

“ Rugby for Coach and Player ”

Written by Don Rutherford 研究・再読

No.2 Understanding Rugby Terms

今日まで永い間にわたって我々は基礎をマスターすることが何より大切であると信じてきました。基礎とは何を言うのであろう。個人のパス、ランニング、キック、タックルの能力について基礎技術のことを言っているのは疑いのないところです。個人の基礎技術はプレーヤー個人が身につけるべき有効技術にするためのポジション別技術を付け加えねばなりません。例えばスクラムの押し方、フッキングの仕方、ラインアウトのジャンプの仕方等そのポジションだけの技術も知得されねばなりません。

しかしながら「ラグビーの基礎」という言葉の内容は全ての人に一定であるわけではありません。多くの方はゲームの基礎となる他の競技に言及しています。例えばラック、モール、ラインアウト、スクラム等でこれらはユニットスキルとして個人技とユニット技の合体してチームプレーとなっているのです。15人がチームとして一体となってプレーすること自体が一つの技術です。15人の一人一人がお互いの仕事を理解しなければならないし、お互いに分担を知って働き、組織的な働きとなっていき全体として課題を解決していくことを意味しています。ラグビーの基礎をマスターするという事は個人、ユニット、チームの3つの技術を統合することで統べるから同じ言葉で話し明白な目標を持たねばなりません。

残念ながら我々の労力はしばしば90%そうでなく課題に費やされているのは10%です。この点についてはtrainingとpracticeを対比すればわかりやすく説明できます。training(訓練・鍛練)という言葉はクラブラグビーに関わりが多く、1週間に2日、夕方クラブにやってきて10~60分運動場を走りまわって土曜の午後のゲームに相当な活躍をするために身体に良い身体作りをするものです。それは身体を苦しめて快くする人達にもそれ以外の人達にも愛されないものです。実践的でなく不必要なものである理由を簡単にいえば、土曜の午後のゲームで大きなプレッシャーの元でボールを扱って色々な技術を発揮することを要求されるからです。「任せてください。きちんとやります」とあなたが言うのが聞こえます。そう仮定したとしてもリクリエーションの遊びとしても最も効果的にゲームの準備に役立つように配分して時間の使わねばならないことは確かなのです。各週の練習過程の中でプレッシャーの元にボールを使って選択した個人、ユニット、チームの技術を通してやらなければなりません。あなたは私がtrainingという言葉を取り去ったことをノートすべきです。さて身体鍛練の場を誤解があってはなりません。あなたが身体作りをすればするほど多くのあなたの技術を発揮するチャンスがあるからです。

理想的には練習のための身体作りが練習過程で達成されることです。達成できないなら鍛練のよる時間の浪費です。私が言っているやり方は少なくとも5年前までは英国ラグビープレーヤーの大多数が一笑に付していたことです。しかし考え方は変わりつつあります。今日ラグビーは着実にプレーヤーははるかに身体作りがなされ適合性がよくなりました。多くのクラブが週2回の練習の内1回は練習に、1回は鍛練に変えました。これは褒めるべき前進でクラブの週2回の練習そのものが練習するための身体作りになるのがあまり遠い将来がプレーヤーの身体作りになることを期待しプレーヤーが残りの時間を自分の利益のために使うようになるでしょう。

このやり方の変化はクラブレベルにおける正しい組織的取り組みによって英国ラグビーを改革することが出来ました。これらすべての中に学校におけるラグビーのことは何も言っていない。全く慎重にしているのは全く異なるからです。本来学校ラグビーは教えることと、学ぶことと環境を提供します。そこではクラブラグビーの担った遊びの経験を通してコーチングし連続的に学ばせることが理想的な関係です。しかしながら上級学校の少年たちは卒業後練習するためにクラブラグビーに入るように勧められます。個人的状態それぞれに自信をもって進むことは悪い習慣ではありません。

FWプレーの2つの状態について話す時に大きな混乱あり思考の欠如が明白です。混乱の一つであるルーススクラムは今ではラックという言葉にとって代わられています。ルーススクラムは両腕と両脚は自由そのままに完全に組み合っている「固まり」ということです。ラックはスクラムと似ているという理由に当てはまるかもしれませんが、スールスクラムとは似ていません。正確には反対の側のものです。ラックというのが適当な言葉かどうかは疑いの持たれるところですが、少なくともルーススクラムよりよいですし使われるべきです。

もう一つの混乱はセカンドローとバックローという言葉に関わるものです。3:4:1でスクラムを組んでいる各チームは第2列に4人いて第3列は1人です。第2列の中央の2人はロックと呼ばれ2人はロックという言葉が示しているように固く組み合っていることが重要です。彼らは、

(a) 固く組む

(b) 後方から押されて退かない
ようにできるしまたそうすべきです。

セカンドローという言葉は単に第2列の2人を指しているだけです。ロックという言葉はこの位置にいる2人のプレーヤーの責務について言っているのです。有用な特質です。ラグビーをマスターした人やチーム関係者達がFWの位置を正しく書く場合左から右へ、

1.プロップ (ルースヘッド)、2.フッカー、3.プロップ (タイトヘッド)、6.フランカー、4.ロック、5.ロック、7.フランカー、8.No.8

となります。それは小さいことと思われるかもしれませんが私はそう思いません。我々は3:2:3スクラムに次のように呼ぶことに固執するからです。

1.プロップ (ルースヘッド)、2.フッカー、3.プロップ (タイトヘッド)、4.セカンドロー、5.セカンドロー、6.ウィングロー、8.ロック、7.ウィングロー

両フランカーとナンバー8を全く効果がない状況で3:2:3スクラムのそれぞれのプレーヤーの役目を取りあげ前書きなしに励まされる有様でした。

Lawが出来上がった当時フランカーがスクラムから相手のSOを捕まえに出ることは実際に不可能とされていました。しかしこのやり方が大変多く続けられる中に、ボールが出来るだけ早く出せるように促し、そうするようになり3:4:1スクラムがよい効果的なスクラムと考える人々がいつそうそれでよいという目的でそうするようになりました(味方フッカーがボールをフックする時の押しを割り引きしなければなりません)。

NZや南アのFWが10回中9回、我々の6人に対して8人で対抗して働いているのは不思議なことではありません。ゲームの終了頃我々のFWがヘトヘトになっているのは当たり前のことです。RFUの冊子A Guide for CoachesやA Guide for Playersの中に他の興味を引く言葉がありますが失敗する機会を多く持つ人々に大きいことを提示しました。正しい術語(学)が姿勢(考え方)を育てるのに使われることです。ラグビー顧問達が後のことを考える姿勢としてはプレーヤーやコーチが攻撃ラグビーをするのを通して完成していくようにすることで、その場合ごまかすことは前代未聞だしゲームの精神とゲームのLawを同じところに置いて考えることです。これらは特に気取ったものではないし望み多い平々凡々なものでもありません。しかし激しい身体接触を伴うゲームでは本当に必要なことです。

あなたが使っている用語を正すことから始めましょう。望ましい姿勢を養うのに助けになるでしょう。

次ページに原文を記しておきます。各自一読願います。

2010.12.18
西川 義行

2

Understanding Rugby Terms

For a long time now we have heard people pontificate on the virtue of us mastering the basics of rugby football. Now what do they mean? If they are talking about our ability to pass, run, kick and tackle, then they are referring to the basic skills, which are unquestionably of very great importance.

It should also be pointed out that basic skills are only a part of the skills that an individual player should possess; one must add to this, positional skills, to make the individual truly skilful. For example, how to shove in a scrum, how to hook, how to jump in a line-out, would be skills which only affect certain players and, therefore, be known as positional skills.

However, not all people limit the meaning of the term 'basics of rugby football' to individual skills (basic and positional) - many are referring to other skills which are basic to the game such as ruck, maul, line-out and scrum. These are known as unit skills and a blend of individual and unit skills is likely to produce a clearer understanding of team play. Fifteen men playing together as a team is a skill all on its own. It means that fifteen individuals will have to understand the respective roles of each other and be prepared to work and organize themselves so that each knows what is on, and where it is on and which players will be carrying out the task.

If a mastery of the basics of rugby football is now to incorporate these three main skills, individual, unit and team, then we are indeed all talking the same language and have a clear objective in mind. Regrettably, however, this is not the case and so often 90% of our effort is spent on 10% of the problem. This point can be admirably illustrated by looking at the two words 'training' and 'practice'.

The word 'training' as far as club rugby has been concerned, has meant that on two evenings per week players arrived at their clubs and spent anything from 10 to 60 minutes cavorting up and down the pitch, performing the most weird and wonderful exercises in order to get them-selves in reasonable shape for Saturday afternoon. This is an unrealistic and unnecessary waste of time, and one which does not endear itself to anyone other than the masochist.

Now why is it unrealistic and an unnecessary waste of time? Simply because on a Saturday afternoon you use a ball and are required to perform a great number of skills under extreme pressure. 'All right', I can hear you saying, 'but we've got to be fit' Granted, but in a recreational pastime - and this surely is what it is - you must use the time that you have allocated to match preparation in the most effective way possible.

Therefore, you would always use a ball and go through selected individual, unit and team skills under pressure in both your weekly practice sessions. You will now note that I have eliminated the word 'training'

Now, do not misunderstand me, there is a place for physical training - there must be because the fitter you are the more chance you will have of displaying your skills, but ideally you would arrive at a practice session 'fit to practise' and not arrive unfit and waste time by training. I realize that this attitude I am suggesting is laughable in relation to the vast majority of British rugby players or at least it was five years ago; but attitudes are changing and rugby is much faster today and the players are much fitter.

Many clubs have managed to make one of the two club evenings a practice session and the other a physical training session. This is a commendable step forward and I have no doubt in the not too distant future both club evenings will be practice sessions with players arriving fit to practise, or, where travelling involves difficulty there could be one team practice session per week to which players are expected to come fit, being left to get fit in their own time and at their own convenience.

This one change in attitude, with the correct organization at club level, could revolutionize British rugby. In all of this, I have not mentioned school rugby, and quite deliberately, because the circumstances are different. Essentially school rugby provides a teaching and learning environment, where- as club rugby is ideally concerned with coaching and continued learning through playing experience. However, there is no doubt that it would help enormously if senior school boys were encouraged to think of going into club rugby after they had left school fit to practise. A pride in one's personal condition is not a bad habit to acquire!

Further confusion or at least lack of clear thinking is evident when we talk about two aspects of forward play. One is simple and obvious and that concerns the words, loose scrum, which have now been superseded by the single word ruck. A loose scrum inevitably ended up as a conglomeration of flying arms and legs and completely lacking in form. The selection of these two words may have been appropriate at the time because a ruck does closely resemble a scrum; unfortunately, it does not resemble a loose scrum. Exactly the opposite. Whether ruck is the appropriate word is open to doubt, but at least it is better than loose scrum, and should be used.

The other point of confusion concerns the terms 'second row' and 'back row'. As practically every team packs down 3:4:1; it is obvious that there are four people in the second row and only one in the back. The two middle players of our second row are called locks and this is important to grasp because as the

word lock would suggest, they can and should be able to lock a scrum so that (a) it is tight, (b) it does not get pushed backwards (see chapter on Forwards as Individuals). The words second row merely indicate any one of four people -- the word lock tells us something about the duties of the two players in this position. A useful distinction.

At the same time, it would help if rugby masters and team secretaries wrote out forward positions in the correct order, that is, from left to right, 1 Prop (loose head): 2 Hooker: 3 Prop (tight head): 6 Flanker: 4 Lock: 5 Lock: 7 Flanker: 8 No 8. It may seem a trifling point, but I think not, because if we persist in writing them down as 3:2:3 scrum formation, namely: 1 Prop (loose head) : 2 Hooker: 3 Prop (tight head): 4 Second row: 5 Second row: 6 Wing forward: 8 Lock; 7 Wing forward, players will misguidedly be encouraged to carry out the role of players in a 3:2:3 scrum which in the case of the flankers and No 8 forward would be quite ineffective. As the Laws of the Game stand at the moment, it is virtually impossible for a flank forward to catch the opposition outside half from a scrum. Yet so many continue to attempt this feat, which means leaning instead of pushing on a scrum in an effort to flash away as soon as the ball is out.

If people think that a 3:4:1 scrum is a more effective scrum, well then, for goodness' sake, let us use it properly, that is, all seven or eight forwards pushing (you must in part discount the push from the hooker on his own ball if he strikes).

No wonder we struggle against New Zealand and South African forwards when nine times out of ten, it is their eight pushing against our six. It is hardly surprising that our for-wards look lethargic long before the end of a match.

There are, of course, other rugby terms which for those interested can be found in the Rugby Football Union's publications, *A Guide for Coaches* and *A Guide for Players*. However, the ones that I have just outlined more often than not present people with the most opportunity for making mistakes. If the correct terminology could be used by everyone then the phrase 'terminology breeds attitude' would have real significance.

The sort of attitude that rugby administrators are after would involve players and coaches striving for perfection through playing attacking rugby, where cheating was unheard of and the spirit of the game held equal place with the laws of the game. These are not smug and wishful platitudes, but very real needs in a hard bodily-contact team game.

Begin by getting your terminology right and this will help to breed the desired attitude.