キーファクター チャート

プレヤー	チームの基本原則	個人スキル
1. 力	1. 前進	1. ランニング
2. スキル	2. サポート	2. ハンドリング
3. やる気	3. 継続	3. キッキング
	4. プレッシャー	4. コンタクト

1. ランニング

◉ ランニング
1. スピード
2. バランス
3. スピードの変化
4. 方向の変化

◉ サイドステップ
1. 体重の移動
2. 足のけり
3. 逃走

◉ スワーブ
1. フェイント
2. 逃走

◉ ハンドオフ
1. ボールの持ちかえ
2. 突き離し

2. ハンドリング

◉ 基本のパス
1. 手を伸ばす
2. レシーバーを見る
3. ボールを両手でしっかり握る
4. ボールをスイングする
5. 空中での安定
6. レシーバーの前へ投げる

◉ スクリーンパス
1. ドライブ
2. ボールを相手からかくす
3. サポート

◉ スイッチパス
1. 角度を広く
2. ボールを相手からかくす
3. サポート

◉ 地上にあるボールのパス
1. 軸足をボールのそばへ
2. 足を広げる
3. 掃くようにパスする

◉ ダイブパス
1. 強い足のけり

◉ リップ（ボールのもぎ取り）
1. 接近
2. ボールにコンタクトする
3. ボールをもぎ取る

◉ ピックアップ（ボールの拾いあげ）
1. 接近
2. 腰を落し，ひざを曲げる
3. 拾い上げる

◉ セービング
1. ボールへたおれ込む
2. すばやく起き上がる
3. パスするか
   うしろを向くか

3. キッキング

◉ パント
1. ボールの持ち方
2. ボールを離すタイミング
3. けり足の運び
4. フォロースルー

◉ プレースキック
1. ボールの置き方
2. 頭の位置
3. 接近
4. 振り子のようなスイング

◉ キックのフィールディング
1. 腕を伸ばす
2. 手で捕る
3. ボールの保護

4. コンタクト

◉ タックル
1. 頭の位置
2. 足のけり
3. 腕のしめ

5. ユニットプレー

◉ スクラム
1. 足の位置
2. 腕の位置
3. 姿勢

◉ ラインアウト
1. スローイング
2. キャッチとジャンプ
3. サポート
4. バリエーション

◉ ラインアウトスロー
1. 足のはば
2. ボールの持ち方
3. ボールの投げ方
4. ボールを離すタイミング

◉ ラインアウトキャッチング
1. 足のはば
2. ジャンプの高さと角度
3. 着地

◉ ラインアウトサポート
1. せり合い
2. キャッチャーの保護
3. こぼれ球の処理

◉ モール（ラック）
1. サポート
2. 姿勢
3. ドライブ
4. ボールのチャンネル

◉ バックプレー
1. ライン構成
2. 角度
3. スピード
4. 突破

◉ ディフェンス
1. 競争・せり合い
2. 気力・迫力
3. タックル
4. カバー

（Marks, R.J.P., Rugby Coaching Manual, Rothmans National Sport Foundation, 1986, P250 KEY FACTOR CHARTをもとに辻野・川島作成）

教える内容を選び，示範で示すか，フイルムやビデオテープを見せるか，グループで話し合わせるかなど，どの指導方法がよいかを決めなさい。

(5) 「練習内容と強調すべきキーファクターを記憶しなさい。 ― クリップ板を使って注意書きのメモを用意しておきなさい。」

指摘したいキーポイントをメンタルリハーサルし，それらのキーポイントを書き留めたメモをもっておくこと。しかし指導中いつもメモを見ることはよくありません。

キーファクターとは，そのプレーについてできるだけ短い言葉で与えられる重要不可欠な情報のことです。一例を前頁の表に示しておきます。このような情報が示範と一緒に与えられると一層効果的になるでしょう。

(6) 「すべての少年に十分な用具を確保し，それがすぐに使えるようにしておきなさい。」

4. 「内容の提示」（34頁）

(1) 「自分自身の能力への自信とラグビーに対する情熱を示しなさい。」

情熱はプレヤーに伝染するものであり，同時にそれは知識と調和していなければなりません。

(2) 「グループを十分にコントロールしなさい。 ― 指導者は話をするときにはプレヤーの注意をしっかりと自分の方に向けさせなければなりません。」

指導者は子ども達が自分の方を見ていないとき，子ども達同士でしゃべっているとき，話をしてはなりません。また，指導者は子ども達の目に太陽が入ってまぶしくなるような位置に立つべきではありません。

示範は指導者自身または誰か他の者に任せてもよいが，それを見るグループ全体は座らせるのがよいでしょう。また，示範はいろいろの方向から観察させる必要があります。子どもに指示をするときはできるだけ具体的に与えるのがよいでしょう。

(3) 「はっきりと，活気づけるようにしゃべりなさい。また，音声，早さ，高低，強調点に変化をもたせてしゃべりなさい。」

イギリスの教育界における格言「教育とは火をつけることであり，水差しに水を一杯にすることではない」という言葉を思い出す必要があります。指

導者の声で子ども達に火をつけることができるのです。

指導を行うとき，平坦な声で，あるいはかん高い声で行うことは効果的ではありません。期待するプレーの特質を反映させる声でなければならないのです。

(4) 「理解を助けるために示範や視覚的補助器具を使いなさい。」

優れた示範は何時間もの説明を省くことがでます。フィルム，ビデオテープ，黒板などの視覚的補助器具は使い方を工夫するならば貴重な時間を節約できます。

(5) 「説明は簡潔に行い，プレヤーに集中してもらいたいキーファクターだけを強調しなさい。」

(6) 「一部のプレヤーに集中するために，他のプレヤーを無視してはいけません。 ―指導者自らが監督できないプレヤーの活動をコントロールするためにキャプテンあるいはフォワードリーダーに代理させなさい。」

(7) 「余りにしゃべり過ぎてはいけません。」

(8) 「がみがみ小言を言ってはいけません。激励の方が最も良い結果を生み出します。」

否定的なフィードバックよりも肯定的なフィードバックが多いほど子ども達の取り組みは熱心になります。どんなことでもよいから子ども達を誉めたり，認めたりすることが指導する技術の基本です。

5. 「次のことをよく覚えておきなさい」（35頁）

(1) 「楽しさと最大限の活動が最も重要です。」

「少年はラグビーが楽しければラグビーを続けます。このことは，ラグビーが彼らにどれだけうまく導入されているか，どの程度彼らが熱中するかにかかっています。実際彼らはハンドリングスキルが十分にうまくなった時に初めてラグビーに完全に熱中するものです。」

「学習は目的を持った活動によってなされる。」という格言を胸にとどめておくことが基本的に必要です。

楽しさというのは顔に笑いがあるといった表面的なものだけでなく，精一杯活動した後の楽しさ，技や力が上手になったときの楽しさ，皆と一緒に活

動した後の楽しさ，何か新しい発見があったときの楽しさといった練習やゲームの後の子ども達の「よろこび」をさしています。

(2) 「練習内容の多様性とそれの提示の仕方の多様性が重要です。」

指導者は本を読むこと，よいゲームを見ること，経験豊かなプレヤーにポジションの話をきくこと，講習会に出ること，これらによって知識を豊かにするとともに教え方についても自ら勉強することが必要です。

(3) 「練習をゲームと関連づけなければなりません。」

動いている相手に関連づけて練習を準備しなければテクニックは身についてもスキルは身につかないでしょう。（Technique〈技術〉＋Pressure〈圧力〉＝Skill〈技能〉）

(4) 「動機づけはパフォーマンスを向上させます。 ―しかし度が過ぎると危険性もあります。」

相手を憎むといったところまでプレヤーを追い込んで動機づけるのはよくありません。最良の動機づけは他人からではなく自分自身に動機づけられたものです。

(5) 「プレヤーに考えること，そしてスキルを頭の中でリハーサルすることを促しなさい。 ―このことはパフォーマンスの向上をもたらすでしょう。」

3シーズンの練習経験があれば，11～12歳の少年でも，例えばスクラムが回ったときどのように対処するかをメンタルリハーサルすることができるでしょう。

(6) 「ゲームにおける成功は正しい状況判断ができるプレヤーによってもたらされます。ラグビーのゲームを理解しているということは，各々の状況で有効なプレーがわかっているという意味です。」

効果的な状況判断にはプレヤーは眼前の相手を読み取る ― 何をするかを決定する ― 命令を身体各部へ送るの3つの段階をたどります。この3つの段階のどこで過ちを起こしたかをコーチは知っておく必要があります。スタンドオフは状況判断を行う代表的なポジションであるのでスタンドオフでプレーする機会をできるだけ多くプレヤーに与えるべきです ―「ミニ・ラグビーは状況判断能力を生み育てる養育場のようなものである」―。

（辻野　昭）