

ラインアウトの獲得率 100%を目指して！

より速く より高く飛び
安定したボール獲得を目指す



CBPA提出課題
修了番号 08-SB0009
駿河台大学ラグビー部 鈴木徳一

1

1.目的

ラインアウト(以下L/O)で安定したボール獲得を実現させる為の基礎をつくる

2.撮影対象

駿河台大学ラグビー部 フォワード3名

ジャンパー … A君(中央) 今年からジャンパーにも挑戦中

リフター(2名)… B君(向かって右側) 大学からラグビーを始め今年で3年目

C君(向かって左側) 力自慢だが、全てを力任せにプレーして
しまう傾向がある



3.撮影場所

駿河台大学 ラグビー場

4.指導期間

ユニット練習×2日間

2

5. 現在の課題 (各パートごとの3MODIFY)

ユニット (写真1~2+ 映像1)

- A. リフトの速さや高さが雑なため、プレッシャーがかかると思い通りにボールを獲得出来ていない
- B. 最高到達点が低いうえに、到達まで時間がかかっている
- C. 各自の仕事をせず、他の2人に頼っている



写真1



写真2

ジャンパー (写真2~3+ 映像2)

- D. リフトに頼り、自分で飛んでいない
- E. 飛ぶ時のフォーム (ハンスダウン、フットポジション...)
- F. エアでの姿勢とつま先

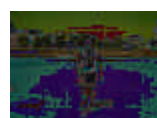


写真3

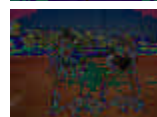


写真4

リフター (写真1~2, 写真4~5+ 映像1)

- G. 最初から力任せに持ち上げようとしている
- H. リフト前のフォーム (背筋が曲がっている、指が開いていない、ハンスダウン、手と顔が遠く力を伝えにくい...)
- I. リフト後のフォーム (お互いの体が遠いため、個々で上げている)



写真5

3

注...動画は別途添付

6. 課題克服のためのキーワードと改善方法+流れ

キーワードfor...

ユニット ? 「リアクション」

... お互いの動きやボールに対して鋭く反応する

ジャンパー ? 「セルフハイジャンプ」

... 自力で出来るだけ速く高く飛ぶ

リフター ? 「キャッチ&プッシュ」

... ジャンパーが飛んでから「捕らえて」、お互いに押し合いながら「すくい上げる」

4

改善方法の流れ...

まずはそれぞれの思うようにプレーさせ、映像を見せて現状と課題を認識

各パートごとのキーワードと練習方法を提案

再びユニットに戻り、改善された点と残された課題を分析

～ を繰り返す

5

改善方法...

forジャンパー

ジャンプ前のフォームとフットポジションの改善 (写真6+ 映像3)

? ハンズアップ、前に出した足に後ろ足を揃えそのままワンモーションで飛ぶ

ハイジャンプ (写真7+映像3)

? とにかく自分で高く飛ぶ!

エアでの姿勢とつま先の改善 (写真8)

? 意図的にエアでの状態を作り、姿勢やつま先の向け方を覚える

forリフター

フォームの改善 (写真9~10)

? ハンズアップ、背筋を伸ばして力の入りやすい姿勢を覚える

バランスボールを用いたリフトの改善 (写真11~12+映像4)

? バウンドしてきたボールを待ち、タイミング良く捕らえてお互いに寄る

ハイクリーン (写真無し)

? 瞬発力を向上させる、体の使い方を覚える



写真6



写真7

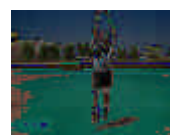


写真9



写真10



写真11



写真12

6

7.改善結果検証

SCIENCE機能を使った検証

改善前結果

No.	秒数	時刻	x座標	y座標	秒差	距離	速度	水平角	鉛直角	3点なす角
1	0	0000	379	225	0	440.8	---	30.7	59.3	0
2	2.27	0002	387	109	2.27	116.3	51.2	86.1	176.1	63.2

(差116)

改善後結果

No.	秒数	時刻	x座標	y座標	秒差	距離	速度	水平角	鉛直角	3点なす角
1	0	0000	380	209	0	1	---	0	90	85.4
2	1.55	0001	388	86	1.55	123.3	79.5	86.3	176.3	93.7

(差123)

改善結果・・・スピード10.72秒短縮 高さアップ!!

7

画像比較による検証

画像ではわかりづらいが、最高到達点が 写真2ではジャンパーの頭が横のポールと重なっているのに対して、写真14 + 映像5では頭一つ分以上高くなり 肩の下に横のポールがくるまでになった。到達スピードも動画やSCIENCE機能で検証してみると格段の差がつくまでになり 安定して空中に上がっている。



写真1



写真13



写真2



写真14

8

課題 (各パートごとの3MODIFY)の改善検証

ユニット

- A. ? 速さと高さが安定した結果、スローワーも投げやすくなった
- B. ? 共に改善された
- C. ? 各パートごとでリアクション (反応) が良くなり、各々の仕事が出来てきた

ジャンパー

- D. ? しっかり自分自身の力で飛ぶ意思が出てきた
- E. ? ハンズアップすることで姿勢が矯正され、フットポジションを覚えた結果飛び方が統一された。それによりリフターも上げやすくなった
- F. ? E.での結果同様エアでの姿勢も伸び、手からつま先までが一本の棒のような状態になれた

リフター

- G. ? あくまでも「サポート」して上げることを意識することで、リラックスして上げられるようになった
- H. ? 背筋が伸び、指が開き、自分の一番力が出る顔付近にハンズアップすることで、速く上げるための態勢が整った
- I. ? お互いに押し合って上げることで、軽い力でより速く上げられるようになった

9

8. 改善後の感想

選手の感想

ジャンパー (A君) : 上げてもらってから勝負、という気持ちから、自分で飛べるかが勝負と思うようになった。その結果、よりボールや相手の動きに対する集中力が高まった。

リフター (B君) : 初めて突き詰めて考えたことで、本当の意味でやっとな勝負できる得意なプレー、自信のあるプレーが見つかった。

リフター (C君) : ジャンプしてから上げることに初めは不安だったが、タイミングとコツをつかんだことで、力まずスムーズに上げることが出来た。

ユニット全体 : これまでは上手く出来ない誰かのせいにしてきたが、今は改善するときの段階がわかったので、より責任が明確になったし、自分達である程度修正出来るようになった。自分達のボール以外でも、タイミングさえ合えば取れる自信がある。

指導者の感想

細かいスキル面では各パートごとに課題が残るが、目標の「より速くより高く飛び、安定したボール獲得を目指す」基礎は出来たと考える

選手自身が映像を確認して現状と課題を把握し、改善出来るまでに短期間で成長したことに驚いた

教えない苦しみ選手を成長させるのだと、改めて痛感した

選手達の自信につながったのが、何よりうれしい

感謝

10

参照・・・各パートごとの比較写真一覧

改善前写真一覧



改善後写真一覧