

# ラグビーにおけるコンタクトプレーのトレーニングに関する実践研究 －筑波大学ラグビー部の攻撃継続能力の向上を目的として－

広瀬 恒平・中川 昭

## A practical study on training for contact skill in rugby football － with aiming at improving continuous attacking play for University of Tsukuba rugby team －

HIROSE Kohei, NAKAGAWA Akira

### Abstract

The purpose of this research was to compose and execute the training to improve contact skill for continuous attacking play and to examine the effect of the training for Univ. of Tsukuba rugby team. The contents of training was varied according to three periods in a year, i.e., spring basic training period, pre-season period, and official game period. Six matches between Tsukuba team and the same opponents in 2003 and 2004 were analyzed to verify the outcome. The game analysis showed the positive results on the training objectives 'playing with effective contact skill on ball carrier and supporters' and 'recycling ball quickly with three supporters', though it did not show the definite effect on the training objective 'not losing the ball'.

**Key words:** rugby football, contact skill, continuous attacking play, training effect, game analysis

### I. 目的

2003年度、筑波大学ラグビー部(以下では筑波大と表記する)は関東大学対抗戦グループ3位、大学選手権では1回戦にて京都産業大に33対24で敗れ、シーズンを終えた。このシーズンでは同じ対戦相手に対し、対抗戦グループの下位チームが筑波大よりも得点を取っている試合が多く、筑波大の攻撃がうまく機能していないという点が指摘された。その原因として攻撃を継続する能力、特にラックでのボールリサイクル能力の低いことが推測された。

表1は2003年度の筑波大、対抗戦1位チーム、2位チーム間の試合において、ラックでのボールリサイクルの精度を比較した結果である。ボールキャリアーに関してはコンタクト後、ドライブできたか、ダウンボール時にボール、ボディーコントロールができたか、サポーターに関してはラッ

クにおいてディフェンスプレーヤーに対して効果的にオーバーに入ることができたかを調査した。またラックにおけるボールリサイクルの精度、効率性を調べるためにボール出しに要した人数及び時間を調べた。その結果、最下段の筑波大は、調査した全4項目において他の2大学よりも劣っていることが認められた。このことより、筑波大の攻撃継続能力、特にラックでのボールリサイクル能力の必要性が再認識された。

攻撃の継続に関する先行研究には、1991年ラグビーワールドカップにおける日本代表のボールキャリアーやサポーターのプレーを体力学的側面から分析した研究6)、パシフィックリム選手権におけるラックの成否や球出しに要した時間などを戦術的側面から分析した研究4)などがある。しかしながら、これらの研究は自チームの敗因究明や対戦チームとのゲーム様相の比較を目的とし

表1 2003年度におけるラックでのボールリサイクルの精度の比較

	ボールキャリアーのコンタクト有効度				キーサポーターの有効コンタクト	ボール出しに要した人数	ボール出しに要した時間
	有効度①	有効度②	有効度③	有効度④			
早稲田大	5%	5%	35%	54%	79%	2.8人	2秒
帝京大	11%	11%	27%	50%	70%	2.4人	2.4秒
筑波大	45%	23%	18%	15%	49%	3.3人	2.9秒

Note. ボールキャリアーのコンタクト有効度①は「ドライブもコントロールもできず」、②は「ドライブしたがコントロールできず」、③は「ドライブはできなかったがコントロールした」、④は「ドライブしコントロールもした」を示し、①から④に行くにしたがって有効度が高い。

たプレー評価、ゲーム分析的研究に留まっている。攻撃や防御能力の向上を図ることを目的とした実践研究がいくつかある。田中ら<sup>5)</sup>は認知的トレーニングによってボールキャリアーのスリップダウン動作の向上を目的とした実践研究を行っている。防御に関しては、古田<sup>1)</sup>がある特定のチームの防御パフォーマンス向上を目的としたトレーニングの効果に関する実践研究を実施している。しかしながら、ボールキャリアーとサポーターのコンタクトプレーに関するトレーニングを構成・実施し、その効果を検証した実践研究は今まで行われていない。本研究では、この古田<sup>1)</sup>の研究方法を参考にしてラグビーにおける攻撃継続能力の向上を目指した実践研究を試みた。

本研究の目的は以下の2つである。

- 1) 筑波大の攻撃継続能力を向上させるためのトレーニングを構成し、実践する。
- 2) そのトレーニングの結果、攻撃継続能力がどのように変化したかを2003年度と2004年度年のゲーム分析によって検証する。

## II. 方法

### 1. トレーニングの構成の仕方及び実施方法

まず、攻撃継続能力の向上を目指すトレーニングの目標を次の3つに置いた。

- 1) ボールを奪われない
- 2) ボールキャリアーとキーサポーター注1)が効果的なコンタクトプレーを行う
- 3) サポーター3人で早くボールを出す  
これらの目標を達成するための具体的な課題を以下の4項目に設定し、これらの項目に沿ってトレーニング内容を構成した。

- 1) ラックでのボールキャリアーとキーサポーターのプレーの理解と習得
- 2) 4人のユニットでのボールリサイクル

3) オフロードパスなどを絡めた攻撃の継続

4) チームアタックの中での確実なボールリサイクル

1年をシーズン開始の2月から6月までの春シーズン期、7月から9月の交流戦までをプレシーズン期、それ以降を試合期と大きく3つの期に分け、それぞれの期に応じた内容のトレーニングを実施した。これらの3つの期はトレーニング理論における「一般的準備期」、「専門的準備期」、「試合期」に当たる。

チーム内にゲーム分析を行うテクニカル部門を設置し、ボールキャリアーとキーサポーターに関するコンタクトプレーのパフォーマンス分析を行った。分析は本研究におけるゲーム分析と同様の方法、基準で行った。このパフォーマンス分析の結果をプレーヤーにフィードバックすることで、グラウンドでのトレーニングと合わせてコンタクトプレーの向上を目指した。

### 2. トレーニング効果の検証方法

#### (1) 標本にした試合

分析の対象とした試合は、2003年度と2004年度に行われた関東大学対抗戦グループの試合で筑波大が対戦した6チーム(日体大、立教大、慶応大、早稲田大、明治大、帝京大)との試合、計12試合である。

#### (2) ゲーム分析の方法

分析は筆者らの中の1人が行った。筑波大ラグビー部のテクニカル部門スタッフが試合当日に競技場で撮影した試合のビデオを、1/30秒単位で表示可能なテープカウンター付きVTRデッキで再生し、以下の項目を分析・記録した。

##### 1) ゲインライン突破数

ゲインラインを突破した数をカウントした。最終的にモール状態からボールが出された攻撃はカウントしなかった。

## 2) ドライブ成功数

攻撃においてドライブの成功した数をカウントした。ドライブはボールキャリアーが3ステップ以上ドライブできたか、サポーターが3ステップ以上ドライブし、ポイントを前に運べたものと定義した。最終的にモール状態からボールが出された攻撃はカウントしなかった。

## 3) ボール出しに要した人数別割合

ラックに参加した人数をカウントし、人数別の割合を調べた。

## 4) ボール出しに要した平均時間

ラックからボールを出すのに要した時間を計測した。計測のスタートはボールキャリアーが地面に倒れた瞬間、終了はプレーヤーによってボールが拾われ、ボールが地面から離れた瞬間とした。

## 5) キャリアーのコンタクト有効度

ボールキャリアーのプレーの有効度を下記の4つに分類しカウントした。

- ①ドライブもコントロールもできず
- ②ドライブしたがコントロールできず
- ③ドライブはできなかったがコントロールした
- ④ドライブしコントロールもした

ドライブは3ステップ以上、コントロールはボディコントロール、ボールコントロール両方を兼ねているものとした。

## 6) キーサポーターのコンタクト有効度

キーサポーターのプレーについて、2004年度の筑波大が目指し、トレーニングしてきたオーバーの仕方、入るポイントなどが正確に行われているものを有効とし、カウントした。

## 7) 攻撃最終結果

攻撃の終了局面を下記の6つに分類しカウントした。

- ①ボールを奪われずにルース状態で終了
- ②ボールを奪われずにラックポイントで終了
- ③攻撃権を奪われずに終了
- ④ルース状況でのターンオーバーで終了
- ⑤ラックポイントでのターンオーバーで終了
- ⑥攻撃権を奪われて終了

またどのようにしてターンオーバーされたのかという傾向を見るために、ラックにおけるターンオーバーのうち、ゲインライン後方で発生した割合、またドライブできずに発生した割合を調べた。

## (3) 客観性の検討

1人で行った分析結果に客観性があるかどうかを確かめるために、筑波大のテクニカル部門スタッフに同じ1試合の分析を依頼し、各分析項目の値について2人の間の誤差を調べた。

## (4) 分析結果の処理方法

2003年度と2004年度の同じ相手について、6試合をまとめて比較し、それぞれの分析項目について両年度の平均値と標準偏差を求め、対応のあるt検定を用いて有意差検定を行った。

## III. 結果と考察

## 1. 実施したトレーニングの内容とその狙い

攻撃継続能力の向上を目指すトレーニングの目標は以下の3つであった。

- 1) ボールを奪われない
- 2) ボールキャリアーとキーサポーターが効果的なコンタクトプレーを行う
- 3) サポーター3人で早くボールを出す

攻撃中に直接的にボールを奪われないことが最も重要であると考え、初めはドライブやゲインラインを突破する攻撃ができなくても、まずは確実にボールをリサイクルできるようになることを目標とし、ボールキャリアーとサポーターのコンタクトプレーの向上を目指した。ミスのない、精度の高いプレーを身に付けるために、習得を目指すコンタクトスキルの詳細をまず選手に提示し、共通のイメージを持ってトレーニングに臨んだ。その際、ニュージーランドのコンタクトプレーの理論とトレーニング方法<sup>2)</sup>を元に、2004年度の筑波大が目指すコンタクトスキルとトレーニングの構築を行った。そして第3の目標として、3人のサポーターでラックからボールを出すという方針を掲げ、この徹底を図った。習得を目指したコンタクトスキルの概要と実施したトレーニング内容を表2と3に示した。

トレーニングは春シーズン期から始め、この時期に課題1)と2)に取り組んだ(表2)。まずボールキャリアーとキーサポーターのプレーのトレーニングに約2ヶ月を費やし、計17回、7時間30分のトレーニングを行った。ここでは基本となるボールキャリアーの正確なディックとダウンボール、キーサポーターのオーバーやクリーンアウトの精度向上を目指し、ボールキャリアーとキーサポーターの2人でボールを出すドリルを多く用いた。

表2 春シーズン期のトレーニングの概略

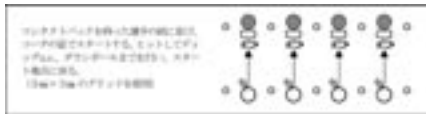
春シーズン期				
課題	1) ボールキャリアーのディック <sup>※2)</sup> とダウンボール、キーサポーターのオーバーとクリーンアウトの精度向上		2) 3人のサポーターでラックからボールを出す	
	ボールキャリアーのコンタクトプレー		キーサポーターのコンタクトプレー	
習得を目指したコンタクトスキルの概要	ヒット状況：ヒットする肩と反対の脇腹の位置でしっかりとボールを保持し、体をあずけることなく、低い姿勢でタックラーを「はじく」		「速い寄り」、「オンザボール」をキーワードに下の2つの状況におけるプレーを徹底	
	ドライブ状況	ボールを絡められないようにコントロールできるタイミングでディックする。引き倒されないようにタックラーのジャージをつかんで自立し、倒されるときはタックラーと一緒に引きずり倒しジャッカルさせない。	アーリーオーバー：ボールキャリアーが立って胸の位置でボールを保持しているとき、タックラーとキャリアーの間に頭を入れるようにオーバーに入る。 アーリーサポート：脇腹の位置でボールを保持しているときは一方の腕でボールを受け取り、もう一方の腕でキャリアーにバインドしドライブする。	
	ディッキング状況	両肘を地面に突くようにし、ボールを腹の下にしてディックする。ディック後、上半身を自陣側に戻しダウンボールして、サポーターがボール上を越えるまでボールを押さえておく。	ボールキャリアーがディックした状況でのオーバーを「クリーンアウト」とした。ディフェンスプレーヤーがキャリアーを跨がずにジャッカルに来ているとき、ディフェンスプレーヤーの両腕を外側から絞り、ボールを自陣側へ押し出す。キャリアーを跨いでいるときは、跨いでいる脚を持ち上げひねり倒す。	
			キーサポーターを含め3人のサポーターでボールを出すという戦術のもと、自分がポイントに近く、キーサポーターの次、もしくは3番目に寄れる状況のとき、自分がオーバーに入るとい判断をする。このとき味方のプレーヤーから離れないように体側を寄せ、ドライブしてポイントを前に運ぶようにする。	
実施したトレーニング	トレーニング内容		ポイント	
	コンタクトバックへのヒット&ディック(図1参照)		強いヒットができる姿勢作り、正確なダウンボール	
	1対1でのボールリサイクル(図2参照)		ディック時にボールを絡められない、ディック後のコントロールまで意識	
	コンタクトバックに対し4人組でボールリサイクル(図3参照)		キーサポーターのボールキャリアーへのコール(指示)	
	リアル状況を4人組でボールリサイクル(図4参照)		ディフェンスプレーヤー1人に対し、ボールキャリアーとキーサポーターの2人で連続してボールリサイクル	
トレーニング内容		ポイント		
コンタクトバック対しムーブを行いながらボールリサイクル(図5参照)		ランナーの走り込むスピード、サポーターの速い寄り		
コンタクトバックともう一人のディフェンスに対するボールリサイクル、4人目のサポーターのボールを動かす速さ		サポーター3人での確実なボールリサイクル、4人目のサポーターのボールを動かす速さ		
リアル状況での2人のディフェンスに対してのボールリサイクル(図7参照)		3人のサポーターでボールを出せないときの4人目の判断		
順目への連続攻撃(図8参照)		サポーターの順目への走り込み、ミスせず攻撃を継続		

表3 プレシーズン期のトレーニングの概略

プレシーズン期				
課題	3) オフロードパスなどを含めた攻撃の継続		4) チームアタックの中での確実なボールリサイクル	
	タックラーに対しステップを踏み、体が自陣ゴールラインを向くまでディフェンスラインの裏に出たときのみ、オフロードパスを試みる。右にステップを踏むときは、タックルを切るイメージで左脚を大きく踏み出し、同時に左手でタックラーのつかみに来る腕を叩き落す。		ゲーム状況に近いトレーニングの中で、ポイントに速く寄るための内側からのサポートコース、オーバーなどが終わった後の次のポイントへの動き出し、ポイントのボールの状況を判断し3人のサポーターが寄ることなどを意識	
実施したトレーニング	トレーニング内容		ポイント	
	1対1の抜き合いからのオフロードパス(図9参照)		タックラーの直前までショートステップ、タッチに押し出されそうときは内側にターン	
	ディフェンスラインに対するアタックからのオフロードパス(図10参照)		連続ラインアタックへのアーリーオーバー・サポート(図12参照)	
		アーリーオーバー・サポート(図11参照)		
		アタックラインにおけるボールキャリアーの両サイドのプレーヤーのサポート、ランナーの走り込み		

図1から4にその代表的なドリルを示した。

次に3人のサポーターでラックからボールを出すことに焦点をあてたトレーニングに約2ヶ月を費やし計20回、9時間のトレーニングを行った。ここでもボールキャリアーとサポーター3人で行う



Note. 白抜きが攻撃側のプレイヤー、実線がプレイヤーの動きを示す。

図1 ヒット&ディグドリル

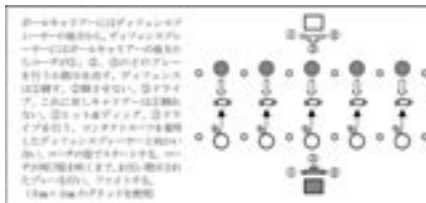


図2 コンテストドリル

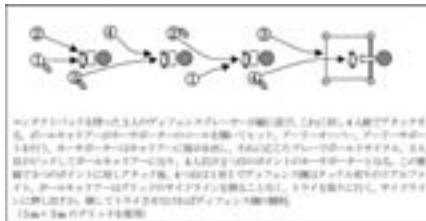


図3 4人組ボールリサイクルドリル

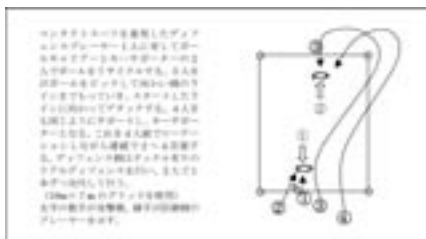
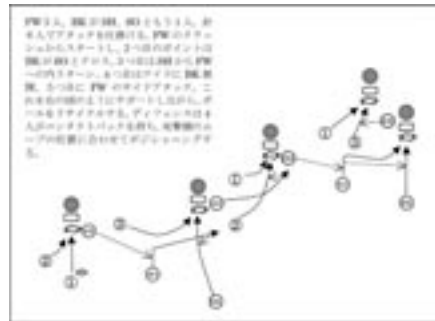


図4 4人組グリッドドリル

グリッドを使ったドリルを多く使い、それからゲーム状況に近い形のドリルに移行していった。図5

から8にその代表的なドリルを示した。プレシーズン期には課題3)と4)を中心に組み込んだ(表3)。まず計6回、3時間のトレーニングを行い、



Note. 点線はボールの動きを示す。

図5 ムーブ&ボールリサイクルドリル

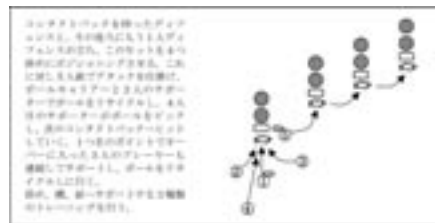


図6 5人組ボールリサイクルドリル



図7 5人組グリッドドリル

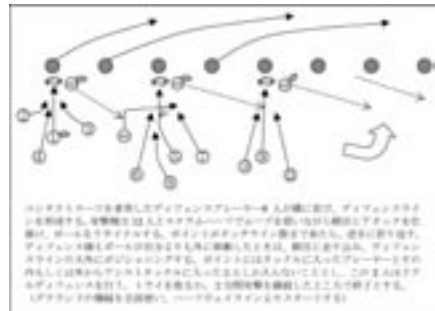


図8 順目への連続攻撃ドリル

ラックだけでなく、オフロードパスなどのつなぎのプレーを絡めた継続の仕方をトレーニングに組み込んだ。図9、10にその代表的なドリルを示した。

次にポイントへの速い寄りを意識させるためのトレーニングや攻撃15人対防御13人といった実戦形式のトレーニングを計7回、3時間50分行い、ゲーム状況に近いスピードやプレッシャーの中で確実にボールリサイクルができるように練習を重ねた。図11、12にその代表的なドリルを示した。

また試合期においても、前週の試合の反省と、

次の対戦相手の対策をメニューに織り交ぜ、トレーニングを実施した。

テクニカルスタッフによるコンタクトプレーのパフォーマンス分析は春シーズン期から1年を通して継続して行い、メンバー全員の分析結果の一覧表を試合3日後のチームミーティングで配布する形でフィードバックを行った。

2. 分析の客観性の検討結果

表4に、2人の分析者の間での分析結果の誤差頻

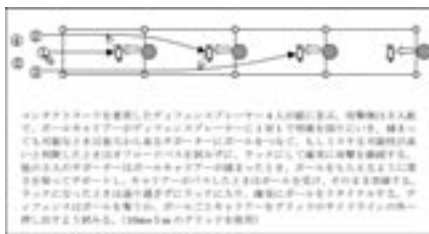


図9 オフロードパスドリル①



図11 アーリーオーバー・サポートドリル①

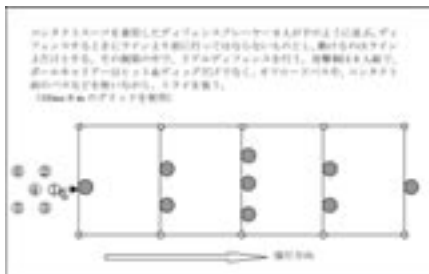


図10 オフロードパスドリル②



図12 アーリーオーバー・サポートドリル②

表4 2人の分析者の分析結果における誤差

分析項目	誤差頻数
ゲインライン突破数	0
ドライブ成功数	0
ボール出しに要した人数	0
ボール出しに要した時間 ±0.1秒	8
ボール出しに要した時間 ±0.2秒	1
ボールキャリアーのコンタクト有効度 1	0
ボールキャリアーのコンタクト有効度 2	0
ボールキャリアーのコンタクト有効度 3	0
ボールキャリアーのコンタクト有効度 4	0
キーサポーターのコンタクト有効度	0
攻撃最終結果	0

数を項目ごとに示した。ボール出しに要した時間において、±0.1秒、±0.2秒の誤差が見られたが、他の分析項目については相違がなく、分析結果には十分な客観性があると考えることができた。

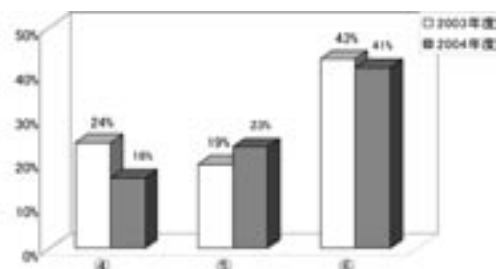
### 3. トレーニング効果の検証

トレーニングによるパフォーマンスの変化について、3つのトレーニング目標に基づいて検証していく。

#### (1) 「ボールを奪われない」という目標について

図13に攻撃最終結果比率を示した。ボールを奪われて攻撃を終了した割合は減少傾向にあったが有意な差は見られなかった。また本研究において特に焦点を当てたラックでのボールリサイクルの精度向上という点について、⑤の「ラックで

のターンオーバーで終了した割合」では2003年から2004年にかけて有意な減少は見られなかった。このことから「ボールを奪われない」という目標についてはトレーニング効果が見られなかった。これはラックでのターンオーバー、つまりアタック側のノットリリースザボールやジャッカルなどが減少しなかったためだと思われる。そこでなぜラックでのターンオーバーが減少しなかったのか、その原因について考察する。図14に2004年度の公式戦6試合におけるラックでのターンオーバー数を示した。ここから日本体育大と明治大との試合において、特にターンオーバーが多かったことがわかる。次に表5から、この2試合のターンオーバーの傾向について見てみると、日本体育大戦ではゲインラインを突破できない、またドラ



Note. ④は「ルース状況でのターンオーバーで終了」、⑤は「ラックでのターンオーバーで終了」、⑥は「攻撃権を奪われて終了」を示す。

図13 攻撃最終結果比率の比較

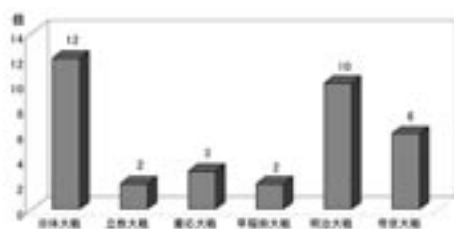


図14 ポイントで発生したターンオーバー数

表5 2004年度の日体大戦と明治大戦におけるターンオーバーの発生状況

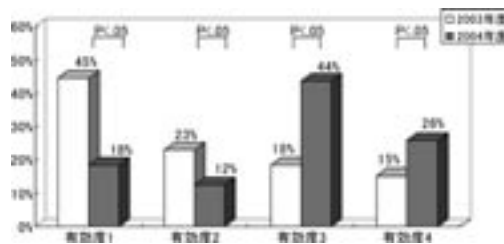
	日体大戦	明治大戦
ゲインラインを突破したポイントでのターンオーバーの割合	16%	25%
ゲインライン上のラックでのターンオーバーの割合	33%	63%
ゲインラインを突破できなかったラックでのターンオーバーの割合	50%	13%
ドライブしたラックでのターンオーバーの割合	30%	63%
ドライブできなかったラックでのターンオーバーの割合	70%	38%

イブできない攻撃、つまりディフェンスに対して圧力をかけられない攻撃が原因でボールを奪われてしまったと推測できた。これに比べ逆に明治大戦ではゲインライン上、もしくはゲインラインを突破したラックで、しかもドライブできたラックでボールを奪われることが多かった。つまりボールキャリアーがディフェンスラインの裏に出たとき、サポーターと離れた一瞬の際にボールに絡まれたことが原因でボールを奪われてしまったと推測できた。この2つの傾向から、ラックにおけるターンオーバーの対策として①ゲインライン突破を図るチームとしての攻撃、②コンタクト後のドライブ、③ディフェンスラインの裏に出たときのボールキャリアーのディッグ、④サポーターの速い寄りといったことが挙げられる。これらを踏まえて本研究で行ったトレーニングを振り返ると、春シーズンにボールキャリアーのディッグとダウンボールを練習する際に、ディフェンスプレーヤーからボールをプロテクトするスキルをトレーニングに多く組み込むべきであったと思われる。試合期においては対戦チームのラックでのターンオーバースキルの更なる詳細をスカウティ

ングし、その対応をトレーニングに組み込む必要があった。また課題4)を克服するためにプレシーズン期に行った、サポーターのポイントへの速い寄りを意識させるトレーニングを試合期においても、更に時間をかけて行うべきであったと考えられた。

(2) 「ボールキャリアーとキーサポーターが効果的なコンタクトプレーを行う」という目標について

図15にボールキャリアーのコンタクト有効度の比率を示した。有効度1「ドライブもコントロールもできず」、有効度2「ドライブはしたがコントロールできず」が有意に減少し、有効度3「ドライブは出来なかったがコントロールした」、有効度4「ドライブしコントロールもした」が有意に増加した。図16のキーサポーターの有効コンタクト率でも、その比率が有意に増加した。このことはラックにおいてキャリアーがボールコントロール、ボディコントロールを取れるようになったこと、そしてキーサポーターがヒットポイントをずらさずにディフェンスプレーヤーに対してオーバーに入るようになったことを示している。これは春シーズン期において、グリッドを使っ



Note. ボールキャリアーのコンタクト有効度①は「ドライブもコントロールもできず」、②は「ドライブはしたがコントロールできず」、③は「ドライブはできなかったがコントロールした」、④は「ドライブしコントロールもした」を示し、①から④に行くにしたがって有効度が高い。

図15 1試合当たりのボールキャリアーのコンタクト有効度の比較

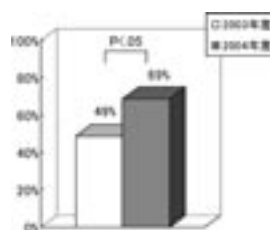


図16 1試合あたりのキーサポーターの有効コンタクト率の比較



た狭いエリアでのドリルを集中的に行ったことによる、コンタクトプレーの質的な向上であると考えられる。本研究で行ったトレーニングにおいてサポーターが遅れた時、キャリアーがボールをプロテクトしてディグができなかったときという特殊な状況への対応が不十分であったこと、または各トレーニングの時間配分、実施時期に再考の余地があることが推察された。以上、ラックにおけるプレーの精度は向上しているという結果が得られたことから「ボールキャリアーとキーサポーターが効果的なコンタクトプレーを行う」という目標についてはトレーニング効果があったと言える。

(3) 「サポーター3人で早くボールを出す」という目標について

図17にボール出しに要した人数別の割合を示した。3人、または3人未満のサポーターでボールを出した割合が有意に増加した。この結果から3名のサポーターがポイントに寄ってボールを出せるようになり、さらにその波及効果によって2人以下のサポーターでボールを出せるポイントが増加したと考えられた。これは春シーズン期に少人数によるドリルを集中させ、個人レベルのコンタクトスキルの向上を目指し、春シーズン期途中から攻撃側を4人以上にしたドリルや、ゲーム状況に近いトレーニングに移行したスケジューリン

グが効果的に作用したと推察できた。

表6にボール出しに要した平均時間の比較を示した。この結果、1試合当たりのボール出しに要した平均時間については両年度に有意な変化は見られなかった。しかし2004年度、筑波大は敵陣ゴール前など、状況によって意図的にボール出しを遅らせるプレーを採用したため、そのようなプレーを除いて分析することを試みた。すなわち、ボール出しに5秒以上要したポイントを除いた1試合当たりのボール出しの平均時間を調べ、2003年度と2004年度で比較した。この結果、両年度の間に有意な減少が認められた。以上から意図的にボール出しを遅らせるポイントを除いて、「ラックから早くボールを出す」という目標についてトレーニング効果があったと言える。しかし、ラックポイントでのターンオーバーが多発した日体大戦、明治大戦などでは最終的にボールを奪われなくても、ボール出しを遅らされたポイントも多かったと推測できる。それ故、今後さらにグリッドを使用した狭いエリアでのドリル、つまりサポーターがポイントのすぐ近くにいる状況のトレーニングだけでなく、離れたところから速く寄ることを意識させるトレーニングを多く取り入れ、ラックからボールを出す早さを高めていくことが必要であると考えられる。

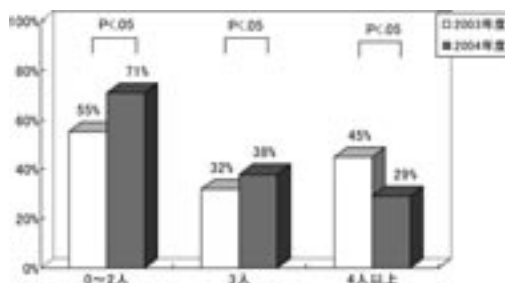


図17 ボール出しに要した人数別比率の比較

表6 ボール出しに要した平均時間(秒)

		2003	2004	有意差
1試合当たりのボール出しに要した平均時間	MEAN	2.9	2.9	n.s.
	SD	0.3	0.7	
球出しに5秒以上要したポイントを除いたボール出しの平均時間	MEAN	2.8	2.3	P<.05
	SD	0.6	0.2	

#### IV. 結論

本研究では、筑波大の攻撃継続能力を向上させるためのトレーニングを構成、実践し、その効果を2003年度と2004年度のゲーム分析を通して検証した。ゲーム分析の結果から、「ボールを奪われない」という目標に関しては効果があったとは言えず、課題が残った。しかし、「ボールキャリアーとキーサポーターが効果的なコンタクトプレーを行う」と「サポーター3人で早くボールを出す」という目標についてはほぼ期待された効果が見られた。すなわち、本研究で実践したトレーニングはコンタクトプレーの質を高めることに有効であったと考えられる。したがって、本研究で実践したトレーニングは筑波大の攻撃継続能力の向上に効果があったと結論づけることができる。

チームの攻撃継続能力をさらに高めるために、以下の事項に関して今後取り組んでいく必要がある。

- 1) フェイズが重なった時の攻撃精度の向上
- 2) サポーターの速い寄り
- 3) スクラムハーフなどのプレーヤーのボールを動かす速さの向上
- 4) 継続的なランニング・コンタクトフィットネスの向上

追記、本論文は2004年に提出した修士論文3)に一部データを加え、加筆・修正したものである。

#### 注

- 1 キーサポーターとは、筑波大ラグビー部で使用している用語で、コンタクトポイントに最初

にサポートに入るプレーヤーを指す。

- 2 デイックとは、ボールキャリアーがラックを形成するために、地面に突き刺さるように寝ることを指す。

#### 引用文献

- 1) 古田仁志(2004)：現代ラグビーにおけるディフェンスに関するゲーム分析研究 - 三洋電機ラグビー部のディフェンスシステム構築を目的として - , 筑波大学体育研究科修士論文.
- 2) 広瀬恒平(2004)：New Zealandで経験したラグビーのコンタクトプレーについて, スポーツコーチング研究, 3 (1) [http://www.taiiku.tsukuba.ac.jp/sc/3\\_1/03/index.html](http://www.taiiku.tsukuba.ac.jp/sc/3_1/03/index.html)
- 3) 広瀬恒平(2004)：ラグビーにおける攻撃のコンタクトプレーに関する実践研究 - 筑波大学ラグビー部の攻撃継続能力の向上を目的として -, 筑波大学体育研究科修士論文.
- 4) 村上純, 下園博信, 勝田隆, 河野一郎(1999)：パシフィック選手権におけるゲーム様相の比較～98・99年の日本代表のゲームについて～, ラグビー科学研究, 11 : 64-91.
- 5) 田中正利, 勝田隆, 栗木一博, 関岡康雄(2003)：ラグビーフットボールにおける連続攻撃がゲームの勝敗に及ぼす影響 - コンタクト後のスリッパダウン動作に着目して -, 仙台大学大学院スポーツ科学研究科研究論文集, 4 : 55-62.
- 6) 上野裕一(1992)：1991ラグビーワールドカップにおけるJAPANの敗戦2試合をゲーム分析する - 体力学的立場から -, ラグビー科学研究, 4 : 23-39.