

報告書

今田 圭太

今回はモールのDFとATについていい例と悪い例を抽出し選手へフィードバックすることで映像をまとめた。

、AT

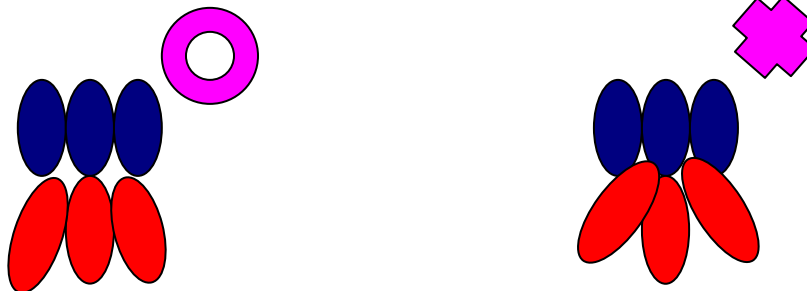
モールのATにおいて大事なことは

- 1、姿勢を低く
- 2、3人がしっかりとバインドしている。
- 3、モールの芯に向かって方向を統一する。
- 4、縦長

であると私は考え、中でも1，2というのが非常に重要であると考えている。

まず、私の考えるモールATのいい例・悪い例というものを以下の図に示す。

●=AT ●=DF



のほうはAT三人のバインドがしっかりとされていて、尻が割れていなく、ひとつの矢印となって前へ押していくというイメージで×のほうを見てみるとバインドはされているが、しりが割れており相手に接する面が大きくなる上に相手の圧力に耐える力が非常に弱くなってしまうという欠点があるためあまりいいモールとはいえない。

映像の 00:33 は右エッジの選手が低い姿勢でモールの芯に力をかけながらも割れることなくひとつになって押しているなのでこのモールにおいて非常に大きな力となっている。また、「縦長」と点から見ても横を向くより前を向いていたほうが長くなるのでとても有効である。

逆に 02:15 の映像では右エッジの選手が手は隣の選手とバインドしているが、尻は割れてしまっており、さらに姿勢が高いためこのモールにおいて余力になっていない。また、尻が割れているため自分の後ろについている選手が後ろから前線へ移動してきてし

まい最初に右エッジにいた選手は全く力にならなくなってしまった。

これによって人数を一人無駄にしまい力が単純に減るだけでなく前述したモールのポイントである「縦長」という点でもマイナスの要素となってしまう。

、DF

DFにおいて重要なポイントは

- 1、相手の着地のタイミングで入る
- 2、低い姿勢
- 3、味方ではなく敵をバインドする
- 4、入るときのスピード
- 5、押し返すのではなく破壊する

以上のことを踏まえ映像を見してみる。

まず 0:05 の映像だが、最初に入る 3 人のタイミングもやや遅いがその後後れて入る選手が相手に張り付いているだけでしかも 1 人で味方 2 人をバインドしており力が分散してしまい力になっていない。

01:48 の映像では最初の 3 人の入るタイミングスピードは非常に良かったのだが、そこで破壊しきれずに相手にずれられてしまいトライとなってしまった。破壊するきっかけを作ることではできたのだが破壊するまで相手をバインドし、動けないようにすることが必要であった。

、まとめ

以上のようにいい点、悪い点を見せることにより何が良くて何が悪いかというイメージを持ちやすくなるとともに、特に映像で指摘されて該当の選手の意識が格段に向上する。

口頭での注意では頭にイメージできる選手とできない選手で差が出てしまい、ビデオ編集では同じ場面を何回も見せる際にいちいちリモコン操作をしなければならないなど、非常に不便だが、このように映像ソフトを使用することによって非常に効率よくイメージをつけることができ、現場指導において非常に役立つものであると感じた。

また、いいイメージと悪いイメージを交互に見せることによってより効果的に選手へフィードバックできると今回の課題を行うなかで強く感じた。

今回扱ったモールというのはすぐに効果の出るものではないが、このようなことを繰り返していけばモールの AT,DF とともに改善されていくのではないかと思います。