

ノーサイドの精神

試合終了の合図をノーサイドと呼びます

激しく戦った両方のプレーヤーが、どちらの側もなくなり、全員が一つの友情で結ばれ、フェアプレーをたたえ、健闘を祝し合う仲間であるという意味です

One for All, All for One

1人は皆のため、皆は1人のため

個人はチームのために自己犠牲し、チームは一人となって個人をサポートします

試合で、一度もボールに触れないこともあります

それでもチームのために、ひたすら走る これがラグビーです

15人

とても多い人数で試合をします

人を集めるだけで大変です

このメンバーで試合が出来ることは、とても幸せなことです

また相手も15人いて始めて試合ができます 相手へのリスペクト(尊敬・感謝)をわすれないようにしましょう

15人にはそれぞれ役割が違っていて、自分に合った役割を探し出すことができます

トイメン(対面)

同じ背番号の相手選手のこと

自分と同じ役割を持った人で、このトイメンに勝つことで、チーム全体が勝つことができます

攻撃(アタック)の形

- 1) シーケンス; 1次攻撃から、選手の配置を決定して、緻密に計画されたもの
- 2) ポッド; ボールは人より早いを原則に、グラウンドを縦に区切って選手を配置したもの
- 3) シェイプ; 原則を順目とし、リンケージ(連携)させるもの

守備(ディフェンス)の形

- 1) マンツーマン(ミラー); 内側から人数を合わせる
- 2) ゾーン; 人を見ずにスペースを守る
- 3) シャロー; 詰める 対面に対してプレッシャーを掛ける
- 4) ドリフト; 前にプレッシャーを掛けつつ、パスが放られるとマークをずらす
- 5) ディープ(流し); 基本的に前に出ない 相手がパスするのを待って人数が揃うのを待つ
- 6) フタ; 大外から一つ内側のプレーヤーがラインを上げ、相手コースをふさぎつつ囲んでいく

シャローディフェンスと呼ばれるものは、シャローとフタを組み合わせたものといえる

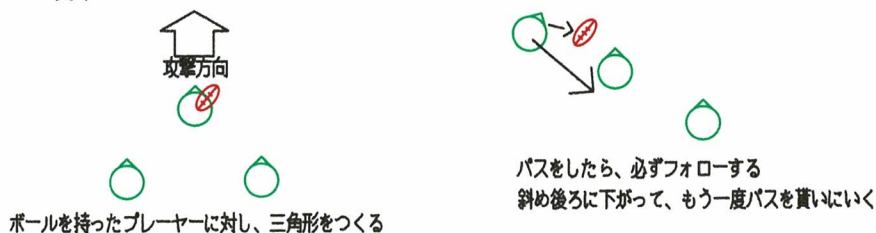
ゾーン・ドリフト・ディープは、大きな差がなく、同じものと捉えられている場合がある

最近では、シャローディフェンスとゾーンディフェンスの融合が見られる

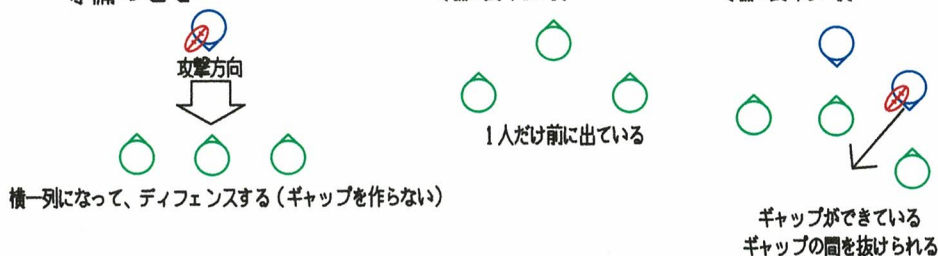
外側は1人余っていてもOK、そこに行かないようにシャローでフタをする

余ったところに持って行かれたら、ゾーンで守るイメージ

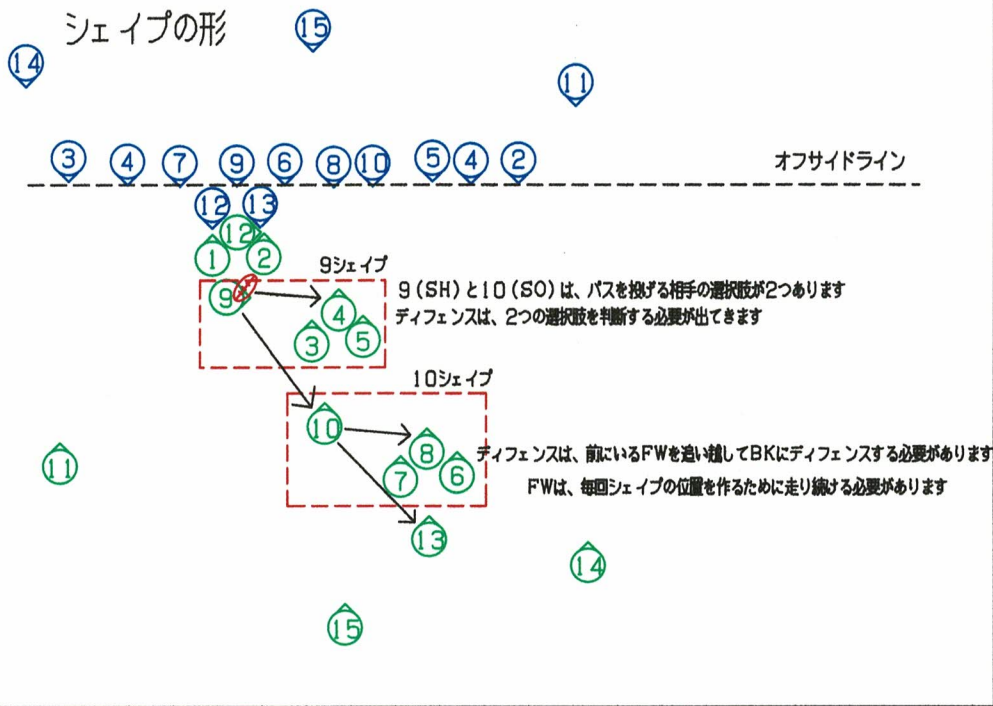
攻撃のとき



守備のとき



シェイプの形



エディー・ジョーンズ

2001年～； ワラビーズ（オーストラリア代表）ヘッドコーチ 2003年ワールドカップ準優勝
 2007年； スプリングボクス（南アフリカ代表）チームアドバイザー 2007年ワールドカップ優勝
 2009年～； サントリーサンゴリアスGM・ヘッドコーチ 2011年・2012年日本選手権優勝
 2011年12月～； 日本代表ヘッドコーチ 2015年ワールドカップ 南アフリカ代表に勝利
 2015年12月～； イングランド代表ヘッドコーチ

- 1) コミュニケーション 隣との密なコミュニケーション
- 2) ラグビーは、走るスポーツだ ボールを持っていないときに歩かない
- 3) 体は必ず前を向くこと

タックルは、①ヒット ②引き上げる（バック） ③足を動かす
 ディフェンスの構えは、身長のア5%の高さ（視野を広く）

集中こそすべて（一つの練習は90分以内）

- ハンドリング
- ①アーリーキャッチ； ハンズアップ 手を伸ばしてキャッチする
 - ②フォロースルー； パスする相手へフォロースルーする
 - ③ストレートラン； トライラインへ真っ直ぐ走る
 - ④加速； パスをもらったら加速する（相手をひきつける）

オフENS； パス&フォロー パスしたらパスした相手の背番号を見に行く

なるべく少ない人数で、ラックからすばやくボールを出す

リンケージ（連携）； 相手のディフェンスに的を絞らせない

ポッドの形（1-3-3-1）

