

危険なタックルの撲滅へ

安全推進講習会(コーチング部門)



タックルについての調査

World Rugby「Rugby Readyより」

- ・成人のラグビーにおいて、ケガの55～60%が、タックルによるものである。
- ・頭的位置が正しくないと(逆ヘッドタックル等)、頭や首を怪我する
- ・成人のラグビーにおいては、脳振盪全体の72%がタックルで起きている。
- ・高校生以下では、頭部の怪我が最も多いケガである。
- ・競技規則に反したタックルには、競技規則に反しないタックルに比べ、衝突によるケガの発生のリスクが1.7倍高い。

指導者が正しいタックルの指導をすることでラグビーの怪我の発生率は低くなる。

危険なタックルの再確認

World Rugby「Rugby Readyより」



高い位置へのコンタクト
肩の線よりも上、特に首や頭の周
辺に”タックル”する。



空中でのコンタクト
地面から足が離れ
ているプレーヤー
に”タックル”する。



スピア/チップタックル
ボールキャリア(相手)
を地面から持ち上げ、
そのプレーヤーを、上
半身、首、または、頭
から地面に落とす(チッ
ピング)、または、打ち
つける(スピア)。

危険なタックルの再確認

World Rugby「Rugby Readyより」



レイトタックル
(ボールを放したあと)
パスが行われた後にプ
レーヤーに”タック
ル”する。



アーリータックル
ボールを持っていないプ
レーヤーに”タックル”する。



ノーバインドタックル
ボールキャリアにホールド
せずに、体当たりする。

危険なタックルの再確認

World Rugby「Rugby Readyより」



逆ヘッドでのタックル

反則ではないが、どのレベルでも推奨されない危険なタックル

JRFU技術委員会審判部門コメント
増加傾向にある印象



JRFU



危険なタックルの再確認

World Rugby「Rugby Readyより」



ノーバインドでのロータックル

相手の足首をめがけて、自分につまずかせるようにタックルする。

足首への低いタックルはバインドしていたとしてもヘッドダウンにより、首を怪我するリスクもある。若いプレーヤーがやることは推奨されない。

JRFU技術委員会審判部門コメント
増加傾向にある印象





JRFU



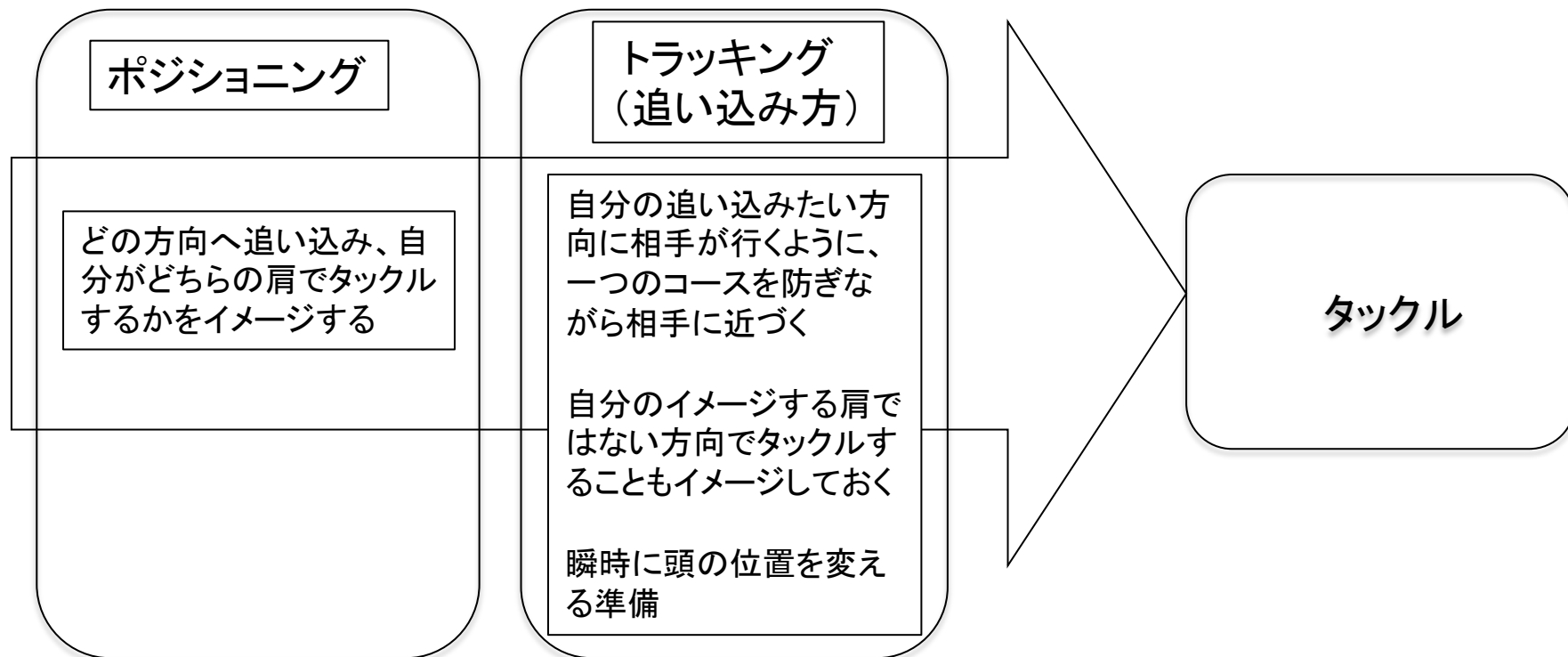
正しいタックルの再確認





タックル指導のヒント I

不完全なタックル動作は、タックル動作の技術と同時にポジショニングやトラッキングの悪さが原因であることも多い。タックルの指導では、ポジショニング、トラッキング、そしてタックルの動作と、全てのポイントが正しくできるように指導することも大切。



タックル指導のヒントⅡ

World Rugby「Rugby Readyより」

段階的指導方法のヒント

ステップ1……昔遊びなどを軽度な身体接触&地面とのコンタクト

ステップ2……コンタクトバック&タックルバックでの安全なタックルテクニックの理解

ステップ3……対人でのタックル

- 1)ボールキャリアもタックラーも膝立ち
- 2)ボールキャリアは立ち、タックラーは膝立ち (レグドライブを促す)
- 3)ボールキャリアは歩き、タックラーは片膝立ち
- 4)ボールキャリアは立ち、タックラーは通常の姿勢からかがむ
- 5)ボールキャリアは歩き、タックラーは通常の姿勢からかがむ
- 6)ボールキャリアもタックラーも歩く
- 7)ボールキャリアもタックラーも走る

スキルのステップアップの時期や強化の際は、年齢、体の大きさ、ラグビー経験年数等を考慮して指導に当たる。



タックル指導のヒントⅢ

ラグビーを行う上での責任

World Rugby「Rugby Readyより」

すべてプレイヤーは、ラグビーを行う上で自分の行動に**責任**がある。

◆タックラーは**危険な方法**で相手にタックルしてはいけない。

◆タックラー自身も**自分の身を守る責任**を忘れてはいけない。

指導者はタックルの動作とともに、プレイヤーに対して、ラグビーを行う上での**責任**を理解させることも大事。



講習内容の復習方法

本講習会の内容は、下記のオンラインで復習することができます。



安全管理



WEB検索キーワード:コーチネット

「コーチネット→コーチングツールボックス→ワールドラグビーコンテンツ」

まとめ

指導者が正しく、安全なタックルの指導をすることでラグビーの怪我の発生率は低くなります。

タックルでの怪我を撲滅しましょう。

補足資料



ショルダータックル (サイドタックル)

World Rugby「Rugby Readyより」



①
ボールキャリアの太ももを狙って、肩でコンタクトする

頭の位置は相手のお尻の方



②
しっかりと安定した低い姿勢を保つ

相手にしっかりと密着する

自分のほっぺたを相手のお尻にしっかりとつける



③
ボールキャリアの脚に腕をきつく巻きつけ、足でドライブし続け、ボールキャリアを地面に倒す

ショルダータックル (サイドタックル)

World Rugby「Rugby Readyより」



④
地面に倒れる際に自分
が頭が相手の上になるよ
うにする

自分が上になるように転
がる



⑤
ボールキャリアを放し、速
やかに立ち上がる



⑥
ボールを争奪する

ショルダータックル (フロントタックル)

World Rugby「Rugby Readyより」



① “視線を上げて”、ボールキャリアを見て、頭を正しい位置に保つ
しっかりと安定した低い姿勢を保つ



② ボールキャリアの太ももを狙って、肩でコンタクトする



③ ボールキャリアの脚に腕をきつく巻きつけ、足でドライブし続ける

ショルダータックル (フロントタックル)

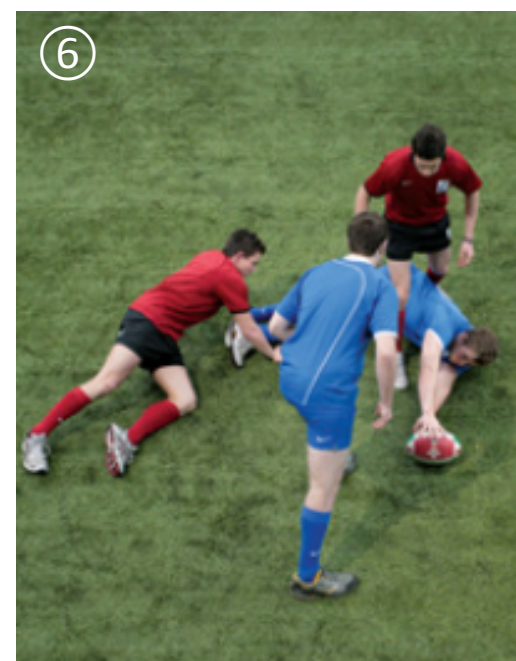
World Rugby「Rugby Readyより」



④
レッグドライブを続けて、
ボールキャリアを地面に
倒す



⑤
ボールキャリアを放す



⑥
速やかに立ち上がる
ボールを争奪する

スマザータックル

World Rugby「Rugby Readyより」



① 利き足をアタッカーの近くに置く



② 腰から胸の高さにあるボールを狙う



③ ボールキャリアを両手でかかえながら、ボールキャリアの両腕とボールを捕える



④ コンタクト後、ドライブで前進する



⑤ ボールキャリアを地面に倒す

リアタックル

World Rugby「Rugby Readyより」



① タックルできる距離になるまで、ボールキャリアを追う

ボールキャリアの腰/脚のあたりに腕を巻きつける

頭を体の側面に付け、肩でコンタクトし、腕を内側に引く



② 両腕をぎゅっと締め、ボールキャリアの体をずり落とし（頭は常に片側につけながら）、ボールキャリアを地面に倒して上になる



チップタックル

World Rugby「Rugby Readyより」



① ボールキャリアを追いかけ、飛びかかる距離まで近づく

手を伸ばして飛び込み、ボールキャリアの脚または足首に、コンタクトする



② 頭は、ボールキャリアの脚から離す

複数タックル

World Rugby「Rugby Readyより」



①
一人目のタックラーはショルダータックル。
二人目のタックラーはスマザータックル。
他のタックラーとコミュニケーションを取り、
同時に動くようにする



②
どちらのプレーヤーも、ボールキャリア
を速やかに放し、立ち上がり、ボール
を争奪する

タックルの半分近くが、複数のタックラーによるものです。ダブルタックルは、あまり意図して行われず、指導も難しいタックルです。特に若いプレーヤーには推奨されません。