

ラグビーにおけるタックル後に速く起き上がるための
トレーニング実践研究

千葉 剛

ラグビーにおけるタックル後に速く起き上がるための
トレーニング実践研究

千葉 剛

A Practical Study on How to Get Back to the Standing Position Quickly
from the Fallen Position after Tacklings in Rugby Union

Go Chiba

Abstract

The purpose of this study is to report the practical coaching cases to resolve the problem not to be able to recover from fallen position after tackling quickly. The secondary purpose of the study is to examine the effect of the new methodological approaches which were insisted by the author on a change for the recovery from fallen position after tackling by teaching the new methodological approach. Previously, college players of the rugby team in present study had not mentioned the detailed personal tackle review even after each rugby games on their practice diary. After my coaching, however, they have been starting to be conscious of their personal tackles in detail. As a result, their introspection let them induce to set their own goal based on the problem recognized during practice. Furthermore, the setting goals would induce their further action such as players came to

give specific feedbacks each other during every trainings. Notational analysis of game performance in present study revealed that incorporating training program for recovery from fallen position into conventional training was effective to improve the performance of quick recovery from fallen position after tackling during game.

Key words: rugby union, tackle, quick recovery, fallen position after tackling, personal goals setting, defense performance

I. 緒言

1. コーチング活動への科学的アプローチ

コーチング活動に関する研究では、実践現場に有用な知見をもたらすことを目的として、様々な研究が行われている。コーチング活動において、目標設定、計画の立案、活動実践、活動評価といった、一連のサイクルの実践と適用が、高い成果を上げるために重要とされている（図子、2010）。この計画の立案に向けた情報収集や活動評価の一環として、ラグビーにおいては、記述的ゲームパフォーマンス分析を用いた研究が多く行われている（嶋崎ほか、2013、2014；廣瀬ほか、2014；千葉、2014）。また、近年では、自然科学的手法に限定せず、コーチング活動そのものを対象にした研究が行われるようになってきている。例えば、指導者が自らのコーチング活動を振り返って内省し記述、報告している研究（井上・杉山、2009；濱田、2009；渡辺、2014）、指導者や選手の内省と数量化したゲーム分析結果を総合している研究（三浦ほか、2009）、チームのコーチング活動に直接参加しない第三者の視点から考察する研究（吉井、2010）などがこれにあたる。これらの研究は、指導者がどのように現状を捉え、どのような目標を設定したのかといった、指導者の思考、決断過程を含めたコーチング活動の知について、科学的アプローチを試みたものであり、こうした実践研究はスポーツ現場に迅速に反映されるという特性を持つ

ている。

2. タックル後に素早く起き上がることの重要性

近年のラグビーにおいては、興行性の向上を目的として攻撃の継続を優遇するルール変更が度々行われてきており、相手のミスを待つような受動的な防御では攻撃権の再獲得が困難な状況に変化している。すなわち、自らの意思でボールを奪いに行くことができる防御組織の形成とタックルスキルの重要性が向上していると言える。先行研究によると、日本と世界トップレベルを比較して、世界トップレベルのチームでは有意に攻撃権奪取後の攻撃（以下、ターンオーバー攻撃）からのトライが多いことが示され（森、2005）、近年の世界トップレベルのスクラムとラインアウトからの攻撃とターンオーバー攻撃を比較して、ターンオーバー攻撃が有意に前進していることが明らかにされている（千葉、2014）。加えて、日本トップレベルにおいてもターンオーバー攻撃からのトライ獲得が増加傾向にあると示されており（Sasaki et al. 2007）、世界トップレベル、日本トップレベルにおいて攻撃権の再獲得の重要性が増していることから、ターンオーバー後の攻撃の有効性が提唱されている。そもそも、防御側の得点機会は攻撃側の反則によって得られるペナルティーゴールのみであることから、防御の目的は失点しないことに加え、攻撃権の獲得、すなわちボールの奪取が最終的な防御側の目的と考えられる。

防御側は、攻撃側との間に設けられたオフサイドラインより後方全てのスペースを守る必要があり、地面に横たわっているプレーヤーにプレーが許されていないラグビーにおいては、倒れた後にすぐに起き上がりオンサイドの位置に立つことが、防御プレーへの参加を決定づけ、防御スペースを埋めることにつながる。タックル後、すぐに起き上がり次の攻撃に備えることは、攻撃側と比較した場合の防御側の数的不利や、防御が必要なスペースを埋めきれないといったスペース的不利を防ぐ可能性を高める。また、防御人数を増やすことは、攻撃側のボールを持った選手に対して防御側が2人でタックルするダブルタックルの機会を増やすことができると考えられ、相手の前進を許さないばかりか、ボー

ル奪取の可能性を高め、その後の攻撃を有利に展開できる可能性を高める。2015年ラグビーワールドカップを戦い、日本ラグビー至上初の3勝を挙げた日本代表ヘッドコーチのエディージョーンズ氏は、防御局面において15名中14名が立っている状況をどれだけ創出できているか、試合や練習のモニタリングを欠かさなかったと述べている（ベースボールマガジン社、2015）。世界レベルのチームにおいても「立ってプレーする」というラグビーの原則に則した当たり前のプレーを突き詰めており、これはいかなる競技レベルにおいてもタックル後すぐさま起き上がることが重要な課題であることを示唆している。しかしながら、ラグビーにおけるタックルに関連した研究はその多くがタックルの安全性について検討したものであり（古川ほか、2006；森本ほか、2012；芋生ほか、2014；Sharief et al. 2014；Tucker et al. 2016）、コーチングがゲーム中のパフォーマンスやその結果に及ぼす影響について検討した研究は筆者が知る限り存在しない。

3. 本研究の目的

本研究は、タックル後に直ちに起き上がることができないという問題点の解決のために行ったコーチング活動事例を報告し、その効果を検証の上、新たな方法論的アプローチを提示することを目的とした。

II. 研究方法

1. トレーニング過程の記述

まず、考察対象群の競技歴の把握を行った。次に、筆者が記録しているトレーニング内容と、考察対象群が記録しているトレーニング日誌を使用し、筆者のトレーニングの狙いと、トレーニング前後で提示した今後の課題について、考察対象群と筆者の間で認識の齟齬が生じていないかの確認のうえ進めた。

2. 形成的評価

トレーニングの形成的評価を得るために、記述的ゲームパフォーマンス分析の手法を用い、方法論的アプローチの展開前後の試合における、タックル後の起き上がりパフォーマンスの比較を行った。方法論的アプローチを展開する前の2015年9月20日から10月11日の期間で実施された3試合と、方法論的アプローチ展開後である10月18日から11月22日の期間に実施された4試合の比較を行った。

III. 実践事例

1. 考察対象群

考察対象群の競技歴を表1に示した。競技歴約2年から約10年の選手が在籍する関東大学ラグビーリーグ戦3部所属A大学ラグビー部の36名の選手である。36名のうち、約8割に当たる28名が大学入学を機にラグビーを始め、6名が高校入学時、残りの2名が小学校低学年から競技を開始している。表2には、A大学ラグビー部の2013年度シーズンから、コーチングを実践した2015年シーズンまでの3シーズンの戦績を示した。2013年シーズンは3勝4敗の5位、2014年シーズンは2勝5敗の6位、2015年は5勝2敗で3位であった。

表1 A大学ラグビー部36名の競技歴

競技開始時期	人数	比率
大学入学	28名	77.8%
高校入学	6名	16.7%
小学校低学年	2名	5.5%

表2 A大学ラグビー部の3シーズンの戦績

年度	勝敗数	順位 (8チーム中)	所属リーグ
2013	3勝4敗	5位	関東大学リーグ3部
2014	2勝5敗	6位	関東大学リーグ3部
2015	5勝2敗	3位	関東大学リーグ3部

2. 考察対象場面

考察対象場面は、2015年10月15日から11月20日までの期間で実施した15回のトレーニングと、2015年10月18日から11月22日に実施された4試合の公式戦である。

3. トレーニング場面の背景

A大学ラグビー部は、2015年1月より2015年シーズンのチーム強化練習を開始し、2015年9月20日から11月22日までの約2ヶ月間、関東大学ラグビーリーグ戦3部を戦った。筆者は、すでにリーグ戦が開始されている10月15日の練習からコーチとしてチームに合流した。筆者は選手たちの混乱を避けるために組織的な防御戦術部分へのコーチングは行わず、組織の基盤となる個人タックルスキルに特化した方法論的アプローチを展開することとした。

A大学ラグビー部の防御局面の大きな問題点について、コーチングスタッフとして関わりを持つ前の試合である9月20日から10月11日の間に行われた3試合のビデオ観戦、および直接観戦と、10月以降に行われた練習を見学して検討を行った。その結果、タックル後に双方の選手の下敷きになっている選手が多数おり、防御スペースを埋めきれていない場面が多く発生していることを抽出した。以前から指導に当たっていたコーチからも、速く起き上がることの重要性や、それが達成できない場合の問題点について、指導を受けていたが、選手たちは速く起き上がれないことの根本的な原因まで理解できていなかった。そこで、タックル後に下敷きになってしまい防御局面に参加できない問題の根

本的な問題の所在について、以下のように抽出した。

- ① タックル後に他の選手の下敷きになっていることを問題として捉えていない。
- ② 相手との接触時に両足が地面に接していない飛び込みタックルによって、自分から倒れに行ってしまう、ボールに群がった両チームの選手が折り重なる状態になり起き上がれない。
- ③ 防御組織について曖昧な部分があることから、攻撃側に前進を許してしまいボールキャリアに対して後方からのタックルが多く発生し、タックル後、他のプレーヤーが折り重なる状態になり起き上がれない。

これまでの指導経験から、筆者は防御時にミスが発生する悪循環について図1のように考えた。A大学ラグビー部の防御力を向上させるためには、悪循環の初期段階である、『倒せない』、『倒した時には数名が他の選手の下敷き』、『起き上がれない』という問題に対してまず取り組むことが先決であると考えた。

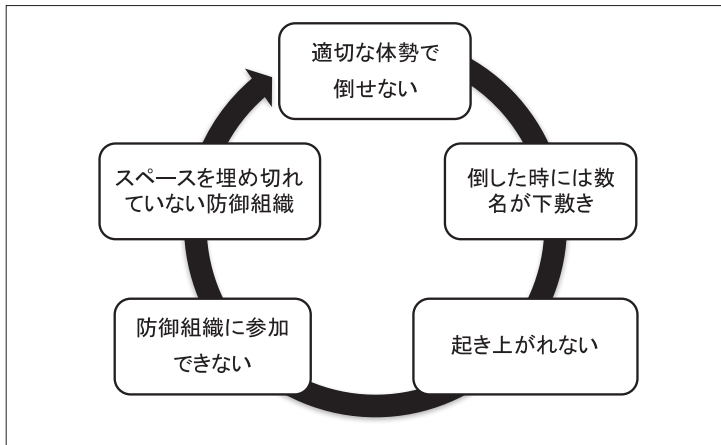


図1 防御ミスの悪循環モデル

4. トレーニング過程の概要

10月15日から11月20日の期間における15回の練習機会で、タックルに特化したトレーニングの時間を毎回確保することができた。1回あたり15分から30分、平均して約20分、合計約400分の時間をタックルに特化したトレーニングに当てた。この期間において、筆者が検討した以下の3つのステップを達成するための方法論的アプローチを用いた。

① *マウントすることの重要性の理解と身体の使い方の獲得

*マウント：ボールキャリアを倒した際、タックラーがボールキャリアの上に乗っている状態のこと。

② 両足が接地したままで*ロータックルに入る身体の使い方の獲得

*ロータックル：ボールキャリアを倒すことを目的に下半身にタックルすること。

③ 相手のボディコントロールを奪うための身体の使い方の獲得

最初の練習開始時の冒頭に選手を集め、タックルの練習を行うことを告げた上で、筆者と選手と交わしたやり取りは以下の通りである。

筆者：「タックルした後にしなければならないアクションってどんなことが必要なと思う？」

選手：「すぐに起き上がる」

選手：「まず起きて次のプレーを判断する」

筆者：「そうだよ。じゃあ、速く起き上がった時と、速く起き上がれなかった時のタックルの違いってどんなところにある？」

選手：「相手を思いっきり前に倒せた時は勢いですぐに起き上がる」

筆者：「起き上がれない時はどんな時？」

選手：…（考え込んだまま返答なし）

このことから、A大学ラグビー部のタックルの問題点として考えていた、下敷きになっていることを問題として捉えられていないことが明らかな課題として浮き彫りになった。そこで筆者は、タックラー役とボールキャリア役の2名を選手の輪の中に呼び、タックラー役を立ち膝にさせ、ボールキャリア役に5

割程度のスピードでタックラー役に向かって前進し直前で左右どちらかに半歩程度ずらしてコンタクトをさせた。タックラー役側の状況として、『タックル＝相手を前に倒すこと』という意識が強く、必死に実行しようとする状況が伺えた。そのため、膝が伸びきるような体勢でタックルし、大腿部がボールキャリアよりも先に地面に着いた状態で仰向けになり、最終的にはボールキャリアに乗り掛られる状態になっていた。この2名には、この状態のまま動かないように伝え、試合中に起こっている状況がこの状態であることを全員に伝えた。その後、ボールキャリアに左右にずらされて後ろに食い込まれても、ボールキャリアを倒す瞬間に身体を横に反転させ、ボールキャリアと身体を入れ替えマウントするデモンストレーションを筆者が行い、選手たちに①のマウントすることの重要性の理解と身体の使い方の獲得を目的にした方法論的アプローチとして、デモンストレーションで示した動作を繰り返し実施させた（膝付きタックル）。この方法論的アプローチを展開した初回の練習で、倒しながら身体を横に反転させて身体を入れ替える技術を獲得できた選手は36名中10名にも満たない状況であった。この時の選手のコメントと、その練習終了後に選手たちが日誌に記入した主な内容は以下の通りである。

選手の練習中のコメント：「おお！これができれば（相手に）乗れる！」、「しっかり最後まで相手に密着できていけばいけるよ！」、「どうしても乗り切れないな」

選手の日誌内容：「上に乗った方が有利に起き上がれるということを考えたこともなかった」、「思い切り倒せればOKだと思っていたが、冷静に考えて試合中に何回もできることではない」、「マウントができていない○○（選手の名前）を見てイメージは湧いたが、体の入れ方が分からない」

『タックル＝相手を前に倒すこと』は目指されるべき姿であることだが、残されたシーズンの期間を考慮し、ゲーム中に最も出現率が高いと考えられる、タックラーに対してボールキャリアが左右どちらかにずれている状態でのトレーニングを優先した。

2つ目のステップは、両足が地面に接していない状態で行われる飛び込みタッ

クルの是正である。飛び込みタックルの問題は、相手を倒す前に自分から倒れてしまうことにより、動くボールキャリアに対応しきれなくなることに加え、倒れたタックラーの上に双方のチームの選手が折り重なる状態になり、タックラーの素早い起き上がりを阻害してしまうことにある。また、古川ら（2006）は、「両足が地面に接していない状態でのタックルは、相手の力を上肢のみで受けることになり、肩関節脱臼などの原因の一つとして考えられ安全管理上のリスクとなる」と述べている。そこで筆者は、ロータックルを実現するための低い姿勢と、相手の動きに対応すること、および身体的外傷リスクの排除のための能動的なボディコントロールを両立させるために、2人1組で行う方法論的アプローチを展開した（馬跳び股くぐり）。タックラー役がボールキャリア役の背面側から馬跳びで飛び越え、着地したと同時に振り返ってボールキャリア役側に素早く振り返り、瞬時に低い姿勢を作り、足を掻きながらボールキャリア役の股の間を通り抜ける方法である。通り抜ける動きをタックルに見立てたトレーニングであるため、通り抜ける際には前方に視野を保ち、かつ肩甲骨を引き寄せることを意識させ、両手は地面に着くものの膝は地面に着けず半自立させるよう指導した。このトレーニングについては、低い姿勢を作るスピードには改善の余地が多分に見受けられたが、日頃行われているウォーミングアップの中で似た姿勢を取っていることからほとんどの選手が初回のトレーニングから行うことができた。しかし、期間中の練習で数回行っても膝を地面に着いてしまうことについて変容が見られない選手が3名いた。この3名に共通していたことは、股関節、または足関節に柔軟性がなく、低い姿勢を保てないことであった。数回の馬跳び股くぐりトレーニングを行った後日、該当の選手3名全員が原因を認識し、朝晩のストレッチを開始していることがトレーニング日誌に記されており、少しずつだが改善が見て取れた。他の選手たちについても、トレーニングを繰り返すたびに低い姿勢を作るスピードと半自立状態で股の間を通り抜けるスピードが向上していることが見受けられた。

方法論的アプローチ展開前の練習、および試合を確認したところ、飛び込みタックルによって相手を転ばせる、もしくは躓かせる状態の、言わば地面と一

体化した障害物状態になっており、意図して倒す状態とは程遠い状況が散見された。自身とボールキャリアが倒れた後、ボールを確保しようとする攻撃側の選手（相手チーム）やボールを奪おうとする防御側の選手（自チーム）の選手がボールに群がった際、結果的に下敷き状態になっていた。そこで、3つ目のステップの方法論的アプローチを、相手のボディーコントロールを意図して奪うこととした。この方法論的アプローチについても2人1組でタックラー役とボールキャリア役に分かれて行った。ボールキャリア側は立位のままで動かずにタックラーを待ち、タックラー役はボールキャリア役から5 m程度離れた正面に立つ。タックラー役は前に出てボールキャリア役と接近し、2つ目の方法論的アプローチである馬跳び股くぐりの要領でタックルに入る瞬間に低い姿勢を作りしっかりと踏み込む。その際にタックラー役はボールキャリア役の大腿部、もしくは下腹部付近に肩を当て込み、ボールキャリア役の大腿裏、または膝裏を引き寄せ相手を担ぎ上げて5歩分程度前進する方法である。実際にこの方法論的アプローチを実施した初回の練習で相手を担ぎ上げた状態で5歩前進できた選手は36名中7名であった。達成できなかった29名の選手の状況は2通りの状況で、1つ目に、そもそも肩に乗せられない選手、2つ目に何とか肩には乗せられたものの前進を始めた時点で担いだ選手が不安定になり5歩も歩けない選手であった。共通した問題として、踏み込み足がボールキャリア役に対して遠い状態であることが見て取れた。踏み込み足が遠い場合、肩の当て込みの強さを出すことが難しく、強く肩を当て込もうとすればするほど、両足が地面に接していない飛び込みタックルの原因になる。また、踏み込み足が遠いことが一因となり、ボールキャリア役選手の大腿裏、もしくは膝裏に掌が届かず相手のボディーコントロールを奪うために必要な強いグリップができていない状態も発生していた。選手たちが試行錯誤を繰り返しているのを観察していたところ、初回の練習の途中からスキルを獲得した7名の選手それぞれが自分のペアの選手に対し、タックルに入る瞬間の踏み込みとグリップについての的確なアドバイスをしているのが聞こえてきた。そこで、筆者の指示で練習中に達成できた7名それぞれのところに、未達成の選手を集めデモンストレーションとアドバイスを行うように伝

えた。選手が得た体感の言語化の問題で一部伝わりにくいところもあったため、筆者から適宜補足を行いながら進めた。その際、未達成の選手たちが、達成者に対して質問を投げ掛けポイントを具体的に聞き取ろうとしていたことや、多くの選手がその日のトレーニング日誌でポイントを整理して記述できていたことから、これまでになかった変化の兆しが見て取れた。実際に、翌々日に行われたトレーニングの際、「低くなりながらボールキャリア役に強く膝をぶつけに行く感じに入ってみよう」と伝えた上で同じ方法論的アプローチを展開したところ、8割を上回る30名程度の選手たちの達成に至った。以上、3つのステップをある程度の選手が達成できたと感じられた10月24日のタックルスキルトレーニングからは、前述の方法論的アプローチを都度入れ替えながら導入部分で行い、ボールキャリア側に動きがある中でタックラー側が獲得したスキルを発揮できるよう、実戦的に発展させたトレーニングを行った。

ゲームに直結する方法論的アプローチとは、ゲーム強度に近い、もしくはそれ以上の強度のトレーニングであると考えられる。しかしながら、本研究で行った3つの方法論的アプローチは、タックル動作の一部を模擬的な状況設定で行うものであった。そうした理由は2点挙げられる。1点目に、正しいタックル技術が身につけていない状態で、ゲームと同じコンタクト強度で繰り返すトレーニングした場合、怪我のリスクが高まると考えられたこと、2点目として、模擬的で比較的低い強度のトレーニングは、目的としたスキル獲得のためのトレーニングを短時間に繰り返す行うことができるためである。

試合における変容について、方法論的アプローチ展開直後のゲームでは全くと言って良いほど、トレーニングで取り組んだスキルが発揮されていなかったが、その後の3試合では少しずつではあるがマウントポジションを取るスキルが発揮され、速く起き上がるシーンの増加が見て取れた。公式戦シーズン終盤に選手のトレーニング日誌を確認していたところ、タックル後に相手の攻撃継続を阻害した際に発生するノットロールアウェイのペナルティを取られなくなったと記載しているチームの中心選手がおり、実際に話を聞いてみたところ以下のようなコメントが得られた。

筆者：「○○（選手の名前）の中で何が一番大きい変化なの？」

選手：「タックルは好きでガンガン行っていたつもりでしたが、相手を倒した後、避けようにも避けられない場所に居ることが多くて。どうしようもなくノットロールアウェイを取られちゃってました。その時は単純に激しさが足りないだけだと思ってたんですよ。」

筆者：「激しさ以外の物が必要だったってこと？」

選手：「はい。他の人に倒れ込まれさえしなければ、（ボールキャリアの）上に乗れて身動き取れなかったことはなかったです。」

と述べていたことから、選手の理解とスキルに改善傾向があることを実感することができた。従来、試合後の日誌において具体的に記載されたことがなかった個人のタックルについて、詳細な振り返りが記載されるようになり、次への目標も記載されるように変化した。チームが求めるタックル像と、それを達成するために必要なスキルが理解されたことにより、求められるタックルスキル獲得のための内省→目標作り→実行のサイクルが動き出したことが大きな収穫であった。

IV. 記述的ゲームパフォーマンス分析

1. 目的

タックル後の起き上がりのパフォーマンスについて、計15回にわたるタックルスキルに特化した方法論的アプローチの展開前後で変化があったかを明らかにする。

2. 方法

1) 標本

本研究では、2015年9月20日から11月22日の期間に行われた、関東大学ラグビーリーグ戦3部におけるA大学が戦った7試合を標本とした。表3で、7試合における、相手チーム最終順位、スコア、勝敗を示した。

表3 分析対象ゲーム一覧

日付	相手チーム最終順位	スコア (A大学・相手チーム)	勝敗結果
9月20日	4位	75-10	勝利
9月27日	2位	13-15	敗北
10月11日	8位	54-29	勝利
10月18日	5位	36-30	勝利
11月1日	7位	49-19	勝利
11月8日	6位	23-12	勝利
11月22日	1位	10-26	敗北

※A大学ラグビー部は5勝2敗となり3位

2) 分析対象

分析対象は、A大学ラグビー部の防御局面におけるタックル成立時のみを対象とした。したがって、相手を倒すことができなかった場合や、ボールキャリアをタッチラインの外に押し出した場合は分析対象には含めず、競技規則区域内でボールキャリアを倒した場合のみを対象とした。方法論的アプローチを展開する前である9月20日から10月11日の期間に行われた3試合と、方法論的アプローチの展開後である10月18日から11月22日の期間に行われた4試合の比較を行う。

3) 分析項目

タックル成立後から攻撃側がラックからボールを出すまでの間のパフォーマンスの評価を行った。評価基準の定義は以下の通りである。

① タックル後の起き上がりパフォーマンス成功

ラックからボールが出されるまでの間に、起き上がってオンサイドの位置に着けた場合。

② タックル後の起き上がりパフォーマンス失敗

タックル発生後、ラックからボールが出されるまでの間にタックラーが起

き上がることができなかった場合。または起き上がることができたがオフサイドの位置に留まった場合。

4) 分析結果の処理方法

各試合におけるタックル後のパフォーマンス評価を行い、方法論的アプローチ展開前後それぞれの総数の差についてカイ二乗検定を行った。本報告のような実践的な研究においては10%水準で見た場合も注目すべき結果と考え有意傾向として示した。

3. 結果

表4は、9月20日から11月22日の期間に行われた試合のタックル後のパフォーマンスを評価し、方法論的アプローチ展開前後で比較したものである。表4に示すように、1試合当たりの平均タックル数がほぼ同等であるにも関わらず、方法論的アプローチ展開前と比較して展開後のタックル後の起き上がりのパフォーマンスが高い有意傾向が認められた。

表4 方法論的アプローチ展開前後のタックル後のパフォーマンス

	方法論的アプローチ		カイ二乗値
	展開前 (3試合)	展開後 (4試合)	
起き上がり			
成功	105本	163本	† 2.953
失敗	103本	117本	
1試合当たりの 平均タックル数	69本	70本	

† : $p < 1.0$

V. まとめ

1. タックル後の起き上がりパフォーマンスの変容について

タックル後に速く起き上がれないことの根本的な原因3つを抽出し、3つのステップを設け、それぞれに方法論的アプローチを検討した。具体的には、マウントポジションを取ることの重要性の理解と、それを実現するための身体の使い方を獲得させる方法論的アプローチを展開した。結果として、マウントポジションを取ることの重要性を選手が理解し、練習やゲームでのパフォーマンスに対する内省と次のトレーニング、およびゲームへの目標作りがより具体的に変わった。また、速い起き上がりを実現するためにマウントポジションを取ることが重要であると選手によって理解され、意図を持って倒そうとするように変容が見られた。更に、タックラー自身の身体を投げ出す飛び込みタックルは、身体的な外傷や反則のリスクが高いということを選手自身が理解し、選手同士が指摘をし合うように変化した。加えて、記述的ゲームパフォーマンス分析の手法を用い、方法論的アプローチ展開前後のタックル後のパフォーマンスを比較したところ、明らかな有意差は検出されなかったが、表4に示したように、方法論的アプローチ展開後のタックル後のパフォーマンスの改善傾向を示す差が見られた。このことは、方法論的アプローチによってタックル後のパフォーマンスが僅かながらに向上したことを示唆している。

2. コーチングへの示唆

本研究で取り上げたコーチング実践で得られた成果は以下の通りである。

- ① 選手たちが、タックル後に素早く起き上がることができなかった根本的な原因の所在を認識したこと
- ② ボールキャリアの倒し方や、倒した際にタックラーとしてどこに居るべきかを規定したことにより、タックルスキルに対して具体的な内省を促せたこと
- ③ タックル後の起き上がりパフォーマンスに改善傾向がみられたこと

国内大学トップレベルとは言えない、関東大学ラグビーリーグ戦3部に所属

するレベルであっても、約1ヶ月間の短期間のトレーニングで一定の成果を見出したことは、展開した方法論的アプローチの有用性を示していると考えられる。

ラグビーのゲームにおいて、走って向かってくる相手と対峙してタックルを行おうとした際、トレーニングで取り組んだスキルを一つ一つ確認しながら発揮することは不可能であり、ほとんど無意識な状態でタックルに入らなくてはならない。ゲーム中、反射的にスキルを発揮しなければならないタックルにおいて、約1ヶ月間の短期間のトレーニングで改善傾向を得ることができたのは方法論的アプローチの一定の有効性を示すものであるが、防御組織へのアプローチを欠いていたことから、個人と集団間の相乗効果を得ることができず、ゲーム様相に大きな影響を与えることはできなかった。すなわち、図1で示した防御ミスの悪循環モデルの後期段階である『防御組織に参加できない』、『スペースを埋めきれない防御組織』が起因となって悪循環が始まるケースもあると考えられる。

3. 本研究の限界と今後の課題

本研究の対象としたコーチング実践は、公式戦シーズン終盤の1か月間という時間的制約もあったことから、個人のタックルスキルに特化した方法論的アプローチを展開した。本研究は、36名を考察対象群とした、コーチング実践事例の報告と記述的ゲームパフォーマンス分析によるパフォーマンスの変化を示しているが、選手個人としての実践過程とパフォーマンスの変化を追うことには至っていない。考察対象者個人の変容や障害について記録、記述することが今後の課題である。

また、本研究で取り上げた方法論的アプローチは、考察対象者が関東大学ラグビーリーグ戦3部と限定されているため、対象者の年齢や競技レベルの条件が異なった場合にも同様の結果が得られるかについては疑問が残る点である。実践研究として、よりコーチング現場に還元されるものとするためには、年齢層や競技レベルの異なった対象者のデータを蓄積していくことも今後の課題と

なるであろう。

謝辞

本研究における調査にご協力いただきました多くの学生に心から御礼申し上げます。また、貴重なご助言を下さいました体育学教育室山本教授、中田教授、査読者の先生方に感謝申し上げます。

文献

- 芋生祥之・金岡恒治・竹村雅裕（2014） 頭部直接衝突時の頸椎損傷：ラグビーにおける受傷機序と損傷予防に関する知見 臨床スポーツ医学、31（3）：258-262
- 千葉剛（2014） 近年のラグビーにおけるアンストラクチャーの有効性 筑波大学大学院体育系修士研究論文集、36：433-456
- エディージェーンズ（2015） まず勝つイメージ ベースボールマガジン社ラグビークリニック、43：6-13
- 古川拓生・竹村雅裕・中川昭（2006） ラグビーにおけるタックルプレーの様相について 筑波大学体育科学系紀要、29：71-75
- 濱田幸二（2009） バレーボールのチームづくりに関する研究－コーチのスターティングメンバーの構想について－ スポーツパフォーマンス研究、1：42-48
- 廣瀬恒平・田中大雄・千葉剛・嶋崎達也・安ヶ平浩・加部恭史・矢田勝也（2014） ラグビーにおけるキック戦術に関する有効性の検証 千葉県体育学研究、36：9-19
- 井上尚武・杉山豊人（2009） サッカーにおけるチームづくりとゲームパフォーマンスに関する研究 スポーツパフォーマンス研究、1：162-168
- 三浦健・濱賢次郎・元炳善（2009） バスケットにおける対戦チームのキープレイヤーへの対応について－ディフェンス面での実践事例と反省点－ スポーツパフォーマンス研究、1：266-274
- 森引暢（2005） ラグビーにおけるゲーム様相に関する研究 -2003年ワールドカップ及び日本選手権大会との比較から- スポーツ方法学研究、18：101-110
- Sasaki K, Furukawa T, Murakami J, Shimozono H, Nagamatsu M, Yamamoto T, Watanabe Y, Yasugahira H, Saito T, Ueno Y, Katsuta T, and Kono I（2007） Scoring profiles and defense performance analysis in Rugby Union International Journal of Performance Analysis in Sport、7：46-53
- Sharief H, David K, Mike L（2014） Momentum and Kinetic Energy Before the Tackle in Rugby Union Journal of Sports Science & Medicine、13（3）：557-563
- Sharief H, Bevan M, Brad R, Mike L（2014） Tackler characteristics associated with tackle performance in rugby union European Journal of Sport Science、14（8）：753-762
- Tucker R, Raftery M, Verhagen E（2016） Injury risk and a tackle ban in youth Rugby Union: reviewing the evidence and searching for targeted, effective

- interventions. A critical review *British Journal of Sports Medicine*, 50 : 921
- 嶋崎達也・千葉剛・中川昭 (2013) 近年の世界トップレベルのラグビーにおけるラックからの攻撃様相 *コーチング学研究*, 26 (2) : 133-143
- 嶋崎達也・古川拓生・千葉剛・鷲谷浩輔・小柳竜太・中川昭 (2014) 筑波大学ラグビー部におけるラック様相の推移 -2012年を2010年と2011年と比較して- *筑波大学体育系紀要*, 37 : 85-92
- 渡辺輝也 (2014) 背面跳びの踏切を遠くするための新しい方法論的アプローチの提案 *体育学研究*, 59 : 297-314
- 吉井秀邦 (2010) サッカーにおけるチーム作りに関する一考察 -躍進するエクアドルサッカーの原点を探る- *順天堂スポーツ健康科学研究*, 1 (3) : 426-439
- 関子浩二 (2010) スポーツ選手や指導者に役立つ実践の学としてのコーチング学の一つの方向性 *スポーツ方法学研究*, 23 : 99-104