

RUGBY 復習シリーズ

(Craven rugby handbook より)

7. Skills

skill は practised ability 訓練の結果身についた能力という言葉で、熟練、技術という意味で他の単に技術という言葉では techning や art も使われます。この言葉は適切に使い分けられているということに注意しなければなりません。handbook の原文を読んでみましょう。

原文	訳文
<p>A player's abilities are judged on his performance in the plays of the game. He may be judged to be playing well, or below standard, or even to be playing poorly. He is assessed on whether he pushes only in the scrum, or whether he is too weak for scrummaging; or if he does not jump high enough in the line-out; or if he is stationary in a ruck; or if he is incapable of taking a gap or if he permits his opponent to slip past him; or if his kicking is ineffective, or if his handling is not up to standard.</p> <p>When these and similar pronouncements are made, something more than the plays of fundamental principles are involved. We do not study how the player masters the basic principles or the plays, but how he copes in what he has to do in these. The individual is merely a link in those plays or fundamental principles. This again supposes that we expect certain things of him, certain capabilities. We call most of these capabilities "skills". This is the term used for expressing the player's capabilities of performing, well or badly, in the plays, i.e. his genius, his capabilities, his effectiveness, or whatever else we wish to call it.</p> <p>Each fundamental principle has its own skill:</p> <p>Scrummage: pushing. Line-out : jumping. Ruck :pushing and shoving. Attack :push-off or leg-thrust. Handling :catching and passing. Defence :tackling. Kicking :kick.</p>	<p>プレイヤーの能力はゲーム中のパフォーマンスによって判断されます。上手くプレーしていると判断されるかもしれないし、上手くないと判断されるかもしれません。スクラムでは押すことについてはどうか？、あるいは組むことは弱いかが評価されます。また、line-out では十分に高く飛べるか、相手が突破しようとするのを許すかどうか？ kick では効果的であるか？ handling では標準に達しているか？等が評価されます。</p> <p>評価に当たっては類似したようなことをも言われますが、そこには主要な基本的プレーが含まれます。プレイヤー達が基本的な事や大切なプレーをいかにマスターしているか？を調べる事はしません。これらの事をしなければならぬ事に匹敵する位に学んでいるかどうかを調べます。skill の一つ一つはプレイヤーの基本的な事に全くリンクしています。我々はプレイヤーの持っている信頼出来るものと信頼出来る能力を期待するところを再び想定します、これらの実行出来る才能の全てを“skill”と呼びます。スキルは上手であれ下手であれ実行可能技術能力を表現する言葉です。例えば彼らの天性や能力、彼の効果性や、さらにそう呼ぶことを望まれる他のものについて使われる言葉です。</p> <p>一つ一つの主要な基本プレーはそれぞれの skill を含んでいます。以下に示します。</p> <p>Scrummage: pushing. Line-out : jumping. Ruck :pushing and shoving. Attack :push-off or leg-thrust. Handling :catching and passing. Defence :tackling. Kicking :kick.</p>

Skill consists of movements. To execute these movements correctly, many things are required, but it is most important that they be acquired and correctly acquired. It is quite true that some players can apparently perform these complex movements in a natural way and do them well and correctly. But other players are less successful; the fact remains that every player must acquire skills which do not come naturally. Somewhere and at some time players must have first seen and imitated skills, very often as children, when imitation is spontaneous. Even in these cases it is essential for them to learn how a particular skill is executed and the correct way to execute it. This will help them to analyse and rectify the mistakes they make.

One can, as has been said, easily acquire skill by observing an expert. Hence the value of demonstration, in which a mental picture is formed and imitated. This is one of the best ways of teaching young boys how to acquire skills.

The complex action which we call a skill requires what is known as control which, in turn, contains elements of power, reaction time, motor time, co-ordination, balance, accuracy, etc. Control is a neuromuscular action. It is something which one either has or does not have. By exercising the elements of control repeatedly, one will improve the action up to the limit of one's potential.

Using the elements in the correct proportions for the task can be likened to the baking of a cake. If the ingredients are correct, the cake is a success – but the mixture, without the correct oven temperature and the time required for baking, is not a cake. Skills, likewise, require both the correct mixture and its preparation. The correct proportion of the controlling elements forms the basis, and the application of these elements becomes the determining factor which leads to a skill.

The controlling elements in their correct proportion are the nucleus, or the focal point of the game. The movements or adaptations leading to this focal movement are the preparatory or the satellitic. Each skill therefore consists of movement, of which some is the focal movement, and some permit the focal movement to come into its own. Neither of these aspects can be neglected, but the focal movement must first be perfected before the entire action itself can succeed in all situations. This focal movement is aimed at what is called technique, and the way in which a player carries out the entire action is known as his style. It is doubtful whether the focal movement can be performed in more than one way, but this can vary from person to person without being detrimental to skill.

skill は数々の動きから成ります。これらの動きを正確に実行するために多くのことが要求されます。それも身につけること、即ち正しく身につけられることが最も重要です。あるプレーヤーが生まれつき、身についたやり方で複合した動きを上手に正しく的確に実行することによって可、これは可能になることも全く真実です。しかし他のプレーヤー達は成功するとは限りません。各プレーヤーは一人では身につかない skills をさらに得なければならぬという事実が残ります。ある所である時にプレーヤーは skill を初めて見たり真似たりするものです。それはしばしば子供の時であって、知らず知らずのうちに真似るものです。どのような場合でも彼らにとって特殊な技術を身に付け、それを実行する正しい方法を学ぶことは絶対に必要なことです。そのことは彼らが自分のプレーを分析し、自ら誤りを矯正することにもつながります。

よく言われるように、優れた技術を持ったプレーヤーを観察することによって skill を容易に得ることが出来るのです。観察することから、そのプレーヤーの心の中の絵となり模範として提示されて真似られていくのです。それは少年達に skill を身につけ方を教える最善策の一つです。

我々が skill と呼ぶ合成活動は、見返りに力の要素・反応時間・活動時間・組織力・バランス・正確さ等を含み、それらがコントロールされたものとして知られているものを要求しています。コントロールは神経筋肉活動です。それは人間が持っていることも持っていないこともあるので、各要素を繰り返し練習することによって人間の可能性の限界を向上させるよう改善することです。

課題に対し、正しく対応するのに各要素を使うことはケーキを焼くのに例える事が出来ます。分析が正しければケーキを焼くことは成功します。しかし、混同したものは正しいオーブンで焼くのに要する時間が無い場合にはケーキになりません。同様に skill は正しい混合とその成形行程の両方が要するのです。コントロールする要素の正しい割合が、この基礎を形成し、これらの要素の適合は skill へ導く決定要件となります。

正しい割合に要素をコントロールすることが革新であって、活動が焦点化されることです。この焦点化へ導く動きとそれへの適応は付属的なもの、即ち従属的なものです。一つ一つの skill はいくつかの動きから成立していて、そのいくつかを焦点化する動きです。そして、それ自身が焦点化の動きを保証しています。これらの局面のどれも無視出来ませんが、焦点化の動きに対する完全な気づきそのものが、全ての状況が成功する以前に先ず完全なものであらねばなりません。この焦点の動きは technique と呼ばれた目標となっています。プレーヤーが完全な活動を実行する方法は型として知られています。焦点の活動の一つまたはそれ以上が達成されることによって達成されることは疑いないことです。しかし、これは skill に対し害することなく人から人へ変化を添える事が出来ると言うことです。

In order to be able to control a skill, one should repeat it frequently. This is because at the outset many muscles are used which are not involved in the skill, and because muscles which are involved are used either too much or too little. By means of repetition, however, one acquires the knack of using only those muscles required for the skill and only to the extent that they are needed. This means that relaxation of different muscles takes place at different times. Thus techniques must be practised repeatedly until differentiated relaxation has been attained.

It is easy to have command over control and technique if no opponent is there to challenge them. If however an opponent is involved, the movements must be performed in a specific space and period and with the necessary strength. Even the best technique will not amount to much if wrongly executed. To allow the focal movements to come into their own, the three requisites mentioned above must be kept in mind while acquiring the skill. First, the satellitic movements must not be neglected; in Rugby they are used to apply the focal movements in the fundamental principles or plays. Both satellitic and focal movements are needed, and must be practised regularly. When scrummaging, all the bent joints are fully or partially stretched to the extent required. Here I stress that the focal movement is represented by technique, and the satellitic movement by the way in which we pack down or stand.

The focal movement of pushing will not amount to much if the player does not bind or binds weakly. Nor will pushing amount to much if the player's stance is incorrect, or if he is pushing too late or too soon. All these are satellitic movements. Likewise it will not help the line-out jumper if he does not turn his body after catching the ball, or if he does not jerk his arms down forcibly, or if he does not land with his feet apart and in a bent position. In addition, he will need help from his fellow-players, which we call consolidation. The latter, too, is a form of satellitic movement.

In a ruck a player's shoving will be of little avail if he does not apply it at the correct place, or if he steps on the ball, or if he is upright, or if he does not bind, or if he goes in with his back first.

skill をコントロール出来るようになるために数多く繰り返さなくてはなりません。それは skill を実践するに当たって skill に含まれない多くの筋肉が使われるからであり、含まれている筋肉は非常に多く使われるか？全くといってよい程使われないか？のどちらかです。繰り返し行うことによって skill に要求される筋肉だけを必要とされる割合だけ使う要領を、プレーヤーは会得出来るのです。このことは異なった筋肉の弛緩は異なった時々に行うことを意味しています。

technique は異なった時に行われる弛緩が達成されるまで繰り返し訓練されなければなりません。相手が挑戦してきていなければ過多のコントロールと technique を調節支配することは易しいことです。しかしながら相手が向かってくるならば、特殊な場面・時期に必要とされる持久力をもって動きを実行しなければなりません。最上の technique でさえ間違った方法で実践されると得られるものは多くありません。焦点の活動が彼ら自身のものになるためには上記で述べた三つの要素が skill を得ようと努める関心の中に保ち続けなければなりません。第一に従属的活動を無視してはいけません。ラグビーではそれらは主要な原則またはプレーに焦点の動きをするのに使われます。従属的と焦点の動きに両方が必要とされます。それらは規則的に訓練されなければなりません。scrum では全ての曲げる関節は十分に即ち部分的に要求される程度まで伸ばされます。ここで強調されなければならないことがあります。焦点の動きは technique によって再び演じられ、従属的動きは我々が一括しまとめる方法によって再び演じられるということです。

押すことについての焦点の動きはしっかりバインドしなければならないし、ゆるくバインドしているなら大きな力を出すことは出来ません。プレーヤーの脚の開き具合が正しくなかったり押しが遅すぎたり早すぎたりしたら大きな力を発揮できません。これらの全ては従属的動きです。同様に line-out の jumper がボールを受けた後身体を反転させたり、両腕をカ一杯引き下ろしたり、身体を折り曲げた姿勢で両足で着地しなければ jumper の助けにならないでしょう。加えるに彼は味方プレーヤーの助けを必要とするのです。我々はそれを協働と呼びます。後者は従属動作の一つの型でもあります。

ruck を組んでいるプレーヤーの shove (一押し) は正しい場合に供給されない限りほとんど効果はありません。ボールを踏みつけたり、上向きの押しであったり、バインドしてなかったり、背中から ruck に入って行っただけでは効果がありません。

<p>No matter how good a player's leg-thrust or push-off is, if he fails to straighten, the focal movement will be squandered. The same applies to a player who catches a ball while his attention is fixed on his opponent instead of on the ball. He is then performing some kind of a satellitic movement which is incorrect. A player may be famed for his tackling prowess, but should he come up incorrectly for defence or with his eyes closed, he will lose his reputation as a tackler. A player may have a wonderful kick, but if he kicks too late or his run-up is wrong, his kicks will be valueless to his team. These examples indicate the importance of satellitic movements.</p> <p>Skill building consists of acquiring the technique and of making the muscles which are involved in it attain their object. In order to apply the satellitic movements correctly, we practice rounding off of skills in sections, with backs and forwards separated for tight play and general play. However, skills are executed in particular situations, and the problem of employing them to the best purpose in different situations demands sound judgment or instinct - i.e. psychometric actions.</p> <p>Players must, therefore, be taught how to act in certain circumstances and how to apply their skills. This we call application of skill.</p> <p>In order to develop the skills of Rugby to the full, we require the following: skill building to achieve technique, which represents, in the main, focal movements; a knowledge of exercises to develop the power for their execution; the ability to cope adequately with time and space; the rounding off of skills in order to use the satellitic movements, either in a section exercise or against fellow-players in situations which are not entirely match situations. This is best done by means of section exercises or team exercises; or the application of skills in order to sum up play situations and to act correctly when play takes place in games or in practice matches. If practice for the rounding off of skills is done in sections, it is assumed that players have already attained their peak in skills, i.e. that they are fit as regards their personal skills. Skill fitness presupposes that they know the technique and have completed skill building.</p>	<p>またどんなに脚の動きがより強く押し出ようとしても、真っすぐ押し出すのでなければ焦点の動きには浪費になるでしょう。同じような注意がボールに向く代りに彼の相手に向いてしまっている間にボールを受けるプレーヤーにも当てはまります。その時彼は正しくないある種の従属的動きを行いつつあるのです。プレーヤーはタックルについて勇敢だと評価されていても、ボールを持っている相手に正しくないやり方で当たっていたり、目を閉じていたりしたら tackler としての名声を失うのは当然です。プレーヤーが素晴らしい kick を持っているとしても、蹴り出すのがあまりにも遅かったり、ボールを追う走り方が悪かったりすれば彼の kick はチームに価値の無いものになるでしょう。これらの例は従属する動きの重要性を示しています。</p> <p>skill を作り上げる事は technique を体得するという目的を達成するのに必要とする筋肉を作ることから成り立ちます。従属動作を正しく行うために、我々は tight play と general play をするため backs と forward に分かれて練習をします。しかしながら skill は特別の状態で行われるもので、一つ一つ異なった状況で最高の目的を得るためそれらを適用するという課題は健全な判断と本能的即ち神秘的な行動が要求されます。</p> <p>プレーヤーは色々な状況下での活動方法と skill の適用方法を教えられなければなりません。我々はこれを skill の応用と呼びます。</p> <p>ラグビーの skill を十分に発達させるためには、我々は次のことを要求します。主なものとして technique を達成するための skill を作り上げること。これは再提起です、焦点の動きを成し遂げる力を発達させるための練習の知識・時(間合い)・スペースを適宜に総合する能力、部分練習、あるいは完全なゲーム状況を無い状態での味方プレーヤーに対してのどちらかでの従属の動きを使うために偏りない skill の習得です。これらは部分的練習またはチーム練習の方法で最もよく行われています。約言すればプレーの状況に応じて即ちゲームまた練習ゲームである時に正しく行動するために skill を万偏なく習得するための練習が部分々々でなされてプレーヤー達はすでに skill が頂点に達していると受け取れるということは、個人 skill に関しては適合できているということです。skill の適合は彼らが technique を知り skill を完成させている事を前もって予想します。</p>
<p>As soon as the rounding off of skills in sections has been done, the players are ready for the next step. They are therefore fit as far as the fundamental and principal functions are concerned because the basic principles are rounded off in sections. Skill fitness is also known as motor fitness.</p>	<p>部分々々の skill の万偏ない仕上げがなされているや否や、プレーヤーは次のステップへ準備出来ているということです。けれども基礎的で主要な役目に適合するにはまだまだ遠いのです。なぜならば基本原則は部分々々の中に万偏なく関係しているからです。skill の適用は原動力適応としても知られています。</p>

考 察

プレーヤーの能力判定の基準は、基本原則を知り基本プレーをマスターしているかどうかで行わなければなりません。そして能力を持っているかどうかを問うことに続いて信頼出来るかどうかになってきます。skill は天性のものと身に付けた能力を効果的に実行できるかによって決まります。単一のものに対して判断してはいけないことを教えています。skill は単一動作でなく従属的な動きを加えて成り立っています。複合の動きをまとめて正しく的確に実行出来なければなりません。skill 習得は見る事まねる事から始まります。よく見て思い切りまねる事が要領です。正しい方法も絶対条件です。練習に当たっては漠然とただ繰り返すのではなく重要な要素をコントロールすることの必要性を説いています。skill の習得をケーキ作りに例えているのは分かりやすさだけでなく実行するものに希望を膨らませる作用もあるように思います。

skill と technique の言葉の使い分けも理解することが重要です。“RUGBY: SUCCESS STARTS HERE” に例を上げて述べています。

原文	説明
<p>It is important to understand the difference between technique and skill in order to cultivate the correct method of practising and so avoid wasting time.</p> <p>For example, the player who always practises his side-steps against a goal post or corner post is merely polishing up his technique. In other words, he is memorising a pattern of movement involving transferring his weight sharply from one foot to the other and driving away. He can only begin to boast of his powers as a side-stepper if he can perform the technique in a game. If he can, then quite rightly he can say that the side-step is an individual skill which he possesses</p>	<p>人間はそれぞれ天性を持っている中で本能的（instinctive）に動く面が含まれますが神秘的（psychometric）な行動も含め結果を左右すると言っているところは興味深いものがあります。動物的感覚という表現をすることもあります。プレーヤーが団結し協力することの必要性も説いています。また多人数による競技での一致団結の必要性は言うまでもありません。</p>

“RUGBY: SUCCESS STARTS HERE” の第三章で ‘INDIVIDUAL SKILLS’ について次のように述べてられています。

原文	説明
<p>In order that the whole team can effectively work together it is important that each individual can perform the correct skill at the correct time. Whilst you should do all in your power to improve your basic skills, and in particular those skills at which you are weak, this practice should be in addition to, and not instead of, practice with your team.</p>	<p>個人の skill がチームとして効果的に働くことが出来るため「正しい時」に「正しい方法」が実行されることが重要であり skill はチーム全体で練習することが必要であると述べています。</p>
中略	
<p>The techniques indicated in the following pages are based upon certain fundamental principles, but should be used as a guide rather than exact statements of how the skills should be performed.</p> <p>The individual skills will be dealt with under the following four main headings:</p> <p>Handling, Running, Contact, Kicking</p>	<p>technique の説明については、四項目に分けると同時に述べられていることを知識としてよりもガイド（手引き）として使って欲しいと求めています。</p>
中略	
<p>This then is the basic background to the team game and we must remember that the only reason for improving our handling, running, tackling and kicking is that we are more able to go forward, to support the ball, to maintain continuity and, when the other side have the ball, to put them under pressure.</p>	<p>チームゲームとして skill 改善の過程でチームとして pressure をかける必要性について言っています。</p>

John Dawes 著 “Thinking Rugby” では次のように教えています。

原文	説明
<p>LEARNING THE BASIC SKILLS</p> <p>As a player, you should do all in your power to improve your basic skills, particularly those at which you are weak. Practice should be done in addition to and not instead of practice with your team.</p> <p>Learn a technique until you are confident of the 'feel' of the movements, then gradually introduce it into the game. In training, opposition may be passive at first, but gradually increase the pressure until your skill can be performed effectively in a game.</p>	<p>プレイヤーは、基礎技術を改善すべきであり、特に付け加えるものであってチーム全体でやる練習の代りにするものであってはならない。technique は動きに満足がいき自信が付くところまで練習すべきで、それがゲーム中で生きてくるのです。練習は最初のうちは passive に徐々に skill が試合中に効果的になされるようになるまで pressure を増加した状態で練習しなければなりません。</p>

Ray Williams 著 “Rugby for Beginners” には以下の通り書かれています。

原文	説明
<p>The chapters which follow will be concerned for the most part with "how" but there is a lot of space later on devoted to "when". Before dealing about technique in detail, I think it is important for you to understand that there is no one way. You will, with experience, develop your own, but you have to start somewhere and I am going to suggest some fundamental principles which you should try to follow.</p>	<p>when を判断するのはプレイヤーの flair です。そして no one way です。経験することであると説き説明を続けています。</p>

“Thinking Rugby” ではコーチングについて述べています。

原文	説明
<p>Aims</p> <p>The aims of a coaching session are:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. To develop the potential of all individuals in the side by improving their general and positional skills, their fitness, their technique and their tactical appreciation. 2. To improve the units within the side: the ball winning of the forwards and the ball using of the backs. Possession is the key to attack and handling is the key to using the ball effectively once in possession. Also to improve the units' defence and achieve a balanced pressure and cover defence. 3. To develop a style of play, team plan and set plays in which the fifteen players are involved and enjoy their play. <p>No session is typical as each must be geared to the particular needs of the individuals, units and teams at that stage of the season. Normally the <i>first session</i> of the week will concentrate on:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Individual technique. 2. Individual skills. 3. Unit skills. 4. Fitness. 	<p>コーチングに当たっての目標とすべきものを三つにまとめています。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. To develop the potential 2. To improve the units 3. To develop a style of play

skill がラグビー建造物の部分資材としては示されていませんが資材の中味即ち資材の働きの素材として細かく分析されていることの意義は大きいのです。scrum の skill として pushing が上げられています。 “The Guide for Coaches” と対比して復習しましょう。

図1は3-4-1の新しい formation を示しています。これは画期的なことでそれまでは3-2-3が定形で押し勝ち押し切る事が目的でした。相手両プロップに押しを集中する合力のメカニズムは明白です。compactである事が大切です。flankersの packing at wide angle は合力と次の展開のために有意義なものです。flanker（側に付いている人）という呼び名にした意味は大きいのです。

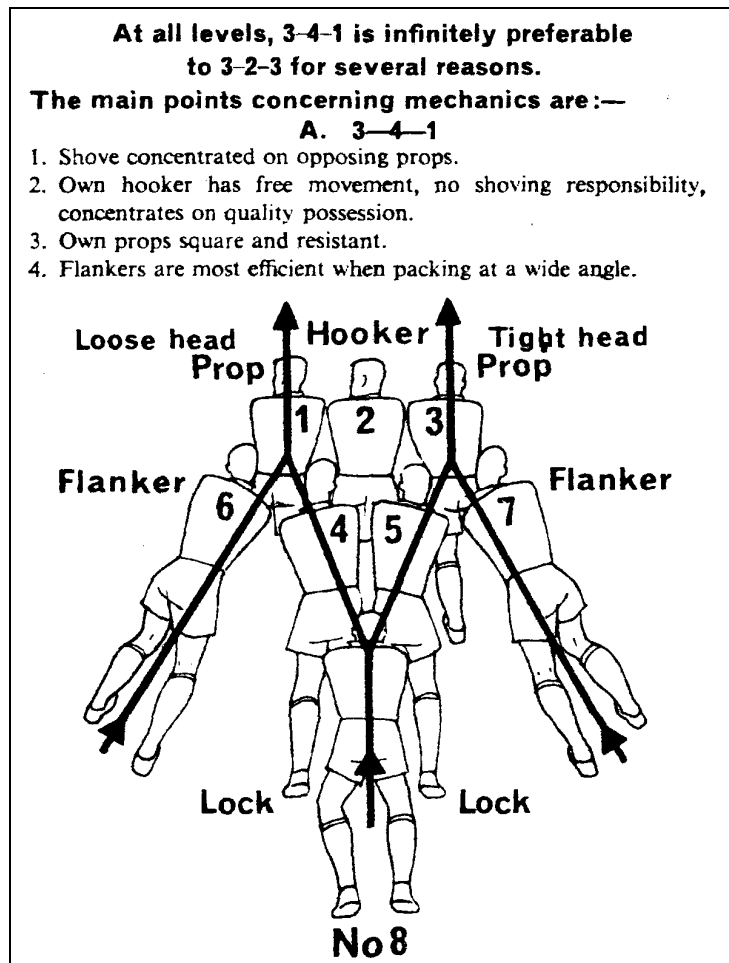


図1 (The Guide for Coaches より転用)

図2の3-2-3の場合は相手 hooker 一点に力を焦点化することが大切です。

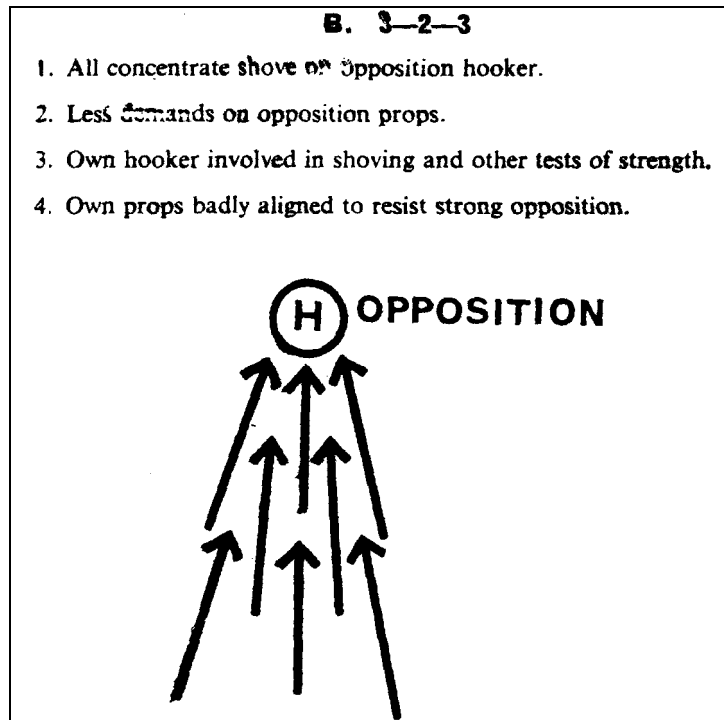


図2 (The Guide for Coaches より転用)

図3の足の位置は単に前方に押す事だけを考えたのものであってはいけません。snap shove and lock です。mechanics に注意しましょう。

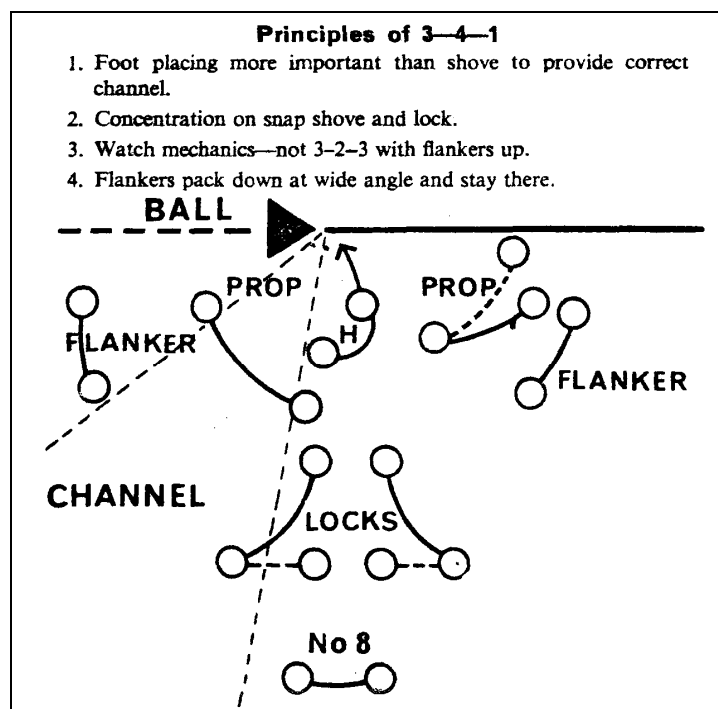


図3 (The Guide for Coaches より転用)

3-4-1は3-2-3に対して無限に望ましくあるとしています。永い間親しまれてきた形を変えてそれも自信を持って変えて行く流れがわかります。scrummageは押し合いではなく「組み打ち合い」という意味です。人数形を決めて組み合わせるset scrummageとloose scrummageが分かれてボールを獲り合うそれぞれのプレーとして発達しました。以上の流れの中で集団として押し勝った側が有利であるという意識が芽生えてscrumと言えば押し合いという認識が広まりました。そしてloose scrummageという用語は使わないでruckとmaulと呼びそれぞれのプレーとして進化して今日に及んでいます。図3は3-4-1の各プレイヤーの足の位置を示しています。これはpushingのための

ものではなく shoving を生命としていことがわかります。最近の rule 改正でもボールインの瞬間に如何に shoving を働かせてボールを獲り合うかに焦点が合わされています。双方が組み合う時 prop は hooker の腕の下に肩を付けるようにしてガッチリと組むことを指導しています。“Craven rugby handbook” は新しいラグビーを具現的に発展的に展開させています。rule 改正と合わせて意図されることをゲームに具現していくことが今日のプレイヤーの責務で誇りでなければならぬと思います。

2013/12/02
西川 義行