

INTERNATIONAL RUGBY BOARD



Coaching key factors

© International Rugby Board 2011



インディビジュアルスキル

ハンドリング.....	3
パス.....	3
パスのレシーブ.....	4
高いボールのキャッチ.....	5
ボールのピックアップ.....	6
スパイラルパス.....	7
クリアリングパス.....	8
ダイブパス.....	9
タックルされながらのパス.....	10
スクリーンパス.....	11

ランニング.....	12
ボールを持つてのランニング.....	12
サイドステップ.....	13
スワープ.....	14
ボールキャリアをサポートする際のランニング.....	15
防御でのランニング.....	16

キッキング.....	17
パントキック.....	17
ドロップキック.....	18
プレースキック.....	19

タックル/コンタクト.....	20
サイドタックル.....	20
タックルを受けて倒れること.....	21
コンタクト後のボール継続.....	22
ボールを拾い上げるためのセービング.....	23
ハンドオフ.....	24
フロントタックル.....	25

リアタックル.....	26
スマザータックル.....	27
ユニットスキル.....	28
ラインアウト.....	28
スクラム.....	29
バックラインの攻撃.....	30
バックラインの防御.....	31
フェイズプレー.....	32
ラック.....	33
モール.....	34
サポートプレーの攻撃.....	35
サポートプレーの防御.....	36
キックスタート&リスタートキック（キック側）.....	37
キックスタート&リスタートキック（レシーブ側）.....	38
カウンターアタック.....	39

パス



キーファクター

- ・ まっすぐ走る。
- ・ 両手でボールを持つ。
- ・ ディフェンダーを引きつける。
- ・ 内側の足に体重をかける。
- ・ 防御側へ体側を向け、サポートしているレシーバーの方に顔を向ける。
- ・ パスする方向へ両腕をスイングする。
- ・ ボールをリリースする際に、肘と手首を使ってボールのスピードとフライトをコントロールする。
- ・ パス方向に両手をフォロースルーする。
- ・ レシーバーの前、胸の高さを「ターゲット」にしてパスをする。
- ・ パスをしたら直ちにレシーバーをサポートする。

パスのレシーブ



キーファクター

- ・ パッサーによって作り出されたスペースに向かって走る。
- ・ 飛んでくるボールに向かって走り込めるだけの十分な深さを保つ。
- ・ 両手を伸ばし、早くボールをキャッチする。
- ・ 両手にボールが入るのをしっかりと見る。
- ・ 指と両手でボールをキャッチする。

高いボールのキャッチ



キーファクター

- ・ ボールに向かって動くためのスペースがあるような位置取りをする。
- ・ 地面に立ったままでキャッチすることが可能か、ボールをキャッチするために空中にジャンプしなくてはならないかを判断する。
- ・ 両腕をボールの方向に伸ばしガイドとして使う。
- ・ 肩と腰を相手に向けるような体勢を取る。
- ・ 「マイボール」とコールする。
- ・ 両手にボールが入るのをしっかりと見る。
- ・ 目の高さでボールをキャッチし、両手・両腕の中にボールを引き込み、最終的には体に抱え込むようにする。
- ・ 相手がタックルにくることを予想し、体を緊張させる。

ボールのピックアップ



キーファクター

- ・ 膝を曲げた低い姿勢でボールに近づく。
- ・ 片足をボールの前、もう片方をボールの後ろに置くようにして、半身になってボールをまたぐような位置取りをする。
- ・ 腰を落とし、ひざを曲げる。
- ・ 頭はニュートラルな位置（上げすぎず下げすぎず）に保つ。
- ・ ボールの前にくる手でボールをしっかりと押さえ、後ろにくる手ですくい上げる。
- ・ 次のプレーのオプションを考えながら、ボールを胸の位置に持ってくる。

スパイラルパス



キーファクター

- ・ ボールを持ちかえて、ボールの長軸が水平に対して約 30 度の角度になるようにする。
- ・ パスの動作の中で、ボールの上に置いた手を使ってパワーを与え、スピンをかける。
- ・ 下に置いた手を使って、安定性と方向性を与える。

クリアリングパス



キーファクター

- ・体をかがめる。
- ・腰を落とし、膝を曲げる。
- ・右手でパスする時は右足を、左手でパスする時は左足をボールに寄せる。
- ・もう一方の足は安定性を与えるために適切な距離広げて、パスの方向に向ける。
- ・頭がボールの上に来るようにし、ボールから目を離さない。
- ・右にパスをする時には、右手で安定性を与え、左手でパワーを与える。
- ・左にパスをする時には、左手で安定性を与え、右手でパワーを与える。
- ・足からパスする手に至る一連の筋群を非常に素早く連動させることで、パスのためのパワーを得る。
- ・パスする手をレシーバーの方向に向けるようにして、フォロースルーをする。

ダイブパス



キーファクター

- ・ボールとレシーバーが同じ視野の線上にくるポジションをとる。
- ・かがんだ姿勢で、ボールに向かって動く。
- ・膝を落とし、腰を曲げてボールに近づく。
- ・指を広げ、下からすくうようにして、両手でボールを掴む。
- ・両足でドライブし、同時に両手を使って目標地点めがけてボールをパスする。
- ・フォロースルーし、両手を使ってボールの方向、スピード、フライトをコントロールする。

タックルされながらのパス



キーファクター

- ・両手でしっかりとボールを持ち、タックルの衝撃に耐える。
- ・タックラーのどちらかのサイドを攻める前に、まずタックラーを止める動きをする。
- ・タックルされたら、その衝撃に対応して身体をターンする。
- ・両腕をタックルより高い位置で自由しておく。
- ・地面に倒れる前に、レシーバーが走り込んでくるスペースにボールをパスする。

スクリーンパス



キーファクター

- ・ 半身になってディフェンダー をドライブする。
- ・ コンタクトしても立った状態を維持する。
- ・ ディフェンダーに対して背を向ける。
- ・ ディフェンダーの妨害からボールを守る。
- ・ チームメイトに短いパスをする。

ボールを持つてのランニング



キーファクター

- ・パスできる仲間がいる時はボールを両手で持つことがよい。そうすることでボールキャリアーは最大の攻撃のオプションを持つことができる。
- ・一番近いディフェンダーに向かって走る。
- ・ディフェンダーに接近したら、サイドステップ、スワープ、チェンジオブペースを駆使して、攻撃方向を変える。
- ・ディフェンダーから最も遠いスペースへ動く。
- ・加速して、作り出されたスペースを有効に活用する。

サイドステップ



キーファクター

- ・ 一番近いディフェンダーに向かって走る。
- ・ ディフェンダーに近づいたら、左に行く場合は右足を軸に、右に行く場合は左足を軸に、横方向へ出て方向を変える。
- ・ ディフェンダーが逡巡するのに乗じて加速する。

スワープ



キーファクター

- ・ 一番近いディフェンダーに向かって走る。
- ・ 外側のスペースに向かって体を大きく振ることで、ディフェンダーから遠ざかるように方向を変える。
- ・ ディフェンダーが逡巡するのに乗じて加速する。
- ・ サイドステップとスワープは、ともにスピードの変化を交えて行う。
- ・ ボールキャリアーは、最初はスピードを押さえ、方向を変えた後に加速する。

ボールキャリアーをサポートする際のランニング



キーファクター

- ・どこでプレーに参加できるかを予測しながら走る。
- ・ボールキャリアーの後ろにつこうとしてスピードを落とすことなくプレー参加できるようなポジションをとる。
- ・ボールキャリアーにそのポジションをとっていることを伝える。
- ・最も有効な方法でプレーに加わる。

防御におけるランニング



キーファクター

- ・ どこでプレーに参加できるかを予測しながら走る。
- ・ ボールキャリアーのオプションが少なくなるようなポジションをとる。
- ・ ボールキャリアーがオプションを選択したら、ボールを再獲得するためのサポートを行う。

パントキック



キーファクター

- バランスを保って立つ。
- 肩を前に出す（右足で蹴る場合は左肩、左足で着る場合は右肩を）。
- ボールの長軸が足に合うように、ボールを両手で保持する。
- このボール保持から蹴る位置にボールを落とすが、その際に以下のことを行う。
- 支持足を目標に向かって真っ直ぐに踏み出す。
- 蹴り足をボールの長軸に沿って、ボールに打ち込むようにしながら、ボールを飛ばそうとするラインを通るようにスイングする。パントキックの場合はボールが空中にある間に蹴る。
- 足の角度とボールを蹴るポイントを調整することでボールのフライトを調整する。
- 蹴り足をフォロースルーする。
- 体の反対側に腕を伸ばし、バランスをとる。
- 常に頭を下げたままボールから目を離さない。

ドロップキック



キーファクター

- ・ボールを地面に落としたときに、いつも同じ形で同じ高さにバウンドしてくるようにボールを離す。
- ・支持足を前に踏み出すが、その際足の内側のラインを目標に合わせるようにする。
- ・支持足から腰の幅分、離れた地面にボールを落とす。
- ・支持足の肩を目標の方向に回す。
- ・頭を下げ、頭がボールの上に来るようにする。
- ・ボールを飛ばそうとするラインを通るように蹴り足をスイングし、そうすることでボールが地面からバウンドしてきた後に最高の速度でボールを蹴ることになる。
- ・足の内側の先の方の骨の部分でボールにコンタクトする。低いキックをするためには、地面に近い位置でボールを蹴り、高いキックをするためには、ボールをより高くバウンドさせる。
- ・支持足のつま先の方に、自然な弧を描くようにフォロースルーする。
- ・支持足の側の腕を使ってバランスをとる。

プレースキック



キーファクター

■ ボールのプレース

- ・ボールを少し前に倒し「スイートスポット」がしっかり見えるようにする。「スイートスポット」はボールの裏側の縫い目の上、下から約3分の1の部分である。

■ 後退（助走）

- ・後ろへ移動する前に、キックするポジションでボールを上から見るように立つ。
- ・後ろへ移動して心地よく感じるポジションにつく。これは通常ボールから4～6歩後ろで、そこから2～3歩左（右足キッカーの場合）、あるいは2～3歩右（左足キッカーの場合）の位置である。
- ・「スイートスポット」を見ながら後ろに下がる。
- ・スタート位置に満足したら、ボールを見ながら立つ。

■ アプローチの前

- ・リラックスする。
- ・集中し、キーワードを思い浮かべる。例：「ヘッドダウン」、「フォロースルー」
- ・キック成功の場면을イメージする。

■ アプローチ

- ・股関節を大きく開き、最大限のパワーが得られるように、弧を描くようにアプローチする。
- ・支持足を腰の幅分ボールから離して置くが、その際、支持足の内側のラインが目標に対してまっすぐになるようにする。
- ・ボールの横の縫い目に支持足の足首が来るようにする。
- ・支持足側の腕を前に出し、支持足側の肩が目標に対して開かないようにする。

■ ボールへのストライク（打ち込み）

- ・蹴り足を振り下ろし、ストラクゾーンを蹴り抜く。
- ・頭がボールの真上に来るようにする。
- ・インステップの先の骨でボールにコンタクトする。

■ フォロースルー

- ・蹴り足で弧を描きながらフォロースルーする。
- ・支持足のつま先の上を通るようにフォロースルーする。

サイドタックル



キーファクター

- ボールキャリアーの内側に位置する。
- 腰を落とした低い姿勢で走る。
- 頭を上げ、背中はまっすぐにする。
- ターゲット（ボールキャリアーの尻のすぐ下）を見据える。
- 脚でドライブし、ターゲットに肩をしっかりとコンタクトする。
- 頭はボールキャリアーの体の後ろに位置させる。
- 腕をボールキャリアーの下腿に巻きつける。
- ボールキャリアーが地面に倒れるまで、強くしっかりと抱える。
- 立ち上がり、ボールを取り戻す。

タックルを受けて倒れること



キーファクター

- フィールドを走るときは、ボールを両手でしっかりと持つ。
- タックルされたら、その衝撃に応じて体の向きを変える。
- パスが間違いなく上手くできるのであれば、サポートプレーヤーにパスする。
- 肩の背中側から地面に倒れる。
- ランニングラインに対して直角に横たわる。
- パスするかボールを地面に置くことで、味方がボールを再獲得できるようにする。

コンタクト後のボール継続



キーファクター

- 衝撃に耐えられるような姿勢で走る。
- 両手でボールを持ち、コンタクト後直ちに次のオプションを遂行できるようにする。
- 半身になってコンタクトに備える。
- 半身の姿勢で、まず低く沈み込み、それからかち上げるようにコンタクトする。
- 足を肩幅に開き、腰のかがめ、膝を曲げる。
- 味方の方に向くように体の向きを変える。
- ボールを活かす。
- プレーを継続するための最良のオプションを実行する。

ボールを拾いあげるためのセービング



キーファクター

- ・ かがんだ姿勢でボールに接近する。
- ・ 腰と太腿でボールに滑り込む。
- ・ ボールを体に抱え込む。
- ・ チームメイトにボールをパスするか、チームメイトがボールを取ることができるようボールを地面に置くか、ボールを保持したまま立ち上がる。

ハンドオフ



キーファクター

- 目の前の相手に対して、ステップかスワープを使う。
- タックラーからボールを遠ざけるようにボールを持つ。
- ステップやスワープ踏みながら、相手タックラーに対して腕の長さが届く距離をとる。
- ボールを持っていない方の腕をしっかりと伸ばし、タックラーを押しつける。

フロントタックル



キーファクター

- 低くかがんだ姿勢をとる。
- ボールキャリアーのやや内側へ動く。
- 前進してタックルに入る。
- 両足でドライブする。
- 腰と尻の間に肩でしっかりとコンタクトする。
- 両腕を巻きつける。
- 衝撃に応じて体の向きを変える。
- 立ち上がってボールを確保する。

リアタックル



キーファクター

- 腰の線を目標にする。
- できる限りボールキャリアーに近づいて両足でドライブする。
- 肩で強く当たる。
- 両腕を巻きつける。
- 立ち上がってボールを確保する

スマザータックル



キーファクター

- ・ ボールキャリアーに向かって前進する。
- ・ ボールキャリアーのなるべく近くに足を位置させる
- ・ ボールのすぐ上を、肩で力強くドライブしてコンタクトする。
- ・ ボールキャリアーを後退させるようにドライブし続ける。
- ・ 両腕を回し、ボールキャリアーがボールを放すのを防ぐか、ボールキャリアーのジャージをつかむ。
- ・ ボールキャリアーをサポートしているチームメイトの方へ向かせるか、あるいは
- ・ ボールキャリアーをターンさせながら地面に倒し、タックラー側が確保できる場所にボールをリリースさせる。

ラインアウト



キーファクター

- ・ラインオブタッチに沿い、相手ラインアウトから 1M 離れて、ボールを獲得することができるフォーメーションで並ぶ。
- ・ラインオブタッチに沿って、キャッチャーに正確に投入する。
- ・ラインオブタッチの方向に踏み込み、ジャンプし、キャッチあるいはタップをしてボールを獲得する。
- ・より高く飛ぶために、両腕を振り上げてジャンプする。
- ・キャッチャーが地面を離れたら、直ちにサポートする。
- ・ボールをキャッチするか、タップする。
- ・ボールを動かし、相手プレイヤーに対して背中を向けるようにターンする。
- ・しっかりと体を支えられた安定した状態で着地する。
- ・ボールを低い位置に保持することで、チームメイトが低い姿勢でドライブし、ボールを安全に支配することが可能になる。
- ・キャッチャーと他のチームメイトはバインドし、ボールに対して防御壁を作る。
- ・ボールをコントロールする。
- ・すぐにボールを出すか、あるいは一度前進してからボールを出す。

スクラム



キーファクター

- 体型を考慮してポジションを選ぶ。
- フロントローは相手フロントローから腕一本分の長さの位置に来るように、素早く集まる。
- 相手とエンゲージする前に、ユニットとしてしっかりと、しかし適度な強さでバインドする。
- 「クラウチ」、「ポウズ」、「エンゲージ」と順を追って、組み合う。
- 低い姿勢を取ることで、フロントローは下から上にドライブして組み込むことができる。
- 組み込む時は頭を上げ、背筋を伸ばし、脊柱をまっすぐにしたままで、スクエアに組む。
- スクラムへのボール投入とプッシュを同調させる—そのための合図を持つ。
- ルースヘッドプロップの足の間でボールをかく。
- No.8 の右側にボールを送る。
- スクラムハーフにボールを出す。

バックラインの攻撃



キーファクター

- ディフェンダーの一人ひとりが孤立するように、十分に離れて立つ。
- バックラインにボールを展開するのに十分な時間が得られるようなラインを敷く。
- バックラインが前進するときも、そのライン構成を維持する。
- パスする前に相手ディフェンダーを引き付ける。
- ラインの次のボックスの前方へパスすることで、ボールはキャッチしやすくなり、周辺視野も確保できる。
- エキストラプレイヤーが最初の防御ラインを突破するためのギャップを、タックルラインに到達する直前に作り出す。
- エキストラプレイヤーをタックルするための時間を防御側に与えないようにして、ギャップに入り込む。
- 防御の組織の乱れを利用して、ノーマークのプレイヤーにパスする。
- ギャップを加速して突破する。
- サポートプレイヤーを活用して攻撃を継続する。

バックラインの防御



キーファクター

- ボール供給源からわずかに後ろに角度をつけたバックラインを敷く。
- 相手プレーヤーに向かって前進するときも、このライン構成を維持する。
- 自分の防御すべきプレーヤーを確認し、そのプレーヤーの内側の肩に自分の外側の肩をあわせるように並ぶ。
- ボールキャリアーの内側から、ある程度角度をつけて走り込む。
- そのプレーヤーがボールを受ければタックルする。
- そのプレーヤーがボールをパスしても、そのままラインを保ち、攻撃側が攻めてくる可能性のあるボールの位置の内側のスペースを押さえる。
- タックルする前にボールがキックされた場合には、そのボールをキャッチあるいはリカバーする可能性が最も高いプレーヤーをサポートするために迅速に走る。
- 最良のオプション選択することで、ボールの再獲得を助ける。

フェイズプレー



キーファクター

- ・ボールキャリアーが捉えられるか、あるいはタックルされそうな位置を予測する。
- ・プレーに加わることが可能なコースを走る。
- ・タッチラインに対して平行なコースを走って、プレーに加わる。
- ・チームメイト同士バインドする。
- ・二人のプレーヤーで協力してフォーメーションでポジションに入り込む。
- ・地面に対して背中を平行にし、頭を上げてドライブする。
- ・ボールを出しながら、しっかり固まったユニットとして前にドライブする。

ラック



キーファクター

- ボールを出しながら、しっかり固まったユニットとして前にドライブする。
- 孤立しないようにしながら、できる限り前にドライブしていく。
- ゴールラインに平行に倒れることで、相手とボールの間にプレーヤーの体が来るようにする。
- チームメイトの方にボールをおく。
- フロントローのようにバインドし、ボールを越えてドライブする。
- 残りのフォワードはスクラムのようにバインドしてドライブし、ボール出しを保護するために十分な幅を持ってボールを越える。

モール



キーファクター

- ・ 捕まえられたときに立ったままている。
- ・ 安定した姿勢で立つ。
- ・ チームメイトの方を向く。
- ・ 最初のボールキャリアーの両サイドにバインディングに入り、サポートする。
- ・ スクラムと同じようなバランスのとれた隊形でバインドし力強く前進する。
- ・ 相手チームの防御方法に応じて最良の攻撃オプションを選択する。

サポートプレー攻撃



キーファクター

- ・プレーがどのように展開していくかを予測する。
- ・プレーに加わるためのよいポジションを見つけられるようなランニングコースをとる。
- ・ボールキャリアーに近いポジション、しかし必ず後ろのポジションにつく。
- ・ボールを支配し続け、前進させることを確実にするようサポートする。

サポートプレー防御



キーファクター

- プレーがどのように展開していくかを予測する。
- プレーが遠ざかっていくようなランニングコースではなく、プレーに加わるためのよいポジションを見つけられるようなランニングコースをとる。
- ボールの再獲得を確実にするために、ボールの近くあるいはボールのところにいるプレーヤーの動きを補完するように動く。

キックスタート&リスタートキック (キック側)



キーファクター

- ・ チームメイトがボールをキャッチする位置に到達できるだけの十分な高さのキックをする。
- ・ タッチライン方向からある程度角度をつけてボールをキャッチするように走る。
- ・ 相手に背中を向けながらボールをキャッチする。
- ・ ボールがキャッチされたら、そのボールキャリアーをバインドするか、あるいはタップされたボールをリカバーし、ボールをリカバーしたプレーヤーをサポートするためにバインドするポジションにつく。
- ・ 自分のチームが攻撃できるようラックあるいはモールを形成する。

キックスタート&リスタートキック (レシーブ側)



キーファクター

- ボールがキックされたら、ボールが落ちてきそうな位置より下がる。
- ボールの方向に動いてキャッチする。
- 後ろにそらしたボールをリカバーできる位置につく。
- ボールキャリアーをバインドしてラックあるいはモールを形成し、そこからチームは攻撃を開始できる。

カウンターアタック



キーファクター

- ボールを確実に支配する。
- 相手を留めておきながら、パスでボールをスペースに運ぶ。
- スペースにサポートに入り、ボールを受けるオプションを提供する。
- パスをしたらサポートに走る。
- 次にプレーが止まるまでボールを支配し続け、前進する。