



活動指針

コーチ養成の拡充

Come into Coaching

より多くの質の高いコーチを養成する。

尊敬されるコーチの養成

Train Respected Coaches

尊敬されるコーチを養成する。

優秀コーチの活用

Use Good Coaches

優秀なコーチに活躍の場を提供する。

JRFUコーチングの指針 / 2010年3月25日第7版
 編集・発行: 財団法人日本ラグビーフットボール協会 / © 2010 日本ラグビーフットボール協会
 デザイン(株)アルティフェクス / 印刷(株)ダイワクリエイト0003

Japan Rugby Football Union

COACHING



JRFUコーチングの指針
 (財)日本ラグビーフットボール協会

はじめに

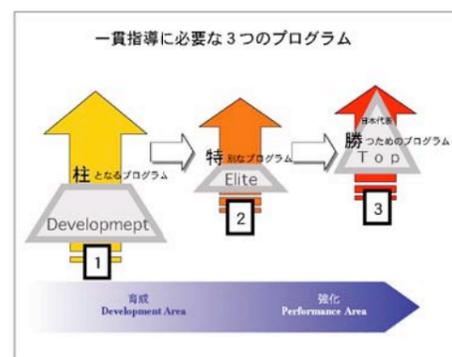
2000年9月、文部科学省は、将来における日本のスポーツのあり方を明示した「スポーツ振興基本計画」を策定し、その中で、わが国の国際競技力向上に必要な施策として「一貫指導システムの構築」を必要不可欠な施策の第一の項目として示した。そして、その到達目標として「2005年を目途に、競技団体がトップレベルの競技者を育成するために指導理念や指導内容を示した競技者育成プログラムを作成するとともに、このプログラムに基づき競技者に対し指導を行なう体制を整備する」ことを求めている。このような国の方針を待つまでもなく、競技者育成と指導者養成は、将来の日本ラグビーの発展に欠かせない両輪とも言うべき重要な施策である。健全なラグビーの普及も、国際舞台で戦う優秀なプレーヤーの誕生も、あるいは次代の日本ラグビーの事業を推進する人材の出現も、すべては一貫指導体制の確立と充実が、その鍵を握っていると言っても過言ではない。ラグビー強国のプロ化が定着しつつある今日、人々のラグビーとの関わり方も多様化し、コーチングの対象者は、幼児から高齢者、あるいは障害者と多岐にわたっている。このような時代にあって、人を導き、育てる役割を担うコーチには、人間的な魅力や経験に加えて、さまざまな知識や専門性が求められる時代となっている。「JRFUコーチングの指針」は、その多様化した時代にあって、プレーヤーが誰の指導を受けても安全で、かつ健全に、そして楽しくプレーし向上していくための一貫した指導のあり方について明示したものである。日本ラグビーに関わる全ての指導者には、この指針に沿った指導の展開が求められる。



CONTENTS

chapter-1	日本ラグビーの	-3
	一貫指導	
	日本ラグビーフットボール協会の目的と3つのプログラム	
	柱となる指導方針	
	どんなプレーヤーを育てるべきか	
chapter-2	ラグビーゲームの	-4
	基本的な考え方と	
	攻防の目的	
	ラグビーゲームの基本的な考え方	
	ラグビーゲームを形づくる基本要素	
	攻防の目的と指導の方向性	
chapter-3	指導のアウトライン	-5
	指導のアウトライン	
	基礎・基本についての考え方	
chapter-4	コーチの役割と	-8
	年代別指導のあり方	
	コーチの役割	
	段階別指導のあり方	
	コーチに対する評価	
chapter-5	練習についての考え方	-9
	ゲームを最大限にイメージさせる	
	累進(段階)的な練習を効果的に取り入れる	
	ゲーム中心の指導で「プレー」させる	
	「安全」を確保するための練習を重要視する	
	「失敗」から学ばせる	
	最大限の機会と最大限の活動を与える	
	簡潔な指導を心がける	
chapter-6	世界で戦うためのプレーヤー像	-11
	世界で戦えるプレーヤー像	
chapter-7	JAPANを支えるカギ	-12
	JAPANの目指すラグビーのとらえ方	
	ポジションの決定と変更	
	フィットネスとコンディショニングの向上のためのカギ	
	判断力と想像力を育てるためのカギ	
	国際性と社会性を育てるカギ	
Playing Charter	ラグビー憲章	-13

日本ラグビーの一貫指導



日本ラグビーフットボール協会の目的と3つのプログラム

日本ラグビーフットボール協会は正しいラグビーフットボールの普及振興をその目的としている。これをうけ、正しいラグビーフットボールを普及振興するとともに、国際競技力向上に寄与することを、日本ラグビーフットボール協会のコーチングは目的とする。この目的を達成するために、コーチング委員会は次に示す3つの指導プログラムの必要性を提唱する。

- 1 すべてのプレーヤーが、健全にプレーし向上するための育成指導プログラム (Development Program)
- 2 将来日本代表選手として活躍する選手を育成するためのエリート指導プログラム (Elite Program)
- 3 日本代表チームを頂点とする日本協会各代表チームにおける強化指導プログラム (Top Program)

これら3つの指導プログラムは、冒頭に記した日本ラグビーフットボール協会のコーチングの目的達成に向けて、それぞれ一貫した指導方針に基づいて、年齢やレベル、性差に応じた内容で構成されるべきものである。

柱となる指導方針

「JRFUコーチングの指針」は、上記3つのプログラムのうち、最初に示した日本協会のラグビーに関わるすべてのプレーヤーを対象とした育成指導のためのプログラム (Development Program) の骨格を明示したものであり、日本におけるラグビー指導の「柱となる指導方針」である。具体的には、国際競技力向上を常に視野におきつつ、安全を最優先しながら、プレーヤーの主体性を重視し、ゲームの質や技能向上を促進するための一貫指導のあり方を明らかにしたものである。日本ラグビーフットボール協会のコーチは、この「JRFUコーチングの指針」をベースに、コーチングを展開する。

どんなプレーヤーを育てるべきか

- 1 「ラグビーが好きでたまらない」というプレーヤーを育てよう
「ラグビーというスポーツが好きでたまらない」というプレーヤーを育てよう。「いつまでもラグビーを愛し、関わっていたい」というプレーヤーを育てよう。
- 2 ゲームをエンジョイできるプレーヤーを育てよう
ゲームを安全に楽しむために体を鍛え、準備し、常に集中してゲームを楽しめるプレーヤーを育てよう。
- 3 上手になりたいと思い、そのために自ら挑戦し、努力するプレーヤーを育てよう
常に前向きで、向上すること、挑戦することを大切に努力するプレーヤーを育てよう。世界を目指し、日本代表選手になることを目指すプレーヤーを育てよう。
- 4 勝つために考え、工夫できるプレーヤーを育てよう
ゲームの構造やルールの意味を理解し、勝つためによく考え、工夫できるプレーヤーを育てよう。
- 5 大人のプレーヤーを育てよう
自らの意思と判断にもとづいてプレーし、自らのプレーの結果に責任を持つプレーヤーを育てよう。自主性、主体性をもってプレーするプレーヤーを育てよう。
- 6 コミュニケーション能力の高いプレーヤーを育てよう
コーチやチームメイトの声に耳を傾け、さまざまな情報を成長の糧にできる柔軟性を持ったプレーヤーを育てよう。互いの意見や考えを交換し合い、分かち合うことを大切にし、そのための技能向上に努力するプレーヤーを育てよう。
- 7 プレーすることに誇りを持つプレーヤーを育てよう
どんな場面でも、どんな相手に対しても、自分自身とチームに対して誇りを失わないプレーヤーを育てよう。
- 8 相手とレフリーを尊重するプレーヤーを育てよう
真剣に戦ってくれる相手がいるからラグビーは面白い。献身的な態度でジャッジしてくれるレフリーがいるからゲームが成り立つ。相手とレフリーを、ゲームを楽しむためのパートナーと捉えることの出来るプレーヤーを育てよう。
- 9 ノーサイドの精神を大切にプレーヤーを育てよう
「ノーサイド no side とは、相手と味方の区別がなくなる」という意味である。ラグビーを通して、相手とも仲間になれるプレーヤーを育てよう。

ラグビーゲームの基本的な考え方と攻防の目的

ラグビーゲームの基本的な考え方

IRBは、ラグビーの基本原則を定めるラグビー憲章 (Playing Charter) を制定している。この憲章は、すべての協会に原案を示しコメントをする機会を与えた後に承認されたものであり、「ラグビーとは何か」を説明する競技規則を補う重要な性格を担うものである。コーチはこのラグビー憲章を理解し、これに照らし合わせて指導しなければならない。ラグビー憲章は競技規則の冒頭に掲載されている。

ラグビーゲームを形づくる基本要素

実際にゲームをプレーするという視点でラグビーを考える際、相手やコンディションといった変動する要素を除くと、ラグビーゲームには以下の三要素があり、これらに関する明確な理解がなくて上質なゲームはとうてい望めない。

- 1 **ボール**
すべての球技と同様に、ゲームをする上でボールが最も重要な関心でなければならない。それは、ボールのみが得点を可能にするからである。従って、ボールこそがゲームの中心であるという考え方を、プレーヤーはしっかりと理解しなくてはならない。
- 2 **競技規則**
いかなる球技も、競技の約束 (競技規則) がなければゲームは形成されない。競技規則が攻防におけるプレーの可能性や限界を規定する拠り所である。ラグビーの競技規則は、安全性 (Safety) と公正さ (Fairness) を基礎としている。また、常にボールが自チームの前に在る状況でボールの争奪とプレーの継続が競われるのは、ラグビーの独自性である。
- 3 **グラウンド (広さ)**
グラウンドはゲームを展開する空間要素であり、競技規則に規定された一定の広さを持つ。攻撃する側にとって、相手プレーヤーが可動障壁であるのに対して、タッチラインは不動障壁であり、防御する側にとっては絶対的な防御者になりうる。

攻防の目的と指導の方向性

ゲームの目的は、ノーサイドの笛が吹かれたときに、相手よりも多く得点をあげていることである。「より多くの得点をあげる」という目的を達成するためには、攻撃権を得て、ボールを前進させなければならない。ボールを前進させるためには、ボールを持つ側のランニングやキック、あるいはドライビングモール、スクラムを押しなどがあがるが、「JRFUコーチングの指針」においては、「ボールをスペースに向かって前進させる」ことを特に重視する。

- 1 **ボールの争奪**
ゲームではボールの争奪が最初であり、ボールを獲得した側が攻撃、獲得できなかった側が防御となる。
- 2 **攻撃の目的**
攻撃の最終的な目的は、得点 (特にトライ) を上げることである。その目的を達成させるために、以下の点に留意して指導を行う。
 - ・ボールを持ってスペースへ前進すること
 - ・ボールを前進させるのに有効なスペースにボールを運ぶこと
 - ・ボールキャリアーをサポートすること
 - ・ボールを失わないで攻撃を継続すること
- 3 **防御の目的**
防御の最終的な目的は、相手の攻撃権すなわちボールを奪い返し、攻撃権を得ることである。その目的を達成するために、以下の点に留意して指導を行う。
 - ・相手に時間的・空間的な余裕を与えないこと
 - ・継続的かつ執拗に防御し続け、攻撃権を奪い返すこと

指導の アウトライン



指導のアウトライン

下の表は、日本ラグビーフットボール協会のラグビーに関わるすべてのプレーヤーを対象とした育成指導のためのプログラムの骨格を明示したものであり、日本ラグビーにおける指導の指針である。日本ラグビーフットボール協会のコーチは、このアウトラインに沿ってコーチングを行う。

基礎・基本についての考え方

基礎とは、すべてのプレーの礎であり、発展・向上のための必須(絶対)の条件である。基本とは、プレーの幹となる要素であり、高度なプレーを支えるプレー要素である。基本なくして応用はあり得ない。ゲームにおいて高いパフォーマンスを発揮するためには、しっかりと基礎の上に、安全にプレーするための基本、判断に関する基本、あるいは動作に関わる基本など、さまざまな分野の基本をしっかりと身につけておかなければならない。

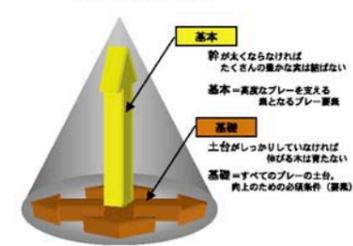
1-「安全にプレーするための基本の習得」を重視

自分自身だけでなく、相手の安全も守ろうとする態度も含めた安全に関する基本のプレーの習得は、ジュニアからしっかりと身につけてはならない最も大切な基本である。

2-「個人的な判断に関わる基本の習得」を優先

ジュニアからユース年代にかけては、動作の基本の習得と平行しながら、「個人的な判断に関わる基本の習得」に力点を置いた指導を重視する。

「基礎」と「基本」



ジュニアレベルでは、成熟度や体格・身体能力の優位によって相手に先んじるのではなく、判断のスピードや的確さ、あるいは想像力などで、将来的に勝れるプレーヤーの育成を優先した指導を展開する。失敗を恐れない冒険心を大切に、プレーの結果ではなく、試みを重視した指導を行う。

3 「戦略・戦術に関わる組織的プレーの向上のための基本」の習得レベルが上がるにしたがって、戦略や戦術に関わる組織的プレーに関する基本が重要となる。現在のトップレベルの戦いに勝利するためには、緻密に計画されたチーム戦略や戦術は不可欠な要素であり、そのようなレベルでは、組織の戦略・戦術に基づいた個人的な基本も、高いレベルで要求される。

指導のアウトライン	ジュニア	16	ユース	23	トップ
	ジュニア ラグビー	ジュニア ラグビー	U17 U19 高校	U21 U23	A JAPAN
指導のねらい	興味		理解		
ゲームの性格	遊び		競争		
指導のテーマ	冒険		判断		創造
指導の課題	多様な運動パターンの開発と指導		専門的な運動パターンの開発と指導		高度な運動パターンの開発と指導
指導の輪郭1	ダイナミックな展開		ダイナミックな展開の継続		
指導の輪郭2	インディビジュアルプレー (個人の状況判断)		ユニットプレー (コミュニケーション)		チームプレー (協働)
					自己認識・自己表現
					自己開示・他者認識
					自己実現・自己責任
					発展

コーチの役割と 年代別指導の あり方



コーチの役割

競技規則には「ラグビーフットボール競技の目的は、それぞれ15名、10名、または7名からなる2つのチームが、競技規則およびスポーツ精神に則り、フェアプレーに終始し、ボールを持って走り、パス、キックおよびグラウンディングして、できるかぎり得点を多くあげることであり、より多くの得点をしたチームがその試合の勝者となる。」と記されている。

この目的を達成するためのコーチの役割として、以下の点が挙げられる。

- 1- 動機付けを高める
- 2- スキルを高める
- 3- フィットネスを高める
- 4- 戦略・戦術を授ける

しかし、プレーヤーを育成指導していくという観点からは、以下のようなコーチの役割も求められる。

- 1- コーチは、プレーヤーの意欲を促進させるために存在する。
- 2- コーチは、プレーヤーの自立を助けるために働く。
- 3- コーチは、プレーヤーの目的を達成させるために支援する。
- 4- コーチは、プレーヤーに適切な誇りを与えることを大切にする。
- 5- コーチは、プレーヤーがグラウンドの中でも、外でも幸せになるよう導く。

段階別指導のあり方

- 1- ラグビーとの出会いの段階では、ラグビーが好きでたまらない子供たちを育てる指導を行う。
- 2- プレーヤーの育成段階では、ゲームの勝敗やプレーの結果ではなく、何を意図してプレーしようとしたか、その試みについて評価する指導を重視する。
- 3- プレーヤーが強化されることを望む段階では、目標までの道のりや課題を明らかにし、自ら目標を達成できる能力を育てる支援を行う。
- 4- プレーヤーが個々人の経験を伝えたいと望むようになったら、そのための能力を育て、機会を提供できるよう支援を行う。
- 5- どの段階においても、プレーヤーが勝つことを望むのは当然のことであるが、「勝利を目指すことの価値」と「勝利のみにしか価値がない」とする考え方の違いを十分に理解させ、その上で課題達成に向かう支援を行う。

コーチに対する評価

「コーチの評価は、選手の向上にどれだけ寄与できたかであり、どのレベルを指導しているかではなく、それぞれのエイジグレード(年齢区分)の大会で何回勝たせたかではない」。(アメリカ・オリンピック委員会)
勝たせたコーチだけを評価することは、間違いである。育てたコーチがいなかったら、優秀なプレーヤーは存在しないからである。



chapter-5

練習について の考え方

間違っただけをいくら練習しても何の意味もない。どんな練習をするのか、個人の成長もチームの向上も、ひとえにここでの正否にかかっている。「最高の練習とは何か」「なぜ、練習するのか」「何のために、誰のために、練習するのか」……。コーチは、これらの問いに対して、プレーヤーが納得する答えを用意しておかなければならない。

ゲームを最大限にイメージさせる

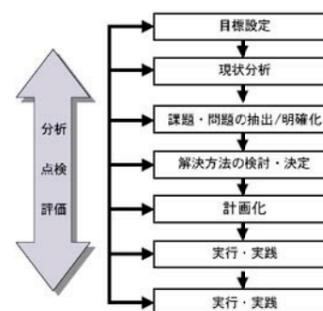
言うまでもなく、練習はゲームにおいてより高いパフォーマンスを発揮するために行われる。練習では、ゲームで発揮したい個人やチームのパフォーマンスのイメージを明確にし、そのイメージと現実とのギャップを埋める抽出練習（ドリル）が重要である。常にゲームを最大限イメージさせたコーチングが向上の鍵となる。

累進（段階）的な練習を効果的に取り入れる

目指す運動技能をいきなり最初から行わせるのには無理がある場合や、安全性の面で心配される場合などに、その運動技能の構造に即して、練習の設定を簡単なことから徐々に難しくしていく「累進（段階）的な練習」は、効果がある。しかし、「パス動作もまともにできないのに、ゲームなんてとんでもない、あるいは「タックルもまともにできない者は、試合に出さない」といった考え方に代表されるような「硬直化した段階的な思想に基づいた練習の構成」は否定されなければならない。

相手のいない練習で、型どおりのパスができたからと言って、ゲームで活躍できるとは思わない。型どおりのパスをした結果、レシーバーがレシーブと同時にタックルされたとしたら、このパスはホスピタルパス（病院送りのパス）となるからだ。

練習（チーム作り）のプロセス（モデル）



ゲーム中心の指導で「プレー」させる

正規の人数、グラウンドで、正式な競技規則を適用してプレーすることだけがゲームではない。練習では相手のいる簡易ゲームを積極的に導入し、常に判断の伴う「プレー」を心がけさせる練習が求められる。

「安全」を確保するための練習を重要視する

柔道の練習は、受身からはじまる。投げられる練習と投げられてもケガをしない練習を重視している。ラグビーの練習においても、タックルされる練習やコンタクトされる練習、そしてそれらのプレーも含めて危険な要素を含むと思われるプレーから身を守る動作習得のための練習を、重要視しなければならない。

「失敗」から学ばせる

プレーヤーは、失敗の経験を積み重ねることによって成長する。コーチに必要なことは、プレーヤーのミスを責めることではない。何故失敗したのかをプレーヤー自らが次に生かせるように支援することである。練習において、失敗する練習を大切に、失敗をおそれない雰囲気を作り出すことは、コーチの重要な役目である。

最大限の機会と最大限の活動を与える

「すべてのプレーヤーにすべてのスキルを」という言葉に代表されるように、練習ではプレーヤーにいろいろなスキルを習得するための最大限の機会を提供すると共に、よく練られた練習計画のもとに、許される条件内での最大限の活動を与えることで、練習への達成感を与える。

簡潔な指導を心がける

指導ではわかりやすい簡潔な言葉を使い（キーファクターの提示）、プレーヤーが練習の意図やポイントが、容易にわかるようではなくてはいけない。



世界で戦うためのプレイヤー像

一貫指導のための具体的な指導内容や方法を示すためには、まず世界で戦えるプレイヤー像とチーム像を明らかにし、この架空のモデルのあらゆる要素を、育成・選抜・強化といったシステムに具体的に落とし込んで行かなければならない。モデルを形作るさまざまな要素を明らかにし、それら一つひとつを「どの年代から、どのように指導するのか」を決めていくという手法である。

ここで示す「世界で戦うためのプレイヤー像」は、そのモデル化のための基本的要素を示したものである。この要素を具体化し、それぞれのトレーニングおよびコーチングに反映してはじめて世界で戦えるプレイヤーとチームが育つのである。

トップが勝つための実際の手順が明確にならなければ、強化は始まらず、また、その手順が具体的でなければ、それを一貫指導システムに反映させることも困難であるからだ。

明日の国際舞台で戦うエリートたちは、言うまでもなく代表コーチたちの手だけで育てられるわけではない。彼らあるいは彼女らは皆、学校や企業あるいはクラブに所属し、そこでのコーチたちから指導を受けている。したがって、次代を担うプレイヤーの輩出はもちろんのこと、将来性のあるプレイヤーの才能を確実に伸ばすためには、彼らあるいは彼女らのベースとも言うべき、それぞれ所属のコーチの理解とコーチングの質が重要な鍵となる。

II

世界で戦えるプレイヤー像

1- 知的要素

- ・ゲームの構造をよく知っている、ルールを良く知っている、これらの知識をゲームの中で有利に戦うために活用できる。
- ・刻々と変化する場面に応じて、的確な判断ができ、対応できる。
- ・相手の動きや、ゲーム機相を的確に読み取り、的確な対応ができる。
- ・科学的な分析結果や事前の戦略的情報を、トレーニングやゲームに活かすことができる。
- ・状況を的確に把握し、チームにとって必要な情報を提示できる。必要な情報が何であるか理解できる。

2- 心理的要素

- ・勝つことを決してあきらめない精神的強さを極めて高いレベルで有している。
- ・闘争意欲が旺盛である。
- ・どんな場面に遭遇しても冷静な対応と判断ができる。

3- 技術的要素

- ・オールラウンドなボールゲームプレイヤーとしての技術要素を高いレベルで有している。
- ・専門的、個性的な技術要素を有している。
- ・コンタクトプレーに関連して「外力を逃がす技術、内力を相手に伝える技術」を高いレベルで有している。

4- 体力的要素

- ・高いバランスのとれた基礎体力を有している。特に体幹の強さと柔軟さを高いレベルで有している。
- ・それぞれのポジションに求められる特有な体力とコーディネーション能力を高いレベルで有している。

5- 人間的要素

- ・支援してあげたいような魅力を有している。
- ・子どもたちのあこがれになるような個性を有している。
- ・ロールモデルに成り得る豊かな人間性を有している。

JAPANを支えるカギ



JAPANの目指すラグビーのとらえ方

コンテスト局面で遅れをとらないように格闘的要素を重要視するとともに、ラグビーが球技であるという視点を明確に持つ。知の体力も含めた驚異的なフィットネスによって展開されるラグビーを目指す。

ポジションの決定と変更

オールラウンドな能力をプレイヤーに身につけさせることは、プレイヤーの将来性を向上させるために欠かせない要素である。したがって、特に、ジュニア期においては、早期にポジションを固定せず、プレイヤーたちが、さまざまなポジション特性を経験し、多様なスキルを獲得する機会を、コーチは保障する必要がある。プレイヤー自身にポジションを決めさせ、練習や試合を行わせるような工夫が求められる。また、育成年代の初め頃(15歳~17歳頃)には、プレイヤーの特長を最大限に活かすためのポジションの変更なども重視すべきである。チーム事情もさることながら、プレイヤー一人一人の将来性を重視した指導は、国際舞台で活躍できるプレイヤーを育てるための重要なカギとなる。

フィットネスとコンディショニングの向上のためのカギ

世界のレベルで安全かつ速くプレーできるフィットネスや、常に試合でベストパフォーマンスを発揮できる能力を、自ら身につけ、ゲームで発揮できるよう指導する。プレイヤーの自己教育力や自立性を高いレベルで身につけるためには、適切な情報提供も含めたフィールド外の指導も重要となる。

判断力と想像力を育てるためのカギ

判断力の礎となる「ゲームの理解」について、レベルに応じた指導を行なう。

判断の要素となる良い習慣を身につけさせる。

良質のゲームを見せる。

個の判断を尊重し、失敗の中から正しい判断を自ら学ぶ取る環境を大切にす。

判断における選択肢を増やすトレーニングも必要であるが、瞬時に一つに絞るトレーニングも重要である。

Q & A でコーチングを進め、プレイヤーが自ら正しい答えを出せるようにコーチは質問を繰り返す。

オーバーコーチングは避ける。

国際性と社会性を育てるカギ

アフターマッチファンクションに代表されるような場を大切に、そこでのマナー等、立ち振る舞いについて適切な指導をする。

「ノースイドの精神」や「レフリーを尊重する精神」といったラグビーが培ってきた固有の精神を教え伝えていく。

I2

Playing Charter

IRBラグビー憲章

序文

IRBはラグビーの基本原則を定めるラグビー憲章(Playing Charter)をここに制定する。この憲章は、すべての協会に原案に対しコメントをする機会を与えた後に承認したものである。その目的は、ラグビーの競技方法に対して、ある一定のチェックリストを設けることにある。これは同時にラグビーがもつ独自の特性を失わせないためのものでもある。プレーとコーチングに適用するラグビーの原則に付け加え、2つの新しいチェックリストを追加した。競技規則の適用(レフリング)、と競技規則制定に関してである。ラグビー憲章の存在はラグビーに大きな恵みをもたらすものとなるであろう。ラグビー憲章に照らし合わせることで、あらゆる基準が明確になる。そして、このことが根拠の曖昧な変更を防ぐことにつながり、いかなる変更も、ラグビー独自の特性との一貫性を持つことになるからである。したがって、ラグビー憲章は、ラグビーとは何かを説明する競技規則を補う重要な性格を担うものであり、プレーヤー、コーチ、レフリー、そして競技規則を制定するものに、一定の規範を示すものとなる。

1.ラグビーの目的 The Object of The Game

ラグビーの目的は、それぞれ15名、10名、または7名からなる2つのチームが、競技規則およびスポーツ精神に則り、フェアプレーに終始し、ボールを持って走り、パス、キックおよびグラウンディングして、できるかぎり得点を多くあげることであり、より多くの得点をしたチームがその試合の勝者となる。

解説 ラグビーの目的を達成するためには、2つの基本原則がある。1つはボールの争奪(contesting possession)であり、もう1つはプレーの継続(maintaining continuity of play)である。これらはボールを用いるチームスポーツが共通して持つ特質であり、ボールを保持しているチーム(攻撃している側)の目的は得点をあげることを目指し、ボールを保持していないチーム(防御している側)は、ボールを再獲得して攻撃し得点をあげることを目指す。しかしラグビーは他のスポーツとその競技方法において以下の点で異なる。

- 手も足も両方使うことができる。
- プレーヤーはボールを持って自由に走ることができる。
- 防御方法にも、安全性を損なわない限り、制約がない。
- ゴールラインを越えてボールを持ち込むことによって得点となる。
- ボールは後方に位置する味方のプレーヤーにのみパスをすることができる。
- 攻撃している側のプレーヤーは、味方チームのボールキャリアーより後方の位置からのみプレーに参加できる。
- 攻撃できるスペースの創出は、ボール獲得・保持・再獲得といったチームのスキルによって左右される。

ラグビーには上記のような特性があり、これらによってラグビーは独自の特性を持つスポーツとなっている。2つの基本原則のうちの1つで、ラグビー独自の特性であるボールの争奪とは、キックによる開始と再開、スクラム、ラインアウト、ラック、モール、そしてタックルで行なわれる。もう1つのプレーの継続とは、ボールをパスしたり、持って走ったり、キックしたりすることや、ラックおよびモールを形成することによってである。

2.ラグビーの原則 The Principles of The Game

解説 ラグビーの原則はラグビーの根幹をなす理念である。ラグビー競技に参加するものは、この原則により、ラグビーが他のスポーツとは一線を画す特性を持つということを直ちに認識できることになる。ラグビーの試合は次の原則に基づくものである。

ボールの争奪 Contests for Possession

ボールの争奪はラグビーの持つ主要原則である。この争奪は試合中のあらゆる局面で行なわれる。争奪は、コンタクトプレーや一般プレー、そしてスクラム、ラインアウト、キックによる開始、再開の場面で発生する。これらの争奪は、どちらのチームにも公平なものでなければならぬが、その直前のプレーで、スキルのクオリティが優っていた側に有利となる。例えば、プレーを継続するスキルが未熟なためにボールをタッチに出したチームには、ラインアウトでの投入権は与えられず、また、ボールを前方に落としたり、パスをしたりすれば、次のスクラムにおいてブツインができないということである。

攻撃/プレーの継続 Attack/Continuity of Play

ボールを獲得したチームは、フィールドオブプレー内の横のスペース、および自チームと相手チームとの間の縦のスペース両方を活用して、ボールをパスしたり、前に持って走ったり、キックしたりして攻撃を行なう。

攻撃している側(ボール保持チーム)の目的は、相手チームのボール獲得を阻止し、ボールを前方へ動かすスキルを駆使することにより、プレーを継続し得点をあげることである。プレーの継続には、前進が一時的に停止したときに行なわれる再編成(ラック・モール)が含まれる。これにより、ボール保持チームは横のスペースと相手チームとの間の縦のスペースを再び作り出し、攻撃の継続が可能になる。

防御/ボールの再獲得 Defence/Regaining Possession

いったんボールを失えば、ボールを保持していない側はまず、攻撃している相手側にボールを用いるスペースと時間を与えないようにして、相手側が前進するのを防ごうとする。最終的な目的は、ボールを再獲得し、攻撃をして得点をあげることである。防御の役割とは、ボールを再獲得して、攻撃することによってプレーを継続することである。

多様性 A Multi-Faceted Game

上記3つの原則の総合的な結果として、さまざまな局面が試合の中で創出される。プレーヤーは、広範囲にわたる個人スキルや集団スキルを発揮し、色々な人数のグループを形成して、総合的にプレーができる。このようにスキルが多様性に富むため、様々な能力・身体的特性をもつプレーヤーが1つのチームの中で一緒にプレーすることが可能となる。プレーヤーは共通のスキルを持つ一方、ラグビーが多面性を持つという性質上、個々のプレーヤーの能力差に関わりなく、各自の才能に最も適したポジションナルスキルを専門的に習得することもできる。

報償と罰 Rewards and Punishments

ラグビーの競技方法では、その目的と原則を有効に活用することができるチームが相手側より有利になる。スキルを駆使するための時間とスペースが多い側が有利に試合を展開することからも理解できよう。プレーの開始時点で、ボールを獲得した攻撃している側には、ラグビーの目的を達成できるような十分なスペースが当然与えられる。

3.競技規則適用(レフリング)の原則

The Principles of Law Application (Refereeing)

ラグビーの目的と原則 The Object and Principles of Rugbyラグビーの目的を達成するために、そしてここに記されているようなラグビーの原則のもとでラグビーがプレーされることを保証するために競技規則は適用されなければならない。

公正さ Fairness

ラグビーの目的に応じたスキルフルでポジティブなプレーに対しては報償を、目的に反するプレーに対しては罰をという考えに基づいて、競技規則は適用されなければならない。

一貫性 Consistency

競技規則の適用には一貫性がなければならない。

アドバンテージ Advantage

プレーを継続するためにアドバンテージが適用されなければならない。しかし、継続する中で攻撃のオプションが大幅に制限されたり、反則が重なり、違反したプレーに該当するルールを適用する。アドバンテージルールの適用に当たっては、プレーの質の低下や、プレーヤーの安全性が失われることにつながるものがあってはならない。

優先順位 Priorities

プレーヤーの安全性確保に第一の優先順位を置く。次に、プレーの継続に優先順位を置く。このためにはアドバンテージルールの適用が必要となる。

マッチオフィシャルのゲームマネジメント Management of the Game by Match officials

これについてはトップレベルでのみの適用となる。マッチオフィシャルが1つのチームとして機能するように、レフリーはルールを適用しなければならない。

適用 Application

ここに述べた競技規則適用の原則は必ず守らなければならない。そうすることによってはじめて、ラグビーの目的に沿ったプレーが行なわれる。

4. 競技規則制定の原則

The Principles of Rugby Law Making

競技規則制定の原則は、競技規則を制定するものに、ラグビーの原則を正しく表す競技規則を作成するための枠組みを提供するためにあり、次の原則に基づいて制定される。

安全性 Safety

競技規則にしたがってプレーしているすべてのプレーヤーに対して、競技規則自体が保護を与えるものでなければならぬ。

平等な参加機会 Equal Opportunity to Participate

競技規則は、体格、スキル、性別、年齢、競技にかける意欲など、それぞれによって異なるプレーヤーがその能力のレベルに応じて、安全で、競い合い、かつ楽しめる環境の中でプレーできるようにするものでなければならない。

独自性の維持 Retention of Identities

ラグビーは独自の特性を数多く持ち、これらの独自性は失われてはならない。

○ボールの争奪 Contests for Possession

プレーの開始時と再開時において

キックによる開始と再開/ラインアウト/スクラム

○ラック、モールを含む一般プレーの中の攻撃 Attack

相手チームのゴールラインに向かってボールを動かすスキルには、ランニング、パス、キックなどがある。このうち最も特徴的な独自性は、パスを前に投じることができないことである。これは他のスポーツにはほとんど見られない特徴である。したがって、ボールを前進させることができる他の方法としては、ボールを持って走ったり、キックを行なうことに限られる。

○ラック、モールを含む一般プレーの中の防御 Defence

タックルをしてボールを再獲得するスキルは、ラグビーにおける防御に関する主要な独自性である。競技規則は、スキルの劣っている側の攻撃に対して、その時間とスペースを奪い、プレッシャーを与える

という防御のプレーを可能にするものでなければならぬ。

プレーの継続 Continuity of Play

プレーの継続に関連した独自性としては、ラックとモールがある。

これらの独自性とは、攻撃している側(ボール保持チーム)が、得点を示すまでには至らなくとも、ボール保持を継続し、もう一度攻撃を再構成しなおすことを可能にする方法のことである。ラック・モールを形成することで、攻撃している側は、横のスペースと相手チームとの間の縦のスペースを再び生み出すことができる。また、そうすることによって、攻撃を継続するために必要な時間を得ることもできる。

プレーする喜びと観る楽しさ Enjoyment and Entertainment

競技規則は、プレーヤーが安全に楽しみ、プレーする喜びを味わえるような、そして観客も観て楽しめるような試合を作り出すための枠組みを示すものでなければならない。いつも同じ楽しさが味わえるとは限らないが、プレーヤーがスキルを駆使して質の高いボールを獲得し、そのボールを活用してプレーの継続を目指すことを可能にすることで、プレーする側および観る側双方の楽しさが増すことになる。

スペースの確保/報償、失敗と罰則

Provision of Space / Rewards, Errors and Punishments

競技規則は、相手チームよりスキルフルにラグビーのスキルを駆使することができたチームに報償を与えるものでなければならない。この報償とは、最初のボールの争奪において、よりスキルフルなチームにボールとプレーの継続を維持するための時間とスペースを与えるということである。プレーを継続する中で、最も重要な点は、プレーヤーは立ったままでスキルを発揮しなければならないということである。グラウンドに倒れているプレーヤーはプレーできない。

スキルに対して報償を与えるものである競技規則に違反したチームには罰則が課せられる。罰則のレベルは相手にどの程度の不利益を与えたかの度合いによる。これは基本的には、違反した側が違反をしていない側のプレーのオプションをどの程度減少させたかによる。

相手側の効果的なボールの活用を妨げることを意図して行なわれる不正なプレーや、極端な場合、相手側のプレーの継続を妨げるような不正なプレーには、最も厳しい罰則が課されなければならない。

罰則の段階

○アドバンテージルールの適用反則をしていない側のオプションが減らないのであればアドバンテージルールを適用する。

○スクラム…ラインアウトスキルが劣るために反則をした側やタッチにボールを出した側は、試合を再開するための権利を持つことはできない。

○フリーキック…ラインアウトやスクラムでの軽微な反則など、相手のオプションを制限するものではあるが直接的な影響がない場合をフリーキックとする。

○ペナルティーキック…倒れ込みやオフサイドなど、ボールの争奪やプレーを継続させる場面で、相手のオプションを制限することを意図としたプレーに対しては、ペナルティーキックとする。

○ペナルティートライ…まさにトライを取られそうな場合に、トライを妨害することを目的とした行為に対してはペナルティートライを与える。

○退場処分:重大な不正なプレー、またはその後の不正なプレー、同じ反則を繰り返して行なう場合などに適用する。

一貫/遵守/簡潔 Consistency / Compliance / Conciseness

競技規則は、一般的な根本原理を示し、また相互に首尾一貫した関連性を持つことが望まれる。一方、トップレベルのプレーヤーのプレーの質を向上させるために考案されたものであっても、すべてのレベルで適用できるような実用的なものであることが望ましい。競技規則は、ラグビーの自然な流れに即したもので、プレーヤーが無理なく従うことができるようなものであるべきである。競技規則は、表現および体裁などの点で容易に翻訳し理解できるような形で編纂されていることが望ましい。

ルールブックの普遍性 Universality of the Law Book

ラグビーの試合は統括団体であるIRBによって承認された1つのルールのもとでプレーされなければならない。

年代別ラグビー(Age Grade Rugby)は、より高い安全性が求められ、それに対応するために競技規則のいくつかの点に修正を加えた統一的特