

e コーチング事例報告

船戸 渉

対 象：高校ラグビーにおけるスクラム

対 象 者：FWプロップ1番（PR1） 高校2年生男子

撮影日時：1回目 2007年 8月14日（火） 2回目 2007年 9月24日（月）

撮影場所：1回目 長野県菅平グラウンド 2回目 高崎市八千代グラウンド

撮影課題：安全かつ強いスクラムの組み方を理解する

1回目 今まで通りに自分の組み方で組んだ対人スクラム（8人）を撮影

2回目 1回目の映像を対象者とともに確認し、現時点における良好点と改善点を理解し、トレーニング後に撮影

スクラムの重要性

ラグビーにおいてFW8人で組むスクラムは、最大限にスペースを活用し得るプレーの起点として、またFW同士の勝負そのものとして重要なセットプレーである。約5～10秒の短時間でセット解消されるが、ゲーム中『FWが強い方がゲームを制す』や『セットプレーの安定性が高いとゲームを有利に進めることができる』とも言われ、チーム強化のキーとなる大きな要素である。しかし相手と直接ぶつかり合う第1列3人の体には後ろ5人からのプッシュもあり、大きな負荷がかかるため、プレー中において頸椎損傷などの大きな怪我につながることもある。よってより安全なスクラムを組む必要があるとともに、それが強いスクラムにもつながるため、スクラムのコーチングは重要となってくる。

高校ラグビーにおけるスクラム

今回のコーチング対象では、高校生なので心身ともにまだ未成熟であることやラグビー経験が短いことに配慮し、スクラムに対して前向きな気持ちを持つようにさせるとともに、特に怪我などの安全に留意していかななくてはならない。しかし19歳未満標準規則において適応される「1.5m以上押しはいけない」というルールがあるため、あまりスクラム指導に重きをおかないチームがあったり、指導に専門的知識を必要とするためになかなか確実な指導がおこなえていなかったりという現状がある。また今シーズンから、一般には4段階スクラムへの移行、19歳未満では5人ヒットから8人ヒットへの移行とルール適応にも変化があったため、従来の指導法では成り立たない部分もあり、改めて指導方法を見直す必要もあった。

コーチングの方針

今回の対象者は、性格的に真面目で消極的な部分があり、自信をあまり持てずにいた。また高校2年生でラグビー経験が短く未熟で、セルフイメージが低いため、スクラム指導において言葉だけの指導や見本を見せただけの指導では対象者が理解しきれない部分が多かった。練習の中では実際にスクラムを組むことは数多くあっても、自分の組み方や姿勢を映像で見たことがなく、対象者自身も以前からビデオなどで撮影し見てみたいという考えがあった。よってコーチングとともに対象者をビデオ撮影し、『見える化』し、それを対象者とともに確認して、改善点を抽出し、トレーニングしていった。

対象者の従来の組み方における改善ポイント

クラウチの段階で膝の曲げが少なく、腰の位置が高い。

クラウチからタッチの段階で足の位置が遠く、相手との距離が遠すぎる。

エンゲージの段階で頭を入れることに注意がいき過ぎ、下にささる入り方になっている。

相手と組み合っている時、背筋（姿勢）が曲がっている。

筋力が強いので無理矢理 1 人で耐えてしまい、ロック・フッカーと協力できていず、負担が大きい。

改善方法

上記の点を意識し、改善するためにトレーニングをおこなった。

対象者のスクラム姿勢をパワーアナライズを用い、対象者とともに映像分析し、確認した。

日本ラグビー協会のスクラムトレーニングビデオを参考に姿勢・筋力の基本トレーニングをおこなった。

良いスクラムの映像をたくさん見てセルフイメージを高め、メンタル・リハーサルをした。

スクラムマシンを使って 1 人で組むことから始め、3 人→5 人→8 人と人数を増やした。

1 対 1 の対人から人数を増やしていき、最終的にゲーム中と同じ 8 対 8 の対人スクラムを組んだ。

トレーニング中には前向きに自信を持たせるため、「おまえの筋力は半端じゃないぞ」「いい姿勢になってきている」「そう それでいいんだ」「すばらしい」「すごくいいぞ」「自信持っていんだぞ」などとポジティブな言葉をどんどん使っていた。

約 1 ヶ月後に 2 回目の撮影をおこない、2 画面比較で改善点を確認した。



プロップ1スクラム 改善前8月



プロップ1スクラム 改善後9月

改善後の成果ポイント

●身体面の改善ポイント

クラウチの段階でしっかりと膝を曲げ、前傾姿勢になり、腰の位置が低くなった。

自分に有利な相手との間合いを取り、セットすることができた。

エンゲージの時、下から上へと飛行機の離陸姿勢のような入り方ができるようになった。

相手と組合っている時、背筋（姿勢）が真っ直ぐになった。

●精神面の改善ポイント

自信が持て、前向きになり、セルフイメージを高く持つことができるようになった。

同ポジションのチームメイトと良きライバルになった。

チームメイトと互いに練習し合い、向上心を持ってさらに上達しようという態度になった。
まわりとコミュニケーションできるようになり、チーム環境や雰囲気良くなった。

改善後は、見違えるほどの成果・向上がみられたが、マイボール時と相手ボール時の状況差やゲーム中の疲労蓄積における集中力が切れた時に良いスクラムが組めるかという問題点は残る。

まとめ

今回の映像コーチングによって、対象者だけでなく、私自身もスクラムについて、コーチングについて、多くの刺激を受け、学ぶことができた。私自身もプレーヤーとしてFWをやり、スクラムを何度も組んできたが、自身のスクラムを映像で見たことはなく、セルフイメージとしてはあるものの、コーチングにおいて自分の持つ感覚を教えるというのは難しかった。それがこのeコーチングで、対象者とマンツーマンで取り組むことができ、セルフイメージも感覚も互いに持ちながらおこなうことができた。また対象者が、プレーヤーとしても、人間としても、どんどん成長していくのが目に見えてわかり、コーチとして非常にうれしいものがあった。

今後ともこの気持ち、技術を忘れずに、人と人とのコーチングに実行していきたいと思う。