

第1章 running 「走る」ことが最初で最後の問題

走ることに実力をつけ、自信をもつことが、よいプレーをして、試合に勝ち、ラグビーを楽しむ第一条件です。走ることに自信を持っている人やチームは、よく見れば走り方や身のこなしが合理的で、力強さとゆとりを兼ね備えて、走ることを重視していることがよく分かります。世界のトップクラスのチームと日本チームを比較すると、まず走力が違います。身近なところでは、日本で活躍している外国人プレイヤーを見渡すと、技よりも走力の違いが目につくプレイヤーがいます。試合中の活躍を分析すると、体力特に走力のすばらしさによるものがあります。

走ることは、存在することを常時意識していない空気のようなものです。走り勝てば試合に勝てる」という単純な原理をわきまえず、「絶対勝つぞ！」なんて声をはりあげる尻から、走り負けていては試合に勝てる訳がないのです。作戦やかけ引きを考える前に、走ることの重要さを認識することです。そして、集中的に走り方を研究し、実戦的にスタートとスピードとコースに留意して一生懸命走り込み、イメージーションにより相乗効果も倍増するように、走ることに集中し、自信をつけることにより、プレーがより無駄なく無理なく有効になります。今日、走るということについて、集中と自信を強調しなければならないのは、走るという力も技も十分でないのに、それほど集中して練習されていないからです。力を分散すると、成果も分散します。走ることの重要さの認識不足から、走ることに集中して研究実践されていない現状がそれを物語っています。走ることについての自信は、喜びとなり、やりがいの発見にも繋がります。走ることはあまりに当然すぎて面白さも少ないですが、工夫して計画的にすることで、自信の糧とすることは重要なことです。

計画的に自信をつけるための第一段階は、走る能力の把握と比較競争です。具体的には、練習において、スクラムやラインアウトやバックラインの攻撃の重点をおくよりも、「勝敗の50%は走る力で決まる」という信念のもとに、runningに多くの時間を割くことです。走るということは一般の練習中にしていることですが、取り出して計画的に鍛練する必要があります。走るということは身近で日常的事務ですが、ラグビーを楽しむという観点からいえば、手段・方法が色々あり、特別の目標と方策を講じなくてはならない問題です。この場合根性主義や伝統の方法にたよることなく、科学的でなければよい成果は得られません。

大きく3つの項目に分けられます。

その一 走力をつけるための理論の研究と、機器の活用。

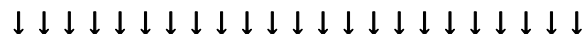


速く走ること: 自己のタイムを知り、限界へ挑戦する努力を怠らない。
走法の研究: 脚を上げる、手を振る、地面を蹴る、歩幅の変化など細かくする。
持久力を高め: 5Km・10Km・20Km の記録の限界へ挑戦する。
加速性を高める: ワイヤーで引っ張るなどによって、 身体全体(手足は勿論のこと脳・神経・肌)に速さを覚えこませる)で知る。

その二 走る技を身につける。図や模範によりスローからスキルへ。

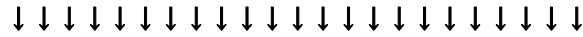
技がなくても試合はできるが、レベルと面白さが違います。知識を整理すること。

The Guide for Coaches では、RUNNING TECHNIQUES として、



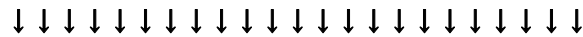
SIDE STEP
SWERVE
HAND-OFF

Better Rugby では、



Sidestep
Swerve
Change Pace
Running with the ball
Speed off the Mark
Fitness

Coaching Scheme では、



Side step
Swerve
Change of pace
Angle of defense
Running
Angle of running for Ruck

以上のように項目が挙げられています。身体の小さい者が、無策に突進して無謀に体当たりしているだけでは、いつまで経っても解決しません。

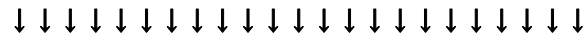
その三 有効に走る。点としてのプレーを繋ぐ線であることを意識する。



スタート	素早く立ち上がり、立つ前に判断して低い姿勢から加速する。
コース	最短距離を走り、状況により変化対応。
イメージーション	3P(position, possession, pace)より、先の展開を予想（限定）して対応する。

イメージーション不足で、スタートが悪く、コースが悪くてはよく走っていると言えない。そして、それらを有効なプレーに結び付けるものとして、機敏性やバランス感覚が要求され、器用さと瞬発力とが必要になります。持久力のもとになる筋力を養い、同時に柔軟で巧みなボディコントロールが要求されるのです。

その四 in play の時間を永くする。常識や概念を破って努力する



練習時に	休憩、説明、移動の時間を可能な限り短くする
	休憩の回数を水の補給など最小限度にする
	説明や反省は練習前か後にする
	移動は走って速やかに行う

試合中に	当然と考えられている loss time を徹底的になくすよう見直す
	スクラムは合わせて組んで止まり、押し合わず即刻ボールイン
	ラインアウトは即刻投入（ノーサインまたはブロックサイン）
	ドロップアウトやキックオフをスピーディに
	ペナルティキックはクイックを普通とする
	走りや休みの繰り返しパターンを否定し、走りやプレーの連続することによって、走力が今より一層必要になり、それだけ走力がつき、連続・スピーディなゲームについていけるようになる

走ることに自信がつくと、ラグビーの見方が変わってきます。ラグビーが面白くなるのは、ゲーム展開の先を読む余裕ができ、力の使い方の無理と無駄が見えてくるからです。集中とは一気にやってしまうことではなく、目的の達成までそのことにじっくり取り組むことでもあるのです。ラグビーでパフォーマンス（自己表現）しようとするならば、まず自己実現したいラグビー像を描き出さねばなりません。その第一歩は走ること、ゲーム中動き回ることです。

2001.08.15
西川 義行