになったら押すことが大事です。押している、ボールが動いている。

ミニのルールでは、モールを宣言して5秒以上出なかったら相手ボールのスクラムとなります。ボールがコントロール下にある、動いている状態ではしばらく様子を見ます。

- * コントロール下にあるというのは、最後方のプレーヤーがボールを見せており、いつでもハーフがそのボールを取って次のプレーが出来る状態を言います。

- * 最後方のプレーヤーがボールを持ち、ハーフがそのボールに手をかけている状態のとき、モールは解消していません。持って離れるか、パスをしたときに解消します。

<コーチの目>

まず押すこと モール・ボールが動いていることが大事です。

押す時は駆け足で。

早く出す 矛盾した言い方になります。押せなければ早く出すのです。状況判断となりますが、練習では押す、実戦では早く出すということになります。教え方が難しいですね。

ボールの出し方 股間または斜め後ろからボールを出すのが良いでしょう。

- * 当たって振り向いて出すという方法もあります。

ラインアウトでは有効な方法です。

バインドする 相手または味方をしっかりと掴みます。バインドをしないと割られる、押されることとなります。

ぱくられない ボールをしっかりと持つ、相手の届かない位置で持つことです。

3人以上 ボールキャリアーを含めて3人以上はモールに入らないようにします。多く入っても効果はありません。

1人はBKが参加している場合が多いのでFWは1人余ります。周辺で待機し、サイド攻撃に備えます。

V-1. 2人で

モールの基本練習です。一人目がボールを持って当たり、二人目がサポートします。二人目の入り方が重要です。

<コーチの目>

二人目の入り方

ボールの見える側に入ります。そうしないとボールを相手に取られてしまいます。よく見て入るのです。

* クサビに入るといふ考え方もあります。

これを強調すると横から入ることになりかねません。

高学年になって要領がわかってからでいいでしょう。

モールに横から入れば反則です。ペナルティ。

バインドをする

相手を掴みます。味方は掴みません。

一人目は

一人目が低くはならないと二人目は高くなります。

ボールをコントロール下にします。そうすればハーフに渡す、ダウンボールをするのが楽になります。

平成 19 年 2 月 1 1 日

V-2. 3人で

本格的なモール練習です。ここでモールとはどういうものを認識します。

基本的な動作は、一人目がボールを持って相手に当たる、二人目はボールを囲みこむようにして当たる、このとき外側の手は相手を掴む、三人目は二人目の入った反対側に入り、外側の手は相手を掴む、内側の手は二人目を掴む、二人目も内側の手で三人目を掴む、このようにすればよいのです。

結果として一人目はフリーとなり、抜け出すことも、場合に応じてダウンボールをすることも、ハーフにボールを渡すことも楽にできます。

<コーチの目>

押せれば

押せれば押しまくるようにします。

押せなければ

早めにダウンボールし BK に回すようにします。

3人以上は

BK・FW を問わず、モールに入るのは3人まで。

多く入っても効果はありません。FW が余っていればモールの脇で待機し、サイド攻撃に備えます。

当たりと同じ

一人目、二人目の動きは前述と同じです。

当たる、押す、バインドするを注意してください。

V-3. 移動モール

色々なやりかたがあります。本来の移動モールはモールの中でボールを回しながら押していくことですがミニではそうはいきません。位置を移動してやるのです。味方がボールを持って相手に当たる、そのボールを取って後ろに回す、ボールキャリアーが相手に当たる、そのボールを取りに行く を繰り返すのです。

5人くらいが1組になり、交互に攻撃してみましょう。

ダウンボールをしてもよいのです。

<コーチの目>

- * 今までの当たり、押し、バインドが出来ているかを確認します。
- * 声掛けができていないと素早く後ろに回りません。
- * ここでは早い球出しを練習します。
- * チームプレーとなりますから、二人目、三人目がしっかりとパックして入っているかが鍵となります。迷わない。
- * 地上にあるボールへの働きかけが上手くいっているかを確認します。

VI. ラックの練習

ラックは地上にあるボールを相手方と味方が各一名以上で取り合いをしている状態をいいます。2名で取り合っていればラックが成立しています。

タックルされてボールが地上に置かれる、モールからダウンボールされて地上にあるというケースからラックになることが大半です。

ラック内にあるボールは手で拾いあげてはいけません。ピックアップペナルティ。

タックルが成立して 素早く拾いあげるのがベストですが、お互いに競り合っているのですから難しい場合があります。

そこで相手に拾わせない、自分の足元にボールをコントロールする、いわゆる“オーバー”というプレー、ラックになるわけです。

モールからラックへ モール状態のまま押し合っていれば、パイルアップが命じられ、相手ボールのスクラムになってしまいます。

そこでダウンボールをし、ボールを早く出そうとするのです。

- * ラックでボールを支配していればパイルアップが命じられたとき、味方ボールのスクラムとなります。

モールとは反対です。

<コーチの目>

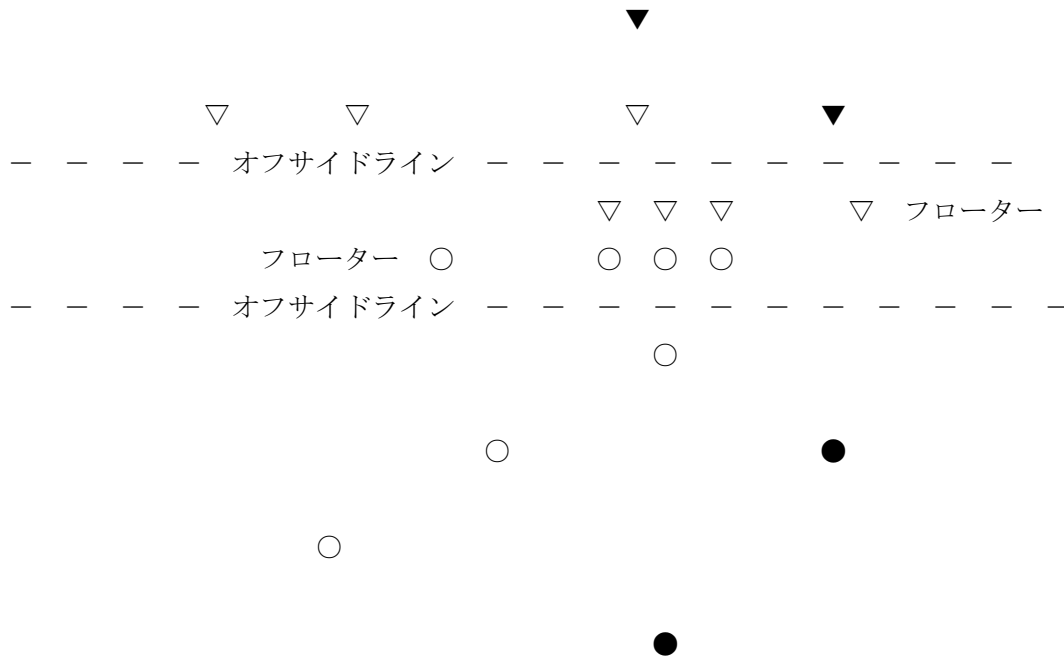
バインドする

モールと同じようにしっかりとバインドをしなければいけません。押され、割られてしまいます。

ボールを見る	ボールは下にあります。よく見ていないとボールを蹴ってしまいます。相手にボールをやるようなものです。
3人以上	モールと同じようにラックには3人以上入らないようにします。理由はモールと同じです。
オフサイド	モールも同じですが、参加しているプレーヤーの後ろ足の線がオフサイドラインです。フローターにならないよう注意します。フローターは直ちにオフサイドにはなりません。その位置から相手に働きかければオフサイドです。別図に示します。
タックルドゲート	タックルが成立したときはタックルドゲートが形成されます。ゲートの真後方から参加しなければいけません。

平成 19 年 4 月 0 8 日

モール・ラックのオフサイドライン (中学年・高学年)



VI-1.