

RUGBY 復習シリーズ

3. 怪我の防止

スポーツにおける怪我の発生頻度が最も高いのはラグビーという調査が出ました。残念なことであり、指導者の一人として恥ずかしく思います。ラグビー発祥以来200年に近い年月の間、多くの人たちが素晴らしい楽しみ育ててきたラグビーが危険なスポーツと思われるようになってしまっているのは、今日のラグビー愛好者の不明の致すことであり、深く反省し改善しなければならぬと思います。

3
夏月
日
魂斤
陽月
1892年3月11日第3種郵便物認可
朝日新聞社 2013年
45722号(日刊)

部活で頭部大けが年500件

中高生、治療26万件

中学、高校の部活動中に、治療が必要なが年間26万件起きていることが、日本体育協会の研究班(班長 長川福林徹・早稲田大教授)の調査でわかった。骨折は7万5千件あり、治療費が月10万円以上かかった頭や首の重いけがも約500件あった。命にかかわる深刻なけがも少なくないことから、研究班は予防指針作りを乗り出した。

研究班は、整形外科医、スポーツ医学の専門家ら12人がメンバー。2009、11年度の3年間の、学校で起きたけがや病気の医療費給付をする日本スポーツ振興センターに届け出のあったけがを調べた。サッカー、

2013年(平成25年)

8月21日

水曜日

天気	6	9	12	15	18	21(朝)
水戸						30
宇都宮						23
前橋						24
さいたま						30
千葉						24
東京						24
横浜						31
甲府						25
静岡						31
						26
						32
						26
						32
						26
						32

朝日新聞東京本社 本日の編集長一歩辺 功

T104-8011 東京都中央区豊地5-3-2 電話03-3545-0131 www.asahi.com

頭や首の重いけがの発生頻度
単位: 10万人あたり
の年間発生件数

ラグビー	260,000
柔道	150,000
体操	100,000
サッカー	75,000
野球	50,000
バスケットボール	30,000
バレーボール	20,000
剣道	15,000
水泳	10,000
陸上競技	5,000
バドミントン	5,000
テニス	5,000

2009年度
10年度
11年度

この結果、年間に骨折は7万5千件、捻挫や打撲症などほそれぞれ6万6千件ほど発生していた。治療費が最初の1カ月で10万円以上かかった頭や首の重いけがは、3年間で1634件、09年度507件、10年度547件、11年度580件と増加傾向にある。

野球、サッカー、ラグビーの順で多いが、部員数をそろえた発生頻度では、ラグビー、柔道、体操の順だった。頭のけがでは、脳振盪が最多で全体の4割近い。救命率が5割以下ともいわれた。

研究班班長の福林教授は「一歩間違えれば命にかかわりかねない頭のけがも含め、3年間でみても減っていない。部活動での予防の取り組みは不十分で、早急な対策が必要だ」と話す。(西野耕太)

おき家

SUKIYA

お好み牛玉丼

14.15 面

■ 社説 医療の改革と患者/米国とユネスコ

■ イラク 民間人犠牲者を救え続ける意味は

国際

ゴミの山で暮らす人々

ミャンマーとの国境に近いタイ北西部メソト。出稼ぎ労働者の流入が続くが、生活環境は厳しい。ゴミを集めて生計をたてる人々の暮らしに記者が迫った。 10面

インタビュー

テイモン氏がオバマ氏批判

米人気俳優マット・テイモン氏が、オバマ大統領を批判し、話題になっている。熱烈なオバマ氏支持者だったはずのスターの「転身」理

2013/08/21 朝日新聞朝刊一面より

百年の計は教育からです。何をどう教えるかという場合に、まず教える内容と示範が問題になります。プレーヤーたちはまねることによって学ぶ面が非常に多いものです。まねという行動は見える好例とそれをほめる言葉によって導かれます。ideal game を見せ、ideal try による感動を与え、good, bright, interesting な個人プレー、ユニットプレーそしてチームプレーを提示しなければなりません。

タックルに際しての脳震盪が多いと指摘されています。その原因は指導の間違いにあると言っても過言ではありません。上は日本代表から下は草ラグビーまで無鉄砲な diving tackle (飛び込みタックル) が数多く見られます。それはほめる声さえ聞かれます。過去に日本代表の状況判断のまずいだけ激しいだけの bright (賢明・明るい) でないプレーをする人が関係者やメディアによって称賛されることがありました。多くのプレーヤーがそれをまねようとしていました。十分身体が鍛えられていないプレーヤーは、よい結果を得られないだけでなく事故に結びつきます。何をまねさせるかは大きな課題です。間違ったほめ方は禁物です。

タックルの教え方については色々言われています。西川ラグビーコラムに right tackle (正しいタックル)

について述べてきました。ご参照ください^(*)。

事故防止は絶対課題です。“Teaching Rugby to Boy” (by Gordon Banks) の目次に注目して下さい。

Contents	
Foreword by Don Rutherford	PAGE 7
Diagram Key	10
Meaning of Terms Used	12
General Considerations	14
Section Layout	15
Phase I	
Topic 1-Scoring a Try	17
2-Improvements in Handling	21
3-Passing while Static	24
4-Recapitulation	26
5-Passing on the Run	29
6-The Mechanics of Passing on the Run	31
7-The Smother Tackle	38
8-The Front Tackle and Falling	40
9-The Side Tackle	42
10-Receiving a Pass	45
Summarizing	48
Phase II	
Topic 11-A Three Man Line-out	49
12-Stressing Line-out	53
13-Scrummaging	55
14-The Pass from the Ground	59
15-A Three Man Scrum and Hooking	62
16-Introducing Three-quarters	66
17-Dribbling, and Falling on, the Ball	69
Summarizing	73
Phase III	
Topic 18-Adding the Two Flank Forwards	74
19-(A) Picking up on the Run	77
(B) Technique for Ruck and Maul	79
20-Further Developments for Teams of Eleven	82
21-Locks and No. 8. The Tackle-Line	86
22-The Rear Tackle	90
23-Fielding a High Ball	92
24-Kicking from the Hands	94
25-The Full Back	96
Where to Now?	98
Where shall I Play?	101
How shall I Play?	105
More Laws	107
Addenda	109
Conclusion	111

Phase I Topic 1～6 で基礎的なことを述べた上で Topic 7～8 で “The Smother Tackle” “The Front Tackle and Falling”、Topic 9 で “The Side Tackle” と 3 段階に分けています。Smother Tackle からということはずここから始めなさいということです。Smother は覆い消す、包み込む、窒息させるという意味の言葉です。tackle = seize and stop 掴まえて止めることであり、smother の意味と合わせて相手に激しく体当たりして一気に倒してしまうことを目的としているものではありません。tackle を順序正しく教えることが肝要です。タックルは危険だからタックルのないタッチフットとかラグビーへというのは短絡過ぎて、ラグビーの本質と本当の面白さを間違いなく教えるという点では疑問が残ります。タックルの危険性は diving と目を閉じている

ことの2つに集約されます。目を閉じてまたは下を向いてタックルするのは危険です。以前に mouth piece or mouth guard (歯、口中の怪我防止) の使用率がイングランドに比べてはるかに低いことを警告し使用に努めたことがありましたが、下を向いて即ち前をよく見ないで突っ込むことが常態化していることが日本では口や歯の怪我が多い理由です。Don Rutherford (Technical Administrator, Rugby Football Union) が foreword を書いて熟読を進めています。

Foreword

That well-worn yet true cliché, 'You learn through purposeful activity', is ably demonstrated in this book. Rugby can be a confusing game to the beginner, yet if there is planning and organization, and key points are stressed, then enjoyment and high playing standards have every chance of being developed in a relatively short space of time. This scheme helps to fill a very large gap in rugby literature, principally through the skill of the writer.

The book is so functional that it screams at you, and you know and feel that this scheme does work. If every youngster was introduced to the game with such sympathy and feeling, standards at all levels would rise dramatically, and, more important, more boys would find handling a ball as enjoyable an activity as they obviously find kicking one.

When the ball becomes an extension of the boy's arm, then, and only then, is the 15-a-side game likely to have any real meaning.

Remember, you must crawl before you walk and walk before you run. When you have read this book and put it into practice, then you will have players who have a sound understanding of the basic skills. They can, in fact, 'walk' and are now ready to learn how to 'run'.

DON RUTHERFORD

England, British Lions

Author of Rugby for Coach and Player

Technical Administrator, Rugby Football Union

basic skills の sound understanding (正しい理解) が大切です。

RUGBY: SUCCESS STARTS HERE (by DEREK ROBINSON) ではプレーヤーとしていけないことを以下にまとめています。

Three Somebody blundered

All the offences

Four principles sum up the things you must and must not do in Rugby:

- 1 The only way to gain ground is to run or kick. You must not throw or knock the ball forward.
- 2 You can grab an opponent, or get in his way, only if he has the ball.
- 3 Even so, you must not play dangerously.
- 4 You must do all you can to keep the game as fast-moving and continuous as possible.

If you follow these simple principles, you'll be all right - in theory. Still, it won't do any harm to go through the charge sheet with a powerful lens and a fine-tooth comb, just to reveal the gruesome details.

その精神 (Four principles) も含めて守られねばなりません。

“3 Even so, you must not play dangerously.” にあるように危険なプレーをすることがいけないには勿論のこと、dangerously (危険に) プレーをしてはいけないのです。right tackle (正しいタックル) の指導についても sound understanding (正しい理解) が切に望まれています。怪我の防止のついては身体の各部について色々なことが指摘されていますが、真剣に考えて的確な指導を強力に進めることが必要です。

*1 : <http://nishikawarugbycolumn.web.fc2.com/column/PDF/20120109.pdf>