

RUGBY 復習シリーズ

(Craven rugby handbook より)

9. method

ラグビー分析は一通り終わりました。残っているのはまとめと進化のための手順です。まず有効な method 方法・手順です。

原文	訳文
<p>The term "exercises" should not be used when we come to the rounding off of skills and to the application of skills, because by then we are dealing with training. When doing exercises we are building. First of all we build the body, and so speak of physical exercises. After this we build the body for the execution of skills and for speed and stamina. We can then still speak of physical exercises, but to give skills their specific place in our programme, we use the term "skill building exercises". Under this heading we also have "technique exercises".</p> <p>After these the built-up body is prepared for executing the skills in order to do good work. We now speak of rounding off of skills or training - the skills are brushed up in relation to their functions in the game. We are now not so much concerned with the preparation of the body (in physical exercises and in skill building) as with the execution, performance and achievement in a team in which the individual merges into the whole, even if he plays an important part in the team effort. We now speak of "rounding off" or "training". Rounding off or training is also used in the plays if these are practised separately or in pairs. Training consists of drill or repetition. The play in the game is repeated by a section or by the entire team until it has been completely mastered.</p>	<p>skill を万遍なく身に付けそれを実際に使おうとする時に、練習という言葉を使うべきではありません。というのはその時までにはしっかり練習しておくべきだからです。練習を行っている時、我々は建築をしているのです。全てのことの最初に身体作りをし、次に身体鍛錬について話をし、さらにその後 skill 活用と speed と stamina を加えて、身体を作り上げるのです。尚いっそう身体作りと練習の話をしてよいのですが skill の特別の場所をプログラム中に与えるために我々は“skill 積み上げ練習”という言葉を使います。この標題を達成するために、我々は、technique の元として練習を実行してもいいかも知れません。</p> <p>身体を作り上げた後により仕事をするために skill を使って効果を上げる事とその準備をすることです。今 skill を万遍なく仕上げて行くその練習について話を進めていきます。skill は練習の中での彼らの役目に関して磨き上げられるものです。我々は今日身体全体使うことの中に含まれているチームの中での自己表現やプレー達成の準備（身体的練習と skill 作り）にそんなに多く関わっていません。彼らがチームの努力事項の中の重要な部分をプレーするとしても同じ事です。さあ身体作りの万遍な仕上がりで練習の話をしましょう。万遍に仕上げる即ちその練習をすることは、それらが別々に練習されるかペアで練習されるか？などして、実際のプレーの中でも使われます。練習はドリルと繰り返し（反復練習）からなります。ゲームの中のプレーはパート毎により、またはチーム全体によって完全に習得されてしまうまで繰り返しされます。</p>

Only if we wish to see whether all the preparations are satisfactory and we prepare the players to carry on by themselves - as they will have to do in matches - do we speak of practice matches. By this time the coach evaluates on the touchline, while the referee controls the match and the captain leads his team. These practice matches must not be used in excess or as a means of developing the types of fitness we have already described. To get to the top of a tree one has to start at the bottom, and this is more or less what has been attained by the players. For this reason their practice matches should be considered as only a small part of their programme; they are a means for testing how the physical exercises, the skill exercises and training have progressed, and to determine whether they have produced the desired results or whether adjustments are still required. Mistakes occurring in practice matches are rectified by means of the correct remedy, be it rounding off of skills, skill building, physical exercises, the building of stamina, etc.

It will be seen that the expression "practice matches" is used in a different sense to current usage.

全ての準備が満足できるまでになり、そのプレーヤーが我々によって実践する準備が出来ているかどうか知ることを望むならば、それらはゲームで検証しなければなりません。さらに、または、練習ゲームの話をしなければなりません。この時までにはコーチはtouchlineの事をしっかりと確かめておき、その間にレフリーはコントロールし、キャプテンはチームをリードするようにします。練習ゲームは一度やってみる、即ち我々がすでに述べてきた身体作りの具合を発表させる方法として使われてはいけません。樹木の頂上に至るために人は、すべて根元からスタートしなければなりません。これはプレーヤーによって得られるものがはるかに大きいか？ずっと小さいか？のどちらかだからです。この理由で練習ゲームはプログラムとしては小さな一部に過ぎないと考えられるべきです。それは身体を鍛える練習、skillの練習：訓練を進歩させるのにどうするのか？そして望ましい結果を生み出しているかどうか？適正なものが得られているかどうか？をテストする一つの方法です。練習ゲームに起きる失敗は正しい矯正の方法によって改められ、万遍ないskill体得、skill作り、身体鍛錬、持久力増強策に改められていくものです。

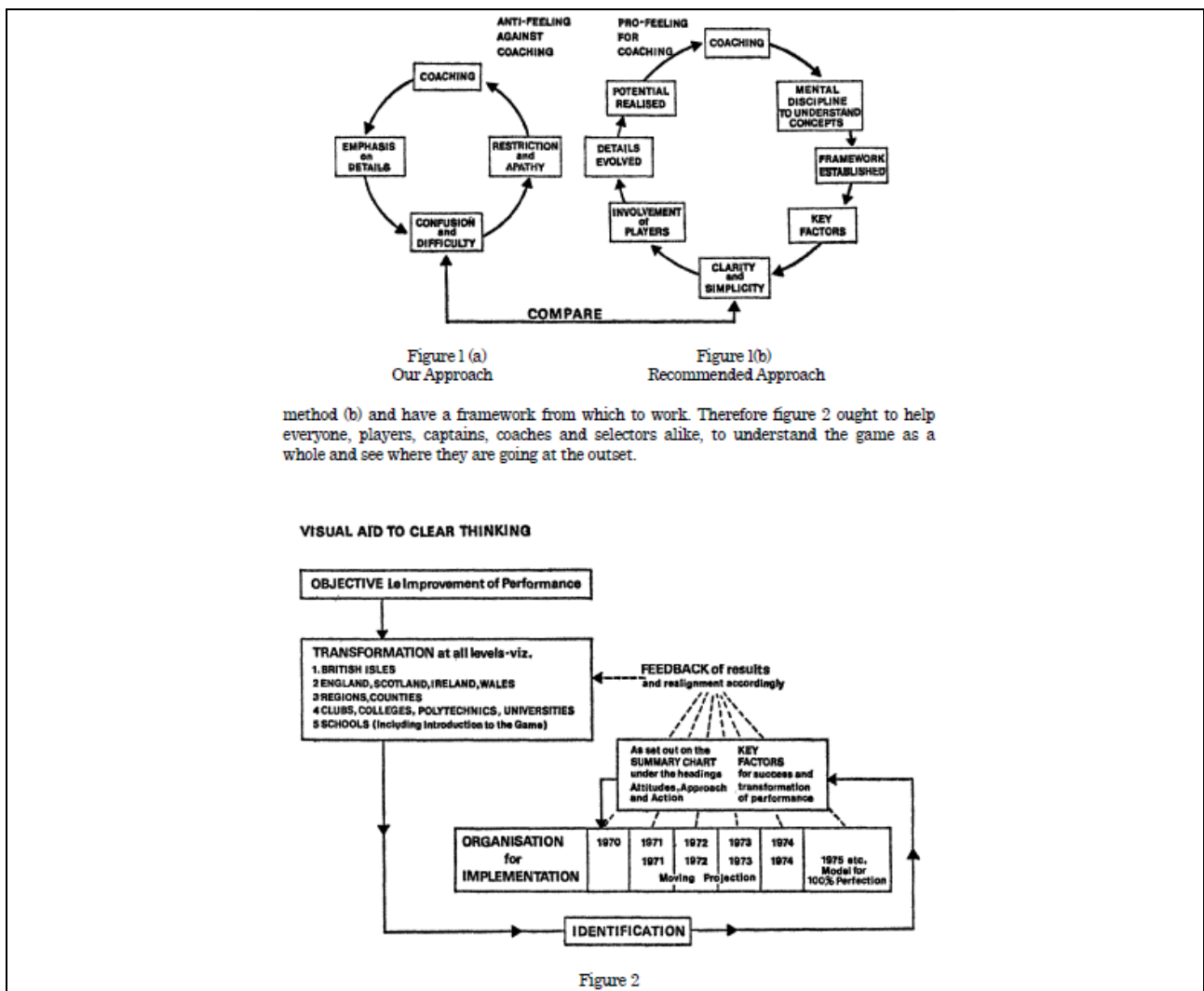
練習ゲームという表現は一般に使われているのとは異なった感覚で使われている事を知ったことでしょう。

考 察

まず、Don Rutherford の “Rugby for Coach and Player” の第四章を復習しましょう^(*)。

原文	意訳 (説明)
<p>It is very important to recognize that coaching is often seen, even now after many years of use, as being purely a mechanical skill wherein tactics are discussed <i>ad nauseam</i> and often without being related to the whole game. In fact, what is required at all levels is some very clear thinking at the strategical and team concepts level. People who have had some experience of team coaching will realize the significance of thinking conceptually, and not just technically.</p> <p>The really effective coach should also expand his craft to embrace an understanding of the personality and performance of his players and how they interact. Without this understanding the coach's technical knowledge alone will be insufficient to get the very best out of each player.</p>	<p>図は細かい所まで示されていますが、参考になるところが多いです。含蓄の多い言葉の数々に接することが出来ました。whole gameに関係なく coaching がなされてはいけません。strategical and team concepts レベルでしっかり考える。経験だけに頼らず conceptually に technically になってはいけません。プレイヤーの personality と performance の理解とそれらの相互作用を起こさせる。コーチの技術理解がプレイヤーの最高のものを引き出す等々。</p>

Don Rutherford 著 “Rugby for Coach and Player” より



Don Rutherford 著 “Rugby for Coach and Player” より

図 1 に示されている二つの円形の循環を比べるとその違いが明らかに分ります。更にその結果には大きな差が当然生まれるであろうと想像出来ます。考える事の道筋を実行し反省を繰り返す道筋も示されています。

図に示されていることの細かさと合理性に感心しました。30 年前^(*)にこれらを詳細に国内に伝達するところまで行かなかった事を反省させられます。

ダニー・クレイブン「Craven rugby handbook」に戻ります。

「万遍なく身につける」ことが取り上げられています。万遍なく身につけて実際に使うという場合「練習する」という言葉を使うべきでないというのは、つまり、身に付ける事が先で練習は後だということです。流れは「身体作り」→身体練習→skill 利用（持久力と speed）そして更に同様のことを積み上げていくのです。準備が満足に出来ているかを知るという反省も重要な事です。コーチがタッチラインを確かめることも忘れてなりません。evaluate は判定するという意味でしっかり見なければなりません。練習ゲームは軽い気持ちで一度やってみようではいけません。練習ゲームは失敗を矯正する重要な場であって、身体鍛錬と stamina、speed を強化した結果を試すものです。

John Dawes 著 “Thinking Rugby” 第一章の Strategy and Test’s の中の Method の終りに四つの言葉の意味を確認しておきましょう。

Method

Fitness and skill should not be sought haphazardly. You must have a plan or schedule to give your efforts structure and direction. The major principles are overload, progression, regularity and specificity.

Overload is the basis upon which any programme will stand. It simply means doing more than one is ordinarily used to doing, pushing the mind and the body to extra amounts of work.

Progression is closely related to overload. It is moving towards increasing levels of overload, since overload which remains constant becomes in time underload and stops progression. Progression in technique and fitness can be achieved by increasing the number of repetitions and setting more difficult targets; progression in skill by increasing the speed, the pressure of the opposition, or both.

Regularity is essential. Progression and overload will never have a chance to operate in a programme which is done only once in a while.

Specificity means that fitness and skills must be developed in a programme geared to the needs of the individual.

John Dawes 著 “Thinking Rugby” より

<i>Overload</i>	重要過大
<i>Progression</i>	進歩的
<i>Regularity</i>	規則的
<i>Specificity</i>	特徴的

method に関して復習していく中で体罰についての考察が浮かび上がりました。体罰や全ての暴力が大きな反省の元に禁止の声が出たり施策が進められたりしているのに中々無くならないのは体罰が指導上「必要」という思想が根絶されていないからです。それは「必要悪」と考えられているからです。善悪はともかくとして、必要あると全否定されていないことに原因があります。“Craven rugby handbook” を読み “Guide for players” や “Thinking Rugby” を読み返してみると勉強不足のために原理と信念に基づいた目標を method が定着していないところに「勝つ」ためにという偏った勝利至上主義に走って短絡的に指導に取り組んでいくために自己（指導者やコーチ）を見失い迷路に迷い込んでいってしまっって判断力がなくなってしまう過程が明らかになり、大変不幸なことだと強く考えさせられます。悲壮感（コーチによる選手への暴力）や暗さが滲み出てきます。プレーヤーとして ‘one for all’（一人が皆のために）はラグビーを楽しむのに大切な心構えです。しかし時にセットと言われる ‘all for one’（皆は一人のため）はラグビー本来の精神 identity にそぐわないものです^(*)。プレーヤーは没個性的でなく常に生き生きと flair（発想）を働かせてチームを勝利に導く活動を楽しむことです。至上のモデルはラグビー発祥に関わるエリス少年でしょう。自己否定につながりかねない暗さはラグビーに馴染まないものです。目指すべきは good, bright, interesting game です。bright 賢明であるためには reasonable な感覚と moderate を善しとする情と humor を欠くことが出来ないことを改めて復習しました。

*1: <http://nishikawarugbycolumn.web.fc2.com/column/PDF/20110123.pdf>

*2: 筆者が JRFU 内でツアーコミティー委員、関西協会ではフリーソサエティ委員をしていたころ

*3: <http://nishikawarugbycolumn.web.fc2.com/column/PDF/20070224.pdf>