

# MPA eコーチング事例報告

## ラグビーにおける スクリューキック をマスターする

船戸 渉

対象者 高校2年生ラグビー選手 (ポジション: バックス・スタントオフ)

撮影日時: 1回目 2008年 1月14日 (月) 2回目: 2008年 1月19日 (土)

撮影場所 学校グラウンド

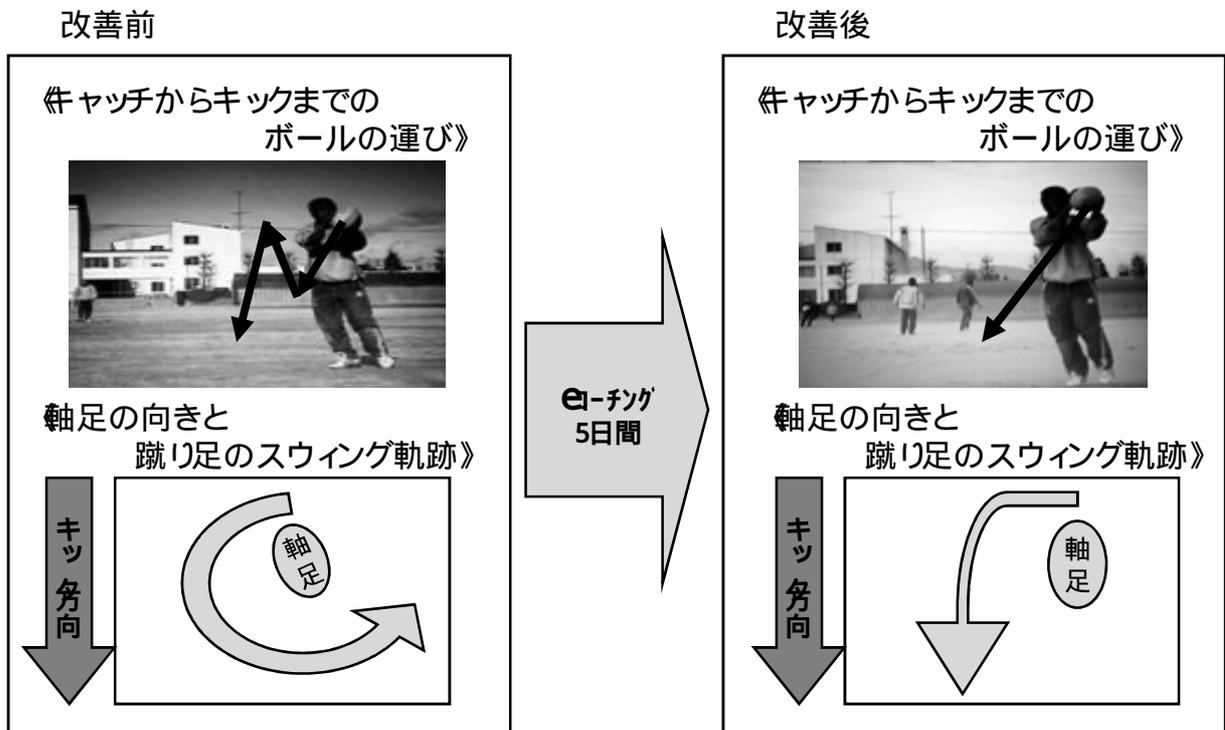
撮影課題 正確なスクリューキックの蹴り方をマスターする

(正しいキックフォームの構築と習得)

1回目 今まで通りのキックフォームでスクリューキックを蹴り 撮影

2回目 1回目の映像を対象者ととともに確認し コーチング・トレーニング後に撮影

### たった5日間でこれだけ変わるキックフォーム (図解)



### キックの重要性

ラグビーというスポーツは、相手との攻防の中でパスやキック・ランなどを用いて前へ出ながらテリトリーを取り合い、相手インゴールにボールを運ぶトライやゴールで得点を競うゴール型の球技である。よって、ゲームにおいてボールを確保しつつもテリトリーも確保することが重要となってくる。しかし、ルール上パスは前へ投げることはできないので、なかなか前へ進むことができない。またボールを持って走ることはできるが、相手のタックルなどのディフェンスに阻まれるので、これもなかなか前へ進むことができない。そこで、キックというプレーはボールを相手に渡してしまうという可能性はあるものの、一気にかつ大幅にテリトリーを前進させ、確保することのできるプレーなので、ラグビーにおいて重要なプレーとなってくるのである。

また今回の対象であるスクリューキックは、数種類あるキックの中でも、楕円の形をしたボールの特性を活かしてスクリュー回転をかけ傾向を減らし、大きな飛距離を出せるキックの一種である。よって、このキックを正確に習得することにより、あまり筋力のないプレーヤーでも大きなテリトリーの確保が約束され、ゲームを支配し、優位に進めていくことのできるものである。

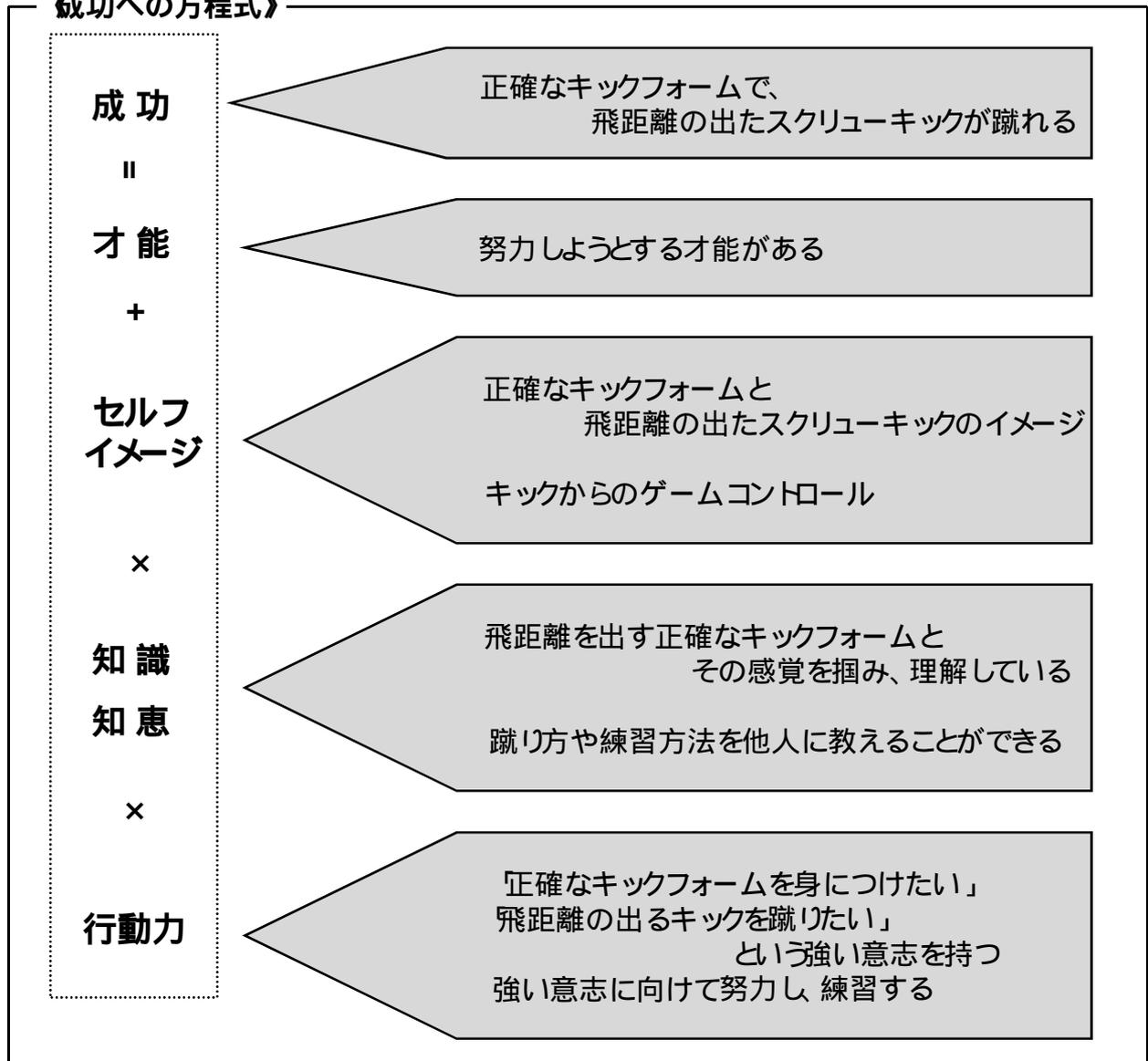
## コーチングの方針

今回の対象者は、ボックスのスタンドオフ(SO)というポジションのため、ゲームをコントロールしながらキックの使用頻度が高いポジションである。しかし、体が小さく、まだ筋力不足のためにキックの飛距離を出すことができない。また個人的にしっかりとしたキックのコーチングを受けたことがなく、先輩に軽く教えてもらっていただけで、対象者個人の勝手なイメージだけで練習してきたので、正確なキックを蹴るためのスタイルが身に付いておらず、良くないフォームを覚えてしまっている。

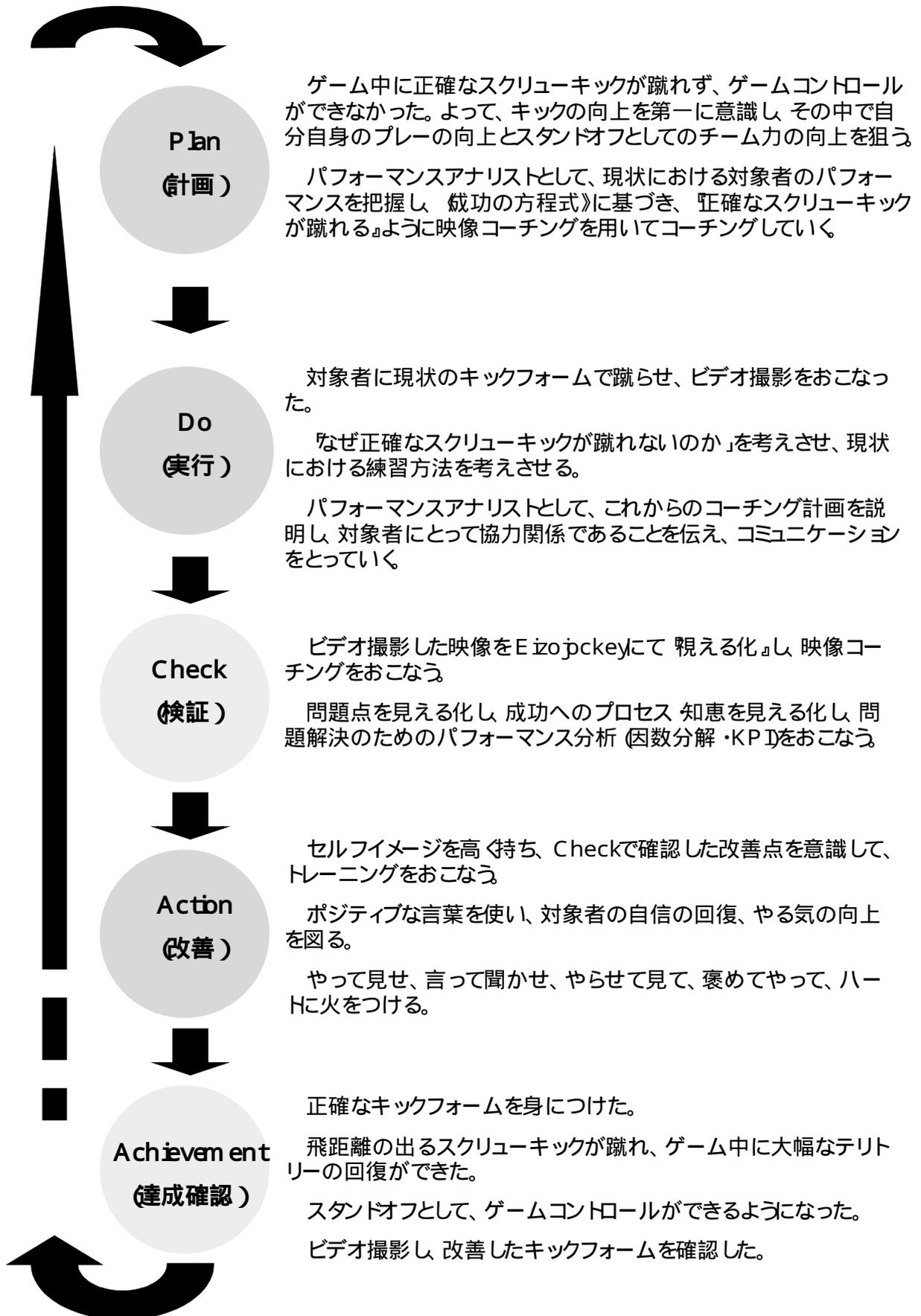
よって、良くない『意識先行型』になってしまっているのを、基本のキック方法をコーチングしながら、対象者をビデオ撮影して『見える化』し、それを対象者と確認しながらフォーム改善して、トレーニングをおこなっていった。

また、本人は全般的にやる気はあるが、まわりからキックミスなどを起こした時に厳しい言葉などと言われるので、若干消極的になっていた。よって、ポジティブな言葉をかけて自信回復もさせていった。

### 成功への方程式

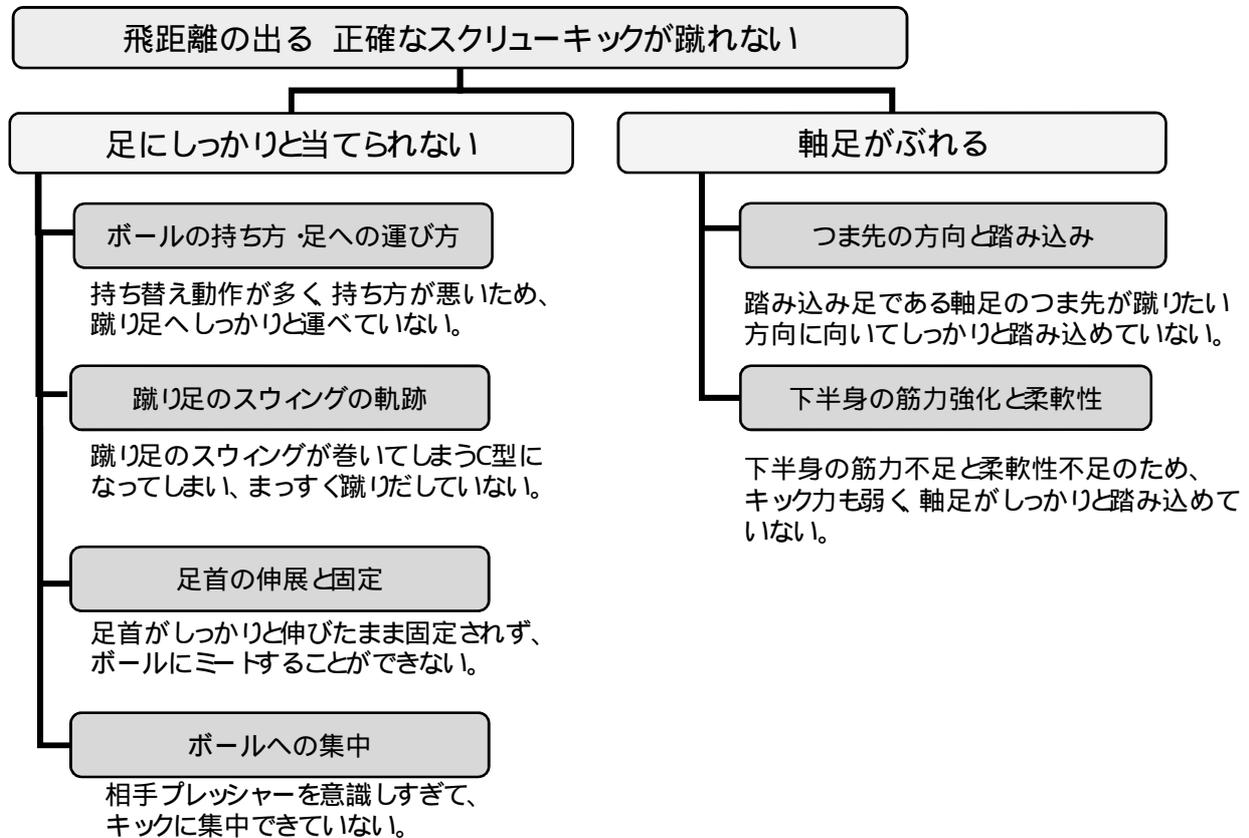


## 計画達成のためのPDCAAサイクル》



## Checkにおけるパフォーマンス分析とSWOT戦略分析

### 《パフォーマンス分析 (改善ポイント)》



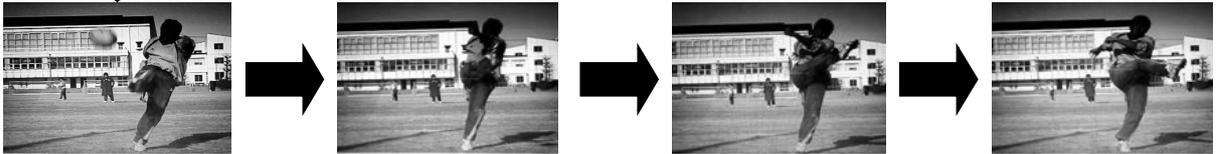
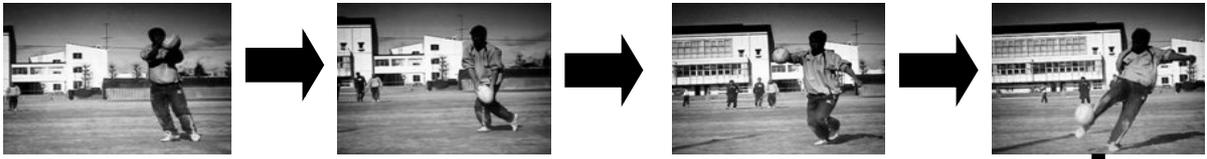
### 《ゲーム中におけるキックのSWOT戦略分析》

	自分	環境
起きてほしい現象	<b>強み (Strong)</b> キックにおけるテリトリーの大幅な回復と前進 飛距離の出た、正確なスクリュキック ゲームコントロール	<b>好機 (Opportunity)</b> SHからの Goodパス 相手プレッシャーがない Goodコンディション
起きて欲しくない現象	<b>弱み (Weak)</b> キックができない ミスキック ゲームコントロールができない	<b>脅威 (Threat)</b> SHからの Badパス 多くの相手プレッシャー Badコンディション

## 図解によるコーチング前後の比較

### 改善前

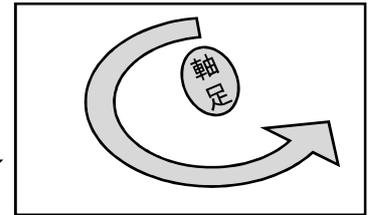
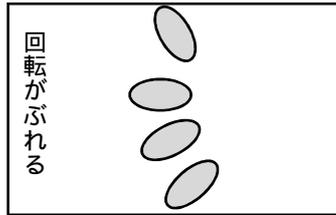
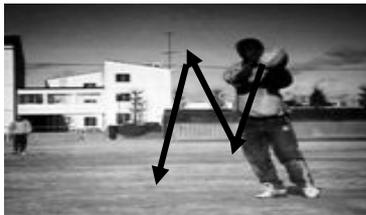
#### 《キックフォーム》



《ヤッチからキックまでの  
ボールの運び》

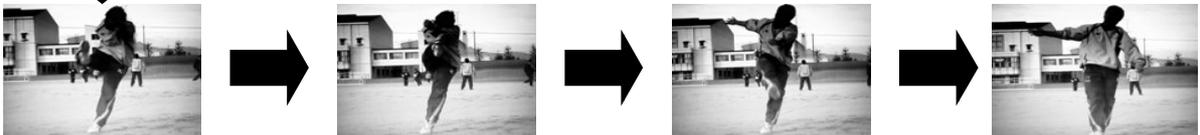
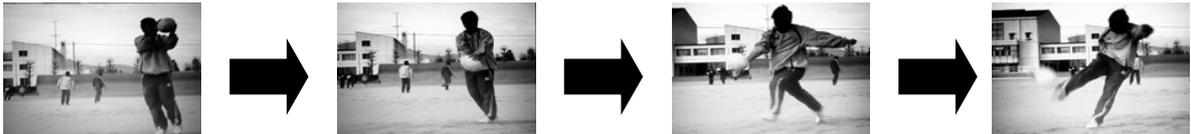
《キック後の  
ボールの回転》

軸足の向きと  
蹴り足のスイング軌跡》



### 改善後

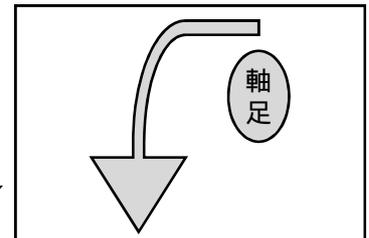
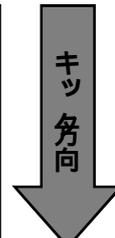
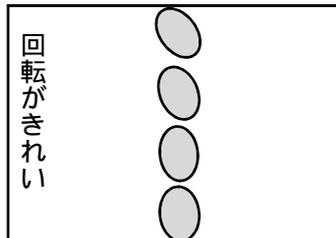
#### 《キックフォーム》



《ヤッチからキックまでの  
ボールの運び》

《キック後の  
ボールの回転》

軸足の向きと  
蹴り足のスイング軌跡》



## Scienceを用いた計測

### 『キャッチからキックまでの時間計測 (E-リング 前後の時間差)』

	改善前	改善後
1回目	1.23	1.20
2回目	1.30	1.03
3回目	1.20	1.03
4回目	1.27	1.07
平均	1.25	1.08

( 単位 : 秒 )

たった5日間のコーチングにおけるキックフォーム改善で、上記のような『キャッチからキックまでの時間』を短縮することができた。これからもっとトレーニングをおこない、正確なキックフォームを習得していくことによって、より時間の短縮をすることができる。キャッチからキックまでの時間を短縮することができれば、キック時における相手からのプレッシャーの中でも、プレッシャーをあまり受けずにキックすることができるようになる。よって、自分のペースで飛距離の出るキックが蹴れ、ゲームコントロールができるので、より一層の改善が求められる。

### 今後の課題

キックフォームのより一層の改善・上達

キック力向上のための筋力と柔軟性の向上

ゲーム中の疲労時での集中力で正確なキックフォームがおこなえるようにする

ゲーム中において、相手プレッシャーがある中でキックを蹴れるようにする

### 総括

今までスクリューキックを蹴ろうとしても、まともに蹴れたスクリューキックは20~30%しかなかった。しかし、たった5日間の映像コーチングを用いた個人レッスンをおこなっただけで、80%近い成功率になった。また、対象者の中で「飛距離の出る、正確なスクリューキック」を蹴るための『最高のセルイメージ』が出来上がっているため、現状に満足しない向上心があり、かつキック後に『まだウマく蹴れる』という表情が出るようになった。そしてゲーム中においても自信が持て、ゲームコントロールできるようになり、自分から積極的にプレーするようにもなった。またこのコーチングをみていた他の部員もいっしょになって練習するようになり、チーム雰囲気もより向上した。

私自身は今後パフォーマンスアナリストとして、もっと上達できるよういっしょに協力してコーチングしていきたい。ベーシックの時に感じた『パフォーマンスアナリストとしての使命感』以上に感じるモノもあり、チームに対して監督と選手の間の中間管理職としていい潤滑剤になれたと感じた。