

ラグビーにおけるサポートプレーのトレーニングに関する実践研究 －国士舘大学ラグビー部の攻撃継続力の向上を目的として－

A practical study of rugby training involving support play : Seeking to improve the continuity in attack of Kokushikan University's rugby team

古 田 仁 志

Hitoshi FURUTA

ABSTRACT

This study sought to further develop the continuity in attack of Kokushikan University's Rugby Club by examining forms of training and their execution. This study also assessed how the Club's performance has progressed with each match. Training lasted for 10 months from March to December 2012 and was divided into three phases. Training first focused on understanding and developing inside support to keep the ball alive. Training then focused on understanding the role of support players and quick release of the ball when ruck is formed. To assess the effects of training, 6 matches with the same opponents in 2010 and 2011 were analyzed. Match analysis indicated that training with the goals of keeping the ball alive and effective attacking by finding space were effective.

Key words; rugby, inside support, quick release, finding space

I. 目 的

2010年度、国士舘大学ラグビー部（以下では国士舘と表記する）は関東大学リーグ戦3部で1位となり、2部8位との入替戦に進んだが17対17と引き分け、3部に残留という形でシーズンを終えた。このシーズンではリーグ戦で8戦全勝したもの、5点差以内の勝利が4試合もあり、

総得失点差は、わずかプラス85点にとどまった（表1）。入替戦でも同点で2部昇格を逃した事からも、国士舘の攻撃がうまく機能せず、得点力が低いという点が指摘された。その原因として攻撃を継続する能力、特にラックでの素早いボール出し技術と、空いたスペースへボールを運ぶ展開力が低いことが推測された。

表2は、2010年度の国士舘の6試合（2011年

表1 2010年度における試合毎の損失点

2010		駿河台	防衛大	横浜国立	城西大	東京農業	白鷗大	国際武道	合計	平均	勝敗	順位
国士館	得点	41	26	26	41	36	15	34	219	31.3	7勝0敗	1位
	失点	16	22	7	12	34	14	29	134	19.1		
	点差	25	4	19	29	2	1	5	85	12.1		

表2 2010年度における国士館のラックでのボールリサイクル精度

ラック回数	ボール出しに要した人数				ボール出しに要した時間	アタックチャンネル				ラックでボールを失った回数		
	1人	2人	3人	4人以上		0ch	1ch	2ch	3ch	孤立	反則	落球
376回	25回	86回	134回	131回	6.3秒	158回	78回	26回	13回	19回	7回	7回
平均62.7回	6.6%	22.9%	35.6%	34.8%		57.5%	28.4%	5.5%	2.5%	58%	21%	21%

Note. ラックでボールを失った回数、孤立は「ボールキャリアが孤立し、ジャッカルされるかノットリリースをとられる」、反則は「サポーターが倒れ込む、またはゲートオフサイドを犯す」、落球は「ボール出しの際ラックからこぼれ出る、またはハーフが落球する」

表3 標本にした試合

		対戦チーム	スコア
2010年度			
国士館大学	vs	横浜国立大学	26 - 7
国士館大学	vs	国際武道大学	34 - 26
国士館大学	vs	東京農業大学	36 - 34
国士館大学	vs	駿河台大学	46 - 16
国士館大学	vs	城西大学	41 - 12
国士館大学	vs	防衛大	26 - 22
2011年度			
国士館大学	vs	横浜国立大学	69 - 0
国士館大学	vs	国際武道大学	31 - 21
国士館大学	vs	東京農業大学	48 - 12
国士館大学	vs	駿河台大学	90 - 0
国士館大学	vs	城西大学	96 - 0
国士館大学	vs	防衛大	43 - 0

度と比較するため、同じ対戦相手6チーム)において、ラックでのボールリサイクルの精度を分析した結果である。ラックにおけるボール出しの精度、効率性を調べるためにボール出しに要した時間及び参加人数とラックでボールを失っている回数と原因について調べた。また空いたスペースへの攻撃については、ラックが発生した地点をアタックチャンネル毎に分類し調査した。その結果、ラックからのボール出しが遅く、相手にディフェ

ンスラインを再構築する時間を与えてしまっているために、効果的なアタックになっていない。また、ラックに人数をかけすぎているために、連続したアタックの形(シェイプ)が作れずに単調な攻撃しか出来ていない。そのために、アタックのチャンネルは、空いているスペースが見つけられずに防御の厚い攻撃起点の周辺に集中してしまう悪循環に陥っている事が認められた。

このことにより、国士館の攻撃継続能力、特にラックで攻撃権を失うことなく、連続した素早いボール出し技術の必要性が再認識された。

攻撃の継続に関する先行研究には、1991年ラグビーワールドカップにおける日本代表のボールキャリアーやサポーターのプレーを体力的側面から分析した研究¹⁾、パシフィックリム選手権におけるラックの成否や球出しに要した時間などを戦術的側面から分析した研究⁴⁾等がある。しかしながらこれらの研究は自チームの敗因研究や対戦チームとのゲーム様相の比較を目的としたプレー評価、ゲーム分析的研究に留まっている。他には、攻撃能力の向上を図ることを目的とした実践研究がいくつかある。田中ら⁵⁾は認知的トレーニングによってボールキャリアーのスリップダウン動作の向上を目的とした実践教育を行っている。広瀬³⁾はある特定のチームの攻撃継続能力の向上を

目的としたコンタクトプレートレーニングの効果に関する実践研究を実施しているが、サポーターのコース取りとプレー選択の判断に関するトレーニングを構成・実施し、その効果を検証した実践研究は今まで行われていない。本研究では、この広瀬³⁾の研究方法を参考にして効率的なサポートプレーによる攻撃継続力向上を目指した実践研究を試みた。

本研究の目的は以下の2つである。

- 1) 国士舘の攻撃継続能力を向上させるトレーニングを構成し、実践する。
- 2) そのトレーニングの結果、攻撃継続能力に関わるゲーム様相がどのように変化したかを2010年度と2011年度のゲーム分析によって検証する。

Ⅱ. 方 法

1. トレーニングの構成の仕方及び実施方法

まず、攻撃継続能力の向上を目指すトレーニングの目標を次の3つに置いた。

- 1) ボールを失わない
- 2) サポーター3人以内でラックを形成し、可能な限り早くボール出しする
- 3) 空いたスペースを探し、効果的なアタックをする

これらの目標を達成するための具体的な課題を以下の4項目に設定し、これらの項目に沿ってトレーニング内容を設定した。

- 1) インサイドサポート^{注1)}体系の理解と習得
- 2) スリップダウン^{注2)}時のボールキャリアーとサポーターのプレーの理解と習得
- 3) 防御の乱れを探し、ボールを正確に運ぶハンドリング技術とコミュニケーション能力の習得
- 4) チームアタックの中での正確なサポート体系の維持とボールリサイクル

国士舘では、一定期間ごとトレーニングプログラムに変化を加える手法（期分け：ピリオダイゼ

ーション）をとり、1年間の3月から6月を春シーズン期、7月から8月までをプレシーズン期、9月からシーズン終了までを試合期と3つの期に分け、段階的な内容のトレーニングを実施した。

2. トレーニング効果の検証方法

(1) 標本にした試合

分析の対象とした試合は、2010年度と2011年度に行われた関東大学リーグ戦3部で国士舘が対戦した6チームとの試合、計12試合である。表3に対戦相手とスコアを示した。

(2) ゲーム分析方法

試合当日に競技場で撮影したビデオを、スポーツ分析ソフト「スポーツコード・ゲームプレーカー」^{注3)}を用いて計測を行った。

(3) 分析項目と計測方法

1) ラックでボールを失った原因別割合

ラックでの攻撃終了局面を下記の3つに分類しカウントした。

- ①孤立：ボールキャリアーが地面に倒れた際、サポーターの到達が遅れ、防御側にボールを奪われるか、ノットリリースの反則を犯した場合。
- ②反則：サポーターがラックに働きかける際、自立できずに倒れ込むか、ラックの横から働きかけ反則を犯した場合。
- ③落球：ラックからの球出しの際、ラックから球がこぼれ出る、またはプレーヤーが拾い上げる際、前方に落とす。

2) ボール出しに要した人数別割合

ラックに参加した人数をカウントし、人数別の割合を調べた。ラックに参加とは、相手もしくは味方に肩を密着させているプレーヤーのみを指し、ラック付近にポジショニングしているだけのプレーヤーはカウントしなかった。

3) ボール出しに要した平均時間

ラックからボールを出すのに要した時間を計測した。計測のスタートはボールキャリアーが地面に倒れた瞬間、終了はプレーヤーによってボール

が拾われ、ボールが地面からはなれた瞬間とした。

4) ラックが発生したチャンネル別割合

アタックチャンネルは、攻撃起点から防御側1人目のボックス(SOの位置)の内側までをチャンネル0、2人目のボックスの内側までをチャンネル1、3人目のボックスの内側までをチャンネル2、3人目から外側をチャンネル3とした(図1)。タッチラインから15m以内のショートサイドへのアタックと、カウンターアタックについてもボールキャリアーのコースやパスを観察し、防御側のポジショニングからチャンネルを特定し計測した。

5) ラックが発生した位置別割合

直前の攻撃起点のゲインラインを中心に、アタック側から見て、ゲインライン前方、ゲインライン上、ゲインライン後方の3つに分類し、計測した。

(4) 分析結果の客観性の検討

1人で行った分析結果にどの程度の客観性があるかどうか確認するために、国士館のコーチングスタッフに同じ1試合の分析を依頼し、各分析項目の値について2人の間の誤差を調べた。

(5) 分析結果の処理方法

2010年度と2011年度の同じ相手について、6試合をまとめて比較し、それぞれの分析項目について両年度の平均値と標準偏差を求め、対応ある

t検定を用いて有意差検定を行った。

Ⅲ. 結果と考察

1. 実施したトレーニングの内容とその狙い

攻撃継続能力の向上を目指すトレーニングの目標は以下の3つであった。

- 1) ボールを失わない
- 2) サポーター3人以内でラックを形成し、可能な限り早くボール出しをする
- 3) スペースを探し、効果的なアタックをする

これらの目標を達成するための具体的な課題を以下の4項目に設定し、この項目に沿ってトレーニング内容を構成した。

- 1) インサイドサポート体系の理解と習得
- 2) スリップダウン時のボールキャリアーとサポートプレーの理解と習得
- 3) 防御の乱れを探し、ボールを正確に運ぶハンドリング技術とコミュニケーション能力の習得
- 4) チームアタックの中での正確なサポート体系の維持とボールリサイクル

2010年度の自チーム分析から、ラック形成時にボールを失った原因の中で、最も多かったのがボールキャリアーの「孤立」であった(表2)。これは1人目のサポーターのタックル発生ポイントへの到達がディフェンダーよりも遅いことを意味する。単純にランニングスピードが相手より劣っているから到達が遅い訳ではなく、サポートの

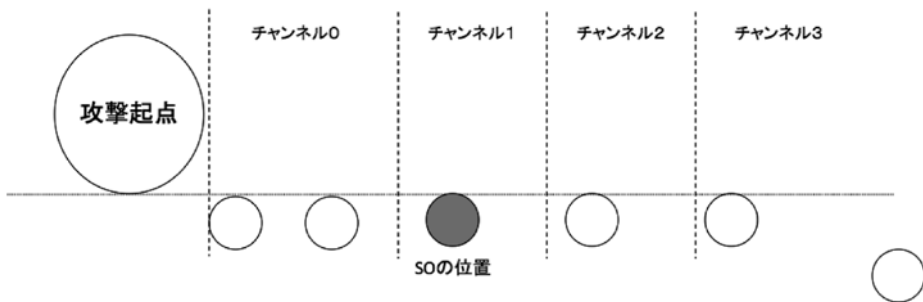


図1. アタックチャンネル

コースや判断に誤りがあると考えられ、さらに分析を進めた。すると、ボールキャリアーの内側のサポーターが機能していない事が確認できた。そこで、ボールキャリアーの「孤立」を防ぐためには正しいサポート体系の理解が必要と考え、まずは習得を目指すサポート体系のチーム内のルールについて選手に説明し、共通のイメージを持ってトレーニングに備えた。

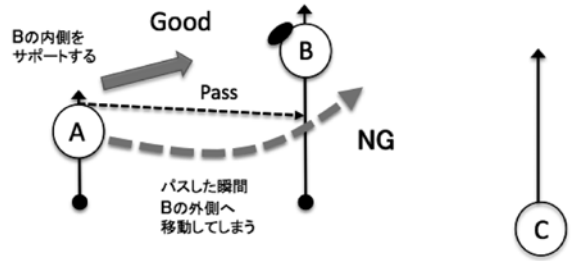
図2には、国土館が習得を目指したインサイドサポート体系^{注2)}のイメージを示した。2010年のゲームでは、パスをしたプレーヤー、または内側をサポートしていたプレーヤーがフォローを急ぐあまり、早くボールキャリアーの外側へ移動してしまう場面(図2-1)が多かった。これにより、図3に示したように、ボールキャリアーが内側にランニングコースを変える動きや(図3-1)、クロスプレーでボールキャリアーの角度が変わる動き(図3-2)にサポーターの反応が遅れ、ボールキャリアーの孤立を生んでしまった。そこで、インサイドサポートで重要なポイントを以下の2点に絞り込んだ。

1. ボールキャリアーの両側、特に内側に必ずサポーターを配置する。
2. 内側のサポーターは、ボールキャリアーが外側にパスをしてからコースを変えてフォローする(図2-2)

次に、ラックにアプローチするサポーターの役割にもチームとしてのルールが必要と考え、以下のようにまとめた。

図4には、ボールキャリアーがスリップダウンした時のサポーターの役割を示した。国土館では、スリップダウンしたボールキャリアーの頭の位置で役割を確定することにした。頭が内側に向けば内側のサポーターが1人目の仕事をする。まずは、ラックへの到達でディフェンダーに勝つ。次

2-1



2-2

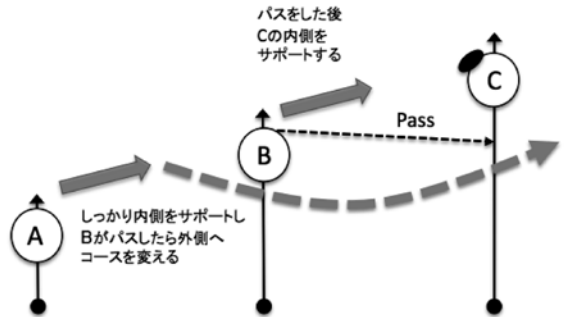
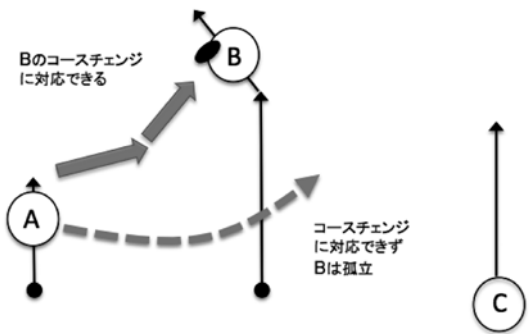


図2. インサイドサポート体系のルール

3-1



3-2

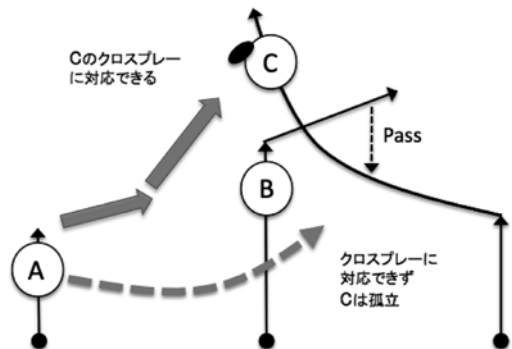
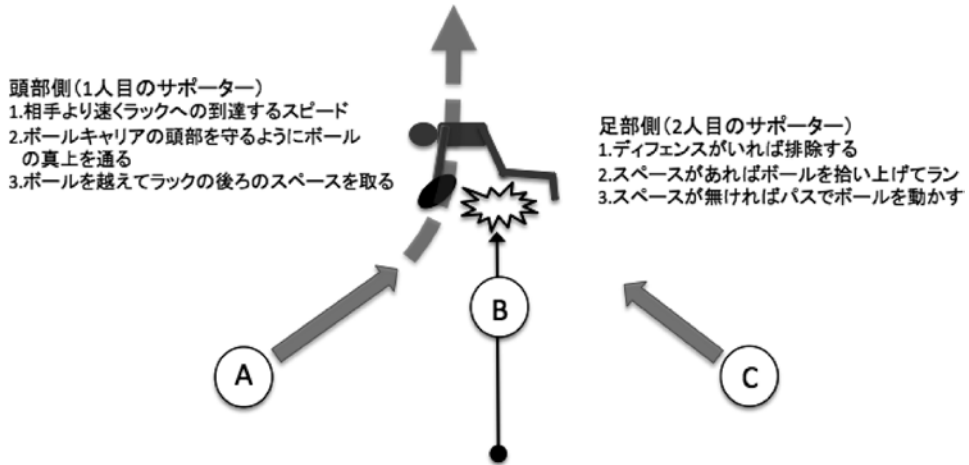


図3. 孤立を生んでしまうパターン

ボールキャリアーが地面に倒れた体勢で サポーターの役割を確定する。



- 頭部側(1人目のサポーター)**
- 1.相手より速くラックへの到達するスピード
 - 2.ボールキャリアアの頭部を守るようにボールの真上を通る
 - 3.ボールを越えてラックの後ろのスペースを取る

- 足部側(2人目のサポーター)**
- 1.ディフェンスがいれば排除する
 - 2.スペースがあればボールを拾い上げてラン
 - 3.スペースが無ければパスでボールを動かす

図4. スリップダウン時のサポーターのルール

- ①5人でパスをしながら前進
- ②コーチのホイッスルがなった瞬間Cは地面にボールを置く
- ③ボールキャリアアの内側をサポートしているBがボールを拾い外側のDにパス
- ④全員で順目にパスをつないで前進を続ける

- ポイント**
- コーチはランダムにホイッスルのタイミングを変える
 - しっかり内側をサポートしながらフォローする

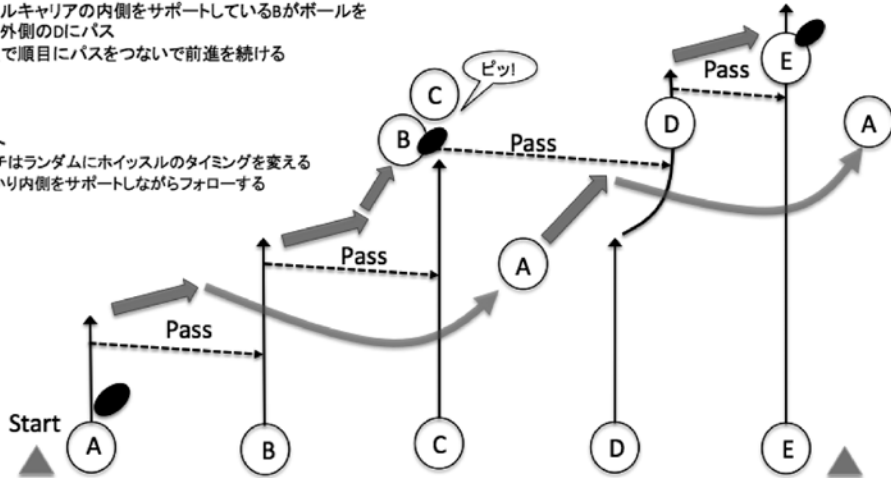


図5. インサイドサポートドリル

に、ボールキャリアーの頭を守るようにコースをコントロールし、ボールの真上を通してディフェンダーを排除する。更に、ラックの後ろのスペースを取るためにボールを越えて相手を押し込む。そうすることで、ボールがフリーになりスクラムハーフがより早くラックからボールを出せると考えた。2人目のサポーターの仕事は、ラック到達

時にボールに働きかけるディフェンダーがいれば排除し、ラックの後ろのスペースを取る。ボールがフリーであれば拾い上げてラックの近場、0チャンネルを攻めるか、ボールを動かしてスペースを攻めるか、ディフェンスを見て判断する。3人目以降も2人目と同じ判断でプレーを選択する。チームのルールをシンプルにすることで、プレー

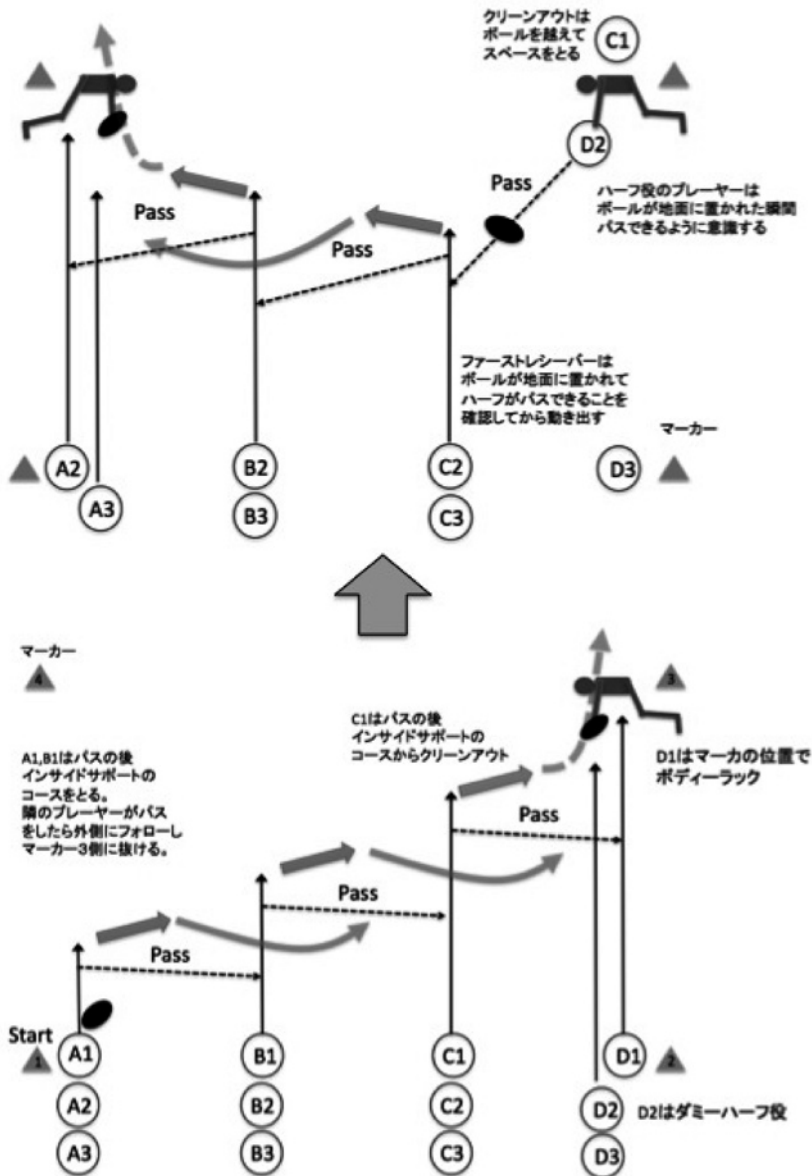


図6. ダミーハーフドリル

の精度と判断のスピードを上げることが出来ると考えた。

この2つのルールを基に構成し、習得を目指したサポートプレーの概要と実施したトレーニング内容を表4と5に示した。

トレーニングは春シーズン期から始め、課題1)と2)について取り組んだ(表4)。まず、

インサイドサポート体系とスリップダウン時の1人目のサポーターにフォーカスしたトレーニングに約3ヶ月を費やした。ここでは、プレーの理解と正確性を重視しウォーキング程度のスピードから始め、何度も反復しながら徐々にスピードを上げて実施した。図5, 6にその代表的ドリルを示した。

表4. 春シーズン期のトレーニング概要

春シーズン期				
課題	1)インサイドサポート 注2)体系の理解と習得		2)スリップダウン時のボールキャリアーとサポートプレーの理解と習得	
習得を目指したサポートプレーの概要	インサイドサポート体系のルール		スリップダウン時のサポートプレーのルール	
	<ul style="list-style-type: none"> ■常にボールキャリアーの内側にサポーターを配置する ■サポートしている相手がボールを持っている間は外側に移動しない ■サポートしている相手が外側にパスしてからコースを変えて外側にフォローする ■パスしたプレーヤーはボールキャリアーの内側をサポートする 		<p>■ボールキャリアーの地面に倒れた体勢でサポーターの役割を確定する</p> <p>■頭部側(1人目のサポーター)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ディフェンダーより早くラックへ到達する 2.ボールキャリアーの頭部を守るようにボールの真上を通る 3.ボールを越えてラックの後ろのスペースを取る <p>■足部側(2人目のサポーター)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ボールに働きかけるディフェンダーがいれば排除し、ラック後ろのスペースをとる 2.ラック近辺(0チャンネル)にスペースがあればボールを拾い上げてラン 3.ラック近辺にスペースがなければパスでボールを動かす <p>■3人目以降のサポーター</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ボールに働きかけるディフェンダーがいれば排除し、ラック後ろのスペースをとる 2.ボールを拾い上げランかパスか判断する 3.ボール出しされる状態であれば次のポイントへ動き出す 	
実施したトレーニング	トレーニング内容	ポイント	トレーニング内容	ポイント
	<p>インサイドサポートドリル (図5参照)</p> <ol style="list-style-type: none"> ①5人でパスをしながら前進する ②コーチがホイッスルを吹いた時ボールキャリアーが素早くボールを地面に置く ③ボールキャリアーの内側のプレーヤーがボールを拾い外側にパス ④全員でパスをつないで前進を続ける 	<ul style="list-style-type: none"> ●パス後のサポートコースの習得 ●ラックの外側のプレーヤーは、次のアタックポジションを素早く取る ●コーチはランダムにホイッスルのタイミングを変える ●発展としてボールを置く時にポディーラック、1人目のサポーターが通過、2人目がハーフ役で継続する 	<p>ダミーハーフドリル (図6参照)</p> <ol style="list-style-type: none"> ①4人でパスしながら前進 ②4人目のプレーヤーがマーカーで頭部を内側ポディーラック ③内側のプレーヤーが頭部を守るようにボールの真上を低い姿勢で通過 ④4人目の列のプレーヤーがハーフ役でパスアウト ⑤左右に方向を変えながらパスを続ける 	<ul style="list-style-type: none"> ●パス後のサポートコースの習得 ●通過したサポーターはラック後ろのスペースを取る ●ラックを通過するプレーヤーは強く低い姿勢をとる ●ハーフからボールをもらうプレーヤーのタイミング ●発展として、通過時にダミーをクリーンアウトする

表5. プレシーズン期のトレーニング概要

プレシーズン期				
課題	3) 防御の乱れを探し、ボールを正確に運ぶハンドリング技術とコミュニケーション能力の習得。		4) チームアタックの中での正確なサポート体系の維持とボールリサイクル	
習得を目指したサポートプレーの概要	<ul style="list-style-type: none"> ■ インサイドサポートを徹底し、ボールキャリアーを孤立させない ■ スリップダウン時の体勢を瞬時に見極めラック到達スピードを上げる ■ 2人目のサポーターの精度を上げ防御を確実に排除する ■ 3人目のサポーターの判断を早くし、次の攻撃に参加する ■ 球出し時間を短くし、防御のバランスを崩す ■ ファーストレシーバーはスペースを見つけ、必ずコールする 		<ul style="list-style-type: none"> ■ パットワークやホールドによるタックルなど、コンタクトの強度を上げた中でサポート体系を維持する ■ ポイントからの動き出しや、倒れてからの起き上がりなどのスピードを上げる ■ 攻撃が連続した中で、自分の位置と役割を把握する ■ サインプレーでの攻撃時もボールキャリアーの内側には必ずサポーターを補完する ■ ファーストレシーバーは必ずコールしコミュニケーションミスを防ぐ 	
実施したトレーニング	トレーニング内容	ポイント	トレーニング内容	ポイント
	6対5アタックドリル (図6参照) ① コーチのキックをレシーブし、6人でカウンターアタックする(タッチ4回までアタックできる) ② 5人のディフェンスは両手タッチで止める ③ タッチされたボールキャリアーはボディラックし、1人目のサポーターがハーフ役 ④ タッチしたディフェンスはゴール前のマーカーを回ってから再びディフェンスする	<ul style="list-style-type: none"> ● インサイドサポートを徹底し素早くボールを動かす ● ミスをなくし4回の攻撃権を使い切る ● 動きの中で自分の位置と役割を把握する ● コーリングを徹底しコミュニケーションミスをなくす ● 発展として、8対5で1人目のサポーターがラック後ろのスペースをとり、2人目のサポーターがハーフ役 	2フェーズアタックドリル (図7参照) ① 幅10mをFW3人でアタックし確実にボールを出す(ハーフが球出し) ② 2次攻撃は幅15mをBK2人でアタックする ③ FWの3人目のプレーヤーは球出し後素早くBKアタックの内側のサポーターの位置でプレーする ④ 2次攻撃の出球に対して1次攻撃のFW2人が順目にアタックする	<ul style="list-style-type: none"> ● コンタクト時にハンドリングエラーをしない ● ハンドタミーの防御に対してしっかり排除しスペースをとる ● 3人目のサポーターは続けてラックに参加する感覚を掴む ● 発展として、続けて4次攻撃まで継続する

その後、2人目以降のサポーターの判断とラックからのボール出しのスピードにフォーカスし、図5, 6のドリルを発展させてディフェンスをつけてトレーニング強度を上げて実施した。

プレシーズン期には、課題3)について取り組んだ(表5)。ラックの早いボール出しから効果的なアタックを継続することにフォーカスし、動きの中でのインサイドサポート体系の維持と少人数でのボール出しを徹底した。ドリルの発展として、ラックに参加するサポーターの人数を増やし、より実践に近い状況での連続攻撃を想定してトレーニングを行い、課題4)へと繋げた(表5)。

実際のゲームレベルまでコンタクトの強度を上げた中、意図したテンポでボールを出し、継続する技術の確認を繰り返した。図7, 8に代表的なドリルを示した。これらのドリルを中心にトレーニングを2ヶ月間実施した。

ここで示した代表的なドリルは、試合期においても週間のトレーニングメニューに織り交ぜ、基本プレーの徹底として年間を通して実施した。

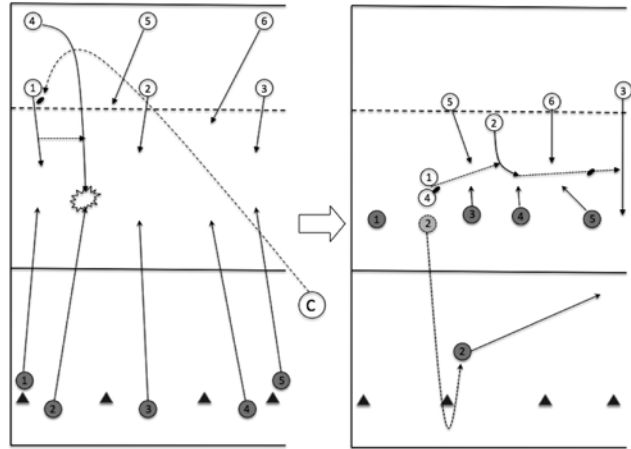


図7. 6対5アタックドリル (表5参照)

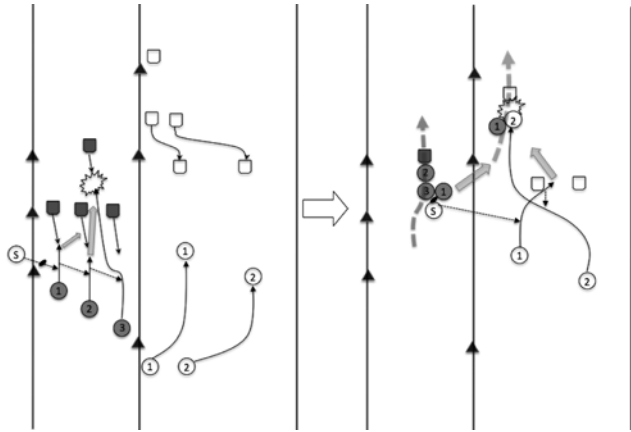


図8. 2フェーズアタックドリル (表5参照)

2. 分析の客観性の検討結果

2人の分析者の間での分析結果の誤差頻数を項目ごとに表6に示した。

この表3からわかるように、ボール出しに要した時間において、±0.1秒、±0.2秒の誤差が見られる他は、総じて誤差は少ない。したがって、本研究の分析結果には十分許容できるレベルの客観性があると考えられる。

3. トレーニングの効果の検証

トレーニングによるパフォーマンスの変化について、3つのトレーニング目標

表6. 2人の分析者の分析結果における誤差

分析項目	誤差	分析項目	誤差
得点	0	チャンネル別ラック数	
トライ数	0	0ch	0
ボール保持率	0	1ch	0
パス回数	0	2ch	1
ラック回数	0	3ch	1
ボール出しに要した人数		位置別ラック数	
1人	0	GL前方	1
2人	0	GL上	1
3人	1	GL後方	0
4人以上	1	ボールを失った原因	
ボール出しに要した時間		孤立	0
±0.1秒	3	反則	0
±0.2秒	1	落球	0

に基づいて検証していく。

1) 「ボールを失わない」という目標について

図9に1試合におけるラックでボールを失った原因別比率を示した。2010年度の自チーム分析から、ラック形成時にボールを失った原因の中で、最も多かったボールキャリアーの「孤立」について有意な減少が見られた。これは春シーズン期から取り組んだインサイドサポート体系が機能し、ボールキャリアーの内側にサポーターを配置する意識がチーム全体に浸透して来たことを示している。また、スリップダウン時の役割が明確になったことでラックへの到達スピードが上がり「孤立」を減少させる結果につながったとも考えられる。以上のことから、ラックにおいて「ボールを失わない」という目標についてはトレーニング効果があったと言える。

2) 「サポーター3人以内でラックを形成し、可能な限り早くボール出しをする」という目標について

図10に1試合におけるボール出しに要した人数別比率を示した。4人以上のサポーターでボールを出した割合は減少傾向にあったが有意な差は見られなかった。これは、スリップダウン時のサポーターの役割は整理されたが、3人目、4人目のプレーヤーの判断が悪く、必要以上にラックに参加していることが推測される。無駄なラックへの参加を防ぐために、プレシーズン期のトレーニングにおいて、動きの中で自分の位置と役割の把握をポイントとして取り組んだが不十分であったと言えるだろう。

つづいて、表7にボール出しに要した平均時間の比較を示した。この結果、1試合あたりのボール出しに要した平均時間については有意な減少は見られなかった。これは、2011年度のゲーム様

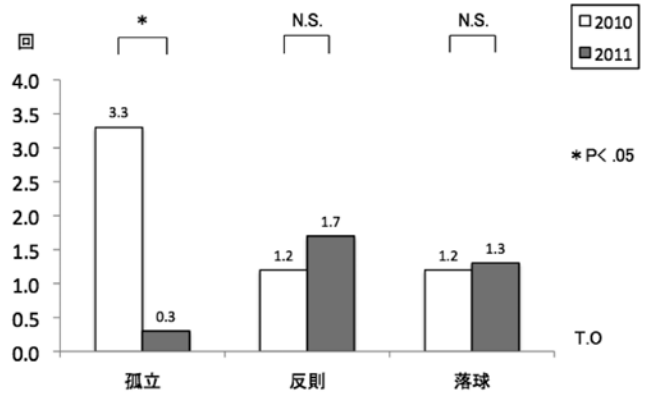


図9. 1試合におけるラックでボールを失った原因比率

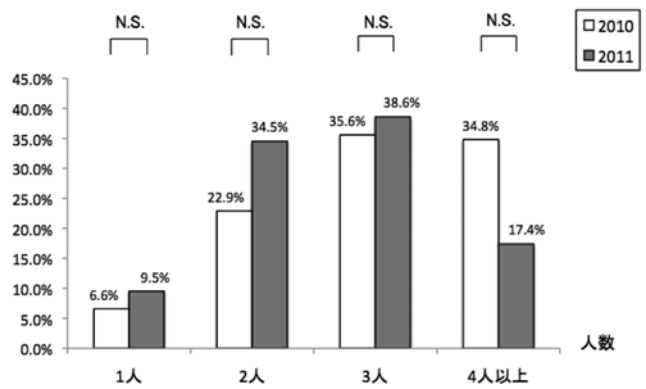


図10. 1試合におけるボール出しに要した人数別比率

表7. 1試合あたりのボール出しに要した平均時間 (秒)

	2010	2011	有意差
MEAN	6.3	5.1	N.S.
SD	1.0	1.3	

N=6

相の変化にも関係していると考えられる。

ほとんどの対戦相手がキックオプションを多く使い、フィールドポジションを取りに来たため、自陣での停滞ラックからキックを蹴り返すアタックが多かった。実際の自チーム分析でも1試合あたりのキック回数は、2010年度27.5回、2011年度は36.5回と増加傾向にあった。今後、ラックから素早い球出しを目指す場合、戦術的な工夫も必要になってくるだろう。停滞オプションやカウン

ターアタックからの連続攻撃などトレーニングに取り入れて対応して行きたい。

いずれにしても、「サポーター3人以内でラックを形成し、可能な限り早くボール出しをする」という目標についてはトレーニング効果が見られなかった。

3) 「空いたスペースを探し、効果的なアタックをする」という目標について

図11に1試合あたりのチャンネル別ラック数比率を示した。0チャンネルへの攻撃が有意に減少し、1チャンネルへの攻撃が有意に増加した。2010年度は停滞ラックからのフォワードによる0チャンネルアタックが60%を占めていたが、2011年度はスクラムハーフもしくはスタンドオフからのダイレクトプレーで1チャンネルへ攻撃できていることを表している。

図12に1試合あたりの位置別ラック数比率を示した。ゲインラインを越えたラックが有意に増加し、ゲインライン上のラックが有意に減少した。このことは5割以上のアタックが効果的だったことを表している。この結果から、プレシーズン期に行った6対5アタックドリルや2フェーズアタックドリルは「空いたスペースを探し、効果的なアタックをする」という目標について効果があったと言える。

IV. 結 論

本研究では、国士館の攻撃継続能力を向上させるためのトレーニング内容の検討を行い、実践すること、そして、そのトレーニングの結果、試合でのパフォーマンスがどう変化したか検証することを目的とした。

トレーニングは、3月から春シーズン期、プレシーズン期、試合期に分けて取り組んだ。まず、

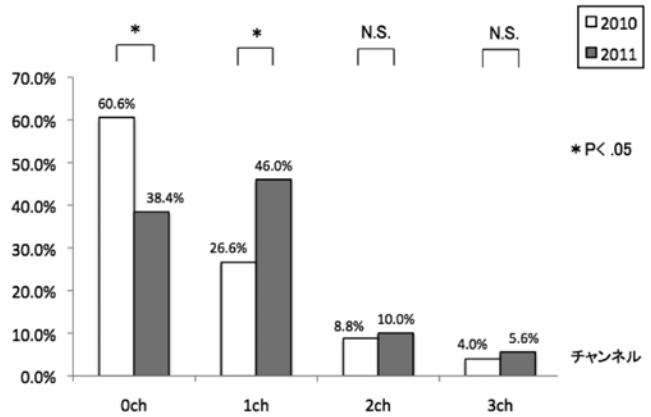


図11. 1試合あたりのチャンネル別ラック数比率

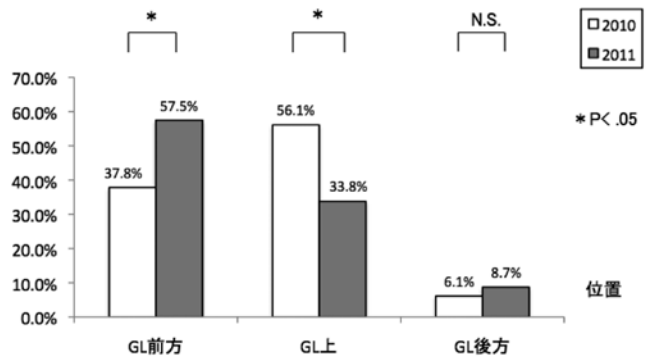


図12. 1試合あたりの位置別ラック数比率

インサイドサポート体系の理解とスリップダウン時の役割の明確化に取り組んだ。そして、少人数でラックを形成し、素早いボール出しから効果的なアタックをするためにトレーニングを工夫し、実践した。

トレーニング効果を見るため、2010年度と2011年度の同じカード6試合についてゲーム分析を通して検証した。ゲーム分析の結果から、「サポーター3人以内でラックを形成し、可能な限り早くボール出しをする」という目標に関しては効果があったとは言えず、課題が残った。しかし、「ボールを失わない」と「空いたスペースを探し、効果的なアタックをする」という目標についてはほぼ期待された効果が見られた。すなわち、本研究で実践したトレーニングはサポートプレーの質

を高めることに有効であったと考えられる。したがって、本研究で実践したトレーニングは国士舘の攻撃継続能力の向上に効果があったと結論づけることが出来る。

今後更にチームの攻撃継続能力を高めるためには、以下の事項に取り組んで行かなくてはならないだろう。

- 1) 計画的なストレングス強化とスピードトレーニングの導入
- 2) コンタクト時の正確な判断とテクニックの習得
- 3) 停滞ラック、カウンターアタックからの攻撃パターンの開発
- 4) スペースへ正確にボールを運ぶハンドリングスキルの向上
- 5) プレーの選択と伝達の精度とスピードの向上

注

注1) インサイドサポートとは、国士舘で使用している用語で、常にボールキャリアーの内側にサポーターを補完するサポート体系を指す。

注2) スリップダウンとは、ボールキャリアーがタックルを受けて地面に倒れた状態を指す。

注3) 統計データと映像がリンクし、タイムラインから見たいシーンを選択し瞬時に再生できるスポーツ分析ソフト。

参考文献

- 1) 広瀬恒平 (2006) : ラグビーにおけるコンタクトプレーのトレーニングに関する実践研究—筑波大学ラグビー部の攻撃継続能力の向上を目的として—, 筑波大学体育科学系紀要, 29 : 35-44
- 2) 村上純, 下園博信, 勝田隆, 河野一郎 (1999) : パシフィックネイション選手権におけるゲーム様相の比較—98・99年の日本代表のゲームについて—, ラグビー科学研究, 11 : 64-91
- 3) 田中正利, 勝田隆, 栗木一博, 関岡康雄 (2003) : ラグビーフットボールにおける連続攻撃がゲームに及ぼす影響—コンタクト後のスリップダウン動作に着目して—, 仙台大学大学院スポーツ科学研究科研究論文集, 4 : 55-62.
- 4) 武石健哉 (2010) : ラグビーにおけるコンタクトプレーのトレーニングに関する実践研究-仙台大学ラグビー部を事例としたその効果に着目して-, 仙台大学紀要, 41 : 161-171
- 5) 上野裕一 (1992) : 1991 ラグビーワールドカップにおけるJAPANの敗戦2試合をゲーム分析する—体力学的立場から—, ラグビー科学研究, 4 : 23-39