

VII. FW の練習 (中学年・高学年)

幼稚園・低学年ではFWの練習は必要ありません。

中学年からFWは3人となり、スクラム・ラインアウトが発生するのです。

と言っても3人ですからやることは限られています。

ただ、FWがボールを持って前に出ることによって試合を有利に進められるということはレギュラーのゲームと変わりはありません。特にモールとラックが重要になってきます。

VII-1. スクラム (中学年・高学年)

セットスクラムはノーコンテストです。押し合い、ボールの取り合いはなしです。安全のために、両足を肩幅程度に広げて自分の足で立つこと、首をキチンと入れること、相手をバインドすることが要求されます。

組み方だけを練習すればいいでしょう。

中学年では

- * ボールはフッカーの踵の後ろに置き、ハーフがボールをパスすることでスクラムは解消します。
- * ハーフのモグリは禁止です。

高学年では

- * フッカーはボールをキープすることが必要です。
キープしそこなってスクラムから出た場合イーブンボールとなってしまいます。
- * フッカーがウツカリと相手側に蹴ってしまった場合は、相手ボールでゲームは続行されます。
- * ハーフはフッカーの足下にボールを入れてやります。
ノットストレートはありません。
- * ハーフがボールに触ったらスクラムは解消です。スクラムの中に手を突っ込んでも反則となりません。

VII-2. ラインアウト (中学年・高学年)

中学年は2名、高学年では3名がラインアウトを形成します。

いずれもボールの取り合いは自由です。

ラインアウトはFWがFWらしい唯一のプレーとなります。

ただラインアウトでは反則となるプレーが多く発生しますし、解消についても細かい規定があります。コーチはルールを理解し、子供たちに教えてやらなければなりません。

背の高い子がいればラインアウトは圧倒的に有利です。でも麻生の子は中学・高校で伸びる子が多く小学生では小柄です。そこで工夫が必要となります。

ラインオブタッチ(タッチの地点からゴールに平行な線)ではお互いのプレイヤーは50センチ、ミニでは明確な間隔をあげなければならないとしています。

そこで

* 1番に並ぶプレイヤー(マイボールのとき)はラインオブタッチから1メートル離れるようにしたらどうでしょう。確実にボールが取れます。

ルールでは1メートル離れても反則になりません。

* ロングスローを多用する。(中学年では2番・高学年では3番)

スローワーのコントロールが鍵になります。

3メートルと8メートルを利用するのです。

ボールをキャッチしたら <コーチの目>

押す とにかく前に出ることです。ゴール前でしたらトライに結びつきます。

バインドする 1番が取ったときは、2番とスローワーが囲むようにバインドします。スローワーの動きが大事です。

モールかラックか チームの特性に合わせて判断すべきでしょう。どちらもマイボールですから出すのは楽なほうを選びます。モールにしたときはキャリアーが後ろ向きになる方法を取つてもいいでしょう。

サインは BKを含めてサインは徹底しておかなければなりません。

* クイックスローも認められています。

VII-3. ポイントでの攻防 (すべての学年)

ボールを持ったプレーヤーが捉まる、タックルされることでモール、ラックのポイントが発生します。ここでのボールの取り合いが試合を握る鍵となります。

まず、集散を早くすることですし、FW が早く集まったほうが有利となります。

* ボールを持った味方プレーヤーがボールを見せているとき
ボールを取りにいけます。このとき、味方プレーヤーは相手にボールごと押さえられていることが多いのでボールにいかなくてははいけないのです。

<コーチの目>

ボールを奪う ボールを奪うにはボールと味方の腕の間に肩を入れ、相手の腕を切ります。頭は味方の胸につけます。

このときに、引いてはいけません。押しながら奪うのです。

* タックルポイントでボールが地上にあるとき

ボールを拾います。ピックアップの練習を思い出してください。

<コーチの目>

ボールを拾う 相手が間近にいなければ拾って突進するのです。

拾う姿勢に気をつけてください。相手はそばにいるのです。

拾えなかったら ボールを足下でコントロールできるように相手を止めます。
いわゆる“オーバー”というプレーになります。

当たりの練習が生きてきます。

相手が拾ったら もちろんタックルです。なんとしても相手を止めるのです。

VIII. BK の練習

BK の練習の主体はパス回しです。それぞれのポジションによって特性があります。

短期間ではなかなか身につかず、繰り返しの練習が必要です。

子供たちの能力、俊敏性などを見極めなければなりません。

<サインプレー>

どのような戦術を取るかを考えなければなりません。単にボールを回しているだけであればラインは後退するだけです。互角以上の相手には通用しません。

VIII-1. ハーフとスタンドオフ

ハーフはパスが長く、正確に投げられなければいけません。学年に応じて。

ハーフはFWとBKとをつなぐ役割をします。瞬間的な判断を要求されます。

中学年から専門職として育てなければいけません。

怪我その他で休むこともありますから複数いる必要があります。

小柄で素早いというイメージがありますが、最近では結構、大柄の選手もいます。

ハーフとしての練習

セットスクラム、ラックなど地上にあるボールを処理することが多いし、地上で動いているボールも扱えなくてはなりません。

<コーチの目>

落ち着くこと

慌ててはいけません。ミニではハーフへのつぶし（パスを妨害する）は厳しくありませんから落ち着くことです。

姿勢

まず、体は低くすることです。ラックボールなどは低い姿勢でないと見えないことがあります。

踏みだし

投げる方向に爪先が向いていないと正確なパスができません。ボールは目の下で押さえ、パスします。

からだ全体を使います。投げる方向に体が倒れるくらいに。

ジャンピング

ダブルモーションにならないようにします。

そのための練習としてはジャンピングパスを取り入れてもいいでしょう。

スタンドオフは“司令塔”とも呼ばれます。左右へのパスが自由にできなければなりません。判断力が試合を制します。

また、ラインのリーダーとして声、サインなどで的確な指示を与えなければいけないのです。

ハーフと同じように、中学年から専門職として養成し、複数いるようにします。

<コーチの目>

距離は

ハーフが投げられる距離を認識していなければなりません。近くても遠くてもいけません。ハーフとの練習で確認。

受ける姿勢

あまり固定してはいけません。膝を柔らかくし、どのようなボールがきてもとれるようにします。その場で足踏みしているのも良いでしょう。

かぶりの確認

ボールを受けたとき、パスしようとする味方に相手がマークにきていればパスをしてはいけません。

自分が持って走るよりないのです。タックルされても。

キックを使うこともあります。コントロールが必要。

VIII-2. ラインを作ってパス回し

BKのライン攻撃は見ている人たちを楽しませてくれます。
でもただ回しているだけでは相手ラインを突破できません。
そこでサンプルーを使っていくのです。

普通の球回し

ハーフ、スタンドオフ、センター、ウイングと普通の球回しをします。
ここではパス、キャッチングを見ます。タイミングの調整です。

流れていないかも確認します。横走りのことです。

- * ウイングのところでポイントとし、再度回してみます。
- * 順目で回してみましよう。右ラインでポイント、さらに右回し。
逆目には相手FWが残っています。

ループ

スタンドオフがボールをセンターにパスしたあと、センターとウイングの
間に入り、再度パスをもらいます。

センターとウイングの間に入ることもあります。

高学年の場合は、センターが第二センターとウイングの間に入ってもいいの
です。パスをもらったら縦に突進するようにします。

シザースパス

スタンドオフがボールを持って少し流れ、内側にセンター、またはBウイン
グが縦に入ってきます。色々な組み合わせができます。

カンペイ

スタンドオフがボールを持ち、そこへセンターが直進します。

タイミングとスピードが成功の鍵となります。

Bウイングを活用するとか、ここでも色々な組み合わせができます。

飛ばしパス

スタンドオフがセンターを飛ばしてウイングにパスします。

第一センターからウイングへとも考えられます。

スピードのあるウイングがいれば最適です。

ブラインド攻撃

ここでも組み合わせは多くあります。

ハーフがBウイングに直接パスをする。スタンドオフがブラインドに回りこ
んでパスをもらう。

どちらの場合もハーフがボールに触ったらすぐに走り出してタイミングを取
らなければなりません。平行な位置くらいでもらえば最高です。

- * シザース、飛ばしの場合はオブストラクションに注意します。

VIII-3. キック攻撃

キックによる攻撃も一つの手段です。しかし、キックは味方の手から離れます。コントロールのないキックは、相手にボールを渡すこととなります。

中学年以上はフィールドのどこでキックをしてもかまいません。

* 自陣10メートル以内からキックしたボールが直接タッチに出てもダイレクトタッチにはなりません。

攻め込まれている場合は、取りあえずタッチに蹴りだし、態勢を整えなければなりません。

* マークが厳しく、パスしようと思ってもできない場合はキックを使います。ごろキックで相手ラインの後ろに転がす、ショートパントで相手の頭上を越すなどの方法をとります。意図的にやることもあります。

* ハイパントキックで地域を稼ぎ、かつ味方を前に出すことも考えられます。

IX. FW と BK が一体となって コンビネーション

この練習は実戦と全く同じです。コーチがマークになってやり、適度に押さえてやれば、なお、いいでしょう。

ここで全てのプレーを見ます。レフリーをつけて反則も厳重に取ってみます。キックオフ、セットスクラム、ラインアウト、ペナルティそして続くモール、ラックなど。きりのいいところで笛を吹き、反復練習をします。

FW コーチは FW を見、BK コーチは BK をみます。

<コーチの目>

トライを取る	トライを取ろうとする意欲が見えないといけません。 笛が吹かれるまでプレーを続けるのです。 練習のための練習ではいけないのです。
個人を見る	担当コーチは子供たち一人一人をみてあげてください。 いいところは褒め、悪いところを指摘してやるのです。
集散	ポイントでの集散に遅れる子はいないか。 チームになっているかどうか。
反則	反則すれば流れは変わるし、攻防も変わって不利です。 ルールをキチンと教えます。
ポジション	それぞれのケースで自分のポジションを理解しているか その位置にいるかを確認してください。
サインプレー	色々と試してみましよう。 FW のサインは BK も、BK のサインは FW も知っていなければいけません。対応出来なくなります。

IX-1. キックオフ (中学年・高学年)

前後半の始め、トライ後の試合開始に行われるのがキックオフです。

相手のいないほうに蹴ってはいけません。

中学年以上は原則としてドロップキックです。高く上がるボールが有利です。

フォーメーションは別図の通りです。参照。

<コーチの目>

アタック側では

素早い出足

最前線にいるプレーヤーはキッカーのスタートと合わせて全速力で落下地点に向かいます。早すぎるのに注意。

デフェンス

その間に BK はデフェンスラインを敷きます。

* 7人制ではウイングが1人しかいませんので、第1列に置くのは問題かも知れません。9人制では当然のシフトです。

デフェンス側では

地域をカバー

落下地点に穴が空かないようにします。

自分の守備範囲を確認しましょう。

バウンドしてタッチに出るのは最悪のケースです。

マイボール

キャッチするときは“マイボール”の声を。仲間に知らせます。後ろに下がりながらのキャッチはいけません。頭を越すようでしたら後ろの味方にまかせるようにします。危険な場合もあります。

集散を早く

FW は落下地点に早く集まるようにしましょう。

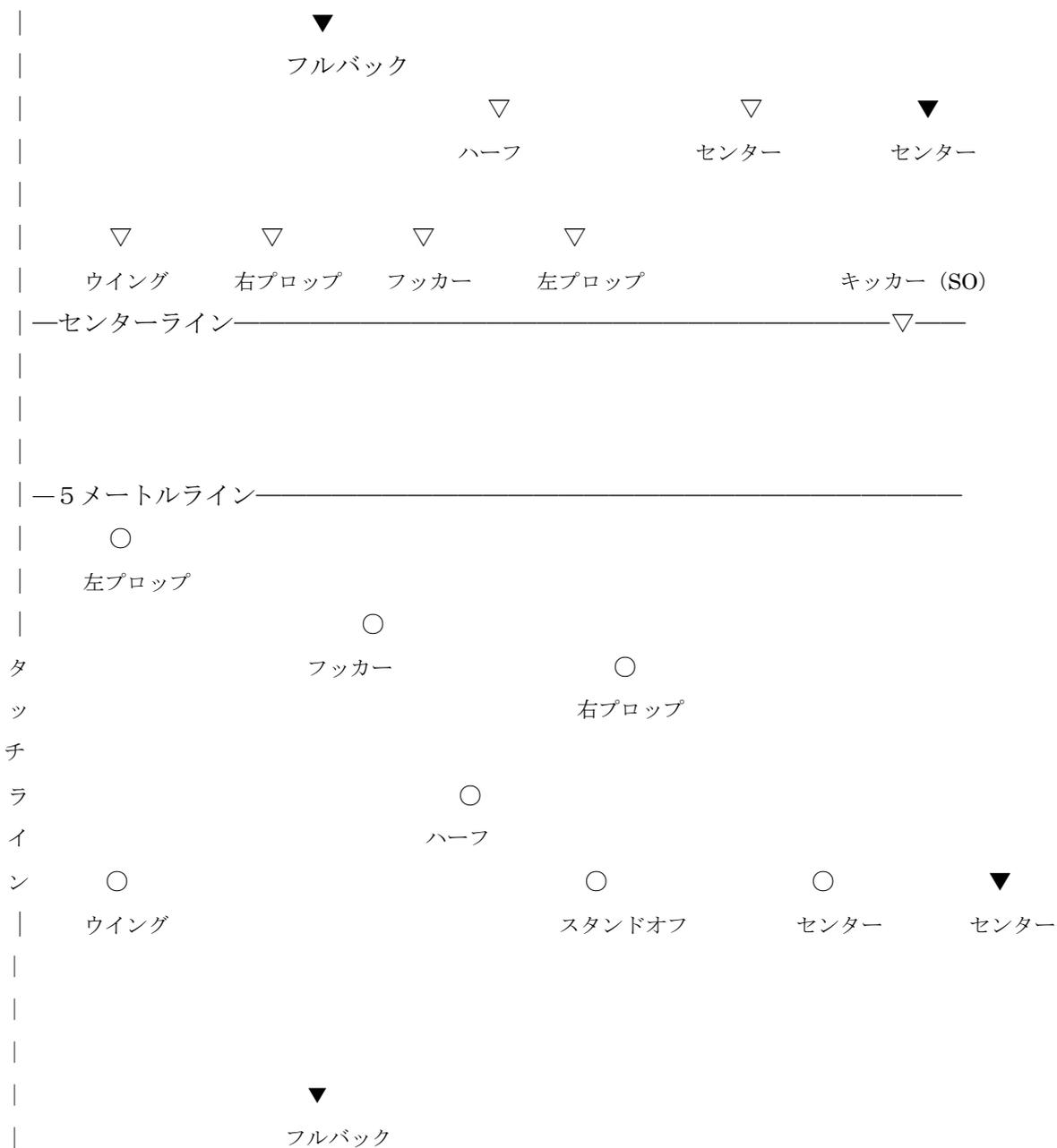
次のプレーに参加できるように。

平成 19 年 2 月 4 日、平成 19 年 2 月 11 日

キックオフのポジション

(中学年・高学年) 高学年は▼が増える

<アタック側>



<ディフェンス側>

IX-1-2. チャージ (高学年・中学年)

相手ゴール前に攻め込んで、相手ボールのスクラムとなったとき、相手側は普通の場合、キックでタッチに蹴り出そうとします。これを妨害しようとするのがチャージです。

チャージしたボールが手に当たって前に落ちてでもノックオンとはなりませんのでプレーを続けなければなりません。

チャージに行くのはハーフまたはスタンドオフです。

高学年(5・6年生)ではブラインドウイングも。

<コーチの目>

全速力で チャージはタックルではありませんからキッカーへは全速力でいくようにします。両手を上にあげ、ボールの当たるスペースを大きくします。

チャージャー以外は 相手がミスキックをする(タッチに出ないでフィールドに落ちる)ことがあるので大きく展開します。

キックオフと同じように考えてください。

どこにくるかわからないのです。

平成19年1月28日、平成19年2月4日、平成19年2月11日

X. キックの練習

低学年以下ではキックは全て禁止です。ゴールキックもおこなわれません。

中学年以上はフィールド内で自由にキックができます。

10メートルラインの内側から蹴られたボールが直接タッチに出た場合はタッチとなりますが、外側から蹴られたボールが直接タッチとなればダイレクトタッチです。

蹴った地点に戻されて相手ボールのスクラムとなります。

X-1. パントキック (中学年・高学年)

手に持ったボールを蹴るのがパントキックです。

ボールを横向きに持って蹴る方法もありますが、原則は縦持ちです。

甲のいくぶんか右側に当たれば右回転して飛びます。右利きの人。

左側に当たれば左回転です。両方とも蹴ることが出来るよう練習しましょう。

馴れてくればBKラインの頭を越すようなパントキックも出来るようになります。

<コーチの目>

力まない

力を入れたからと言って飛ぶとは限りません。

かえってコントロールのないキックとなります。

足の甲に

足の甲に乗せてやることです。

ボールが足の甲にスッポリとはまるような感じです。

体の向き

蹴る方向に体を向けます。

そうしないと意図した方向にボールが飛びません。

コントロール

蹴ったボールが相手のふところに入ってしまうと逆効果となります。攻撃権を渡すようなものです。

タッチに出す場合は確実に出るようにしましょう。

距離は稼がなくともいいのです。

* パントキックの練習の時は、出来れば逆足でのキックの練習もしてください。

飛ばなくてもいいのです。普通のキックが伸びるようになります。

X-2. ドロップキック (中学年・高学年)

キックオフ、トライ後のキックオフ、ドロップアウトに時に行うキックです。

パントキックと違って当てる位置が難しいかもしれません。

ここでも落ち着いてタイミングよく蹴るようにしましょう。

トーキック(つま先で蹴る)だとボールは上がりません。

ボールが地面から撥ねかえったとき、高い位置で蹴ればボールは高く、遠くに飛びます。

キッカーは3年生から必要となりますので、素質のある子を養成してください。

X-3. プレースキック (中学年・高学年)

トライ後のコンバートキックで多く使われます。

トライをした後の権利として、2点追加のチャンスです。重要なキックとなります。力まない、足の甲に、体の向きなどはパントキックと同じですが、ボールを置く時に気持ちを集中させ、かつ祈ることです。粗雑にボールを置いてはいけません。

置く時はゴールポストに向け、慎重に方向を定めます。

置いたらキックスタートでポストは見ないことです。

キッカーは3年生から養成してください。

* 最初はスタートの距離を短くしてください。助走を取らないことから始めます。

X-4. ごろキック (中学年・高学年)

相手BKラインの間を抜くキックです。コントロールが鍵となります。

相手マークが厳しく、パスの余裕がないときに使います。

意図的にやってもいいですが、そのときにはウイングを早めに上がらせるなど連携が必要です。

XI. 麻生システム (中学年・高学年)

麻生システムは平成8年に私が考案したものです。当時、梅原(弟)君がスタンドオフ日比野君がセンターをしていました。

ミニ・ラグビーのルール(セットスクラムではデフェンスラインは3メートルさがらなければならない)を逆用しています。

SOはハーフとほぼ平行な位置で後ろ向きに立ち、ハーフからパスを受けるとセンターまたはウイングに浮かしパスをする、受けるほうはタイミングを計ってダッシュをしてくるというものでした。特に相手ゴール前でペナルティをもらった時の戦法として有力なものです。両翼に開くこともできます。いまはBKが5人いますから。

ゲインラインは簡単に突破できます。BKのパス回しが上手くないチームで有力です。

<コーチの目>

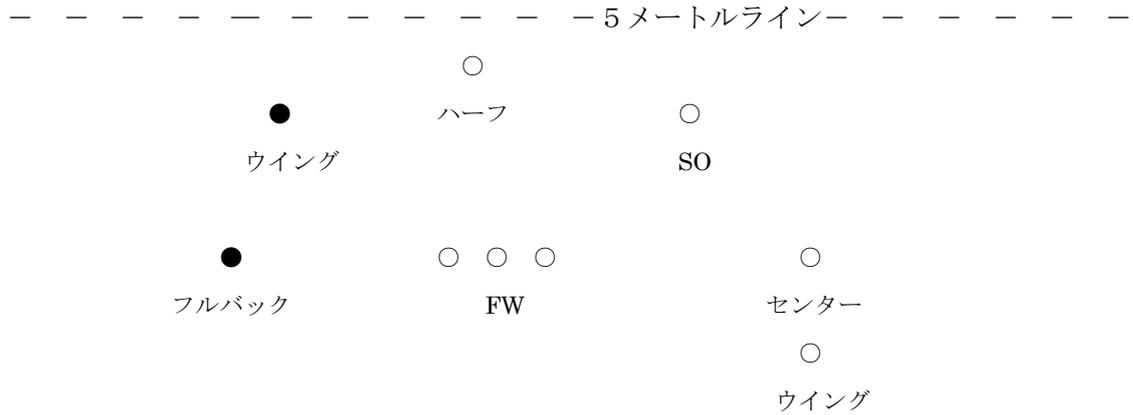
この戦法はタイミング一つにかかっています。サインも必要です。

ハーフは早いパスをしなければなりません。

麻生システムのポジショニング

(中学年・高学年)

<ゴール前でペナルティを得たとき>



<セットスクラムのとき>

