



ラグビーのための準備[®]

すべてのプレーヤー、コーチ、マッチオフィシャル、スタッフ、ラグビー協会のために

rugbyready.worldrugby.org

2014年版



ラグビーのための準備



はじめに World Rugby会長 ベルナール・ラパセ

ようこそ

World Rugbyでは、ラグビーに関わる世界の人々をサポートする数多くのリソースを提供しています。そのリソースの一つで、ラグビーにおけるさまざまな領域のプロセスを向上し、標準化していくのに役立つのが、Rugby Readyです。

Rugby Readyは2007年10月にスタートし、ラグビーが重傷事故のリスクを軽減しつつプレーされ、楽しんでもらえるよう、プレーヤー、コーチ、マッチオフィシャル、スタッフ、ラグビー協会に、練習およびプレーの十分な準備の重要性について教育、促進、支援をしています。そして今では、競技のあらゆるレベルにおけるプレーヤーのウェルフェアに関するものとなりました。

私達には、増え続けている世界じゅうの様々なレベルのラグビーに参加する男性、女性、そして子どもたちのウェルフェアを管理し、そして、競技の中核となるフェアプレーの原則を守り続けることを世界中に保証する連帯責任があります。

Rugby Readyは、スタート以来、ラグビー関係者に向けた、試合前の準備、テクニック、傷害予防、管理、そして規律といった重要な項目を扱うグローバルで素晴らしい教材となりました。また、いくつかのWorld Rugbyメンバー協会では、Rugby Readyをもとにしたプログラムが制作され、成果を上げています。

Rugby Readyのハンドブックは、World Rugbyの3つの公用語(英語、フランス語、スペイン語)だけでなく、その他の言語にも翻訳されています。翻訳されている言語と資料の最新リストについては、ウェブサイト (rugbyready.worldrugby.org)をご覧ください。

Rugby Readyは、プレーヤー、コーチ、マッチオフィシャル、スタッフ、および、ラグビー協会が、ラグビーを最高に楽しめるよう、世界中のラグビーファミリーに広く利用していただくことができます。



目次

| | | | |
|--------------------------|----|--------------------|----|
| はじめに | 4 | タックル | 33 |
| 試合前 | | ラック | 43 |
| 長期プレーヤー育成計画 (LTPD) | 6 | モール | 45 |
| 参加する前に | 7 | スクラム | 47 |
| 用具、環境、緊急対応計画 | 8 | ラインアウト | 59 |
| フィジカルコンディショニング | 11 | 試合後 | |
| ライフスタイル | 21 | クールダウンとリカバリー | 63 |
| ウォームアップ | 25 | けがをしたときは | |
| 試合中 | | 傷害管理 | 65 |
| プレーの原則 | 30 | まとめ | 70 |
| オープンフィールドプレー | 31 | | |

World Rugbyパスポート – World Rugbyによる双方向的学習サイト

Rugby Readyを最大限に活用するには、以下に挙げるものをはじめとした他のWorld Rugbyプログラムと併用して使いましょう。

Rugby Ready



備えておく・リスクを管理
worldrugby.org/rugbyready

競技規則



ゲームを知る
worldrugby.org/laws

コーチング




テクニカル・プランニング
worldrugby.org/coaching

レフリング



マッチオフザベーション・パネル
worldrugby.org/officiating

ストレングス&コンディショニング



フィジカルティを理解する
worldrugby.org/sandc

脳振盪の管理



確認して止めさせる
worldrugby.org/concussion

ラグビーにおける応急手当



反応のしかたを知る
worldrugby.org/firstaidinrugby

ビギナーズ・ガイド



ラグビーへの第一歩
worldrugby.org/passport

Rugby Readyについて



ラグビーの運営とプレーに関わる人はすべて、プレーヤーに対して配慮する義務があります。Rugby Readyは適切な予防手段を整備することで、優れた取り組みに対する認識を高め、コンタクトスポーツ特有の危険を関係者が管理できるようにすることを目的としています。

ラグビーユニオンという競技

研究の結果、180分間の激しい身体活動を、健康に良い食事と併せて毎週続けると、心血管疾患、脳卒中、高血圧、糖尿病、および、いくつかの種類の癌など、生死にかかわる病気の確率を下げられるということがわかりました。ラグビーは、どの形式のゲームも、さまざまなタイプの体型、スキル、性別、年齢のプレーヤーに、しっかりと管理され楽しめる環境で激しい運動をする機会を与えてくれます。

ラグビーコミュニティは、あらゆる年齢のプレーヤーに対し、各プレーヤーの期待やスポーツで実現したいことをサポートするインフラとともに、長期プレーヤー育成計画 (LTPD) を提供してくれます。これによってプレーヤー達は、純粋に楽しむことを目的としてプレーしたり、または、自ら選択して、草の根レベルからエリートレベルまでにおいて、個人のスキルや競技の技術的な理解を向上させたりすることができるのです。

しかしラグビーが与えてくれるものは、激しい運動を行う機会だけではありません。ラグビーは、社会的・道徳的な脈絡の中でプレーヤーを育ててくれるという価値のあるスポーツです。競技のコアバリューには、以下のものがあります：

- **品位 (INTEGRITY)** - 品位とはゲームの核をなすものであり、誠実さとフェアプレーによって生み出される。
- **情熱 (PASSION)** - ラグビーに関わる人々は、ゲームに対する情熱的な熱意を持っている。ラグビーは、興奮を呼び、愛着心を沸かせ、世界中のラグビーファミリーとの一体感を生む。
- **結束 (SOLIDARITY)** - ラグビーは、生涯続く友情、絆、チームワーク、そして、文化的、地理的、政治的、宗教的な相違を超えた忠誠心につながる、一つにまとまった精神をもたらす。
- **規律 (DISCIPLINE)** - 規律は、ゲームに不可欠なものであり、フィールドの内と外の両方において、競技規則、競技に関する規定、そして、ラグビーのコアバリューの順守を通じて示される。
- **尊重 (RESPECT)** - チームメイト、相手、マッチオフィシャル、そして、ゲームに参加する人を尊重することは、最も重要である。

World Rugbyのコアバリューに関するビデオを見る：
rugbyready.worldrugby.org/ja/corevaluesvideo



Rugby Readyの目的

Rugby Readyはなぜ必要?

ラグビユニオンは、7人、10人、または、15人ずつの2チームによってボールを争奪しながらプレーされる競技ですから、けがの危険を伴います。

研究の結果が、そのような危険の程度、性質、原因などを示しています。

そのような危険を許容範囲の中で理解して管理していくことは、ラグビーという競技に関わるすべての人の責任です。

その目的は?

Rugby Readyは、ラグビーにまつわる危険性に関する情報伝達や理解の促進と、優れた取り組みに対する認知向上を目的としています。

誰のため?

Rugby Readyは、ラグビーという競技に参加する可能性のあるすべての人を対象としたリソースとして作られており、そこには、試合日および練習中のプレーヤー、コーチ、マッチオフィシャル、プレーヤーの両親、教師、応急手当を行う者、プレーヤーやコーチをサポートするボランティアなどが含まれます。

Rugby Readyの使い方

Rugby Readyは、3つの方法で提供されています:

1. ハンドブック
2. オンライン学習プログラム
3. 講習会

ハンドブック、講習会、ウェブサイトはどれも、単独で利用することが可能ですが、3つの形を合わせて使用するのが最も効果的です。

ラグビーという競技に参加するすべての人が、rugbyready.worldrugby.orgにあるオンライン学習プログラムを受けることが推奨されます。ウェブサイト にアクセスすれば、Rugby Readyに記載されている内容を読んだり、動画を見たりすることもできます。また、オンライン上で合格証明書がもらえる自己診断テストも受けることができます。

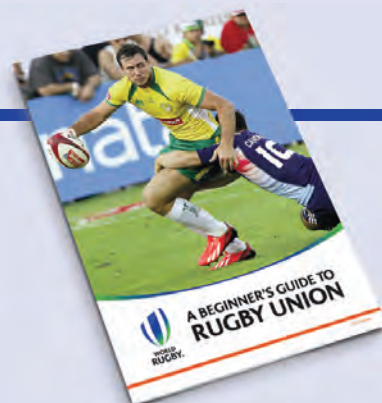
右記のアイコンをクリックすれば、Rugby Readyのウェブサイトのリンクで、さらに詳しい情報をご覧いただけます。



競技の現場に関わる人 - プレーヤー、コーチ、マッチオフィシャル、応急手当を行う者など - には、実際のコースを受講することが強く推奨されます。実際のコースプログラムの大部分は、受講者がオンラインコースですすでに得た理解をもとに進められ、そこでは、Rugby Readyで取り上げられた競技の要素の実践的な経験をするものです。実際のコースは、様々な様式や内容で開催することができます。講習会については、各協会がそれぞれの方針や手続きを用意しています。自分の国の協会に問い合わせたい場合は、下記のリンクから連絡先を見つけてください: worldrugby.org/member-unions

World Rugbyと各国の協会は、競技の参加者に対し、定期的に最新の知識を身に付けるようにすることを奨励します。

Rugby Readyは、15人制、10人制、7人制を含む、あらゆる形のラグビーに適用可能です。



World Rugbyラグビービギナーズガイド

ラグビーが全く初めての人には、World Rugbyラグビービギナーズガイドを読むことをお勧めします。

印刷可能なAdobe PDFファイルをダウンロードし、オンラインクイズに挑戦するには: passport.worldrugby.org/beginners

免責事項 Rugby Readyは、アイルランドにおいて事故、負傷予防、医療慣行に適用される法律に沿って開発されたものです。Rugby Readyに含まれる情報および/または指針を信頼すること、および/またはそれを使用することにより発生し得る損失、費用、損害についても、World Rugbyは、人または団体に対しても一切責任を負わないものとします。

長期プレイヤー育成計画 (LTPD)



LTPDとは、ラグビーにおける個人の能力や参加レベルを最大限に伸ばしていく長期的強化アプローチです。LTPDのモデルは、子どもや若者がラグビーをしながら成長していく上での技術、戦術、身体、メンタル、そしてライフスタイルのニーズに取り組み、それらをよく理解している有能なコーチの存在の大切さに焦点を当てています。LTPDでは、コーチが、どんなレベルのプレイヤーであってもその能力を最大限に発揮し、スポーツに関わり続けていけるよう、彼らを励まし、そしてサポートできる教材を提供しています。

LTPDの段階の例

以下の例は、LTPDの各段階を定義するために暦の上の年齢を使用しています。初期段階においては、成長が早いプレイヤーと遅いプレイヤーがいるため、生物学的年齢を使用するのが最もよいでしょう。

| | |
|---|---|
| <p>ステージ: 楽しむ 対象年齢のめやす: 6~12歳 プレイヤー: 遊ぶ コーチ: 導く 内容: 動くことやラグビーの基本スキルを学ぶ</p> |  |
| <p>ステージ: 発達する 対象年齢のめやす: 12~16歳 プレイヤー: 探求する コーチ: 教える 内容: ゲームを学ぶ</p> |  |
| <p>ステージ: 参加する 対象年齢のめやす: 15~18歳 プレイヤー: 集中する コーチ: 挑戦する 内容: ゲームをプレーし、プレイヤーを育成する</p> |  |
| <p>ステージ: 準備する 対象年齢のめやす: 17~21歳 プレイヤー: 専門性を磨く コーチ: 促す 内容: 最大のポテンシャルに達する</p> |  |
| <p>ステージ: パフォーマンスする 対象年齢のめやす: 20歳~ プレイヤー: 進化する コーチ: 力を与える 内容: パフォーマンスの一貫性</p> |  |
| <p>ステージ: 再参加する 対象年齢のめやす: 問わない 内容: ゲームをサポートし、楽しむ</p> |  |

参考

以下の情報源に、長期プレイヤー育成計画の例があります:

1. Lloyd, R.S. and Oliver, J.L: The Youth Physical Development Model: a new approach to long term athletic development. Strength and Conditioning Journal 34: 37-43, 2012
2. Balyi, I. and Hamilton, A.: Long Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. National Coaching Institute, Victoria, British Columbia and Advanced Training and Performance Ltd., 2004

LTPDのモデルは、特定の状況を想定してつくるものです。詳細については、各協会にお問い合わせください。



参加する前に

ラグビーをプレーする前は様々なチェックを行い、プレーヤーがRugby Ready（ラグビーをプレーする準備が整っていること）であることを確認する必要があります。

Rugby Ready（ラグビーをプレーする準備が整っていること）であるプレーヤーは:

- プレーのレベルに合った体格と体力を持っている
- 自分がプレーするグレードに合った、技術的スキルと能力を十分に備えている
- 以前負ったケガのリハビリテーションを完全に終え、大きなケガをしやすい状態ではない
- 競技規則、および、不正なプレーとは何を指すかについて、熟知している
- プレーヤープロフィールによって、プレーをする準備が整っていることが確認されている

プレーヤープロファイリングとは、プレーヤーがラグビーをプレーする準備ができているかどうかを評価するために用いられる方法です。優れたプロファイリングは、そのプレーヤーがRugby Readyかどうか、コーチが判断するのに役立ちます。プロファイリングは、プレシーズントレーニングが始まる前、および、新しいプレーヤーがスコッドに加わった時に行います。また、シーズン中も定期的に行うのが望ましいでしょう。プロファイリングには、以下の情報が必要です:

- 個人の連絡先と親族に関する情報
- 既往症（服用中または過去に服用したことのある薬の詳細を含む）
- 心臓に関する質問票
- ライフスタイル、フィットネスに関する情報
- 傷害歴
- ラグビーの経験

その際、以下のプレーヤーには、特に注意が必要です:

- エージグレード(19歳以下の)プレーヤー。例: 体格、スキル、フィットネスなど
- 新しいプレーヤー
- 傷害を負っているプレーヤー
- 過去に脳震盪を起こしたことがあるプレーヤー

- 過去に首に傷害を負ったことがあるフロントロープレーヤー
- 脊椎や関節に変性疾患を患っている高齢のプレーヤー

コーチ主導のプロファイリングと同様に、ドクター、フィジオセラピスト、ストレングスアンドコンディショニングコーチ、あるいは、スポーツトレーナーによる身体評価も必要です。

- 機能的能力
- 筋力
- スピード
- バランス
- 柔軟性
- 有酸素持久力
- 無酸素持久力
- 身体的異常 例: バイオメカニカル

ストレングスアンドコンディショニングコーチは、必ず協会のプロトコルに従って、プレーヤーの能力評価を行ってください。

プレーヤープロフィールの例は、下記ウェブサイトよりダウンロードが可能です:

rugbyready.worldrugby.org/ja/downloads



The image shows a 'Player profile form' with various sections for personal information, medical history, and performance data. It includes fields for name, date of birth, and contact details, as well as checkboxes for medical conditions and injury history.

用具、環境、緊急対応計画について



ラグビーをプレーする前には、すべての用具と環境がRugby Readyかどうかを確認する様々なチェック項目があります。また、事故が起きた際、関係者全員が自分達の役割と責任をわかって効率的に対応できるよう、緊急対応計画について準備をしておくことも大切です。

プレーヤーの用具

プレーヤーは安全のため、また、自分や他のプレーヤーの怪我を防ぐため、適切な用具を使用します。



マウスガードの使用

練習中および試合中、プレーヤーは全員、オーダーメイドのマウスガードを使用することが強く推奨されます。質の良いマウスガードは歯とその周りの軟部組織を保護し、顎顔面外傷の予防に役立ちます。1997年にニュージーランドでマウスガードの使用が義務付けられるように

なって以来、ラグビー中の歯の損傷事故は47%減少しています。一般的に歯型から作られたマウスガードがもっとも優れた保護力を持っています。

マウスガードについて、2点、重要なことがあります: スムーズに装着され、力がきちんと拡散されるよう、ぴったり合ったものであること。そして、エネルギーを吸収する性能(材質と厚さ)を有することです。

シューズ

プレーヤーのシューズは、状態が良く、グラウンドの表面に適したものにしてください。スタッド/スパイクも、グラウンドの状況に合ったものを使ってください。また、World Rugbyが定める詳細仕様(規定第12条)に準拠したものであること。



すなわち、長さは21mmを超えず、まくれていたり、尖った先端があったりしてはならない。



スクラムキャップ、ヘッドギア

ヘッドギアは頭部と耳の外傷を防ぐのに役立ちます。ヘッドギアは正しく着用してください。ヘッドギアが脳震盪の防止に効果があるという証拠はありませんが、直接的な衝撃に対する頭部への保護効果は証明されています。

ヘッドギアは、危険を伴う行動を助長することにもなりえるため、あらゆるプレーヤーに推奨されるものではありません。頭部の負傷防止にもっと大切なことは、プレーヤー達が、タックルやその他コンタクトフェーズにおける優れた技術を持つことです。

パッドが取り付けられた用具

研究結果によると、パッドが取り付けられた用具は、プレーヤーが打撲、切り傷、擦り傷などの小さな外傷を負う可能性を減少させるのに効果的であることがわかりました。しかし、大きな傷害からプレーヤーを守るものではなく、また負傷したプレーヤーが完全に回復する前にプレーに戻るようにするために使用するものではありません。どの試合で使用されるパッドも、取り付けられた器具は競技規則およびWorld Rugby競技に関する規定を遵守しているもの、またWorld Rugbyの認可を受けているものとします。World Rugbyが認可した衣類には下記のロゴが付いています。



試合前の安全確認指輪やWorld Rugbyの規定を遵守していない衣類のパーツなど、危険となり得るものがないかを、マッチオフィシャルがチェックします。



プレーヤーの服装に関する規定の詳細については、World Rugby規定第12条を参照:
playerwelfare.worldrugby.org/reg12

プレーの環境



プレーヤーがより楽しみながらケガのリスクを減らすには、プレー環境がRugby Readyであることも大切です。トレーニングまたはプレーの前には以下の環境に関する項目についてチェックを行う必要があります。

競技場

施設は、適切な大きさで、観客や車両が競技区域から十分に離れた場所にあること。周辺にフェンスや囲いがある場合、タッチラインから安全な距離に離れ、適切なパッドで覆われているようにしてください。

グラウンドの表面

グラウンドの表面は平らで、穴がなく、適切に照明が当たること。水浸しだったり、滑りやすかったり、固過ぎたりしてはいけません。グラウンドの表面が過度に固いと、怪我、特に頭部の怪我の危険が高くなります。スプリングラーの先端部や割れたガラス、がらくた、石などが、グラウンド表面にあってははいけません。



プレー用の器具

器具はプレーヤーの年齢と経験を考慮し適切であるものを使用してください。重要なチェックポイントは以下の通りです：

ゴールポストには、適切なパッドが取り付けられていること。スクラムマシン、タックルおよびラッキングバッグが良好な状態であり、手入れが行き届いていること。コーナーフラッグは、適切な場所に置かれ、衝突に対し柔軟性があるものにしてください。



天候

異常気象によって、熱中症、脱水症、低体温症が引き起こされることがあります。プレーヤーは適切で十分な服装を心がけてください。例：雨天、降雪で気温が低いときは、トレーニング中および試合の前後に防水加工を施した衣服を着用する、など。交替プレーヤー、負傷したプレーヤーは、防水加工を施した保温性のある衣服を着用するようにしてください。

免責事項

ラグビーは、身体接触を伴うスポーツであり、ラグビーに関係した運動を行う場合、危険が伴うことがあります。事故はいつでも発生する可能性があります。あなた自身に事故が起こることもあります。World Rugbyは、過失、あるいは、Rugby Ready製品に記述される運動をそのまま実行した人、または、ラグビー関連の一般的な運動に参加していた人が負った傷害、損失または損害に対して、一切の責任または義務を負いません。

緊急対応計画

Rugby Readyであるために重要なステップの一つが、緊急時の計画を立てることです。正しい医療器具を整え、適切に訓練されたスタッフ(医師、その他医療専門家、または、訓練された救急士)がいるようにしましょう。以下のサイトをぜひご覧ください:

playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby World Rugbyラグビーにおける応急手当オンラインコース。

医療器具の例

応急手当の担当者が使い方に慣れている器具を準備してください。

- ストレッチャー(担架) - 加えて、首用固定器、および/または、頭を載せる台とストラップのついた「スクープ」ストレッチャー。ただし、使い方を訓練されていること。
- カラー - サイズ各種、または調整が可能なもの。ただし、担当者が使い慣れているもの。
- 上肢および下肢の外傷性傷害用の膨張式副え木 - 色々な種類があるが、シンプルな、パッドの付いた「箱型」のものがよい。
- 応急手当の基本セットには、通常、以下のものが含まれる:
 - はさみ(先が尖っていないもの)
 - 非無菌の医療用手袋(アレルギーの問題がありうるため、ゴムの種類に配慮すること)
 - ガーゼ
 - 圧迫包帯(5cm, 7.5cm, 10cm)
 - 滅菌ガーゼ包帯
 - 粘着性の皮膚接合テープ(例 バンドエイド)
 - ゴム製粘着バンドエイド(2.5cm, 5cm)
 - ペトロリウムジェリー
 - 洗浄液(無菌目薬)
 - 創傷包帯(例: メロリン)
 - 三角巾



首用固定器



自動体外式除細動器 (AED)



緊急時用バッグ

- 氷入れと氷
- 酸化亜鉛粘着テープ
- 緊急時用アルミ製ブランケット
- 使用済みの包帯や手袋を入れるビニール袋

状況によっては、自動体外式除細動器(AED)が適切である場合があります。高価なものであり、各人が使い方を覚えておくことが強く推奨されます。どのくらいの頻度で使うのか、また、救急サービスの空き状況/所要時間などを考えておきましょう。適切な訓練を十分に受け、対応が整っている応急手当の担当者を優先して使用者としてください。

以上はすべて、テクニカルゾーンに準備しておくべきものです。

医務室

Rugby Readyな医務室には、以下のものがあり、次のような状態です:

- 担架の出入り口
- 救急車の出入り口
- 内壁やカウンターは、清掃しやすいもので、衛生管理および感染予防対策がされていること
- 床は滑りにくく、傷がつきにくく、水洗いできること
- お湯と水が出る流し台
- 十分な照明と暖房設備
- 防水加工ブランケットがある診療台
- 医療機器および応急手当の用具を、適切に安全な場所に保管しておく
- 医療廃棄物や使用済みの針などの適切な処理
- 電話ができること
- 応急手当が行われた際に、起きた事柄の記録を残すための記録帳
- 緊急電話番号がはっきりと表示されている

緊急対応計画に関する詳細は、下記ウェブサイトよりダウンロードが可能です:

rugbyready.worldrugby.org/ja/downloads



緊急事故が発生した場合

緊急時の対処方法については「傷害の管理」の項目を参照してください。



フィジカルコンディショニング

フィットネスを強化すれば、より優れたプレーヤーになれば、ケガをしにくくなります。プレーヤー、コーチ、そして、ラグビープレーヤーのためにフィジカルコンディショニングプログラムをつくる人は、フィットネスの主要要素に関して一般的に理解し、ラグビー特有の生理学的に要求される要素を知っておくようにする必要があります。

以下は、ラグビーのためのフィジカルコンディショニングの分野に関する簡単な紹介である。詳細が知りたい場合は、World Rugbyオンラインレベル1 ストレngths & コンディショニングプログラムに登録して、プログラムを完了させてください: sandc.worldrugby.org。

フィジカルコンディショニングの構成要素とは?

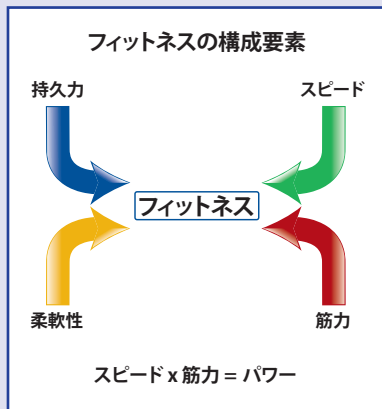
スピードは高い速度で単純または複雑な手足の動きを連係して行うことのできる能力を意味する。

筋力は外部の抵抗に対し、筋肉または筋群を働かせて個人が出すことのできる最大の力を意味する。

持久力はある動きを継続して行う身体的能力の程度を意味する。

柔軟性プレーヤーが試合に関係する動きをしている間の安定性と可動性の程度を意味する。

パワー = スピード x 筋力



ラグビーでは、すべてのプレーヤーが、これらの各要素についてある程度のレベルを求められますが、相対的重要性は、ポジションによって異なります。

トレーニングの原則

- **個別性:** 人は、同じトレーニング刺激に異なる反応をする。その主な理由には、遺伝子、もともとのフィットネスレベル、成熟度などがある。

- **適応:** 定期的にトレーニングをすると、より効果的かつ効率的になる生理学的な変化が徐々に起きる。
- **過負荷:** フィットネスを強化するには、継続的にトレーニング量を上げていくこと。
- **運動量 / プレー 対 休息 / 再生:** トレーニングの負荷を挙げていくのが重要である一方、休息と再生の時間も同じように重要である。
- **特異性:** フィットネスは特有のものであり、トレーニングは自分がプレーする競技に求められるものに合ったものでなければならない。
- **脱トレーニング:** トレーニングを長く休止すると、フィットネスレベルの低下または脱トレーニングが付随して起こる。そのため、完全なトレーニング/プレーに復帰する前に、リコンディショニングプログラムを行うこと。

ニーズの分析

ラグビープレーヤーは、プレーヤーによって求められる筋力、パワー、持久力、スピード、そして、敏捷性が異なります。これほど多様多彩な身体特性が求められるチームスポーツは他にあまりありません。

プレーするポジションによって異なる必要要素も、トレーニングのやり方に影響します。例えば、スクラムの前5人のプレーヤーは、効果的なスクラムを組むために、パワーと持久力が求められます。その一方で、フランカーは、試合の最初から最後まで、何度も全力疾走をするため、より高いレベルのスピードとスピード持久性が求められます。

プレーヤーが身体的な準備を整えるためには、-つまり本当の意味でRugby Readyとなるためには-、基本的な機能が備わっていなければいけません。例えば、スピードやパワーの質を高めたいのなら、筋力、安定性、機動性、持久力などにおける一般基礎をよく鍛える必要があります。

正確かつ有意義なニーズ分析を行うため、しかるべき登録、または、資格を持ったコンディショニングコーチの協力を求め、コンディショニングプログラムを作成、および、実施することが推奨されます。まず考えられるものは、以下の通りです：

1. 標準的なフィジカルテストと機能評価による、自分の現在のフィジカルコンディション。
2. 負傷歴
3. トレーニング歴：トレーニング年齢(特にラグビーのために準備をした年数)、および、フィットネストレーニング年数(資格のあるストレングス&コンディショニングコーチに指導を受けた年数)を考慮に入れること。

4. ゲームに関連した特定のニーズ(ポジション、レフリングなど)

これらの基準をもとに個々のニーズが断定されたら、リハビリテーション/プレハビリテーションに関する具体的な項目と、認識されている弱みに重点的に取り組むことができ、トレーニングプログラムも、それらのニーズに合わせて作成、実行することが可能となります。

経過に関する定期的なモニタリングと評価には、測定の手順を整えておく必要があります。そうすることで、常に新たな目標に向けてプログラムを変え、進めて行くことが可能になります。

機能評価

機能評価は、オーバーヘッドスクワットに基礎的なバランステストを付けるなど、下記のような簡単なエクササイズを使って行うことができます。



レベルが高い

機能評価は、その時の可動性と安定性をきちんと測定できるよう、資格を持ったストレングス&コンディショニングコーチが行ってください。測定で得られた情報は、適切なストレングストレーニングのプログラム作成に利用することができ、レベルの高い機動性と安定性を身に付けることにつながります。そうすれば、機能する体を備え、機能する能力を高め、アンバランスな筋肉を修正してくれます。



レベルが低い

ラグビーに求められる筋力は、不安定な状態でも発揮されなければならないことがある特殊なものです。従って、ラグビーのためのフィットネスプログラムは、ジムで行うウェイトリフティングを必要以上に重視するよりも、肩、体幹、腰、膝、足首など、ケガしやすい場所の安定性の強化に集中的に取り組むものでなければなりません。

World Rugbyレベル1・2ストレングス&コンディショニングコースでは、機能評価に関する、さらに詳しい情報を提供しています。さらに詳しい情報はこちら: sandc.worldrugby.org。

コンディショニングプログラムの計画

考慮すべき数々の不確定要素:

- 年齢
- トレーニング年齢
- 長期、および、短期目標
- 施設とリソースの有無

もう一つ考慮すべき点は、ラグビーシーズンの期間です。シーズンのタイミングと長さは、世界各国でさまざまです。タイミングがいつであろうと、トレーニングを4つの段階に分けて考えてください。

- シーズンオフ
- シーズン前
- シーズン中
- 移行期

このプロセスは期分け（ピリオダイゼーション）と呼ばれています。

週間計画を作成する際は、48時間ルールが重要です。ラグビーに関する最新の調査(*)では、ラグビープレイヤーは、激しい試合を行うと48時間は疲労状態にあることがわかりました。計画作成の際には、このことを考慮に入れ、試合後48時間以内は強度の高いトレーニングを避けましょう。右記は、週間計画の例です。

これは、ほんの一例であり、あくまでも、トレーニングを行う週に48時間ルールをどうやって取り入れられるかを示すものです。

| 時期 | シーズンオフ | シーズン前 | シーズン中 | 移行期 |
|---------|--------|-------|-------|----------------|
| アクティビティ | 一般的な準備 | 特定の準備 | 維持 | リカバリー／アクティブレスト |
| 南半球 | 11月～1月 | 2月～3月 | 4月～7月 | 8月～10月 |
| 北半球 | 5月～6月 | 7月～8月 | 9月～4月 | 5月 |

月はおおよその表で、所属協会やプレーレベルによって異なる場合があります。

| 日にち | 活動 |
|-----|----------------------------------|
| 0 | 試合 |
| 1 | リカバリー |
| 2 | ストレンクス&コンディショニングトレーニング、または、リカバリー |
| 3 | 強度の高いラグビートレーニング |
| 4 | ストレンクス&コンディショニングトレーニング |
| 5 | 強度が中程度から低度のラグビートレーニング |
| 6 | 休息 |
| 7 | 試合 |

*出典: 「タックルプレーの特別参照のあるラグビーの試合後の筋肉損傷の評価」(宝田雄大、Br J Sports Med. 37. 416-419. 2003.)

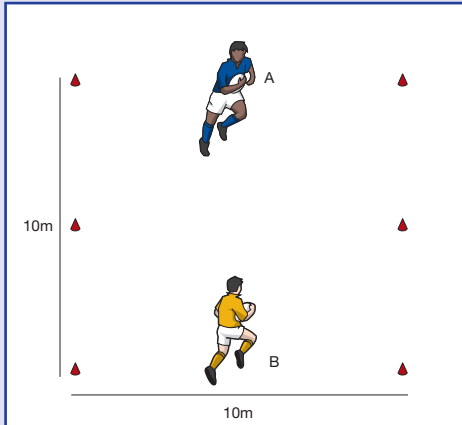
トレーニングのための一般的なアドバイス

- トレーニングの際は必ずウォームアップ（ダイナミックストレッチ）とクールダウン（スタティックストレッチ）をしっかりと行う（ウォームアップとクールダウンの項目を参照）
- しっかりとした栄養摂取と水分補給は、コンディショニングをサポートするために非常に重要である
- 可能な限り、登録された、または、資格を持つフィジカルコンディショニングコーチに見てもらおうこと
- 誰かと一緒に、あるいは、もっとよいのは、グループで同じようなプログラムを行うようにする
- 楽しくて、変化に富んだセッションを心掛ける
- 条件を付けたゲームや、以下に挙げるラグビー特有のドリルを通じて、マッチフィットネスを強化するようにする



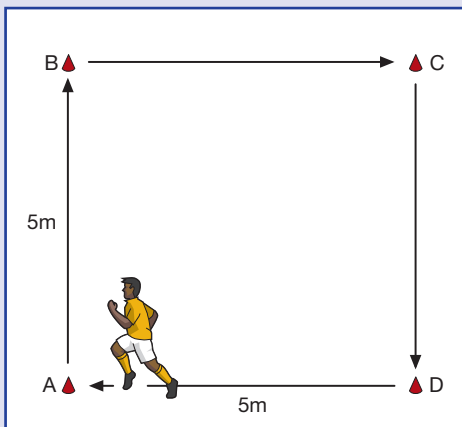
練習方法の例

これらの練習方法をオンラインで見ると: rugbyready.worldrugby.org



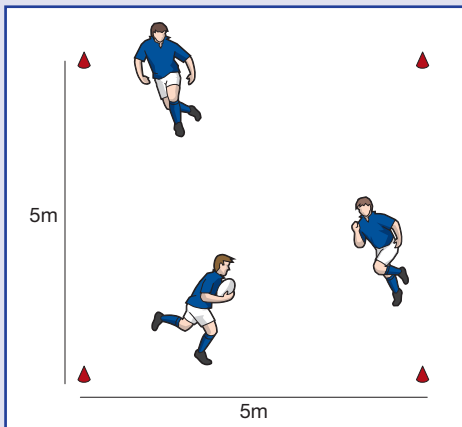
ミラー・ミー

Aは横方向、前方あるいは後方へ動き、BはAの通りに動く。



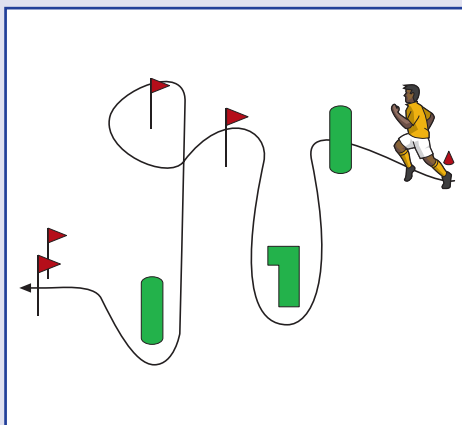
アジリティ・グリッド

次のように動く:
AからBへ前方に動く
BからCへ横方向に動く
CからDへ後方に動く
DからAへ横方向に動く



タッチ・ザ・コーン

3~4人のグループを作り、プレーヤー同士でパスをし、パスを1回するたびに1、2、または、3番のコーンにタッチしてから、次のパスに参加する。タッチするコーンの番号はコーチが決める。



ドッジ

何でもよいので練習用具を地面に置いて、スラロームコースを作る。プレーヤーが、前、後、横に走るようなコースを作る。

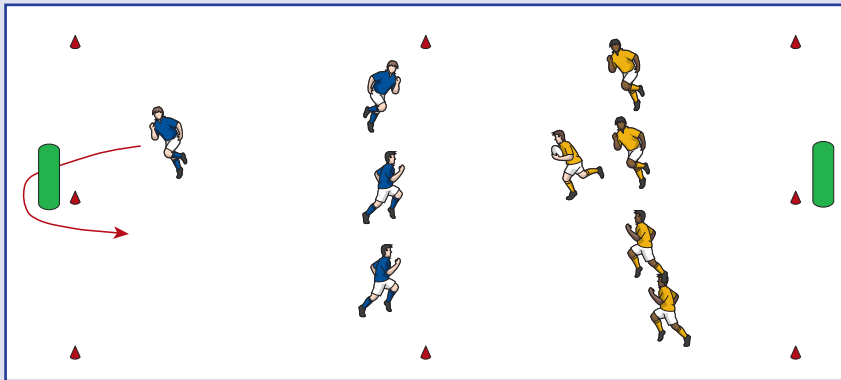


練習方法の例

これらの練習方法をオンラインで見る: rugbyready.worldrugby.org



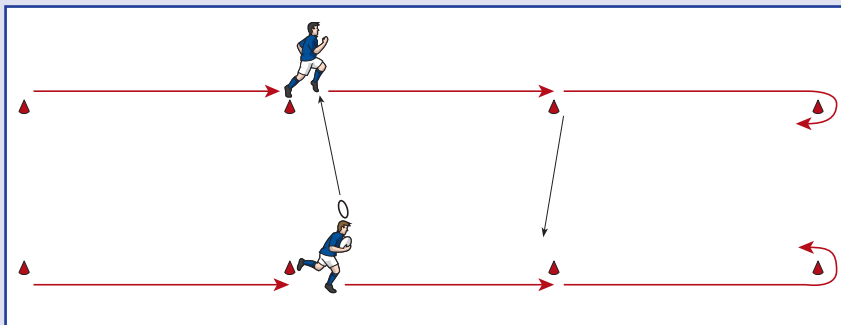
タッチ・アンド・リトリート



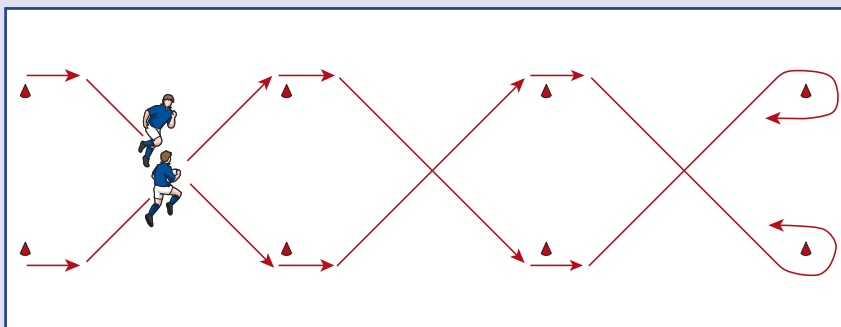
チームAがチームBに攻撃する。プレーヤーは、タッチされたら、ボールを両足のあいだに置き、味方がそのボールをパスして攻撃を再開する。タッチしたプレーヤーは、自陣の後方にあるコーンやタックルバッグをひとまわりしてから、ゲームに戻る。

長方形ドリル

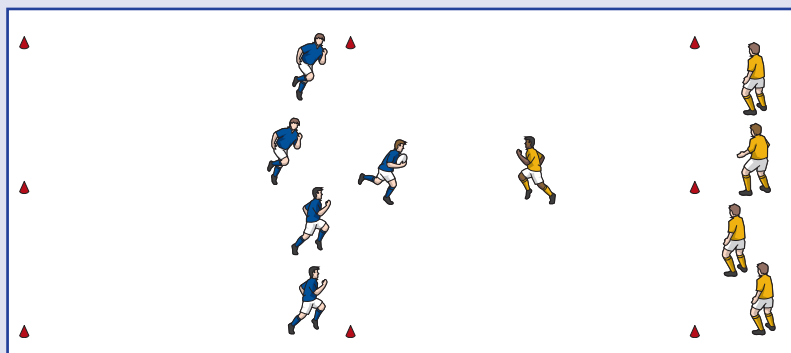
このドリルは2種類ある。ドリル1では、プレーヤーが1つ目のコーンに向かって走りながら、パスをする。そのまま同じように次のコーンへ走りながら、逆向きにパスを返す。そして最後のコーンまで行ったら、ダッシュでスタート地点に戻る。



ドリル2では、プレーヤーがまずまっすぐ加速した後、1つ目のコーンから2つ目のコーンへ対角線上に走り、プレーヤー同士がすれ違いながらスイッチパスをする。これをあと2回繰り返して一周する。最後のコーンまで行ったら、ダッシュでスタート地点に戻る。



オーバーロードタッチ



AチームがBチームに攻撃する。攻撃側であるAチームが、Bチームのキックを受けてスタートする。

パート1は攻撃5人対防御1人で行い、タッチは1回までとする。

Aチームが得点したら、自陣まで走って戻り、もう一度Bチームからキックを受ける。そして、

パート2は5対2で行い、タッチは2回まで

パート3は5対3で行い、タッチは3回まで

というように続けていき、5対4になったら、タッチは4回まで可能とする。

攻撃側のチームが、決められた数より多くタッチされたら、攻守を交替する。

フィールド上でのフィジカルコンディショニングエクササイズ

フィジカルコンディショニングの強化に、特別な用具はあまり必要ありません。この項では、フィールド上でわずかな用具だけでできるエクササイズをいくつか紹介します。このようなセッションは、筋力トレーニングの経験が浅く、機能的筋力もまだあまりないプレーヤーにとって、第一歩となるトレーニングです。体を鍛えてから適切なテクニックを教えていくセッションは、解剖学的適応と言えるでしょう。このような方法によって、プレーヤーは、さらに上級の筋力トレーニングを、安全に、かつ、適切な進め方で身に付けるのです。プレーヤーが、機能評価を行わず、解剖学的適応を経て次の段階のエクササイズを行うことなく、いきなり上級のストレングス&コンディショニングプログラムを行えば、パフォーマンスにマイナスの影響があり、ケガの可能性を増やしてしまう可能性があります。以下に挙げたようなエクササイズは、資格のあるストレングス&コンディショニングコーチの監督のもとで行うことが大事です。

ここで紹介するセッションは、あくまでも、成人チームがフィールド上で行えるものの一例です。回数や時間は、プレーヤーのその時のテクニックや経験のレベルによって決めてください。エクササイズ1から始め、番号順にサーキット形式で行うのが最も良い方法です。一順したら休憩を取り、プレーヤーの経験値とテクニックに合わせて決めた回数だけ、繰り返してください。

1. 腕立て伏せ

姿勢を固め、両腕をまっすぐ伸ばす。胸が地面に着くように体を下げ、胸、肩、三頭筋を使って、元の姿勢に戻す。

エクササイズの間は常に、背中をまっすぐ平らにし、上下運動のコントロールを維持する。肩と腰が一直線になるようにし、お尻が上がったり下がったりしないようにする。



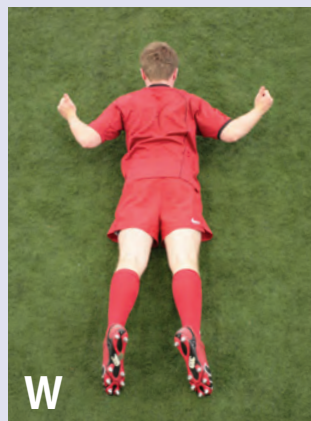
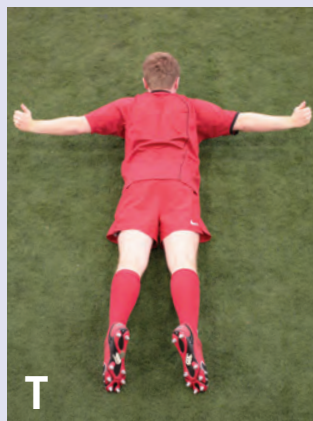
2. 片足バランス

片足で立ち、地面についている方の足を軽く曲げて体重を支える。背中をまっすぐにして前へ身を乗り出し、両腕を左右に伸ばす。もう一方の脚は後ろにまっすぐ伸ばし、少しだけ角度をつける。



3. YTWL

このエクササイズは、うつ伏せになって行う肩のサーキットエクササイズで、上背と肩の筋肉の強化し、安定させる。Y、T、W、Lのアルファベット文字は、うつ伏せになったときの腕の形を示す。



- Y** 両腕を、肩よりも上、頭上45～90度の角度に上げる。親指が空を指すようにすると、肩甲骨付近の肩関節の筋肉を動かすことができる。
- T** 両腕を、胴から90度の角度でまっすぐに伸ばす。親指は空を指す。肩甲骨を下げ、後ろに引いた状態にし、90度の角度を保つ。
- W** 上腕を、胴から45度の角度に上げ、前腕はそこから90度上げて、両腕でWの形になるようにする。手首、肘、肩のラインを一定に保つ。
- L** 上腕を体の側面になるべくぴったりと付け、前腕はできるだけ90度に近い状態にする。両肘を胸に押し込むようにする。肘、手首、肩のラインを一定に保つ。

4. ボディウェイトスクワット

このエクササイズは、下半身の筋力、安定性、柔軟性を鍛えると同時に、体幹の安定性も強化する。両足を肩幅よりもう少し大きく広げ、つま先は、中指がひざと一直線になる方向へ向ける。かがむ前に、深呼吸して肺を膨らませ、上背と下背が動かずびんと張るようにする。調節しながらかみ、背中をまっすぐにしたまま、なるべく低くスクワットする。顎は胸から離し、目はまっすぐ前を見て、背中をしっかりと平らに保つ。腰とお尻を体の後ろへ押しながら腰を落とすようにし、体重はかかとにかけろ。体を起こすときには、胸と頭を上へ上げ、腰を上げながら前へ出す。かかとを床に押し付けながら、まっすぐ立った状態に戻る。



5. ブリッジ

このエクササイズは、体幹の安定性を鍛え、ハムストリングとお尻の筋肉を強化する。仰向けに横たわり、腰を上げ、ひざから肩が一直線になるようにする。かかとが床にぴったりとついているようにし、手のひらも床に押し付けるようにする。おへそを背骨の方へ押し込むようにし、お尻の筋肉を動かす。



6. ランジ

足を一步前へ出し、後ろ足の膝を曲げる。背中をまっすぐ、地面に対し垂直に保つ。前足の膝がつま先よりも前に出ないようにすること。最初の姿勢に戻り、もう一方の脚で同じ動きを繰り返す。



7. パートナープル

このエクササイズは、2人1組で行う。1人目が地面に寝そべり、2人目がその上にまたがる。またがったら、背中をまっすぐにしたままかがみ、腕を肘から曲げる。寝そべっている方の方は、相手の腕を懸垂バーのようにつかみ、かかとを軸にして、体をまっすぐにしたまま地面から引っ張り上げる。



8. サイドブリッジ

このエクササイズは、胴の両側と下背の筋肉を強化する。

体を横向きにし、肘と足で支える。腰を、調節しながら軽く地面に触れるように下げたら、今度は上げて、もとの姿勢に戻す。体は一直線のまま、内側にも外側にも回転しないようにする。肩、腰、膝、足首を一直線に保つ。



9. シングルレッグスタンス

腰に手を当て、片足で立つ。もう片方の足の膝は、90度に曲げ、膝上げランニングのように上げる。その際、つま先は自分の方へ丸める。両方の足で同じくらい長い時間バランスを保てるようにする。



10. ハムストリングドロップ

ペアで行うとよい。1人のプレーヤーが膝で立ち、もう一人のプレーヤーがそのすぐ後ろに座る。柔らかい表面に膝立ちし、ペアの相手の足首を持って固定する。その状態で、足首を固定されたプレーヤーが、よい姿勢でゆっくりと前へ体を落とす。地面に手をつく際は、手のひらを開いて衝撃を和らげる。肩甲骨を下げ、かつ、後ろへ引き、背中をまっすぐに保つ。顎を胸から離し、頭から落ちないようにする。前に倒れるプレーヤーは、ハムストリング筋ばかりを集中的に使ってしまわないよう、自分の体を押し戻すようにする。



免責事項

フィジカルコンディショニングプログラムを実行する予定の場合は、事前に公認の医師より医療アドバイスを受けるものとします。ラグビーのスキルおよび関連するフィジカルコンディショニングについての情報、指針は必ず適切な資格を持つトレーナー、コーチ、レフリーのアドバイスに沿って利用するものとします。

ラグビーのための機能的筋力トレーニング

ボディウェイトドリルから機能強化トレーニング器具の取り入れへのレベルアップ

ラグビーはコンタクトスポーツなので、プレーヤーは、コンタクトプレーでのバランスと安定性を維持できるだけの強さが必要です。プレーヤーは、タックルをするときも、相手に抵抗するとき（例：タックルされた時）も、筋力を利用できなくてはなりません。機能的なストレングス&コンディショニングプログラムによって得られるもう一つのメリットは、ケガをしにくくなることです。首、肩、腰、膝および体幹では特に大事となる、筋肉と関節が鍛えられます。

ウェイトトレーニングは、ラグビープレーヤーに幅広いメリットをもたらしてくれる、優れた筋力トレーニングです。しかし、すべてのプレーヤーが、トレーニンググラウンド併設のウェイトトレーニング施設や近くのジム、スポーツセンターなどを利用できる環境にあるとは限りません。

ウェイトトレーニングは、きちんと資格をもったストレングス&コンディショニングコーチ、または、経験のあるフィットネスインストラクターの監督のもと、行われなければなりません。その理由は大きく次の2つです：第一に、健康と安全のため。第二に、セッションの内容が、ラグビーに関連した、そして、特化したものでなければならないため。きちんと守れば、適切なスタッフがいないラグビークラブで何らかの問題が起こるのを防いでくれます。

右記の自分の体重を用いたサーキットの写真は、初歩としてとても有効ですが、段階を追ってレベルを上げていくことが重要です。このサーキットは、機能強化トレーニングの器具を使って行うことができます。筋力強化にとどまらず、柔軟性、安定性、バランスの強化にもなります。

タイヤ、メディシンボール、スタビリティボール、また、斜め懸垂用トレーニング器具を使えば、実用的で便利なウェイトトレーニングの代わりになります。これらのトレーニング器具はすべて、特定の目的がない全般的な筋力とは対照的に、機能的筋力の発達を促します。

このサーキットは、ウェイトトレーニングと同様、総合的な体全体のコンディショニングにも効果です。しかも、より安価で、室内でも屋外のトレーニングピッチでも使える多目的な選択肢として考えられます。また、器具であれば、ラグビークラブで使用の際、収納保管もしやすいでしょう。

さらに、どのエクササイズも応用が利きます。また、ダッシュユカ、タックル、スクラムなど、ポジション別に求められる特性の強化にも役立ちます。



ライフスタイル



スポーツは、参加する人にいくつものメリットがあります。これらのメリットは、幅広い分野にわたり、心身の健康、文化のおよび社会的気づきの広がりを含みます。トレーニングは、自分が身体的、精神的、および、技術的に試合に向けた準備ができるように作成します。健康を維持し、ケガや病気を防ぐためには、プレーヤー。コーチ、そして、帯同するメディカルスタッフも、適切なトレーニング、食事、ストレス管理および休息を通じて、健康的な体の維持に取り組むべきです。

運動を通じたフィットネス

ラグビーの健康的メリットには様々なものがあり、最も基本的なレベルにおいて、ラグビーは運動をする時間を増やしてくれる方法です。最近のガイドライン(*注)では、成人は、少なくとも1日30分間の軽度の運動を週に5日以上行うことが推奨されています。子どもは、少なくとも1日1時間以上の軽度の運動が推奨されています。また、そのうち少なくとも週に2回は、骨の健康、筋力、柔軟性の向上につながる運動を含んでいることが求められています。

若い人のためのラグビー— あらゆる体型と体格の人に

ラグビーは、あらゆる体型と体格の人に合ったユニークなゲームです。15人制や7人制、コンタクトなしのゲームから海辺、雪の上で行うものなど、様々な形で楽しむこともできます。また、子どもが楽しめる参加レベルもあります。

総合的な視点で考えると、ラグビーにおいても他のスポーツにおいても、健康なライフスタイルの推進に大きな役割を果たしており、競技者は、スポーツのあるライフスタイルを楽しむことができます。



*英国保健省のガイドラインより (www.who.org)

1. トライラグビー / トライスポーツ

子どもの能力に関係なく、参加を促し、楽しめるようにすることは、健康的なライフスタイルをもたらす最初の大きな一歩として、ポジティブな方法です。

2. ソーシャルスキルの発達

チームスポーツへの参加は特に、仲間に入ることや意思の疎通を促進します。また、自信や自尊心が生まれ、スポーツ特有の仲間意識と友情や、品位、結束、他者との間の尊重などラグビー特有の価値を育てます。

3. メンタルスキルの認識

競技への参加と計画的なトレーニングを通して、ラグビーは、自己管理、集中力、規律、意思決定、リーダーシップといった、主要なメンタルスキルを強化してくれます。これらのスキルは、日々の生活のあらゆる場面に活用できる重要なものです。

4. 食事と栄養

バランスのとれた食事は、どんなレベルにおいても、競技やトレーニングを行うのに必要なエネルギーレベルを維持するために大切なことです。また、毎日の生活でエネルギーレベルを上げていくのに重要な役割を果たし、集中力やパフォーマンスの向上、健康的なライフスタイルの促進にも役立ちます。

基本的な衛生管理

基本的な衛生管理は、特にチームが閉ざされた環境で活動をする際、健康でアクティブなライフスタイルを維持する上で不可欠です。以下は、その経験則です：

- 清潔にする: 例) 少なくとも一日に5回、手を洗う
- 用具を清潔に保つ: 例) 洋服、ウォーターボトル、マウスピース
- 切り傷を負ったら、清潔にして傷を覆う

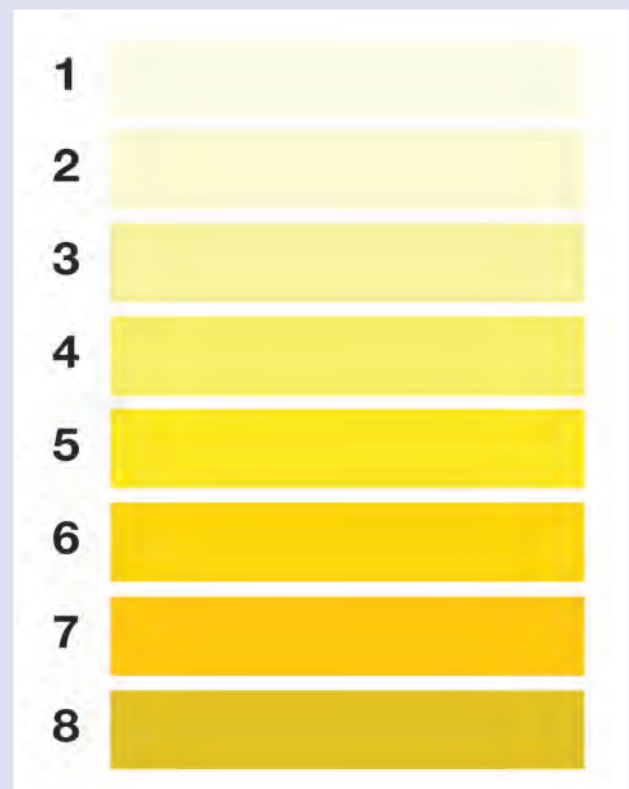
水分補給

通常体の機能にとって、水は不可欠なものです。エクササイズでは、汗により体から大量の水が失われます。パフォーマンスの劇的な低下を防ぐため、試合中もトレーニング中も、体内の水分を入れ替えることが必要になります。



子どもの場合、スポーツドリンクは糖含量が高く歯科疾患につながる可能性があるため、日常的に摂取させないでください。牛乳やミルクセーキは、水分、タンパク質、炭水化物（ミルクセーキ）を取ることができ、非常に優れたリカバリードリンクです。

自分の水分補給状態を簡単にチェックするには、尿の色を見るとよいでしょう。下記の表を参考にしてください。尿の色は、表の1~3に相当する薄い方がよいとされます。4~8に相当するなら脱水状態であり、水分補給が必要です。



栄養



栄養、および、栄養がどのようにはたらくのか、また、トレーニングや試合ではどのような食べ物を食べるべきか、といったことは、自分の競技とパフォーマンスにとって非常に重要なことです。ラグビー—試合分だけでなく、それに必要なトレーニングも乗り越えられる十分な燃料が体に蓄えられるよう、脂肪、炭水化物、タンパク質のバランスを見つける

ことも大事です。体に多大なトレーニングを経験させても、適切な食べ物も取っていないければ、強く、エネルギーを蓄えた状態にはなれません。

多くの人が、果物にあるフルクトースを含め、炭水化物を摂り過ぎていることが明らかになりつつあります。炭水化物の摂取は、精製炭水化物(高GI)よりも、主にスローリリース(低GI)のものが望ましいです。対照的に、ほとんどの人の食事が、タンパク質(動物性、特に魚と白肉と、植物性のもの)、および、野菜不足です。プレーヤーのほとんどは、タンパク質の補足は不要なはず。繊維、ビタミン、ミネラルの主な摂取源としては、果物よりも野菜の方が好ましいです。ほとんどの人が、新鮮でバランスの取れた食事によって、十分なビタミンとミネラルを摂ることができるので、サプリメントは必要ありません。

栄養摂取プランの一例は下記ウェブサイトよりダウンロードが可能です：www.irbrugbyready.com/ja/downloads



アルコール

アルコールの消費は、トレーニングとパフォーマンスに次のような影響を与える有害なものです：

- 筋力の生成を弱める。
- 筋力とパワーを弱める。
- 多くの栄養の輸送、活性化、利用、貯蔵に影響を与える。
- 脱水症を引き起こす。脱水症はアルコールを消費後長い時間持続することがある。脱水症はパフォーマンスに悪影響を与える。
- たんぱく質、炭水化物の代謝に影響を与える。代謝率と酸素消費量を高める。
- 傷害、および、トレーニングに伴う微小組織の損傷の回復を阻む。
- 中枢神経系の機能、コーディネーション、精度に悪影響を与える。



栄養サプリメント—ケーススタディ

アダム・ディーンズ、17歳のラグビープレーヤー。彼は年齢別ラグビーで最も高いレベルまで上がり、イングランドU18代表に選ばれました。「もっと大きく、早く、強く」と言われたプレッシャーから、アダムは、トレーニングと食事を補うサプリメントを使うようになります。

禁止リストを守る義務を知っていたものの、アダムが受けた教育だけでは、サプリメントに禁止物質が含まれているかもしれないというリスクをきちんと認識するには不十分であったため、彼は、自分で調べた情報だけに頼ってサプリメントの使用の判断を下しました。

アダムが選んだサプリメントは、製品レベルによると、禁止物質は一切含まれていないものでした。また同製品には、「薬物検査を受けるプレーヤーに適切」とうたわれていました。製造会社が提供している情報は正確かつ信頼できると考え、アダムは、トレーニング期間中にそのサプリメントを摂取するようになりました。

その後、アダムは、19-ノルアンドロステロン(禁止タンパク質同化薬)の陽性反応が出た際、自分が摂取したサプリメントが陽性反応の原因だろうという説明だけしか、理解することができませんでした。アダムに下された処分は、2年間の出場停止というものでした。



薬物

ドーピングコントロールは、ドーピングのないラグビーを推進し守るために欠かせない役割を果たします。World Rugbyは、ラグビーにおけるドーピングを、いかなるものも許しません。プレーヤーは、自分の体内から見つかった禁止物質について、すべての責任を背負っています。ドーピング規定の違反かどうかを決めるとき、故意か過失かは関係ありません。このことは、「厳格責任」の原則で示されている通りです。

禁止リスト

禁止リストは、世界アンチ・ドーピング機構(WADA)によって毎年更新されており、競技内外で、どの物質、どの方法が禁止されているか明示しています。最新の禁止リストは、World Rugbyのドーピング防止に関するウェブサイトから、ダウンロード可能です:

keeprugbyclean.worldrugby.org

医薬品と栄養サプリメント

治療のために処方された、あるいは、そうではない薬の投与や服用を行っているプレーヤー、または、栄養サプリメントを摂取しているプレーヤーは、それらに禁止物質が含まれていないことを確認しておく必要があります。特定の物質の成分を調べるには、Global

Drug Reference Online

(www.globaldro.com)が参

考になります。カナ

ダ、英国、また

は、アメリカ

で購入された

製品に限ります。

疑わしい

場合、または、

他の国の製品の場

合は、その国のドー

ピング防止機関に問い合わせましょう。



医師や薬剤師から薬の処方を受ける際は、必ず、自分は薬物検査を受ける可能性があることを伝えてください。

栄養サプリメントを使用することに伴う最大のリスクは、禁止物質の二次汚染、または、混入です。製品によっては、禁止物質なのにラベルに記載されていない成分を含んでいる場合があります。適切な医療従事者または栄養士によって、栄養面のチェックと摂取方法が管理され、個々にモニタリングされている場合に限り、使用しましょう。

治療目的使用に係る除外措置(TUE)

TUEは、プレーヤーが、ラグビーのプレーを続けながら、正当な病状または病気の治療を目的として禁止物質または禁止方法を使用することを認めるものです。TUEの詳細については、以下を参照してください:

keeprugbyclean.worldrugby.org



薬物検査の手順

これまで検査対象に選ばれたことがあれば、検査手順や、プレーヤーに与えられた権利や責任は、わかるでしょう。



ドーピングコントロールの手順がわかるビデオ:

keeprugbyclean.worldrugby.org

“ソーシャル”ドラッグ - 大麻、コカイン、エクスタシー、覚醒剤

大麻、コカイン、エクスタシー、覚醒剤は、社会環境に存在している薬物です。しかし、これらはすべて禁止物質であり、これらのいずれかの物質により陽性反応の出たプレーヤーは、あらゆるスポーツにおいて最低でも2年間の出場停止処分の制裁を課されます。

これらの禁止物質の残留物は、体に入って何日か経ってから検出される場合があります、大麻の場合は数週間のこともあります。

これらの禁止物質の詳細については:

keeprugbyclean.worldrugby.org



ウォームアップ



ウォームアップについて理解することは、ラグビープレイヤーがRugby Readyとなるために極めて重要な第一歩です。ウォームアップの目的は、プレイヤーが効果的かつ効率的にパフォーマンスするための準備と、ケガのリスクの減少です。

ウォームアップは、その後の活動内容に合わせて10~20分間行います。激しく競り合う試合の前に求められるもの、あるいは、トレーニングセッションに合ったものなど、多彩なものが必要です。ウォームアップは、強度の低いものから始め、一般的かつ簡単なものから、より特化した激しいものへと、一連の動きをしながら徐々に強度を上げていきます。これは、プレイヤーが、筋肉と関節を適切なスピードで、かつ、次に続く活動または試合に必要な動きの範囲で動かす準備となります。

ウォームアップの主なメリット:

- 体温を上げることにより、筋肉の弾力が増し、かつ、動きをよくする
- 心臓と肺を刺激し、心拍数と呼吸数を上げる
- 必要な筋群を活性化させる
- 神経系を刺激し、反応速度を速める
- コーディネーションを高める
- プレーヤーのメンタルの準備



ウォームアップは次の3つの段階に従って行います:

1. ジェネラルモビリティ

ウォームアップは、軽いジョギング、または、楽しい遊びから始め、心拍数を上げ血流をよくしてから、基本運動に移って筋肉をほぐし、関節の動きを高める基本の動きに進みます。スタティックストレッチは、発揮される力を減らし、プレイヤーの体の準備を促して意識を研ぎ澄ますのではなく、むしろリラックスさせてしまうため、非効率となる場合があります。



以下は、ジェネラルモビリティのエクササイズの例です。各エクササイズの回数と時間の長さは、プレイヤーの経験や次に行うセッションまたは試合の内容によります。

スクワット

背中をまっすぐにしたまま、できるだけ低くスクワットする。ゆっくりと、コントロールしながらスクワットする。まっすぐ前を見ていること。かかとは、最後まで地面から離さない。頭の上でボールを持って行ってもよい。

レンジツイスト

足を前に一歩出し、もう一方の足は後ろで膝を曲げる。背中はずっすぐ、地面に対し垂直に伸ばす。前足の膝が、つま先よりも前に出ないこと。体をコントロールしながら左右にひねる。後ろの足から前に出て、前足に揃える。反対の足で同じ動きを繰り返す。



スタンディングラテラルレンジ

左足を横に一歩出し、左膝を曲げ、右足はまっすぐのばしたままにする。最初の姿勢に戻り、反対の足で同じ動きを繰り返す。背中中、最後まで伸ばしていること。



バックスラップス

両腕を後ろへ伸ばす。腕を前へ振り、交差して背中を叩く。元の姿勢に戻り、交差するときの上になる手を変えて、同じ動きを繰り返す。



2. トランジットモビリティ

次の段階のウォームアップでは、強度を上げ、プレーヤーがより離れた距離を移動する動きを重点的に行いましょう。

以下は、トランジットモビリティのエクササイズの例です。各エクササイズの数回と時間の長さは、プレーヤーの経験値や次に行うセッションまたは試合の内容によります。

ウォーキングランジ

腰とお尻の筋肉によく効くエクササイズ。足の付け根、四頭筋、ハムストリングの準備運動にもなる。胸を高くボールを平らに保ち、頭を固定して顎を胸から離す。まず両足で立ち、腰とハムストリングが伸びるよう膝を高く上げて前へ出す。このとき、バランスが崩れるほど大きく出さないように。前の足の膝がつま先よりも前に出ないこと。後ろの足を前へ出す、前の足に揃える。反対の足で同じ動きを繰り返す。ボールを頭の上で持って行ってもよい。



ウォーキングカリオカ

右足を体の前で左足にクロスさせ、横へ歩く。体重を右足にかけ、左足を出してクロスをほどく。右足を体の前で左足にクロスさせる。右足を軸に体を横へ引き、左足を出してクロスをほどく。この一連の動きをセットで行い、両足行う。



ウォーキングハイニーストレッチ

腰とお尻の筋肉を伸ばしてくれる、スタートによくドリル。胸を高く、広く広げ、肩甲骨を引き下げ、両側を近づける。前へ一歩出し、反対側の足のすねをつかみ、膝を胸の方へ引く。軸足を伸ばし、つま先の上に上げる。脚の筋肉と足首の関節の準備運動にもなる。



四頭筋ストレッチ/キック

バランスを取りながら、片足を地面から上げる。足をまっすぐに蹴り上げ、腿の前側が伸びているのを感じる。反対側の足で同じ動きをする。

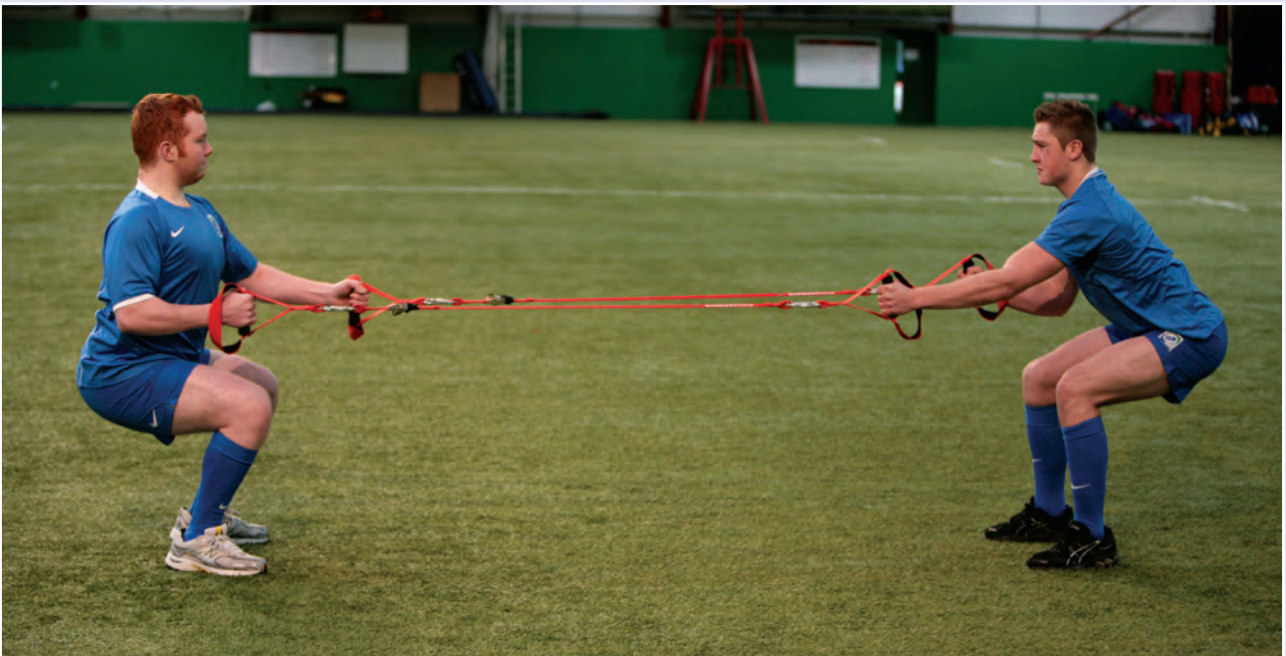


3. スキルウォーミングアップ

ウォーミングアップには、セッションの前のプレーヤーの準備運動だけでなく、スキルのウォーミングアップもあります。コーチは、その時のセッションのポイントに合わせてながら、ウォーミングアップに技術要素を取り入れること。

プレーヤーはペアになって、セッション中に必要なスキルに焦点をあててウォームアップを行います。

例: スクラム、ラインアウト、タックルなど



良い姿勢



悪い姿勢



プレーの原則

ラグビーは、お互いに陣地を取り合うゲームです。一度ボールを獲得したら、目標は、ボールを(持って運ぶか、蹴って)前に動かして相手の陣地に持ち込み、最終的に得点を取ることです。プレーの基本原則と、それらの基本原則がゲームをプレーするために求められるスキルとどのように関連しているかを理解することは、誰にとっても大切です。

プレーの原則



不正なプレー

不正なプレーとは、競技規則の条文および精神に反する、競技場内でのプレーヤーの行動です。これには以下が含まれます:

- ・妨害
- ・不当なプレー
- ・反則の繰り返し
- ・危険なプレー
- ・不行跡

不正なプレーはいかなる場合も迅速かつ断固に対処されるものです。

ゲームの精神と理念を守っていくこと、そして、自分自身や他者のウェルフェアに対して責任ある態度をとることが、我々一人一人の責任であることを忘れてはいけません。

ここから先の項目では、プレーヤー、コーチ、マッチオフィシャルが、ラグビースキルを安全に指導、強化、実践する際に、ケガの危険を最小限に抑えるためのガイドラインです。



コーチングポイント

- ・条件付きのゲームを使って、自信をつけ、安全な方法で行えるようにし、プレーヤーの意思決定能力スキルを強化する
- ・プレーヤーよく見て分析し、良いところを強調、悪いところを直す。
- ・プレーヤーを向上させるため、ポジティブで建設的なフィードバックを与える。



レフリーのポイント

ビデオサンプルを見る:
rugbyready.worldrugby.org/ja/principles



- ・プレーヤーが使うスペースを守る
- ・ゲームが、安全かつ楽しくプレーされるようにする
- ・できる限り、アドバンテージを活用する

オープンプレー



H ゲームの中で

ラグビーは、お互いに陣地を取り合うゲームです。一度ボールを獲得したら、目標は、ボールを(持って運ぶか、蹴って)前に動かして相手陣地に持ち込み、最終的に得点を取ることです。

ボールキャリアにとって、ボールを前に動かすのに最も効果的な方法は、スペースに向かって走る、または、スペースのある所にいる味方にパスをしてコンタクトを避けることです。

ただし、コンタクトは、オープンプレーのどこかで必ず起きます。正しいテクニックを使うことが、ボールを保持し、攻撃を継続し、ケガのリスクを最小限にとどめることにつながります。



プレイヤーのポイント

コンタクトの前

- まずディフェンダーを避ける努力をする – ディフェンダーの体ではなく、その周辺のスペースを狙う ① ②

コンタクトを避けられなかったら:

- スペース攻め、相手をかかわすステップを使って、真正面からのタックルを避ける ②
- ボールは両手で抱える ② ③
- しっかりと、安定した姿勢をとって、コンタクトに備える ③
- タックラーに、横からタックルさせる ③
- 倒されないようにする ③
- レッグドライブを使って、勢いを保つ ③
- コンタクトしながら、パスを出すようにする ④



コンタクトのとき

地面に倒され、相手に捕まったら:

- ・タックルが成立。タックルの項を参照
- ・立っているサポートプレーヤーにパスをする **5**
- ・サポートプレーヤーにパスができない場合、ボールを渡す
- ・サポートプレーヤーがピック&ゴーできない/ピック&パスできない場合、ラックが形成される。ラックの項目を参照

地面に倒されたが、相手には捕まっていない場合:

- ・タックルは成立していない。立ち上がり、オープンプレーを続ける



相手に捕まったが、地面には倒されていない場合:

- ・タックルは成立していない。しっかりとした姿勢を保ち、レッグドライブを使って前進する勢いを保つ。 **6**
- ・後続のタックラー、および/または、相手側のサポートプレーヤーが来るのに備える
- ・サポートを探す **7**
- ・できれば、味方にオフロードする **8**
- ・味方のサポートプレーヤーがバインドしてきたら、モールが形成される。モールの項目を参照



コーチングポイント

- ・プレーヤーが、プレーの原則について認識、理解しているようにする
- ・プレーヤーが、コンタクトを選ぶのではなく、かわすこと、スペースを攻めることの重要性を理解しているようにする
- ・コンタクトスキルよりもかわすことをうながすセッションを計画する
- ・プレーヤーが、陣地を取る、または、コンタクトを回避するスキルを安全に行えるよう、ポイントを示して指導する
- ・スキルの導入や強化の際は、性別、体の大きさ、年齢、ラグビー経験年数に差が生じないようにする
- ・一度に教えるのは、1つか2つのポイントだけに絞る - 一度にあまりたくさんを教えない



レフリーのポイント

ビデオサンプルを見る:

rugbyready.worldrugby.org/ja/openfieldplay

World Rugbyの競技規則ウェブサイト:

laws.worldrugby.org



- ・プレーについていく
- ・プレーヤーが使うスペースを守る
- ・フィールドオブプレーを常に広く見る

次のことにも注意:

- ・ボールのそばにいない相手をチャージ、または、妨害するプレーヤー
- ・競技規則に従ってラック/モールに参加せずに"クリーンアウト"するプレーヤー
- ・腕を使わないで"タックル"するプレーヤー

以下を確認すること:

- ・タックラーが、肩よりも下からコンタクトしているかどうか
- ・ハンドオフに反則がないかどうか



タックル



ゲームの中で

タックルは、防御側のチームが、攻撃側のチームの前進を止めるために行い、防御側のチームにとっては、ボールを争奪するチャンスとなります。タックルとタックル受ける技能は、より安全で楽しいゲームをする上で不可欠なものです。オーストラリアや英国の最近の研究によると、ケガの58%がタックルによって起きており、しかるべき注意を払い、正しいテクニックによって、安全かつ適切な習慣を最優先にしてプレー、コーチング、レフリングすることが大切です。このことが、プレーヤーがタックルに自信を持って上達することにもつながります。



競技規則の定義

ボールキャリアが、一人または複数の相手プレーヤーに捕まり地面に倒された場合に、タックルが成立する。



プレーヤーのポイント

あらゆるタックルの状況におけるポイント

タックラー — 相手にコンタクトする

- “視線を上げて”、ボールキャリアを見て、頭を正しい位置に保つ
- ボールキャリアの動きを追い、タックルをするのに十分な距離まで近づく
- コンタクトに備える - しっかりと安定した低い姿勢をとる
- ボールキャリアの後ろまたは左右いずれかの側に頭をつける - ボールキャリアの前ではない
- ボールキャリアに腕を“巻きつける”
- タックルされたプレーヤーを放し、すぐに立ち上がってボールを争奪する

ボールキャリア — 地面にコンタクトする

- ボールは両手で持つ
- ボールを守る - 肘を体の側面につけ、胸の前でしっかりとボールを抱える
- 地面に倒れるときは、お尻から、そして、次に肩から倒れていく
- 倒れるとき、手やボールで自分を支えないようにする
- 味方チームの方を向き、ボールをパス、または、置く、または、渡す
- できるだけすみやかに、立ち上がる

さらに詳しいポイントについては、各タックルの項目を参照してください。

タックルにおけるプレーヤーの安全に関する調査から、以下のことがわかりました:

- 成人のラグビーにおいて、ケガの55~60%が、タックルによるものである。
- 頭の位置が正しくないと、頭や首を怪我する - 成人のラグビーにおいては、脳振盪全体の72%がタックルで起き、ジュニアラグビーでは、頭が最も一般的なケガの部位の一つである。
- 競技規則に則ったタックルに比べ、衝突の70%がケガにつながる。

ショルダータックル - 正面から

- “視線を上げて”、ボールキャリアを見て、頭を正しい位置に保つ
- しっかりと安定した低い姿勢を保つ ①
- ボールキャリアの太ももを狙って、肩でコンタクトする ②
- ボールキャリアの脚に腕をきつく巻きつけ、足でドライブし続ける ③
- レッグドライブを続けて、ボールキャリアを地面に倒す ④
- ボールキャリアを放す ⑤
- 速やかに立ち上がる ⑥
- ボールを争奪する ⑦



ショルダータックル – 横から

- “視線を上げて”、ボールキャリアを見て、頭を正しい位置に保つ
- しっかりと安定した低い姿勢を保つ ①
- ボールキャリアの太ももを狙って、肩でコンタクトする ②
- ボールキャリアの脚に腕をきつく巻きつけ、足でドライブし続け、ボールキャリアを地面に倒す ③
- 自分が上になるように転がる ④
- ボールキャリアを放し、速やかに立ち上がる ⑤
- ボールを争奪する ⑥



スマザータックル

- 利き足をアタッカーの近くに置く ①
- 腰から胸の高さにあるボールを狙う ②
- ボールキャリアを両手でかかえながら、ボールキャリアの両腕とボールを捕える ③
- コンタクト後、ドライブで前進する ④
- ボールキャリアを地面に倒す ⑤



タップタックル

- ボールキャリアを追いかけ、飛びかかる距離まで近づく
- 手を伸ばして飛び込み、ボールキャリアの脚または足首に、コンタクトする ①
- 頭は、ボールキャリアの脚から離す ②

ボールキャリアが地面に倒されて捕まらない限り、競技規則上タックルは成立しなかったことになり、レフリーは、オープンプレーを続けます。



複数のタックラーが参加するタックル

- 一人目のタックラーは、正面からのショルダータックルのポイントに従う
- 二人目のタックラーは、スマザータックルのポイントに従う
- 他のタックラーとコミュニケーションを取り、同時に動くようにする
- どちらのプレーヤーも、ボールキャリアを速やかに放し、立ち上がり、ボールを争奪する



タックルの半分近くが、複数のタックラーによるものです。ダブルタックルは、あまり意図して行われず、指導も難しいタックルです。特に若いプレーヤーには推奨されません。

後方からのタックル

- タックルできる距離になるまで、ボールキャリアを追う
- ボールキャリアの腰/脚のあたりに腕を巻きつける ①
- 頭を体の側面に付け、肩でコンタクトし、腕を内側に引く ①
- 両腕をぎゅっと締め、ボールキャリアの体をずり落とし（頭は常に片側につけながら）、ボールキャリアを地面に倒して上になる ② ③



危険なタックル

プレーヤーはすべて、ボールキャリアに対するタックルを行うときの自分の行動に責任があります。タックラーは、危険な方法で相手に“タックル”してはいけません。危険な“タックル”の例には以下を含みます:

高い位置でのコンタクト - 肩の線よりも上、特に首や頭の周りに“タックル”する。



空中で - 地面から足が離れているプレーヤーに“タックル”する。



スピア/チップタックル - ボールキャリア(相手)を地面から持ち上げ、そのプレーヤーを、上半身、首、または、頭から地面に着地するよう、落とす(チップング)、または、打ちつける(スピア)。



レイト(ボールを放したあと) - パスが行われた後にプレーヤーに“タックル”する。



アーリー - ボールを持っていないプレーヤーに“タックル”する。



チャージ - 両手/腕を使ってボールキャリアを掴まないまま、そのプレーヤーに“タックル”する。



アライビングプレーヤー

- ・アライビングプレーヤーは全員ゲートを通ってタックルエリアに入らなければならない(41ページを参照)
- ・立っているプレーヤーのみがボールを争奪することができる
- ・肩は腰よりも上に保つ
- ・タックルしたが、成立しなかった場合:
 - しっかりと安定した低い姿勢を保つ
 - 腕を使ってボールキャリアをつかむ
 - 他のプレーヤーの頭や首へのコンタクトを避ける
 - ボールキャリアを安全に地面に倒す
- ・クリアする場合、または防御側のプレーヤーをドライブアウトする場合:
 - しっかりと安定した低い姿勢を保つ
 - “視線を上げる” - ターゲットを見て、あごを胸から離す
 - 背骨の向きを、ドライブする方向に合わせる
 - 低い姿勢からドライブし始める
 - 頭ではなく、肩と腕を使って、ディフェンダーにコンタクトする
 - 相手の体のまわりに腕を巻きつける
 - プレーヤーをドライブアウトし、ボールをクリアする
 - 体を安定させるため、味方にバインドする

タックルゲートができるまで

タックルの間、両チームのプレーヤーは、自分の味方の方を向くよう回転しようとする。

赤チーム



青チーム



コンタクトの前

赤チーム

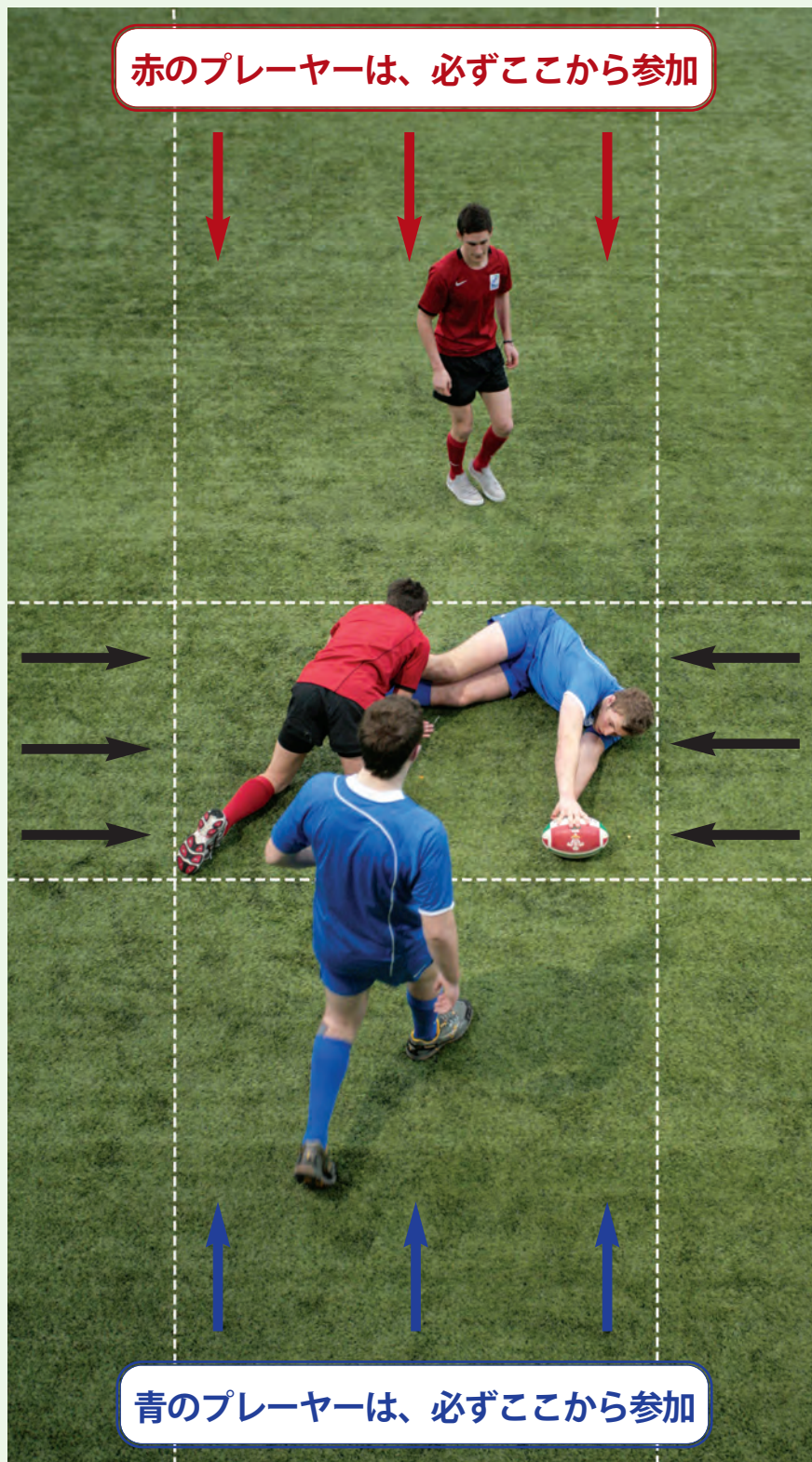


青チーム



タックル成立後

タックルゲート



赤のプレイヤーは、必ずここから参加

どのプレイヤーも、ここから参加してはだめ

どのプレイヤーも、ここから参加してはだめ

青のプレイヤーは、必ずここから参加



コーチングポイント

不完全なタックルは、タックラーのタックルの技術よりも、ポジショニングの悪さが原因であることが多いです。正しいポジショニングは、練習で身に付けられるし、練習をする必要があります。タックラーは、ボールキャリアのスペースをつぶし、バランスと安定を取りながら利き足を相手の近くに出し、タックルしながら足でドライブできるよう、肩と腕からコンタクトします。

- プレーヤーの安全なタックルスキルを向上するためのポイントを使う
- 競技規則に従って、タックルでは腕を使わなければいけないことを強調する(前述の危険なタックルの項目を参照のこと)
- 一度に教えるのは、1つか2つのポイントだけに絞る - 1度にあまりたくさんを教えない
- プレーヤーをよく見て分析し、良いところを強調、悪いところを直す
- プレーヤーの強化のため、ポジティブで建設的なフィードバックを与える
- 発展的な強化を促し、自信がつくコーチングセッションを考える
- 横からのタックルの段階的指導の例:
 - ボールキャリアもタックラーも膝立ち(横からのタックルのみ、頭位置で行う)
 - ボールキャリアは立ち、タックラーは膝立ち(レグドライブを促す)
 - ボールキャリアは歩き、タックラーは片膝立ち
 - ボールキャリアは立ち、タックラーはかがむ
 - ボールキャリアは歩き、タックラーはかがむ
 - ボールキャリアもタックラーも歩く
 - ボールキャリアもタックラーも走る
- スキルの導入や強化の際は、性別、体の大きさ、年齢、ラグビー経験年数に差が生じないようにする
- 見えないプレーヤーとの予期できぬ衝突を避けるため、十分なスペースで練習するようにする



レフリーのポイント

ビデオサンプルを見る: rugbyready.worldrugby.org/ja/tackle
World Rugbyの競技規則ウェブサイト: laws.worldrugby.org



以下を確認すること:

- タックルが肩の線よりも下へ行われている
- タックラーが、腕を使ってボールキャリアを捕えている
- ボールキャリアが地面から持ち上げられた場合、安全に地面に戻されている
- タックラーは、タックルされたプレーヤーを放す
- タックルされたプレーヤーが、すみやかにボールをパスするか、置くか、手から放している
- どちらのプレーヤーも立ち上がっている
- アライビングプレーヤーが、正しいゲートを通して、タックルゾーンに入ってきている
- アライビングプレーヤーが、地面に倒れ込んでいない

次のことにも注意:

- タックルとは言えない、不正な、および/または、危険な行為(前述の危険なタックルの項目を参照のこと)
- ボールの近くにいないのに、相手プレーヤーに対してチャージしたり、妨害したりしているプレーヤー
- 頭または首でコンタクトする、あるいは、首や頭に損傷を与えかねないタックル - これらは嚴重に扱われなければならない



ラック



ゲームの中で

ラックは通常、タックルから展開され、ボールを保持または争奪するための効果的な手段となります。ラックは防御側を集めることができるため、スペースが生まれます。ラックの形成の際には、オフサイドラインが生じます。



競技規則の定義

ラックとは、双方の一人またはそれ以上のプレーヤーが立ったまま、身体を密着させて、地上にあるボールの周囲に密集するプレーのことをいう。オープンプレーは終了する。



コーチングポイント

- 条件付きの試合を使い、サポートプレーヤーの判断力を鍛える。
- すべてのコンタクトスキルを、繰り返し練習する。
- 相手は段階的に変える。例: タッチ、ラックタッチ、バッグを持ったディフェンダー、フルコンタクト。
- すべてのプレーヤーが、コンタクトの間ずっと、しっかりとした姿勢を保っているようにし、また、倒れずに、常に自分の体重を支えられるようにすることの必要性を強調する。
- すべてのプレーヤーが、ラックの、特に安全にまつわる競技規則を認識しているようにする。
- “スクイズボール”は、ケガの危険があるため、コーチが指導したり、および/または、促したりしてはならない。U19レベルでは、不正な行為である。



レフリーのポイント

ビデオサンプルを見る: rugbyready.worldrugby.org/ja/ruck
World Rugbyの競技規則ウェブサイト: laws.worldrugby.org



以下を確認すること：

- ラックに参加するプレーヤーが、味方にバインドし、最後尾のプレーヤーの足の後方から参加している。
- プレーヤーが、ラックに参加する際に立っていること、また、ラックが終了するまで倒れていない
- プレーヤーの肩が腰よりも低くなっていない

次のことにも注意：

- ボールの上に故意に倒れ込むプレーヤー
- ボールでなくプレーヤーに対するラッキング

- ラックに上から故意に飛び込むプレーヤー
- 手を使ってボールを奪おうとしているプレーヤー
- バインドせずに、ラックにチャージしようとするプレーヤー
- ラックに参加していない相手を払いのけるプレーヤー
- ラックに参加していないが、オフサイドラインを越えているプレーヤー
- 相手をラックの中から持ち上げているプレーヤー



プレイヤーのポイント

- タックル後、ボールキャリアはただちに、ボールを両手でできるだけ相手から離れた場所に置く。①②
- アライビングプレイヤーは、しっかりと安定した姿勢をとり、頭と肩は常に腰よりも上になるようにする。“視線を上げて”、腕全体を使ってプレイヤーにバインドし、ラックに参加する。②
- ラックに参加する際は、ラックに参加している味方チームの最後尾のプレイヤーの足の後方から参加する。これが、オフサイドラインとなる。③
- ボールがラックから離れた場合、最も近くにいるサポートプレイヤーが、ボールをプレーする。ボールがラックから離れた場合、最も近くにいるサポートプレイヤーが、ボールをプレーする。③④⑤
- ラックから離れたプレイヤーは、ただちに自分たちのオフサイドラインまで下がる。
- ラックに参加するプレイヤーはすべて、地面に倒れず、自分の体重を支えること。



ラックに関する調査から、以下の必要性がわかりました:

- “視線を上げて”、頭と首を正しい位置に保つ
- 頭と肩は、常に腰よりも上
- 腕全体を使ってプレイヤーにバインドし、コンタクトする
- “スクイズボール”は、危険なテクニックになりうる。U19レベルでは禁じられており、成人の場合も奨励されるべきではない



モール



ゲームの中で

モールは通常、ボールキャリアが相手に捕まったが、地面には倒されたかかったというコンタクトシチュエーションから展開されます。これは、ボールを保持または争奪するための効果的な手段となります。モールは、ダイナミックな攻撃基盤にもなり、防御側を集め、プレースペースを生み出すことができます。モールの形成の際には、オフサイドラインが生じます。



競技規則の定義

モールは、ボールを持っているプレーヤーが、相手側の1人またはそれ以上のプレーヤーに捕らえられ、ボールキャリアの味方1人またはそれ以上のプレーヤーがボールキャリアにバインドしているときに成立する。つまり、モールが成立するには、少なくとも3人のプレーヤーが必要で、3人とも立っていないなければならない。3人とはボールキャリアと双方から1人ずつのプレーヤーである。参加しているすべてのプレーヤーはモールの中に引き込まれているか、バインドされていなければならない、かつ立ったまま、ゴールラインの方向に前進していなければならない。オープンプレーは終了する。



コーチングポイント

- 条件付きの試合を使い、サポートプレーヤーの判断力を鍛える。
- すべてのコンタクトスキルを、繰り返し練習する。
- 相手は段階的に変える。例: タッチ、ラックタッチ、バッグを持ったディフェンダー、フルコンタクト
- すべてのプレーヤーが、コンタクトの間ずっと、しっかりとした姿勢を保つようにし、チームメイトにバインドして正しくモールに参加することを強調する。
- すべてのプレーヤーが、モールの、特に安全にまつわる競技規則を認識しているようにする; 防御をするプレーヤーは、常に倒れることなく、また、モールを不正に“引き倒して”はならない。



レフリーのポイント

ビデオサンプルを見る: rugbyready.worldrugby.org/ja/maul

World Rugbyの競技規則ウェブサイト参照のこ:

laws.worldrugby.org



以下を確認すること:

- ボールキャリアが、しっかりとバインドしている
- モールに参加するプレーヤーが、最後尾の足から参加している
- モールに参加していないプレーヤーが、オフサイドラインを越えていない

次のことにも注意:

- モールから相手を引きずり出しているプレーヤー
- モールを崩そうとしているプレーヤー
- モールにチャージしているプレーヤー
- モールの中でプレーヤーを持ち上げているプレーヤー



プレイヤーのポイント

- ・前進する勢いを保ち、味方がボールを取れるようにする ①
- ・最初に到着したサポートプレイヤーは、ボールをもぎ取ろうとして、または、ボールにドライブして、ボールを争奪する ②
- ・そのあと到着したサポートプレイヤー、すなわち、2番目、3番目のサポートプレイヤーは、ボールキャリアにバインドし、前進する勢いを維持する ③
- ・頭と肩が腰よりも低くならないようにし、すべてのプレイヤーがバインドしてはいけない ③ ④
- ・サポートプレイヤーはすべて、基本の安全ポイントに従わなくてはならない:
 - しっかりと安定した姿勢をとる
 - 背骨の向きを、ドライブする方向に合わせる
 - 低いところから高いところへドライブする
 - チームメイトにバインドして、腕と肩でコンタクトする
 - 前へドライブする間は、常に倒れないでいる。
- ・バランスのとれたフォーメーションで前進する ③
- ・サポートプレイヤーが加わってきた場合、ボールを、相手からさらに後ろへと動かす ④
- ・ボールが下がったら、ボールキャリアは、ドライブし続けるか、モールから離脱するか、味方にパスをする ④ ⑤



モールに関する調査から、以下の必要性がわかりました:

- ・“視線を上げる”ようにして、頭と首を正しい位置に保つ
- ・頭と肩は、常に腰よりも上
- ・腕全体を使ってプレイヤーにバインドし、コンタクトする

スクラム



ゲームの中で

スクラムは、スローフォワードなど、小さな反則が起きた後にゲームを再開させる手段です。ボールを争奪する体と体の競い合いであるため、いかなる接触においても、安全性が最優先事項となります。プレーヤー、コーチおよびレフリーはみな、スクラムが公平に、きちんと競い合われ、安全な形で行われるようにしなくてはなりません。すべてのプレーヤーが、自分のポジションにおける正しいテクニックを理解し、相手と協力して崩れないようにすることも欠かせません。

スクラムでは、反則をしなかった方のチームがボールを投入する権利を持ち、通常、スクラムの左側から行います。防御側のチームには、投入の際にボールを足でかく、または、ボールの上で攻撃側チームを押し戻すことで、ボールを奪い返すチャンスがあります。

スクラムは、試合を再開し、ボールがスクラムから出たらオープンプレーとなります。



競技規則の定義

スクラムは、フィールドオブプレーにおいて、互いにバインドして3列になった8人ずつのプレーヤーによって形成され、双方のフロントローは頭を交互に組み合います。組み合うことによってトンネルが形成され、そこに、双方のフロントローが左右どちらか片方の足でフッキングすることによりボールを獲得するよう、スクラムハーフがボールを投入します。



レフリーのポイント

ビデオサンプルを見る: rugbyready.worldrugby.org/ja/scrum
World Rugbyの競技規則ウェブサイト参照のこ:
laws.worldrugby.org



試合前に:

- フロントプレーヤー全員が、その試合に合ったレベルか、確認する
- フロントローフォワードとスクラムハーフにスクラムを組む流れについて説明する

スクラムで:

- スクラムの一部始終で指示を与える
- エンゲージに入る前に、両チームのフォワードの準備ができていないことを確認する
- どちらのチームのフロントローも、ドライブダウンしたり、肩を腰よりも低くしたりしていないようにする

- 正しいバインディングができていないか、確認する
- ボールがトンネルにまっすぐ投入されているか、確認する
- スクラムが安定しない場合、早めに、大きく笛を吹く。
- 防御側が不正にスクラムを崩していないか、確認する
- スクラムに参加していないプレーヤーが、オンサイドにとどまっていることを確認する
- 安全性に懸念がある場合、アンコンテストスクラムにする

Scrum Readyになること

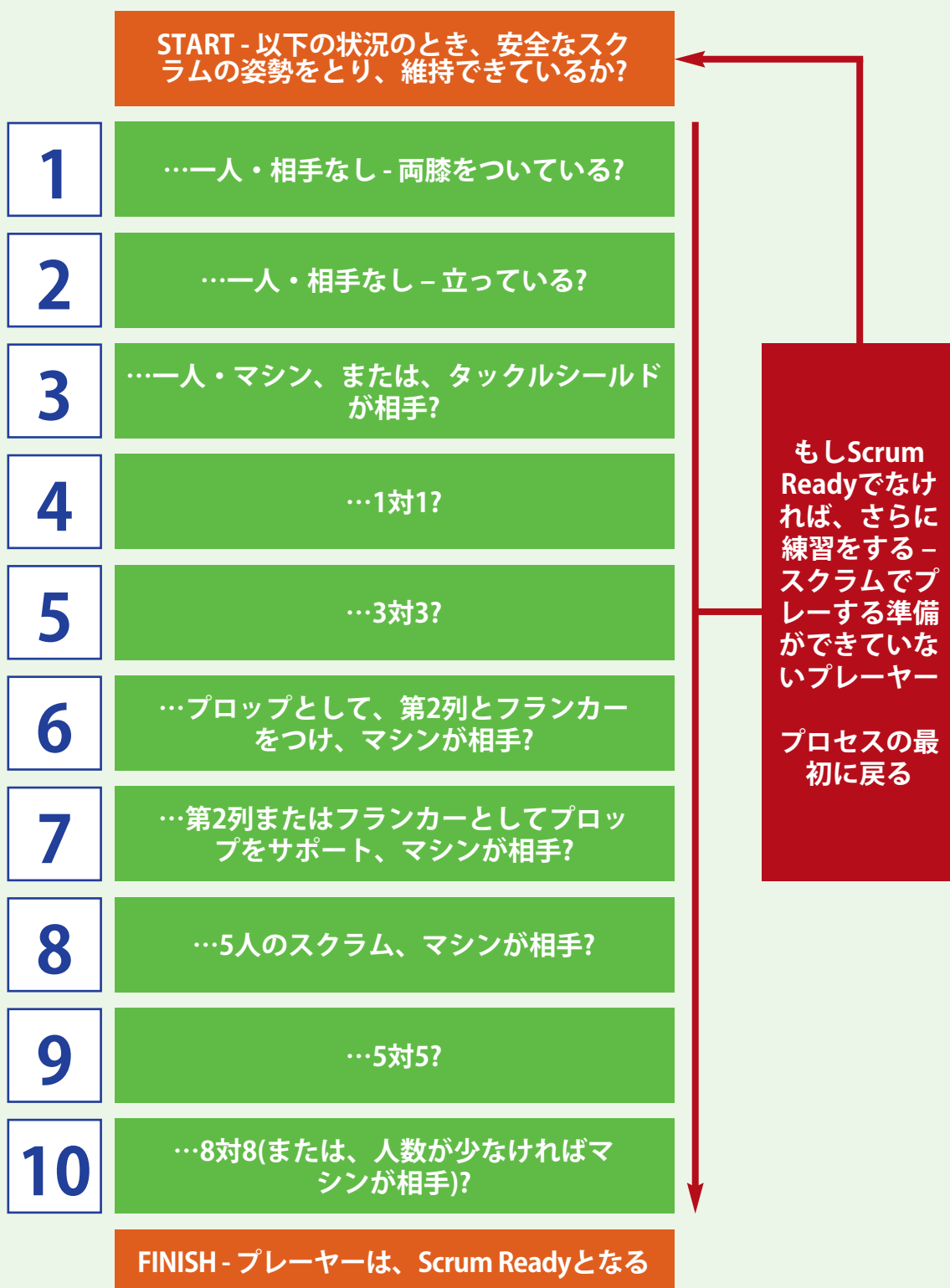
まずは、スクラムに参加するすべてのプレイヤーが、各自に求められる姿勢について理解してください。プレイヤーは、スクラムを組む過程で、しっかりと安定した姿勢をつくり、維持しなくてはなりません。

プレイヤーは、以下に定義されたプロセスの各ステージにおいて能力を示すことができるようになってから、次のステージへ進むようにしてください。

プレイヤーは、“Scrum Ready”になるまで、スクラムにおいてプレーしてはいけません。

次のページの写真で、赤のプレイヤーは、Scrum Readyのプロセスをきちんと行っているプレイヤーです。

各段階におけるアドバイスは、その次のステージにもあてはまります。





テクニック



プレイヤーのポイント

- ・頭は本来の位置
- ・肩甲骨は後ろへ
- ・胸を張る
- ・胸は膝よりも前
- ・体幹を引き締める (腹筋をぎゅっと引き締める)
- ・お尻を突き出す



コーチングポイント

- ・スクラムを組むプレイヤー全員が、練習で首や肩の辺りを鍛えるようにする
- ・エンゲージの前、最中、後のプレイヤーの姿勢を観察・分析し、テクニックを修正していく

調査

スクラムに関する調査から、以下のことがわかりました:

- ・調査したあらゆるコンタクトのうち、ケガの傾向 (スクラムを組むたびに伴うリスク) が最も高いと評価されている。
- ・スクラムにまつわる脊髄の損傷は、全員参加の負傷防止プログラムの導入によって減少した。
- ・スキル、経験、あるいは、体力のミスマッチが、スクラムにおけるケガの危険因子として示された。スクラムにまつわる負傷の25%にあたるいくつかのタイプのミスマッチが、その証拠として挙げられる。
- ・フロントローとしてのプレー経験不足が、ケガの危険因子として浮き彫りになり、スクラムにまつわるケガの約40%の原因となっている。
- ・いくつかの調査によると、スクラムにまつわるケガの最大50%が、エンゲージメントのフェーズで起きていることがわかった。



テクニック



プレイヤーのポイント

- 膝を軽く曲げる
- 足は肩幅に開き、前に向ける
- 足の裏の親指の付け根に体重をかける



コーチングポイント

- プレーヤーが全員、グラウンドの表面と状態に適したシューズを履いていることを確認する



レフリーのポイント

- プレーヤーが全員、グラウンドの表面と状態に適したシューズを履いていることを確認する



テクニック



プレイヤーのポイント

- エンゲージメントでは、マシンを使って安全なバインドをしながら、安全で強く安定した姿勢を維持できるように努力する



コーチングポイント

- 正しいエンゲージメントシーケンスを使いながら、練習する。
- 背中は平らに、また、頭は傾けていないことを確認する。頭が下がっていると、体が崩れる。頭が高過ぎると、相手の肩に当たって、首に負担がかかってしまう危険がある。



レフリーのポイント

- 正しいエンゲージメントシーケンスを使いながら、練習する。



テクニック



プレイヤーのポイント

- クラウチの段階で、相手と耳と耳をつける位置につく
- 正しいシーケンスに従い、必ずレフリーの指示が出てから、組む
- 競技規則に従って相手とバインドする
- エンゲージメントでは、安全なバインドをしながら、安全で強く安定した姿勢を維持できるように努力する



コーチングポイント

- プレーヤーが正しくバインドするようにする



レフリーのポイント

- プレーヤーが、正しいエンゲージメントシーケンスを知っていることを確認する
- 不正なバインドを見逃さない



テクニック



プレイヤーのポイント

- 競技規則に従って味方および相手とバインドする
- ボールが投入されるまで押さない



コーチングポイント

- プレーヤーが、味方および相手と正しくバインドするようにする



テクニック



プレイヤーのポイント

- ・マシンに対して安全なバインドをする



テクニック





テクニック





テクニック





テクニック



ラインアウト



ゲームの中で

ラインアウトは、ボール、または、ボールを持っていたプレーヤーがタッチラインを越えた後に、試合を再開する手段です。プレーが途切れる前に最後にボールを持っていた、または、タッチに出したチームの相手側が、ラインアウトでボールを投入します。ボールを取るため、ラインアウトに参加しているプレーヤーであれば誰でも、ボールを取るために、ボールへ向かってジャンプし、味方2名にサポートしてもらうことができます。ボールを投入する側のチームは、コールを使って味方に投げ入れる方向を知らせることができるため、有利です。ボールを取った後、ボールはスクラムハーフにパスし、回していく、または、モールを形成することが可能です。どの選択肢を選ぶかは、フィールドポジションによります。サポートしてもらえ年齢は、協会によって異なります。すべての人が、協会ごとの競技規則適用の違いを認識しているようにしてください。



競技規則の定義

ラインアウトの目的は、ボールがタッチになった後、2列に並んだプレーヤーの間にボールを投入することによって、早く、安全に、公平に試合を再開することである。



コーチングポイント

- 安全を守るため、段階的に行う
- サポートプレーヤーは、ラッキングパッドやタックルバッグを持ち上げる練習から始めて、テクニックと連携を向上させる
- サポートプレーヤーが、ジャンパーを支えるために、背中ではなく足を使うようにする
- ジャンパーがジャンプしている間、しっかりと体を伸ばした姿勢を保てるよう、連携する
- 各ジャンパー/サポートプレーヤー達のスピードと連携の強化に取り組む
- スローワーは、個人スキルを練習する
- ジャンパーに、キャッチの後のボールの供給にバリエーションをもたせるようにする



レフリーのポイント

以下を確認すること：

- ラインアウトの列が、2列ともまっすぐで、それぞれ、マークの地点から0.5メートル離れていること
- ボールが2列の間にまっすぐに投入されていること
- ラインアウトの最中、ジャンパーが正しくサポートされていること、また、安全に着地できるようにされていること(プレーヤーが、空中で、サポートされていないような状態にならないこと)
- ラインアウトに参加していないプレーヤーが、10メートル後方のオフサイドラインまで、下がっていること

次のことにも注意：

- 空中にいるプレーヤーを故意に不安定にするプレーヤー
- 空中にいるプレーヤーを支えているサポートプレーヤーを故意に不安定にするプレーヤー
- 2列の間隔を不正に狭めているプレーヤー
- 相手側プレーヤーを利用してジャンプするプレーヤー
- 相手側プレーヤーをつかんだり、押ししたりするプレーヤー
- 相手側プレーヤーに、不正にチャージしているプレーヤー
- 相手を妨害するために動くサポートプレーヤー



プレイヤーのポイント



一般的なポイント

- すべてのプレイヤーが、ジャンパーとサポーターをできるようにするのが、のぞましい。
- プレイヤーは、ラインアウトの間に、役割(ジャンパー/サポーター)と位置を変えることができる。
- スローワーのパフォーマンスは、ラインアウト成功のカギである。
- プレイヤーは、安全で効果的なラインアウトを行えるようコミュニケーションを取ること。

ジャンパー

- 最初の姿勢：
 - 胸を張り、腕を前に構える ①
 - 膝を曲げる ②
- 両足で、思いきり上へジャンプする ③
- サポートをしてもらいやすい位置へ、大きく移動する ④
- ジャンパーとサポートプレイヤーがコントロールを保てるよう、おしりの両側を締めて体を支え、直立不動の姿勢を維持する ⑤
- ボールをキャッチするために両腕を広げながら、両手の間からボールを見る ⑤
- サポートプレイヤーとコミュニケーションをとり、安全に地面に着地できるようにする ⑥
- 両足で着地し、膝を曲げる ⑦



ラインアウトでの安全:

- プレイヤーは、空中にいるプレイヤーを故意に不安定にするようなことをしてはならない
- プレイヤーは、空中にいるプレイヤーを支えているサポートプレイヤーを故意に不安定にするようなことをしてはならない
- サポートプレイヤーは、空中にいるプレイヤーを、責任を持って安全に地面におろす

サポートプレーヤー

- ジャンパーと一緒に、スペースへ移動する
- 両足を肩幅の広さに開き、広く安定したベースの姿勢をとる ①
- スクワットの姿勢で、背中をまっすぐに伸ばし、膝を曲げ、胸を張る ②③④⑤
- ジャンパーを手のひらでつかみ、指を開く ⑥⑦⑧⑨



フロントリフター

バックリフター



サポートプレーヤー（続き）

・足をドライブさせ、肘を伸ばしきって、ジャンパーをサポートする

⑩ ⑪ ⑫ ⑬

・ジャンパーをサポートするため、ジャンパーに密着する ⑩ ⑪ ⑫ ⑬

・相手を妨害したり遮ったりする位置に移ることなく、ジャンパーを、安全に、コントロールを失わず着地させるようにする ⑭ ⑮ ⑯



クールダウンとリカバリー

運動中、体はさまざまなストレスを受けます。筋繊維、腱、靭帯に傷がつき、体内には老廃物が蓄積します。プレーヤーが、活動から十分にリカバリーするためには、効果的なクールダウンが欠かせません。プレーヤーが活動から完全にリカバリーするには、効果的なクールダウンが必要です。プレーヤーは、自分のクールダウンとウォームアップに責任を持つべきです。プレーヤー同様、マッチオフィシャルにとっても、安全で効果的なクールダウンの方法に従うことが大切です。

クールダウンには、3つの段階があります：

1. 軽い運動
2. ストレッチ
3. 栄養補給

クールダウンの手順

初心者のプレーヤーもいます。コーチは、プレーヤーが行うクールダウンの手順をしっかりと用意し、安全かつ効果的なクールダウンを行うようにしてください。

ジョギングやウォーキングといった軽い有酸素運動に、負担の軽い腕振り、肩回し(前後左右)、背中たたきといった上半身のドリルを組み合わせ、ゆるやかなエクササイズを5分間行くと、プレーヤーのクールダウンによいでしょう。

こうした運動が、徐々に、通常の、もしくは、休息時の心拍数に戻してくれます。そして、手足に血流が溜まるのを防ぎ、疲労感を減少させてくれます。

クールダウンでは、体に酸素を送り込んでリカバリーを促すため、深呼吸もしましょう。

こうした運動が、徐々に、通常の、もしくは、休息時の心拍数に戻してくれます。そして、手足に血流が溜まるのを防ぎ、疲労感を減少させてくれます。

クールダウンでは、体に酸素を送り込んでリカバリーを促すため、深呼吸もしましょう。

よいリカバリーは、その一環として、しっかりと水分補給を行います。水は排尿を促すため理想的ではなく、ミルクセーキや牛乳が理想的です。活動後60分以内に食べることによる栄養補給(できれば、高炭水化物および低たんぱく質)もしてください。試合後のリカバリーには、軽い運動(20分間の軽い自転車こぎ/ジョギング、活動翌日のストレッチ)も含めてください。

練習や試合の後、質が良く途中で起きることのない睡眠を8時間取るようにしてください。

以下は、スタティックストレッチの例です。プレーヤーは、各ストレッチで10~30秒間、各部位を伸ばし、片側2~3回ずつ行うこと。大事なストレッチは、ハムストリング、ふくらはぎ、股関節屈筋、大腿四頭筋、および、肩です。

ハムストリングストレッチ ①

後ろの足を曲げ、前に出した足をまっすぐ伸ばす。背中をまっすぐにしたまま、前に伸ばした足の方へ、体を傾ける。



大腿四頭筋のストレッチ ②

立ったまま、片手で同じ側の足を持つ。背中はまっすぐ、両膝を同じ高さに保つ。



股関節のストレッチ ③

膝まずいた状態で、膝をついている側の腕を上げる。腰を、伸びていると感じるまで、ゆっくりと前へ押し出す。



広背筋のストレッチ ④

膝まずいた状態で、両手を前に出す。伸びていると感じるまで、肩をゆっくりと地面に下げる。



ふくらはぎのストレッチ ⑤

短距離競走のスターティングポジションの姿勢になり、両膝を曲げる。伸びていると感じるまで、ゆっくりと前足をまっすぐにし、かかとを地面につける。



ケガのマネジメント



ケガは、もはやコンタクトスポーツの一部です。しかし、ラグビーにおける重症、または、生死にかかわるケガはめったにありません。多くのケガが、非常に簡単な応急処置を施すことによって、緊急救助が来るまでの間に改善できます。ラグビーがプレーされている場所のほとんどにおいて、ピッチサイドには、資格を持った医療支援者がいません。従って、応急処置の責任は、チームの役員、コーチ、プレーヤー、保護者、または、レフリーなどの責任となってきます。

ケガに直面した場合の多くは、何をするか、よりも、何をすべきではないか、すなわち、「それ以上傷つけないこと」が大事です。少し時間をかけるだけで、たくさんのかさを改善することが可能であり、一般的に、もっと経験豊富な人が助けに来るまでの間、状況のコントロールやパニックを防ぐことができれば十分です。特定の状況においては、頭と首を保護するといったシンプルな対応、気道確保や負傷した手や足を支えておくといったことが、ケガのマネジメントの第一歩として十分です。

もちろん、状況によっては、例えば心拍停止の状態など、ただプレーヤーをサポートしながら待つという考え方が間違っている場合もあります。まれではあるものの、こういったことはたしかに起こり、試合中や練習中に訓練された応急処置サポートが必要な理由の一つとなっています。



状況をコントロールする。負傷したプレーヤーの世話をするときには、プレーヤーが回復するまで、または、より経験のある人の助けが来るまでの間、パニックを防ぐことが重要である。

World Rugbyは、どの試合や練習にも、適切なレベルの応急処置を用意することを推奨します。World Rugbyは、様々なレベルの研修を用意しており、詳しくは、以下を参照してください:

playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby

負傷したプレーヤーの世話をする際の一般原則:

1. 悪化させない
2. コントロールする
3. 不必要な動きをしない
4. プレーヤーに話しかける
5. 必要な場合、助けを求める
6. より経験のある人の助けが来ることを確認する
7. 救急車を呼ぶことを含め、さらに対処が必要な時を見定める

ラグビーにおける応急処置



対応を覚える

worldrugby.org/firstaidinrugby

すべての関係者 - コーチ、レフリー、保護者、その他競技に関わる人 - が、少なくとも基礎的な応急処置の研修を受けるべきである。

生命に関わるものではない、または、手足の自由を脅かすものではないケガについて

TOTAPS システムに従い、プレーフィールド上で負傷したプレーヤーの状態を判定する。

| 手順 | 評価 | 対応 |
|-----------------------------------|--|---|
| Talk (話しかける) | 「どうしたんですか。」「どこが痛いですか。」 | |
| Observe (観察する) | 患部を観察し、もう片方の側と比べて異常がないかを調べる。(腫れているか、色が違うかなど) | 腫れたり、変形がみられたりしたら、応急処置の担当者と呼ぶ |
| Touch (触れる) | 触れてみて腫れ、圧痛、痛みを調べる | 触ると痛いなら、応急処置の担当者と呼ぶ |
| Active movement (能動的に動かす) | プレーヤーに患部を自分で動かすように言う。 | 動かせない、または、動かすと痛む場合、応急処置の担当者と呼び、フィールドから出す(体重をかけない) |
| Passive movement (他動的に動かす) | プレーヤーが患部を自分で動かすことができる場合は、プレーヤー以外の人により慎重に正常な動きができるかを調べる。 | それができない、または、痛む場合、プレーヤーをフィールドから出す(体重をかけない) |
| Skill test (スキルテスト) | 能動的および他動的に動かしてみても痛みがない場合は、プレーヤーに立ち上がるように言い、下半身がしっかりと体重を支えられているか、歩くことができるかを調べる。歩くことができない場合は、フィールド外にプレーヤーを退出させること(下半身の障害により体重支持能力がない場合)。 | それができない場合、プレーヤーをフィールドから出す(体重をかけない) |

出血

出血したプレーヤーを治療する際は、手袋を着用することで、プレーヤー自身と応急手当を行う者を、HIVや肝炎などの血液感染症の危険から守りましょう。プレーヤーが血液に触れることがあってはいけません。血液で汚染されたものはプラスチックの袋に入れ、封をした後、安全な方法で廃棄しなくてはなりません。

大量出血の場合、命を守るため、早急に対処して出血を抑える必要があります。まず、傷口を直接押さえるようにし、それが不可能な場合に限って間接的に押さえます。そして、病院への救急移送または医師の治療の手配をしてください。



レフリーのポイント

World Rugbyの競技規則ウェブサイトを参照のこと：laws.worldrugby.org

- ・試合を担当する応急処置の担当者と、その人の居場所を確認する。
- ・使用する合図を確認する。
- ・プレーヤーが負傷し、プレーを続けることが危険と判断される場合は、プレーを中止すること。
- ・血液のついた衣服をプレーヤーが着用することは禁じられている。
- ・傷口が開いている、または、傷口から出血しているプレーヤーは競技区域から退出し、出血がおさまり、開いた傷口を覆うまでプレーに戻ることはできない。

軟部組織の損傷

軟部組織の損傷に多いのは、捻挫、肉離れ、裂傷、擦り傷などで、PRICEDの処置に従って処置します。

| | |
|-------------------------|---|
| Protect (保護) | 軟部組織の傷害が発生した場合、患部が悪化しないよう患部およびプレーヤーを保護することは非常に重要である。これが守られない場合、患部の状態が悪化し、回復が遅くなる危険性が出てくる。 <ul style="list-style-type: none"> • 皮膚の表皮剥脱部、裂傷は消毒をして清潔なガーゼ等で覆う。 • 関節を負傷した場合、テープやブレースで固定するものとする。 • 荷重（体重をかけること）は避ける。 |
| Rest (休息) | 適度の休息をとり、組織を癒すことは、負傷の種類に関わらず非常に重要であり、治療の助けとなる。患部を動かして痛みを伴うということは、患部にとってよくないことをしているということを意味している。負傷している部分に体重をかけないこと。 |
| Ice (冷却) | 冷却は、患部の出血や腫れが悪化するのを防ぐ。砕いた氷と湿ったタオルを定期的を使用すると回復時間を短縮させる効果がある。また氷は受傷直後からの急性期の痛みを和らげるのにも役に立つ。最初の48時間は、2時間に一度、20分間氷を患部にあてる。いずれの場合もペトロリウムゼリーまたはオイルを使用して肌を守り、低温熱傷を防ぐことが重要である。 |
| Compression (圧迫) | 傷を負った軟部組織を圧迫することにより腫れを抑えることができる。絆創膏をきつく巻いて圧迫するのも、効果的である。絆創膏は、血液循環を妨げたり、ずきずきしたり、傷みがしたりするほどきつく巻かないようにすること。冷却処置をしている間に、絆創膏を巻いておく。 |
| Elevation (挙上) | 患部を挙上することで腫れと痛みを軽くすることができる。 |
| Diagnosis (診断) | 資格を持った医療専門家によって適切に早期に診断し、正しい治療法を行うことで、いち早く回復することができる。負傷に不安がある、痛み、腫れがひどくなる、痛みや腫れが48時間経ってもひかないなどの場合は、医療専門家に相談をすること。 |



冷却は出血と腫れの悪化を抑えるのに効果的である。



挙上は腫れと痛みを抑える。

傷害の診断が終了したら、72時間、HARMを回避します。

| | |
|-------------------------|---|
| H eat (熱) | 出血、腫れ、痛み、こわばりを悪化させる。 |
| A lcohol (アルコール) | アルコールを摂取すると出血と腫れが悪化し、けがの痛みやひどさがわからなくなる。 |
| R unning (ランニング) | 休息が必須。 |
| M assage (マッサージ) | マッサージは出血、腫れを悪化させ、回復を遅らせる。 |

脳振盪

短期的および長期的なプレーヤーのウェルフェアを守るため、脳振盪は、極めて深刻に取り扱われなければならないものです。一般的に頭部への打撃で起こるものですが、体への打撃でも、ぶつかった衝撃が脳に伝わり、脳振盪を引き起こすことがあります。また、常に意識を失うとは限りません。

脳振盪には、いろいろな症状または兆候がみられ、それらの多くが、World Rugby脳振盪ガイドラインに記載されています: playerwelfare.worldrugby.org/concussion。よくある症状には、集中力の欠如、記憶喪失、平衡感覚障害などがあります。脳振盪診断ツールポケット版(下記参照)は、脳振盪の診断の役に立ちます。

脳振盪の疑いがあるアスリートがいたら、フィールドオブプレーから出し、戻してはいけません。

脳振盪を起こしたプレーヤーがプレーを続けられれば、さらなる重症の危険にさらされ、周りで行われているゲームの処理ができず、残念な結果を招くことになります。

若いプレーヤーは、まれで危険を伴う神経系の合併症の影響よりを受けやすく、すでに受けた脳振盪の二次影響による死亡や、完全に回復しないなども、これに含まれます。

脳振盪の疑いにより運び出された者は、医療専門家の診察を受けること。車は運転してはいけません。プレーへの復帰は、World Rugby脳振盪ガイドラインに記載された段階的な方法に従って行ってください。

脳振盪の管理



確認して止めさせる

worldrugby.org/concussion

脳振盪診断ツールポケット版™

子ども、若者、大人の脳振盪の診断のために



FIFA®



FEI

確認して止めさせる

以下に記す目に見える手がかり、兆候、症状、あるいは、記憶を問う質問に対する不正解が、一つまたはそれ以上みられる場合は、脳振盪を疑うべきである。

1. 目に見える脳振盪の疑いの手がかり

以下の目に見える手がかりの一つまたはそれ以上が見られる場合は、脳振盪の可能性がある。

意識がない、または、反応しない
地面に横たわって動かない / 立ち上がるのが遅い
足がふらつく / バランスが取れない、または、倒れてしまう / 不均衡
頭をかかえる / つかむ
ぼうつとする、無表情、または、うつろな顔つき
混乱している / プレーや起きたことがわからない

2. 脳振盪の疑いがある兆候や症状

以下の兆候や症状の一つまたはそれ以上ある場合は、脳振盪の可能性がある:

- | | |
|----------------|--------------|
| - 意識消失 | - 頭痛 |
| - けいれん、ひきつけがある | - めまい |
| - バランスが悪い | - 混乱している |
| - 吐き気や嘔吐 | - すばやく動けない感じ |
| - 眠くなりやすい | - “頭部圧迫感” |
| - いつもより感情的 | - ものが霞んで見える |
| - 怒りやすい | - 光に過敏 |
| - 悲しい | - 健忘症 |
| - 疲れている、活力がない | - 霧の中にいる感じ |
| - 神経質、不安感がある | - 頭部痛 |
| - “気分が良くない” | - 音に敏感 |
| - 集中力がない | - 思い出せない |

© 2013 Concussion in Sport Group

3. 記憶力

以下の質問に正しく答えられない場合、脳振盪の可能性がある:

ここはどこ(の競技場)ですか?
今は、前半・後半のどちらですか?
最後に得点したのは誰ですか?
先週/前回の対戦相手は?
最後の試合は勝ちましたか?

脳振盪の疑いがあるアスリートは、ただちにプレーをやめさせ、医学的な診断を受けるまで、活動を再開してはならない。脳振盪の疑いがあるアスリートは、一人にしないようにし、また、車の運転はさせないこと。

脳振盪の疑いがある場合はすべて、プレーヤーに医療専門家の診断や助言を受け、症状が消えても、プレー復帰の判断をしてもらうことを推奨する。

危険信号

以下のうちのいずれかが報告された場合、プレーヤーを安全かつただちにフィールドから出すこと。資格を持った医療専門家がいない場合、緊急診察を受けるために救急車で移送することを検討する:

- | | |
|-------------------------------|--------------------|
| - 頭部の激しい痛みを訴えている | - 意識混濁の状態 |
| - 混乱やイライラが強くなる | - 激しい頭痛、または、頭痛が強まる |
| - 繰り返し嘔吐する | - 普段と違う行動をする |
| - 発作、けいれん | - ものが二重に見える |
| - 腕または脚の力が弱まる、または、チクチク、ヒリヒリする | |

覚えていてください:

- いずれの場合も、応急処置の基本原則(危険確認、応答確認、気道確保、人工呼吸、心臓マッサージ)に従うこと。
- 訓練を受けていない限り、プレーヤーを動かさない(気道確保に必要な場合を除く)。
- 訓練を受けていない限り、ヘルメット(もし着用していれば)を外さない。

引用元: McCrory et al, Consensus Statement on Concussion in Sport. Br J Sports Med 47 (5), 2013

© 2013 Concussion in Sport Group

リハビリテーション

リハビリテーションの際は、適切に訓練されたメディカルスタッフ、医師、フィジオセラピスト、フィットネスアドバイザーなどによる監督と管理が必要です。リハビリテーションの目的は、次に挙げるような、プレイヤーのフィットネスを十分に取り戻すことです。

- 筋力の回復
- 関節の可動域全体の回復
- コーディネーションとバランスの回復
- 自転車や水泳などの運動によるフィットネスの維持
- 準備ができたなら - 徐々にラグビー特有のスキルを入れていく
- フルコンタクトを行う前に、まずコンタクトドリルを行う

これらがすべて終了した時点でプレーに復帰しましょう。

プレーへの復帰

完治する前にプレーに復帰するプレイヤーは、ケガを悪化させたり、あるいは、他のケガをする重大な危険に自分をさらすこととなります。

プレイヤーは、必ず、コーチ、ドクター、または、フィジオセラピストに、フィールドに戻っても問題ないことをテストで確認してもらってから、プレーに復帰してください。

復帰するプレイヤーはRugby Ready（ラグビーをプレーする準備が整っている）であることを証明する必要があります。復帰して問題ないかを確認する際は、シーズンの初めに行うテストと類似したフィットネステストと、タックル、サイドステップ、ジャンプなど、プレイヤーがゲーム中に実際に使うラグビースキルやラグビーの動きのテストを行ってください。

プレイヤープロフィールの情報を使用してパフォーマンスを比較し、プレイヤーがRugby Readyであることを確認しましょう。負傷前と同じパフォーマンスレベルを示した場合は、Rugby Readyであるものとみなされます。

一般的な最良のアドバイスは、痛むならプレーをしないことです。

傷害の報告

クラブチームは、発生した傷害を記録しておいてください。これによってよくあるパターンや負傷がわかり、しかるべき予防策を取ることが可能になります。また、後日に問い合わせや苦情が寄せられた場合の記録にもなります。

地域/州または協会に外傷報告システムがある場合は、それを遵守することが重要です。この種の情報は、プレイヤーのウェルフェアに関する方針やRugby Readyなどのトレーニングを伝えるのに役立ちます。

World Rugby傷害報告フォームのダウンロード:
rugbyready.worldrugby.org/ja/downloads



プレイヤーのポイント

- プレーにフィットしているようにすること - 体調不良ではなく、また、負傷は完全に治っている状態である
- 傷口はすべて覆う
- 疑わしい場合は、医療の専門家にアドバイスをもらう



コーチングポイント

- ケガが完治していない選手を選ばない
- 緊急対応計画を理解しておく
- 試合中、または、トレーニングセッション中は、適切なレベルの救急体制を用意する
- 救急体制コースを自分でやってみる

免責事項 本Rugby Ready製品で提供される傷害の管理情報は負傷したプレイヤーのケアと管理を助けるツールの一つとして作成されたものです。負傷したプレイヤーを治療するための適切な資格を有する者にとって代わるものではありません。World Rugbyは負傷したプレイヤーの治療、ケア、管理に関連する過失、その他について一切責任または義務を負いません。



まとめ

ラグビーの試合の開催とプレーに関わるすべての人は、プレーヤーに対して配慮する義務があります。Rugby Readyプログラムは適切な予防手段を整備することで、正しい方法に対する認識を高め、関係者が身体接触を伴うスポーツ特有の危険を管理できるようにすることを目的としています。

これで、あなたもRugby Readyです、そして、Rugby Readyであり続けましょう。

すべてのラグビー関係者全員が、フェアプレーの精神にのって試合が行われるよう、集団として責任を負っています。ラグビーは激しいコンタクトスポーツです。したがってプレーヤーに対しては常に規律の重要性を教えなくてはなりません。不正なプレー、暴行またはレフリーの権限を尊重しない態度は許されません。ラグビーという素晴らしいスポーツに関わる者は全員、フェアプレーを尊重すべきです。

- 自己、相手側、マッチオフィシャル、競技規則を尊重する。
- 勝利は誇り高きもの、しかし負けるときこそ尊厳を保つことを心がける。
- 常に落ち着いた気持ちでプレーをする。
- 試合で決定権を持つのはレフリーである。公正にプレーし、レフリーの決定を尊重して、サポートの姿勢をみせる。

自分が指導するプレーヤーがプレーを始める前に、そのプレーヤーをよく調べ、よく把握しましょう。

自分が使う用具や周りの環境をできる限り安全な状態にし、緊急対応計画を用意しておきましょう。

プレーヤー達について適切な準備をしましょう-フィジカルコンディショニング、ライフスタイル、ウォームアップ、および、クールダウン

適切なテクニックを指導しましょう: 安定性、姿勢、タックル、スクラム、ラインアウト、ラック、および、モール

不正なプレーは、許されません。

ケガの取り扱い方を覚え、プレーヤーがしっかりリハビリを行えるようにしましょう

詳しい情報は下記ウェブサイトを参照してください。情報のダウンロードも可能です：rugbyready.worldrugby.org





ラグビーのための準備[®]



謝辞

7年間にわたるRugby Readyの作成にあたり、多くの方々にご尽力頂きました。それぞれの方の作業と専門性に、深く感謝申し上げます。

編集担当：Mark Harrington (World Rugby), Jock Peggie (World Rugby), Adam Pearson (Sport Development)

原作チーム: Steve Aboud (IRFU), Andy Henderson (Scottish Rugby), Will Feebery (RFU), and Brian O'Shea (World Rugby Trainer, Australia)。感謝の意を込めて: Leinster Rugby Academy, Dr Conor McCarthy of IRFU, St. Mary's College RFC, David Keane and Alan Rogan (IRFU Referees), Rhys Thomas (WRU Referee), Skerries RFC, Hartpury College, Gloucester Girls Development Squad, Stuart Terheege (RFU Referee)

2011年改訂版チーム: Gerry Roberts (WRU), Jock Peggie (Scottish Rugby), Nick Scott (RFU), Norm Mottram (USA), Des Ryan (IRFU), Juan Casajus (UAR), Xavier Torres Vouga (ABR), Sean Mallon (NRB), Mark Hammond (FitKit Pro), Dr Simon Kemp (RFU)。感謝の意を込めて: WRU Centre of Excellence, Paul Williams & Geraint Kathrens & the lads from Neath and Port Talbot College

2014年改訂版チーム: Neil Graham (Scottish Rugby), Dr Mike England (RFU), Sean Mallon (World Rugby Trainer, Netherlands), Dr Colin Fuller (World Rugby Risk Management Consultant), Malcolm David (Singapore Rugby Union), Alejandro Degano (World Rugby), Mike Luke (World Rugby), Rowly Williams (RFU), Des Ryan (World Rugby Trainer, Ireland)。感謝を込めて: Merchiston Castle School, RHC Cougars and Bosman Du Plessis, Chris Lawson and Colin Brett (Scottish Rugby)

写真提供：Getty Images

本Rugby Ready 製品は事故および負傷の予防に適用される競技規則ならびにアイルランドの医療慣行の枠組み内で開発されたものです。World Rugbyは過失に対して、ならびに地域ごとの規制の有無、およびその形式について一切責任または義務を負いません。





Copyright © World Rugby 2014. 本書の複製は、個人的および指導目的による使用の場合のみ認められる。商業目的による複写、貸貸、配布は、禁止されています。

World Rugby, World Rugby House, 8-10 Pembroke Street Lower, Dublin 2, Ireland
Tel. +353-1-2409-200 **Web.** worldrugby.org

rugbyready.worldrugby.org