

RUGBY 復習シリーズ

(Craven rugby handbook より)

8. physical exercises

Rugby Structure には建造物以外にいくつかの fitness について記述されています。土台から言いますと、Physical fitness、Fitness for skills、Fitness in the fundamental principles、Fitness for play、Match fitness、そして Rugby fitness となっています。先ず Physical fitness (原文) を読んでみましょう。

原文	訳文
<p>Physical exercises Fitness is the foundation of the Rugby structure and of the game. Without it the entire building must collapse. And when we speak of fitness we mean physical fitness, whose component parts of power, stamina and speed are sufficiently developed to comply with the demands of the game. It also means that the body is adequately fit to continue with the next step of skill building in the practice programme without fear of injury when the skills are practiced explosively.</p> <p>Rugby is a game of power. It is a game in which power plays a major part in scrummaging, rucking, and mauls, even in line-outs and push-offs and tackles. Without the required strength a player had better not even aspire to become a forward. A back can still rely on agility and speed, but he will soon realise that power helps him to play better and that his chances of injury are minimised.</p> <p>Because Rugby is a power game, it is also said that "Rugby is a man's game." This means that power must be correctly applied. A player must also be hard, because he is expected to play against hard men and he must make contact with hardness. A player will experience bumps and jolts, and he will fall or be flung aside like a rag. Players will fall on him and even tread on him. Elbows, knees, or even hard heads will strike him without pity, and if the player has a faint heart these things will hurt him and even frighten him. Rugby is a game for a man with a stout heart. A faint heart cannot be accommodated.</p> <p>Thus we begin with power exercises which will, at the same time, contribute towards hardness. Power is necessary not only for acquiring skill in Rugby, but also for the prevention of injuries. As part of skill, power prevents injuries because, in power training, attention is paid to all the muscles which cause the joints in the body to function. It must be borne in mind that in Rugby the joints tend to meet the greatest strain. Exercises for the following joints have been devised: the feet, ankles, knees, hips, back, shoulders, neck, pectoral girdle (clavicle, scapula), elbows, wrists and hands.</p>	<p>fitness はラグビーを建造物に見立てた場合でもラグビーそのものの基盤になるものです。fitness なくしてはまちがいなく建造物は崩壊してしまいます。fitness の強弱を話すとき我々は power、stamina、speed を中身とする fitness を意味します。それらがゲームの要求に応えるまでに発達しているかどうか意味します。その事は次の段階へ skill が一層訓練される時に、怪我の心配がなくプログラムを続けていくのに適した状態に達している事を意味しています。</p> <p>ラグビーは power の競技です。scum、ruck、maul、lineout、集団での押し合い、そして tackle でさえも多くの部分を power によってプレーする競技です。stamina を身につけずに forward の一員になる事を考えない方がよいでしょう。backs の人は agility (敏捷さ) と speed を頼りに出来ますが、power がより上手にプレーしたり怪我の機会を最小にする事を助けてくれたりするという事を悟るでしょう。</p> <p>ラグビーは力の競技だからラグビーは男の競技だとも言われます。このことは、power は正しく適用されねばならないということの意味しています。プレーヤーは hard (激しく) あらねばなりません。プレーヤーは hard に人に対してプレーし、hard に相手と接触する事を期待されるからです。プレーヤーは打撲やフラフラになる事を経験します。地上に倒れたり、ボロ布のように片隅に投げ出されたりする事もあるでしょう。プレーヤーがプレーヤーの上に重なって倒れたり踏みつけられたりする事もあるでしょう。肘や膝や硬い頭でさえも同情することなしに打ちつける事があるでしょう。プレーヤーが弱い心を持つならば、これらのことがあなたを傷つけるだろうし、恐怖心を抱かせるでしょう。ラグビーは強い心を持っている人の競技です。弱い心は用をなすことが出来ないので。</p> <p>我々は強い心と同様に激しさに対し power の練習から始めます。power はラグビーで skill を身に付けるだけでなく、負傷を防ぐためでもあります。skill の本分としての power 練習では、機能を果たすため身体の色々総合的に働くすべての筋肉に補われるからです。ラグビーでは以下に示すような身体の結合部が最大の疲労にあう傾向があることを心の中に留めておかなければなりません。足、足首、膝、腰、背骨、肩、首、胸一帯(鎖骨、肩甲骨)、肘、手首、そして手を鍛えるのに工夫されています。</p>

To gain specific power for the execution of specific skills, the muscles must be harnessed in the same way - and preferably more comprehensively - as they would for their tasks in a match. Consequently, the exercises should have a relationship with the skills for which power exercises are carried out. If the exercises are identical with the skills, so much the better. If exercises for general power are done the entire body is harnessed for a task, and these exercises need not have any relationship with the tasks that will be demanded of a player in Rugby. Overall power or strength is nevertheless required. In the same way that general and specific power must be built, general and specific stamina and speed must also be built. If a player has general stamina he will be able to run for miles without getting unduly tired. If, however, he has only stamina power, he will soon tire if he has to start doing side-steps, or start jumping or pushing. If a player has specific stamina, he will be able not only to run for miles, but his skills can also be practised at intervals and he will still recover quickly if he becomes tired. Nor will he be stiff the following day. The time taken to recover when tired determines how much stamina a player has.

Stamina also includes muscle stamina. At the centre of general and specific stamina are the heart, lungs and blood-vessels. By practising exercises similar to those on the field, muscles provides muscle stamina to a player. These can be used in some exercises for acquiring differentiated relaxation. To acquire power, we work with a maximum effort - or near-maximum effort - and with repeated exercises, as is done for improving muscle stamina.

When referring to general speed, we refer to the fact that a player runs as fast as he can, i.e. as fast as his capabilities will allow him. To possess speed he should practice sprinting regularly. However, to possess specific speed, a player must be able to stop in his tracks, turn around quickly, take off quickly, and push-off at full speed.

特別な skill を実際に使うために、あるいは特別な力を得るために、筋肉も同じやり方で動かして使われておかねばなりません。そして前もってより広範囲にゲーム中の課題に適応出来るようにしておかねばなりません。結果的に練習は power の訓練がそれをやり遂げられるための skill と関連を持つべきであるという事です。練習が skill と同様なものであればより一層うまくいくのです。総合的な power のための練習がなされているならば、身体全体は課題に対し動かし使われるので、これらの練習はゲーム中プレイヤーに要望される課題と関係を持つ必要がありません。全体に渡る power と stamina が要求されるので、総合的で特別な power が鍛えられねばならないのと同じ方法で総合的で特別な stamina と speed も鍛えられねばなりません。プレイヤーが総合的に stamina を持つならば彼らは過度な疲労無しに何マイルも走る事が出来るでしょう。しかしながら stamina だけを持っているならば side step や jumping や pushing にとりかかるとすぐに疲れてしまいます。プレイヤーが特別の stamina を持っていたならば、何マイルも走る事が出来るだけでなく色々な技術を間隔をとりながら練習する事が出来、もし疲れても素早く回復する事も出来るのです。そして次の日疲れが残っているという事もないでしょう。疲れている時に回復するために要する時間はプレイヤーがどれだけ多くの stamina を持っているかで決まります。

stamina については筋肉の stamina を含んでいます。通常も特別も stamina の中核になるのは心臓、肺、血管です。フィールド上と類似した練習を行うことによって、筋肉はプレイヤーへ筋肉持久力を供給されます。それらは休養を取るためのある種の練習のなかに使われる事が出来ます。power を身につけるために最大ないし最大に近い努力をもって活動し、練習を繰り返して筋肉持久力を改善するように練習することです。

通常 speed に言及すると、プレイヤーは出来るだけ速く即ち彼の能力が許す限り最速に走るという現実の話になります。speed を確保するために原則として全力走の練習をするべきです、しかし特別の speed を確保するためには、トラック上で急停止し素早く身体を反転させ素早く走り出し全速力で走り戻る方法をしなければなりません。

<p>We repeat: to be physically fit is to have, next to power, sufficient stamina and speed to acquire skill before the skills themselves are practised. If the skills have been acquired, the player is sufficiently fit to start practising the fundamental principles. If he has made sufficient progress with the fundamental principles to practise the plays he is fit in the fundamental principles. If he has mastered the plays, if he is fit, and if he can apply the laws while playing, apply tactics and do justice to matches, he is match-fit.</p> <p>The means for acquiring these kinds of fitness consist of:</p> <p><i>Physical fitness:</i> physical exercises, stamina exercises and speed exercises.</p> <p><i>Skill fitness:</i> technique exercises and skill building exercises.</p> <p><i>Fitness in the fundamental principles:</i> rounding off of skills by means of team exercises.</p> <p><i>Play fitness:</i> rounding off of skills and application of skills by means of two teams practising every aspect of the game, thus encountering every type of situation to be found in a game.</p> <p><i>Match fitness:</i> further skill application as it would be encountered in a match and in which the plays of the game flow into one another in a natural way.</p>	<p>繰り返し言います：身体的に適合するためには power の次に skill が、そして skill を訓練される前にそれを身に付けるために十分な stamina と speed を持つことです。Skill が身に付いたなら、プレーヤーは基本的原則を練習することをスタートするために十分に適応しているのです。プレーを練習するための基本原則に十分な進歩をしたなら、基本原則に適合しているのです。色々なプレーをマスターし、身体に適合してゲーム中に Laws に従ってプレー出来るなら、戦略を使うなら、ゲームを正当に進められるなら彼はゲーム適合しているということです。</p> <p>これらの種類の適合を身につけるために方法は、次の様なものから成り立っています。</p> <p>身体適合： 身体訓練、stamina 練習、speed 練習</p> <p>skill 適合： technique の練習、skill の作り上げの練習</p> <p>基本原則の中の適合： チーム練習によって skill の万遍なく作り上げる</p> <p>プレー適合： ゲームのあらゆる場面での二つのゲームによる練習によって skill の活用、それからゲーム中で見られる状況のあらゆる型を経験する</p> <p>ゲーム適用： より一層高度の skill をゲームの中で出会った時に適用するそしてゲームのプレーの中に自然な方法でお互いの中で流れに入る</p>
---	---

ダニー・クレイブン著「Craven rugby handbook」より

考 察

ラグビー構造物図には、絵図の外に五つの fitness が書かれています。ラグビー全体を包含する fitness については五つの分類を思い出して下さい。fitness はゲームに「勝つ」ことの前に身体の土台であり power と stamina と speed を発達要素とし、年齢、体格と鍛錬を加えることを意味すると簡単明確に設定し、fitness はゲームが要求する分だけ恐れや負傷を無くすものと結論付けています。そして、それがなされた時に skill のレベルアップに fitness していると結び付けて、プレーヤー達の日々の努力を促しています。ラグビーは power の競技であると言い切っているのは筆者自身 flair についての十分な理解と実践があるからこそその問題であって、単に power を強調しているわけではないのです。鍛えるべきは、forward は strength そして backs は agility と speed が大切と端的に言っているのはセレクション等において強調したかったのでしょう。RFU の書物には「ラグビーは男の球技だ」と言うことを否定していますが power は強く正しく使われねばならないという意味で使い蛮勇を戒めていることも忘れてはなりません。負傷を防ぐ事に留意されていることも重要です。

RFU の “A Guide for Players” に第 5 章に「この競技をするのに十分身体が鍛えられていますか」と題してまとめられています。

Are you fit enough to play this game?

The approach of Rugby players to fitness will probably depend upon:

- (i) Their determination to do well,
- (ii) The level at which they play.

It is essential to be fit to play Rugby Football to one's potential. Players and Clubs must be systematic. Players are amateurs and they need to get maximum returns for the time they spend in training.

If we observe closely the demands made upon players during a game it is apparent that bursts of all out activity are required with varying intervals of rest or lower rate activity during which the players recover. The “all out” activity is largely in the form of short bursts of flat out running interspersed with tackling, shoving and wrestling for the ball in scrums, rucks and mauls. The player who is match fit will be able to sustain high level performance near his potential for the full 80 minutes.

WHAT IS INVOLVED IN FITNESS

E. A. Fleishman undertook a massive research project to determine the factors involved in fitness. He claimed there were 9 basic components of fitness.

1. Stamina or endurance.
2. Explosive strength.
3. Trunk strength.
4. Static strength.
5. Dynamic strength.
6. Extent Flexibility.
7. Dynamic flexibility.
8. Balance.
9. Gross body co-ordination.

RFU 発行 “A Guide for Players” より

approach の要件に関する (i) (ii) は身体作りの土台になることです。fit to play Rugby Football to one's potential (プレーヤーの可能性発揮に適合する) という事はプレーヤーの可能性の限度一杯 80 分間高いレベルに実力を発揮することが出来るということですから “all out” (全力での) 活動は色々なプレーでの (tackle, run, scrum, ruck, maul, etc) 爆発的な動きを保証するものです。下段 (WHAT IS INVOLVED IN FITNESS) は力を発揮するのに必要な身体作りに含まれるべきものを指摘しています。E. A. Fleishman は “A Guide for Players” の original writer ではありませんが特別に取り入れています。

プレーヤーにも指導者にも必読のものがあります。それは競技規則の“序文”と“Rugby Charter”（ラグビー憲章）です。初めに「身体接触を伴うスポーツは本来危険が伴う」と述べ、終りに身体作りの根本理念を述べています。

ラグビーフットボール競技は、身体接触を伴うスポーツである。身体接触を伴うスポーツには本来危険が伴う。プレーヤーは、競技規則を遵守し、自分自身と他のプレーヤーの安全に留意することが特に重要である。

プレーヤーは、責任を持って、ラグビーフットボールをプレーできるように身体的かつ技術的に準備し、競技規則を遵守し、安全に参加できるようにしなければならない。

ラグビーフットボールの指導者は、プレーヤーが競技規則を遵守し安全にプレーできるよう責任を持って育成しなければならない。

IRB 発行 “競技規則 2013” より（序文）

ラグビーは、成人の男性にとっても女性にとっても、少年にとっても少女にとっても価値のあるスポーツである。ラグビーは仲間の競技者との間のチームワーク、理解、協力、そして尊敬を作り上げる。その基になるのは、それらがいつでもそうであったように、参加する喜び、ゲームが要求する勇気とスキル、関与するすべての人々の人生を豊かにするチームスポーツへの愛、そしてゲームにおいて共有される興味を通して築かれる生涯の友情である。

そのような偉大な友情が試合の前にも後にも存在するのは、ラグビーの持つ激しい身体的・競争的特徴があるからである。競い合うチームのプレーヤーがお互いに楽しむという永きに渡って存在する伝統は、ゲームの中核となる部分として今日も存続している。

IRB 発行 “競技規則 2013” より（ラグビー憲章）

RFU 発行の“even BETTER RUGBY”では10年経った改定時に四体型の写真を表紙に出してラグビーは色々な体型の人がそれぞれに身体を鍛えて楽しめるスポーツである事を強調しました。

男女性別・人種・宗教を問わず世界中の一人でも多くの人がラグビーを楽しむことを願っています。ラグビーが3K（きつい・汚い・危険）スポーツと言われているのは残念なことで、指導者を始めラグビーマン一人々々がidentityを認識し偏ったラグビーに走ることなく正しいラグビーを普及させることに積極的に努める事が大切だと思います。

2013/11/XX
西川 義行