

# ラグビーフットボールにおけるディフェンスとアタックの基本

高 城 靖 尚

## はじめに

トップリーグも2年目を迎え、合わせて、スカイパーフェクトTVなどの普及効果もあり、数多くの情報が簡単に誰でも手に入れることが可能になっている。例えば、練習法やディフェンスやアタックの方法などがそうである。しかし、筆者は、最近基本的なプレーができない選手を見かける。この理由として、最近の練習方法などを多く行おうとした結果、個人スキルの練習の時間や、プレーの基本的な理解の時間が足りなくなってしまうことがあげられる（プレーが多様化して基本を行う時間が足りなくなってしまう）。それなのに、ゲームで使おうとするものだから、うまく使えない。ラグビーフットボールという競技は刻一刻と状況が変化する（アタックとディフェンスの切り替わりなど）ゲームなので、常にその変化にプレーヤーは適応していかなければならない。しかし、前述したように基本ができていないのでそれに対応しようがないのである。

筆者は基本という物を重視した上で、トッププレーヤーやチームが行っていることをする前に必要であろうと思われるアタックとディフェンスの基本について述べる。

## ディフェンス

ボールをもっていれば我々は攻撃する。相手がボールをもっていれば我々はそれを攻撃する。

### 圧力（プレッシャー）

DFにおける圧力（プレッシャー）は獲物に襲いかかるハンターのように激しく、しつこく行う。一発のタックルでボールを奪うことができなくてもプレッシャーをかけ続ける事によって相手は自滅し、ミスをし、反則を犯す。

## I. 個人技術

### タックル

- ・芯をとらえること   ・視野
- ・引き寄せること    ・コース取りとスピード
- ・踏み込むこと（フットポジション）
- ・スクラムの姿勢    ・位置と角度
- ・インパクト時の手の使い方（手のひらを返す）

### 1. フロントタックル

- ① ヘソタックル…ボール（パワーステップ）  
ターミネータータックル…へその下にもぐり込む
- ② スマザータックル…足をかけ、一度押す、そして身体の密着度を高くしたまま引き倒す
- ③ 引き込みタックル…体の大きな相手があたってきた場合、スマザータックルのように受けすぐに引き倒す（自分は倒れない）

④ 足首タックル…刈るように相手の足元に入る

## 2. サイドタックル

① ボールタックル…ボールめがけて

② 膝タックル

③ ローリングタックル…タックルに入った後バックしたまま、自分の体を回転させる

## 3. 追いタックル

① しめつけ

② かかとたたき…バランスを崩す

③ ダイビング…間に合わない時は飛び込む

④ 片手でつかんでそれから引き寄せてタックル

## II. 集団技術

基本はマンツーマンである。(内側から外側に追い出す。: タッチラインの外に追い出す。→タッチラインにタックルミスはない!)

目的: 相手の前進を止める。

プレッシャーをかける。→前に出る。(ゲインラインの後方で止める。)

また、

(1) 浅い位置からの攻撃に対しては、オフサイドにならないように出来るだけ前の位置から出来るだけ前に出る。

(2) 個人とエキストラマンによる突破に対しては、個人対個人を原則にしつつ、エキストラマンに対応するプレーヤーを生み出す。

(3) スピーディーなゲーム展開に対しては、1対1の確実な防御だけでは不十分であるので、相手に負けないスピードで対応する。(先読み)

(4) プレーの継続による攻撃続行に対しては、いったん決めた型(計画)通りに行かなくなるので全員で防御の補充に努める。(カバーディフェンス)

### 1. ディフェンスの約束事

① シールドロック

ディフェンスの人数がアタックの人数を上回り、なおかつ面が揃っていてプレーヤーどうしの間隔に偏りが無いこと

② スタンディングノミネート ランニングノミネート

ノミネート…自分が誰に、またはどの空間にタックルの照準を絞っているのかを明確にし、また、周囲に伝えること

スタンディングノミネートとは、セットされた状態でのノミネート

ランニングノミネートとは、動きながら刻々と変化していく状態でのノミネート

(例えばカウンターアタックに対してや、面が揃っていない状況で素早く攻められたときなど)

③ UP & PUSH & シール

UP…素早く強烈に前に出て、ノミネート対象にプレッシャーを与えること

(アタック側とディフェンス側の間にあるスペースを無くし、アタックに仕掛けさせないこと)

PUSH…UPの後、ボールが動いたら内から外にコースを変え、内側のスペースを閉じること(アタック側の横のスペースを無くし、ゲートを閉じること)

外側のプレーヤーがタックルに入ったらダブルタックルにはいること

UP から PUSH に移るタイミングは、ノミネート対象がボールをパスするか、内側からの PUSH が完全に自分のノミネート対象に対してランニングノミネートしたことが目と耳で判断できたとき

シール…PUSH の後、さらに加速し、内の内に走りこんでくるプレーヤーや、エキストラとして走りこんできたプレーヤーにプレッシャーを与える。

PUSH からシールに移るタイミングは、ノミネート対象が飛ばしパスをした場合や、PUSH の対象がパスをした場合である。また、シールは先読みがなくては成功しない。

#### ④ ダブルタックル

1人がタックルに入った後、もう1人内側からの PUSH がタックルにはいること、もしくは同時にはいること。2人目はボールの位置または足に激しく入りボール & ボディコントロールを失わせることが大切である。

#### ⑤ 接点でのファイト

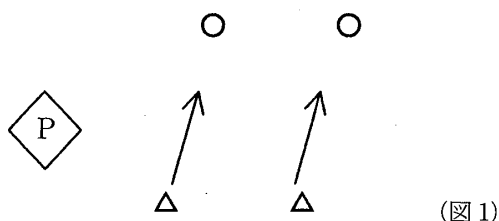
ターンオーバーの為に、もしくはタックル→スリップダウン→オーバー→展開という一連の流れをスムーズに行わせないため、激しいタックル、タックル後の絡み、強いオーバーなど、接点で戦うこと

これにより、たとえターンオーバーできなくてもシールドロック状態を作り、スタンディングノミネートをする時間が確保される

## 2. 基本ディフェンス方法

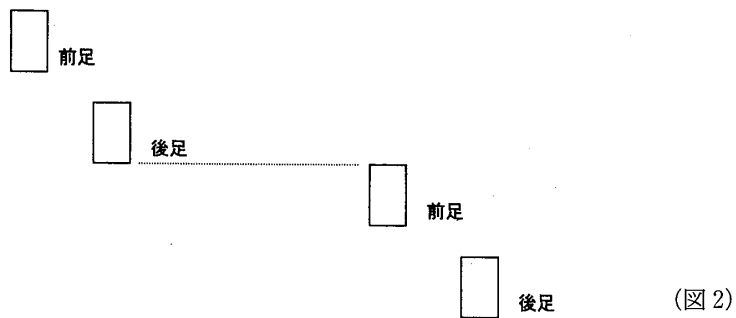
### ① DF のポジショニングを早くして自分のマークをノミネートする。

ボールが出たと同時に前に速く出て相手選手にプレッシャーをかける。(図1)

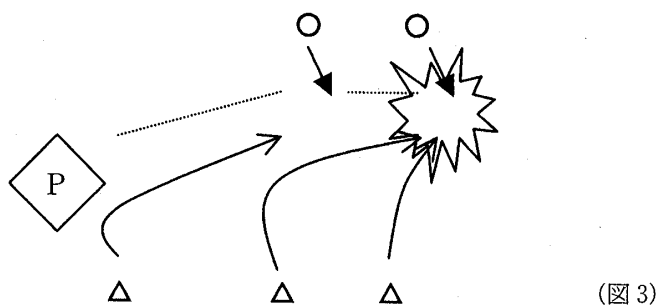


### ② DF の立つ位置と追うコースは相手選手の内側の胸と自分の外側の胸を合わせて内から外に押し出すように前へ出る。

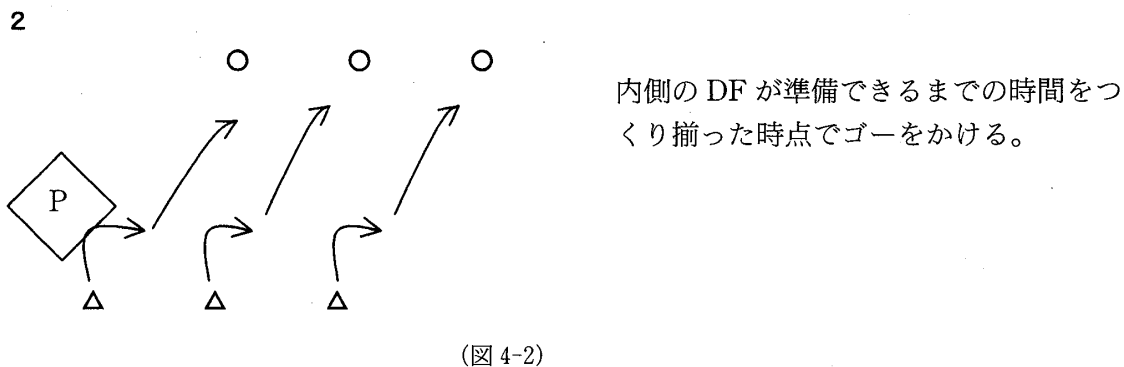
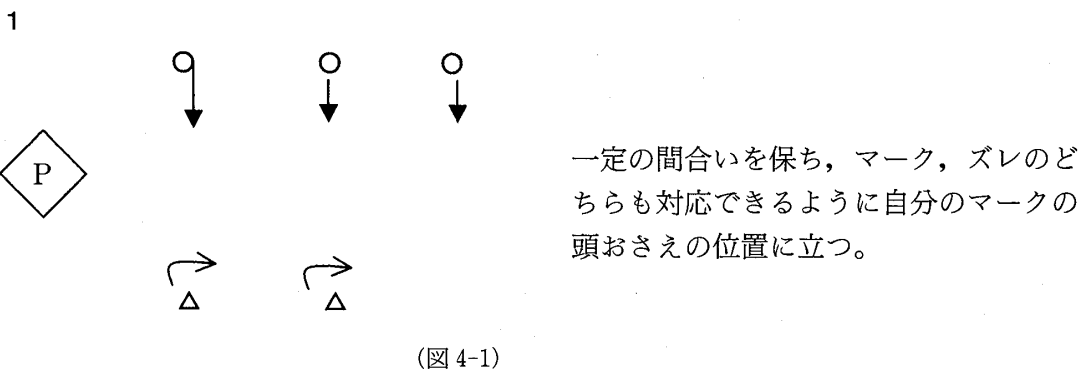
立つ位置はオフサイドラインより、下がり内側の選手の後ろ足に自分の前足を合わせる。オフサイドを絶対しないためにオフサイドラインから1m下がる。この理由としてオフサイドがゲームの中でもっとも頻繁にある反則でありゲームの流れを変える大きな要素だからである。もうひとつは基点になるプレーヤーのかかとに次のプレーヤーは前の足のつま先を合わせる。平面で並んでしまうと外のプレーヤーほどポイントが見にくくなるのでオフサイドをしてしまう危険性が高いからである。もうひとつ、ディフェンスの基本は内から外に追い出すことであるが、近年の攻撃のパターンとして大外に振ってくることは少ない。必らずと言っていいほど内側を攻めてくるほうが多いのである。この時対面にあるプレーヤーが抜かれた場合、フラットなラインでディフェンスをしていると他のプレーヤーが対応できない。ところがこの段差ラインディフェンスをすると、ある程度対応することが可能になってくるのである。(図2)



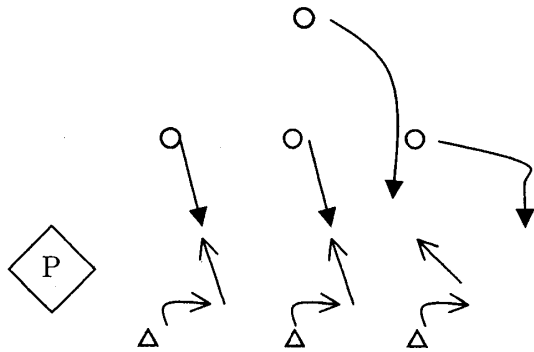
- ③ 自分のマークがパスしたらパスを受けた選手に対して内からのプレッシャーをかけて、対面のDF選手と一緒にタックルに入る。(図3)



- ④ 攻撃の人数よりディフェンスの人数が少ないケースではATラインとディフェンスラインの間合いを保ちカバーディフェンスが来るまで時間をつくる。(図4-1~3)



3

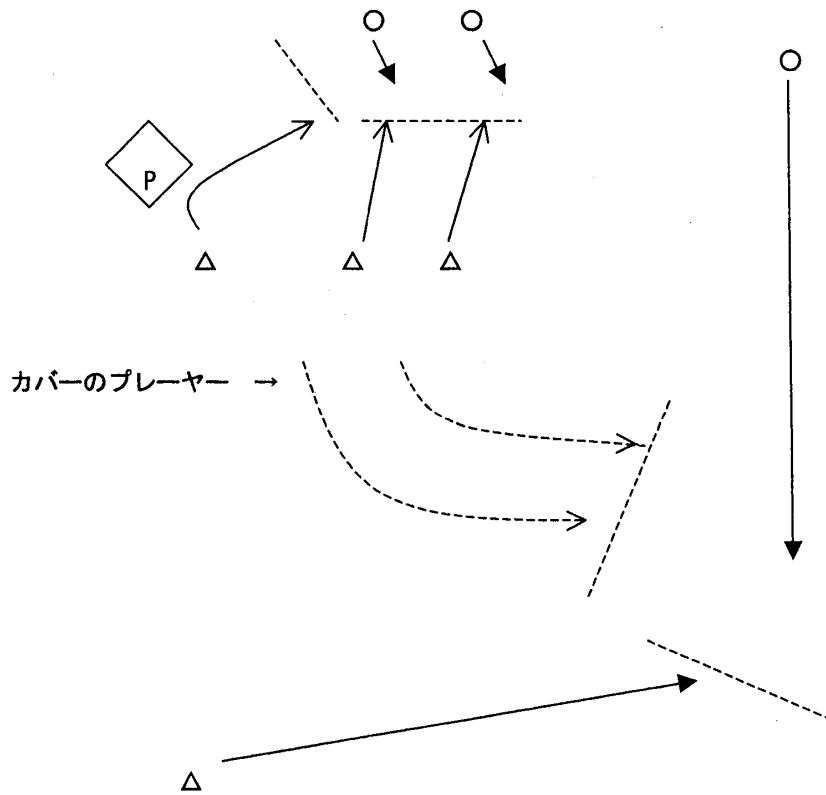


攻撃ラインが仕掛けてきた(抜きに来た)ケースでは思い切ってつめる。

(図4-3)

⑤ 内側からの押上げとアップする押上げの2枚の壁の重要性 (図5)

\*すべてのプレーヤーが内側からの壁とならなければならない。



(図5)

3. ディフェンス理論

① マークディフェンス (図6-1)

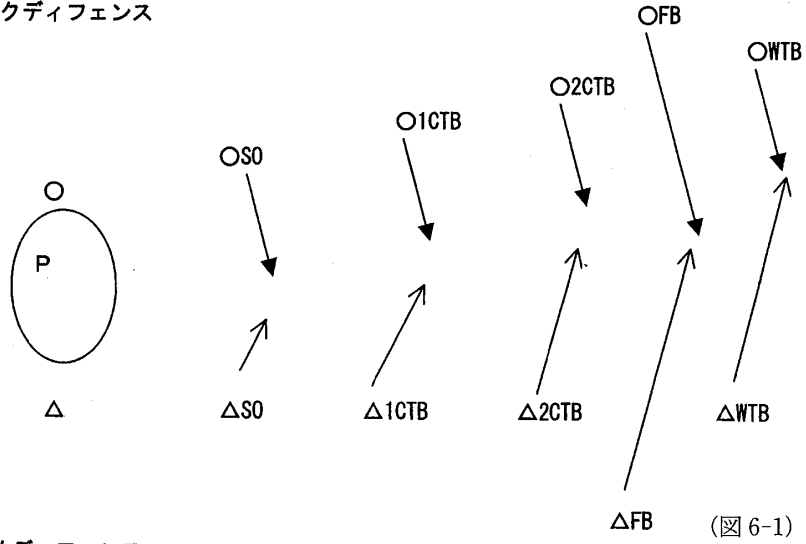
つめディフェンス (図6-2)

ドリフトディフェンス (図6-3)

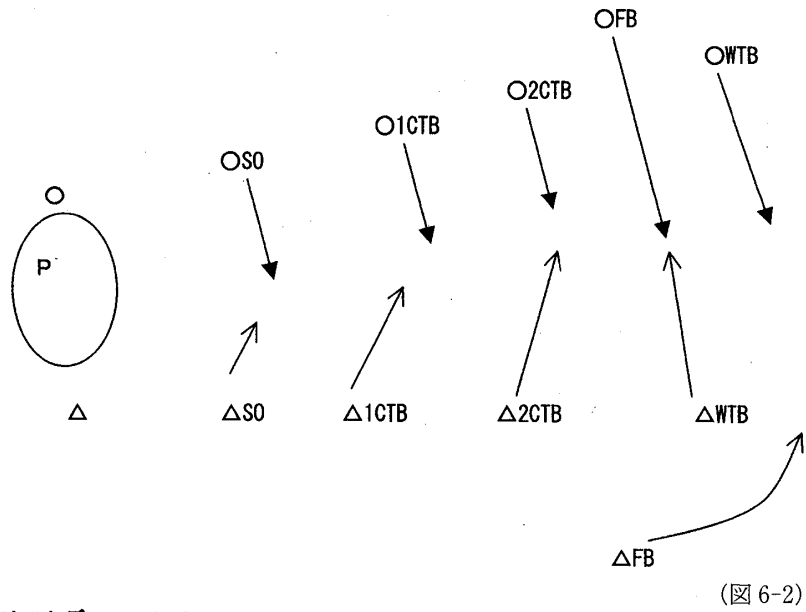
上記のディフェンスパターンは、敵ライン攻撃の認識に基づくもので、もっとも明らかな有効性は、アタックに時間を与えないことである。前に出るディフェンス(マークディフェンス・つめディフェンス)とドリフトディフェンスは広く用いられてきたが、2つとも破られやすい特徴がある。前に出るディフェンスは、エキストラマン参加の攻撃に破られやすく、ドリフトディフェンスは、スイッチプレー(方向転換)・ダミーループなどに破られやすい傾向がある。

前に出るディフェンスは、明白にアタックの時間を奪い、アタックとの間との勢いを打ち消す意図

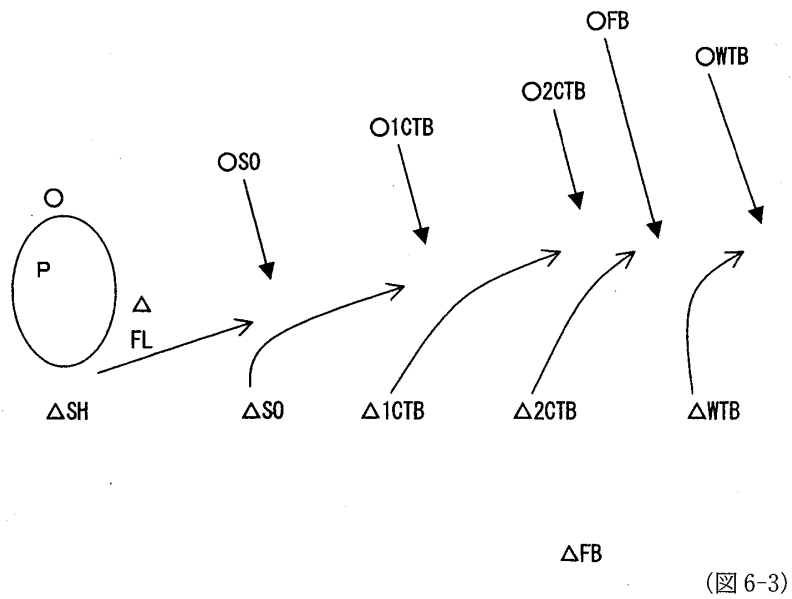
・マークディフェンス



・つめディフェンス



・ドリフトディフェンス



を持っている。個々で大事なものは、ディフェンスの始動の速さとスピードを持ってあがること、そしてアタックに到達する時は、バランスを保つことである。前に出るディフェンスにはバリエーションがあって4UPの場合、ボールキャリアの前進を遮断することだけではなく、ボールキャリアとサポートプレーヤーの間を阻む意味もある。この場合OUT-IN（対面外側から内側へ）コース取りすることもある。また3UPは敵の多くのアタックがCTBクラッシュに傾倒する場合、用いられ、キックに対処する場合にも適している。

フラットパスによるミスパス（飛ばしパス）や位置でずらされ突破された場合にはこれらのパターンは無力化することが多く、ディフェンスの出足も鈍ってしまう。対処法としてはこれらの基本システムから1線防御に応用力を持たせ、カバーリングで止めるのが定石で、その場合素早いバックロー・SHをおくことが非常に効果的である。

#### ※マークDF、つめDF、ドリフトDFの基本

1. 速いポジショニング：1mの意識と低い姿勢で準備する。
2. コーリング：周りとの連携、自分のマークをノミネートする
3. DFコース：プレッシャーをかけながら内から外に追い込み間合いをつめる。自分のマークがパスしたら次のプレーヤーの内側を抑えながら追うコースを変える。
4. タックル：胸で相手の軸をとらえて踏み込む、ボールを殺す。

#### ② ディープディフェンスとエリアディープディフェンス

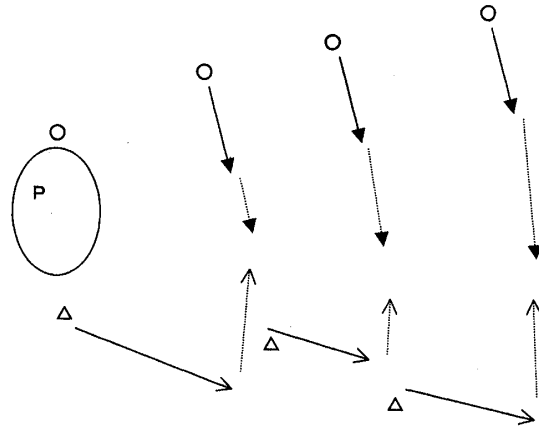
相手がパスをすればするほどディフェンスの人数が多くなるディフェンス。

相手の走力も加味した間合いがポイントである。（自分のマークがパスをしても次のプレーヤーにいける距離）但し下がるばかりでなく、相手が連続してパスをすれば前に出る場合もある。内側から来るディフェンダーが相手1人目を見れるまでディープディフェンスをしなければならない。足の遅いプレーヤーでも内側からジャッジを早くし、一生懸命走れば必ず追いつく。なぜなら、ボールを持っているプレーヤーがパスをするか抜くかという判断をしながら走っている時はトップスピードでは走れない。

ポジショニングは相手を内から外に追える位置にいななければならない。（体をひねったりしてはならない。内側のプレーヤーに対して胸を向けておく。また、一番内側のアタックプレーヤーの横や内にランナーがいる場合（入ってくる場合）は必ず、一番目のプレーヤーがあがってくるのでその時点で内側からのプレーヤーはランナーに、ディーププレーヤーはボールキャリアにタックルに入る。（図7-1）

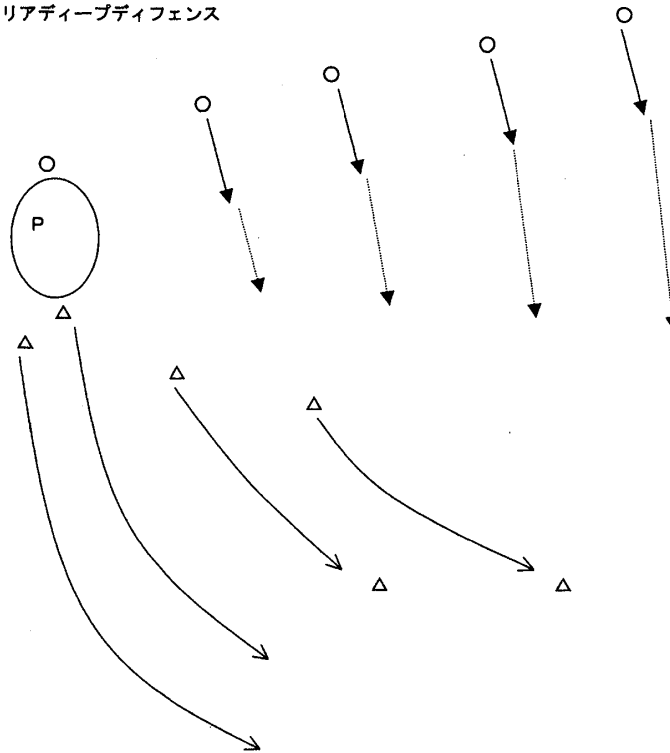
エリアディープディフェンスはディフェンスの人数に対してアタックの人数が二人以上余らされている時、前に出ないでスペースに対して均等割りの位置に立ってディフェンスするというものである。（このときアタックが前に出てきたら後ろに下がる。ディープディフェンスよりも間合いを深く取る。）（図7-2）そして、なるべくなら、人数があった時点で前に出たいが、状況によってはつめる判断も必要になってくる。

・ディープディフェンス



(図 7-1)

・エリアディープディフェンス



(図 7-2)

※ディープディフェンスとエリアディープディフェンスの基本  
ーディープディフェンスー

1. 速いポジショニング：1mの意識と低い姿勢で準備する。
2. コーリング：内側のプレイヤーにディープズレを伝える。
3. DFコース：前に出ないで、ボールをもっているプレイヤーとの一定の間合いを保ち、人数がそろった時点で、間合いを詰める。
4. タックル：胸で相手の軸をとらえて踏み込む、ボールを殺す。



— エリアディープディフェンス —

1. ポジショニング：ディフェンスの人数に対して攻撃の人数が二人以上余されている場合は、スペースに対して均等割りの位置に立つ。
2. コーリング：エリアディープという声をかけ、内側からのプレーヤーとのコミュニケーションをとる。
3. DF コース：一定の間合いを保ち、相手が前に出てきたら後ろに下がる。(ディープよりも間合いを深くとる)
4. タックル：胸で相手の軸をとらえて踏み込む、ボールを殺す。

4. 各パターンにおけるディフェンス

① スクラムにおけるディフェンス

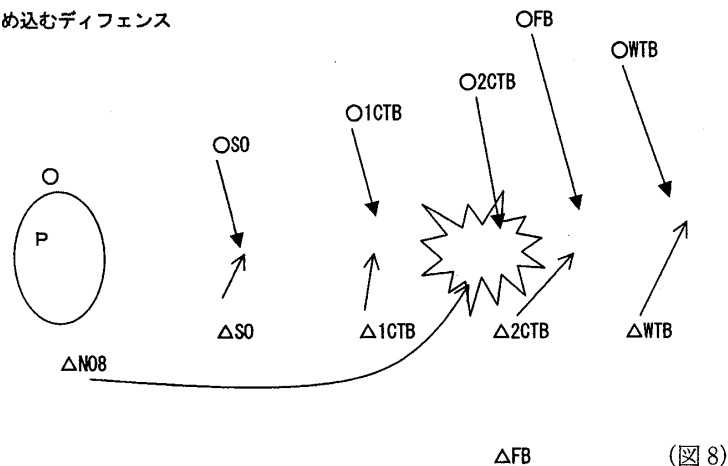
- 内から外にコースを取る。
- 立ち位置：SO は対面の外側（頭押さえ）カットインされたらフランカーが見る。(SH: 3 SO: 7 の割合) SH のサイドプレーはオープンロックが見る。CTB, WTB は相手の内側。
- NO8 は相手 BK ラインを見ながら穴を埋める。相手 SO が持って走ってくればワンパス圏内で何かが起こるので、その時にできる穴を埋める。
- 自分のマークがパスをしたら、次のプレーヤーのカットインを見る。
- できるだけ一次防御網の近くで止めるようにする。

(例) アウトサイド CTB がのびて内側にエキストラを入れてきた時、そのプレーヤーにディフェンスに行くとカバーディフェンスが外でふられてしまうことがある。外側の CTB と WTB は基本的にはマークでディフェンスに行く。(大外には WTB, 大外から 2 番目のプレーヤーにはアウトサイド CTB)

- セット (シールドロック) 状態のディフェンスについて (例)

セット (シールドロック) 状態などでは、BK ラインに入ってくるエキストラマンを FW にマークさせることが多い。ひとつの例として、スクラムから 2CTB の横に FB が入ってくる場合、味方 2CTB に敵 FB をマークさせ、味方 NO8 に敵 2CTB をマークさせることがある。今までのディフェンス法は、直接 NO8 に FB をマークさせていたが、FB はスピードをつけて入ってくるためふられてしまうことが多かった。味方 2CTB が敵 FB にずれた時点で敵 2CTB は自分が突破するか、FB にパスをするかの判断をしなくてはならなくなり、トップスピードでは走れなくなる。その結果、味方 NO8 はディフェンスを容易に行うことが出来る。言うなれば相手を はめ込む ディフェンスである。(図 8)

・はめ込むディフェンス



(図 8)

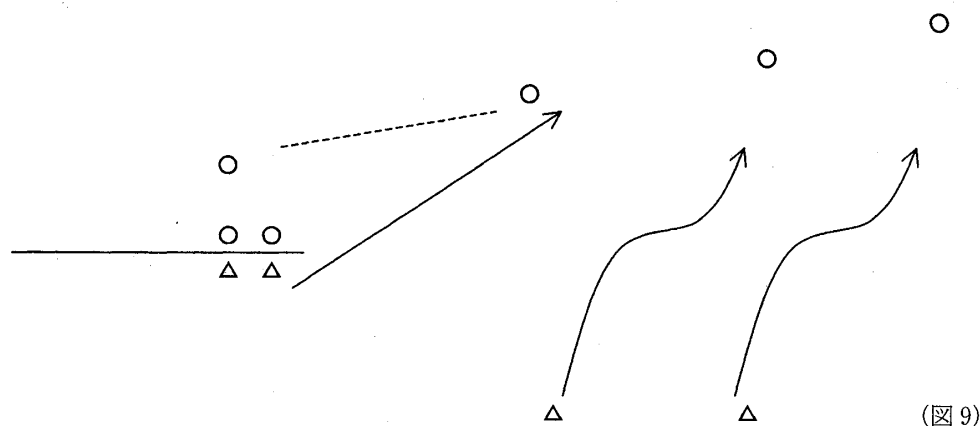
② ラインアウトにおけるディフェンス

- 現在の主流は相手 SO が仕掛けてくることが多い。また、エキストラプレーヤーなどを入れてくるので、余らせられる可能性が出てくる。基本はワンアウトである。

(例) ラインアウト最後尾のプレーヤー相手スタンドオフの頭押さえの位置に向かって出る。

最後尾から2番目のプレーヤー (チップ) は SH を押さえてから SO の内に出る。

このことによって、アタック側は視野に相手ディフェンスが入るので速くパスをしなければならなくなる。→結果的にゲインラインを越えられなくなる。(図9)



- ラインアウトのボールが最後尾付近に投入された場合はテールとチップのプレーヤーは競わない。SO にプレッシャーをかけるほうが優先である。(4メンでも同じ)
- モールを組まれてテールが巻き込まれたら、SH がテールの役割をする。

ラインアウトモールに対するディフェンス  
クリーンなモールを組ませないようにする。

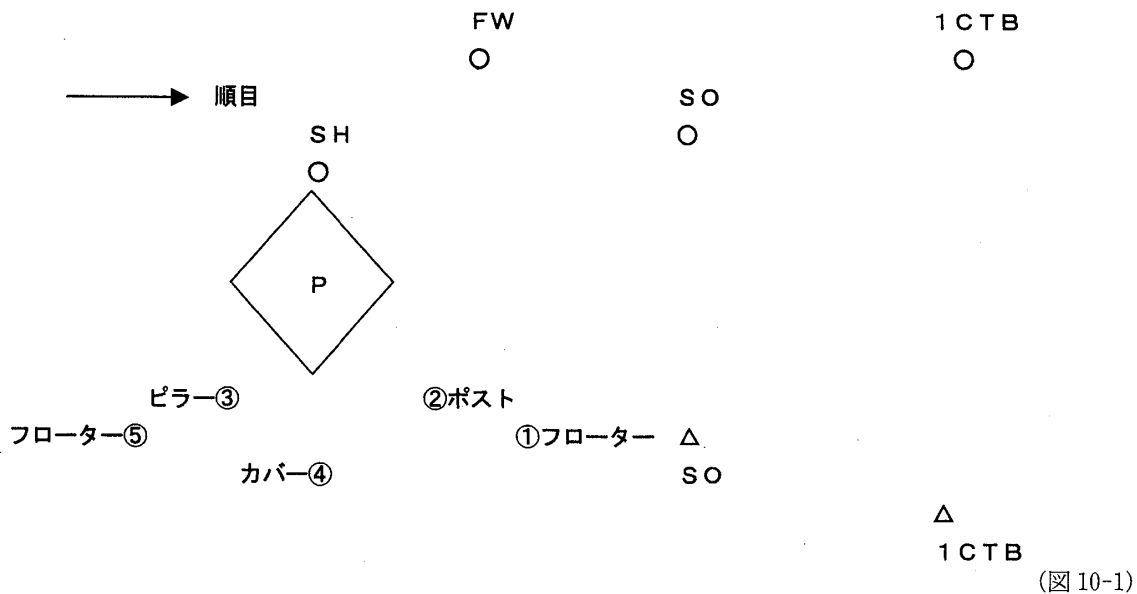
- 競る
- 手を交差させたりする。
- キャッチャーを引き倒す。
- 軸に対しての低いタックル (ずらしてくればそのずらした軸にタックルする。)

③ 2次攻撃などにおけるサイドディフェンス

- SO は相手の内から外に追える位置に立つ。
- 内側からきたプレーヤーが一番内側のディフェンスに立った時点で今までそこにいたプレーヤーは外にずれる。(相手の人数が自分たちより多かった場合)
- 人数が合えば最後に入ったプレーヤーの声で前が出る。それまでは、前に出ない。(つめて、外に穴を作る方法もある。)
- 誰がディフェンスをするかを意思表示することが大事である。また、どういうディフェンスをするかも判断しなければならない。
- 接点を持ったプレーヤーが球出しを遅れさせ、ディフェンスを整備させる時間を作る。

ディフェンスの位置

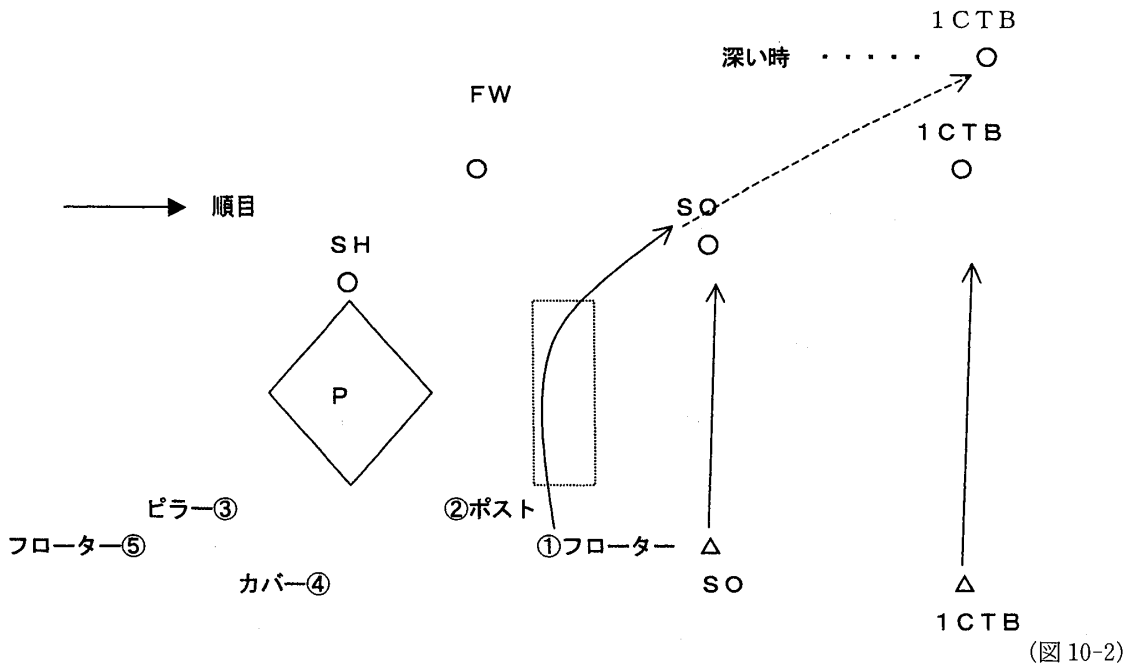
ハーフは初めに ② の位置に立ち FW が来たら順に ②→① と移動し抜ける。(図 10-1)



各プレイヤーの役割

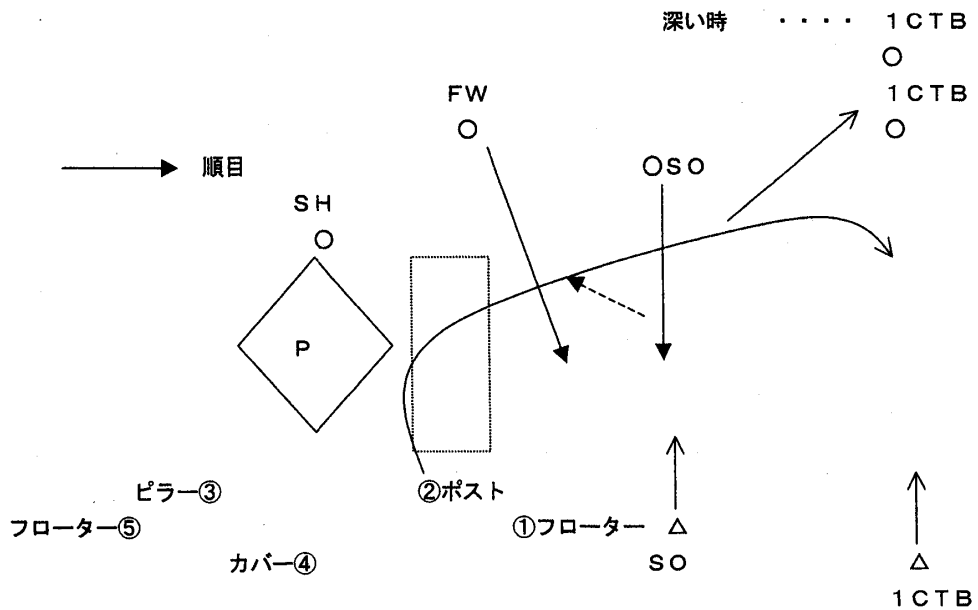
① フロッタール

- SO の内側 (エリア) に出てパスに振られたら (フラットラインで、SO が CTB にパスした時。但し、相手のラインがボールを下げてくれれば CTB にタックルに行ける。) 立体的プレイヤーになる。
- SO が突いて来たら味方 SO と共にダブルタックルに入る。(図 10-2)



② ポスト

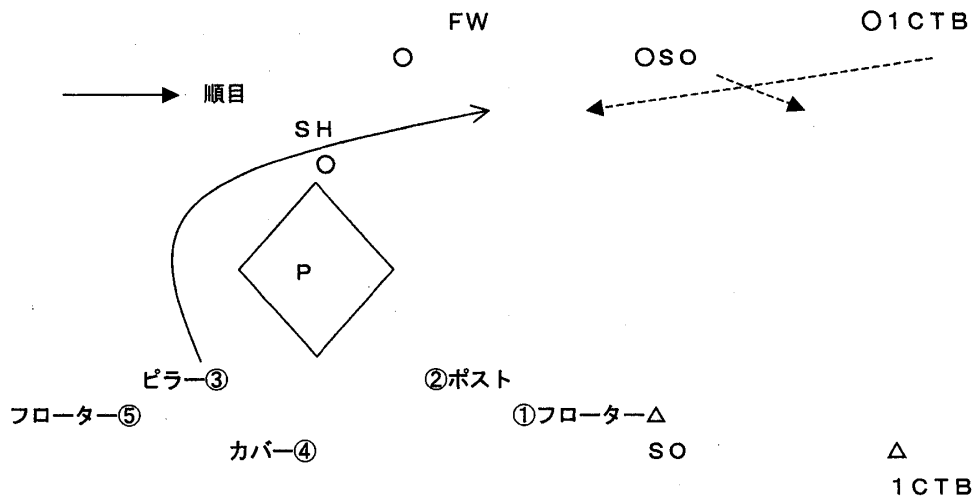
- ・ハーフにプレッシャーに出てSOのリターンに入ってくるプレーヤーを見てSOがパスをしたら(パスに振られたら)立体的プレーヤーになる。(図10-3)



(図10-3)

③ ピラー

- ・内側を来たプレーヤーを狙う。1CTBの動きまで視野に入れる。(横のクロスなど)(図10-4)

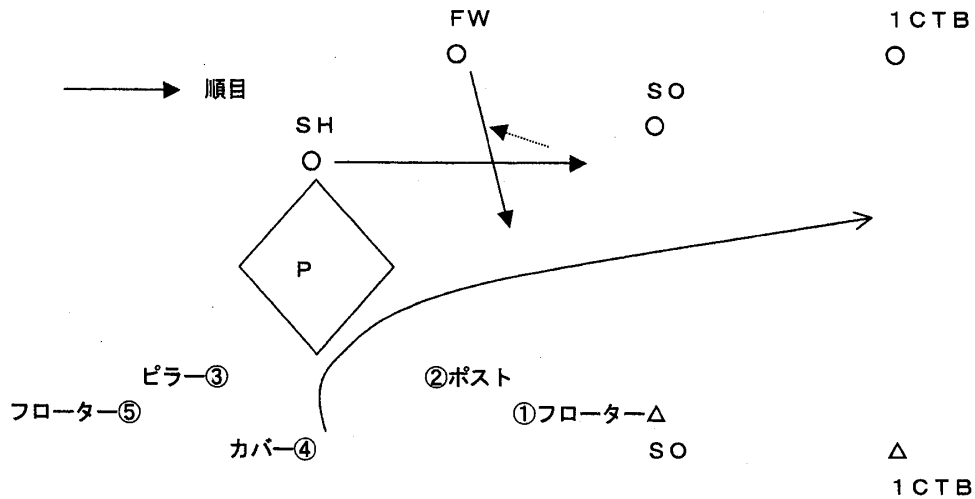


(図10-4)

④ カバー

- ・ラックの上や当たってきてすり抜けのような時、またはハーフが持って仕掛けてきた時などを見て1CTBの外側でダブルタックルを狙っていく。
- ・ハーフがパスアウトするまではラックの上、ポスト、フローターのエリアを見ていなければならない。
- ・ハーフがパスアウトしたらワンパス圏内は必ず見る。(図10-5)

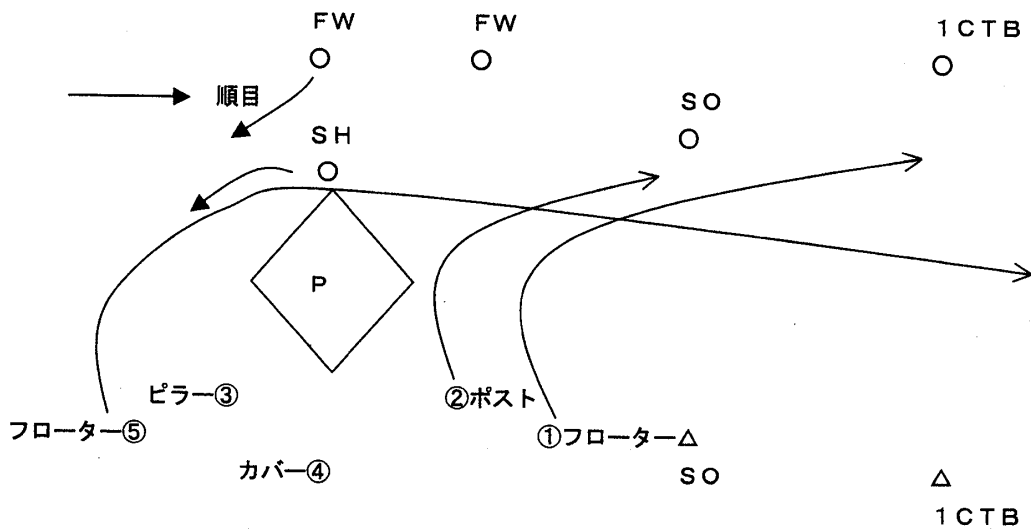
ラグビーフットボールにおけるディフェンスとアタックの基本



(図 10-5)

⑤ フローター

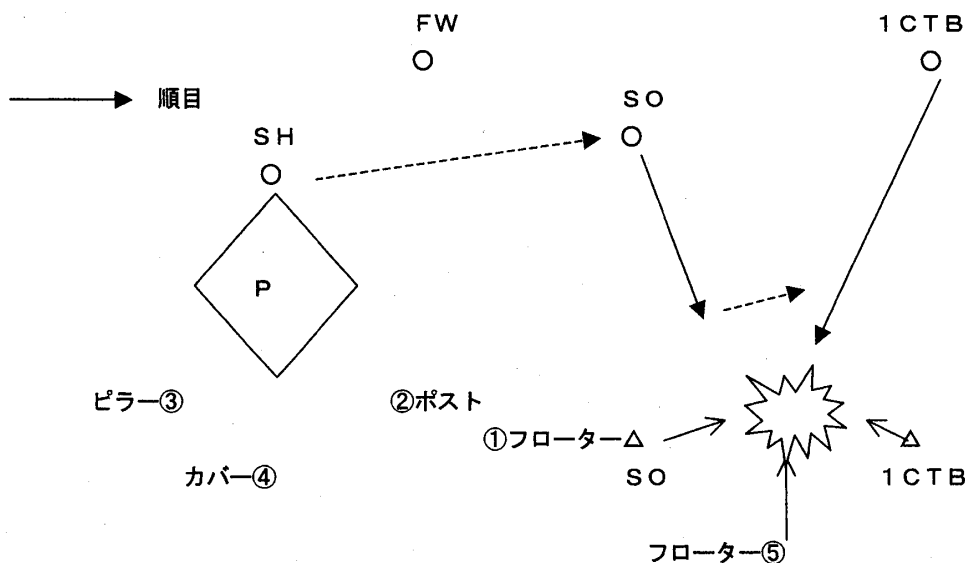
- ハーフがブラインドに来たら見る。
- ハーフが順目にパスをしたら前に出たディフェンスラインの裏のカバーに行く。
- ハーフの裏のプレーヤーが移動してきていないかを見る。(図 10-6)



(図 10-6)

⑥ 違ったパターン

⑤のフローターを図のような位置において、CTBなどがクラッシュしてきた時にジョイントして差込む方法もある。(図 10-7)



(図 10-7)

### アタック

アタックの基本はいかに一次防御網の裏にボールを運ぶかである。

ほとんどといっていいほど、一次攻撃ではディフェンスのパターンが決まっているため突破は難しいがひずみまたはズレは作り出せる。

接点を作り押し込むことによって相手をポイントに寄せ BK 対 BK の関係を作り突破する。また相手のディフェンスがそろわないうちにボールを動かし、ラインを押し上げ、突破することも有効である。(カバーディフェンスを振り切るため) また、裏のスペースの有効活用も考えられる。(キック)

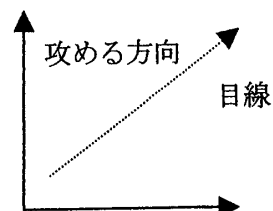
### I. 個人技術

#### ① 走り方とパス

- ・ゲーム中はピッチ走
- ・目線を意識する。(図 11)
- ・情報に基づいた動き：自分の目で見ると、周りの声、過去の経験
- ・ボールを受ける前の動きで相手をだます。
- ・姿勢：背筋を伸ばし軸を作る。(パス軸)・膝にためを作る。軽く上体を倒す。硬くならずにリラックスしてボールを持つ。
- ・ボールを取る時：ひじと手首を柔らかく・ボールを取る瞬間、ひじと手首のクッションを同時に使う。・ボールを投げるプレーヤーをよく見る。・ハンズアップ・ボールを取ったらすぐに手首を返しへその部分に持ってくる。(ボールを下げすぎない、ボールをまわさない。)
- ・ボールを投げる時：脇をしめる・ボールを取ったあと手首をかえす。(ひいたり、まわしたりしない)・軸をずらさず、肩と腰を入れ替えて投げる。・スナップ、フォロースルー、膝のためを使う(3つのタイミングをつかむ)
- ・パスを投げると言うより、押し出すような感じでパスする。・目で見ると意識しパスをする相手を見る

#### ② キックについて

キックはいろいろな場面で使う。それぞれの場面において、キックの種類も違う。自分の判断と



(図 11)

味方の判断（つまり、周りの声）が全てかみ合えばすばらしいキックになる。だが試合中、味方がいくら「キックしろ!!」といっても自分が言われたとおりの所にうまくコントロールしなければナイスキックにはならない。すばらしいキックを蹴るためには、日ごろから積み重ねた練習によって体が覚えたものを、自分の判断や味方の判断とうまく重ねあわせた結果、すばらしいキックが生まれる。

#### キックの種類

- 1 タッチキック
- 2 スペースにキック（ロングで）
- 3 相手の頭を越すキック
- 4 ハイパント
- 5 ショートパント

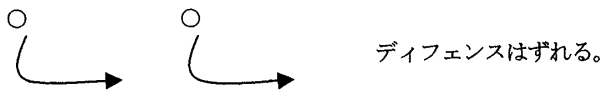
- 1 タッチキックは主に2つ種類があり、1つめはペナルティの時タッチに出して、見方ラインアウトからスタートするために蹴るものである。相手のゴールラインに近ければ近いほど良いため、ゴールラインから遠ければ、遠いほどロングキックになる。2つめは試合中、タッチに逃れる時や、オープンウィングの裏に蹴り、タッチに出すものである。この時相手の22 mラインより深く蹴ればナイスタッチである。自陣22 mからのタッチは、ハーフラインを越せば、ナイスタッチである。
- 2 スペースにキックは順目に早く展開するラグビーの場合、順目にスペースがなくなるときがある。この時に、逆のスペースにキックをすることによってさらにチャンスを広げることができる。  
順目に行き詰まる。→ SO から1CTB にパス（このパスで相手のラインは前に出てくる。）→ オープンスペースにキック→2CTB や WTB が追いかけてトライする。
- 3 相手の頭を越すキックは試合中に相手のFB や WTB があがってきたときに蹴る。1の WTB の裏に蹴るのと同じだが、FB に蹴る場合は、FB があがってきた場合である。
- 4 ハイパントは相手のDFラインのプレッシャーを遅くするために使う。だいたい、22 mラインの中や15~22 mの間で使うが、ハーフライン付近でも相手のプレッシャーにより使う時もある。
- 5 ショートパントはDFラインを抜いたときに WTB や FB があがったときに裏に蹴るものである。

## II. 集団技術

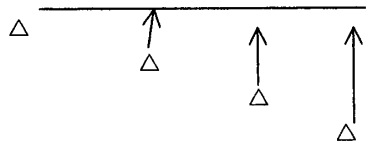
### 1. ライン攻撃の方法

- トライに時間を費やさない。
- パスで抜いていく。
- 相手のディフェンスに応じたライン攻撃をする。
- ラインで動く。（単独で動くと、ディフェンスに読まれる。）（図12）
- 常に相手のディフェンスの人数より、+2多い状態を作る。+2になった人は、ラインに並ばず、ラインは人数があった状況を作る。（図13）

(悪い例)



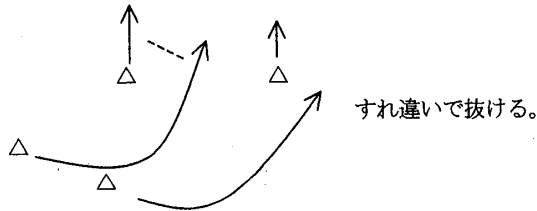
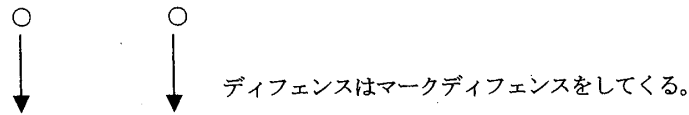
(P)



+2 がラインに並んでしまった状態

(図 12)

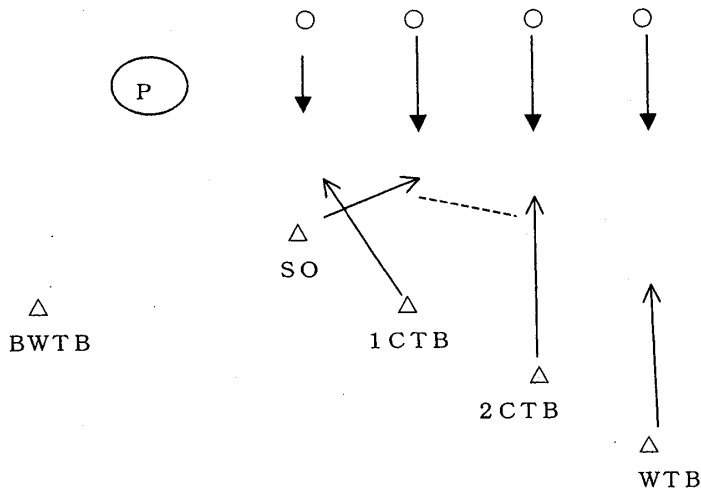
(良い例)



(図 13)

(悪い例)

- 突破のプレーヤーだけが突破しにいっている。
- ディフェンスしやすい。
- 2CTB が抜けても、WTB は裏へ出遅れる。(図 14)



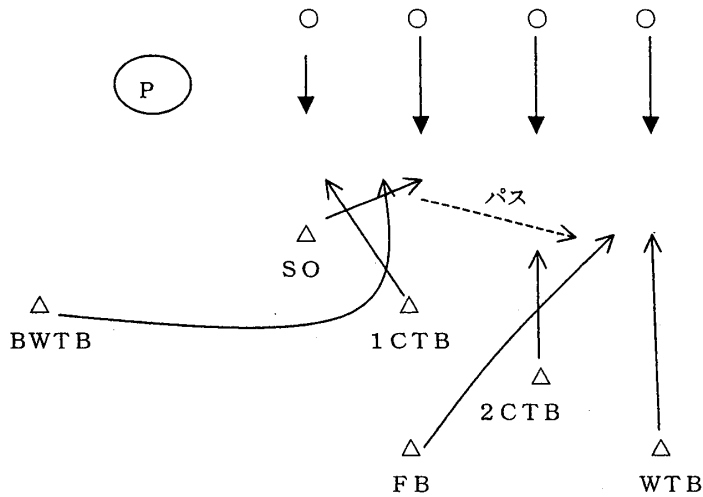
(図 14)

(良い例)

- 全員が突破しに行っている。
- ディフェンスはどこかにポケットを作らねばならない。
- マークディフェンスの場合 2CTB がマークされた場合は、SO から FB へ飛ばしパスをすれば突破できる。
- WTB は FB と同時に裏へ出ることができる。  
(ポケットへパスをしても抜けない場合) (図 15)

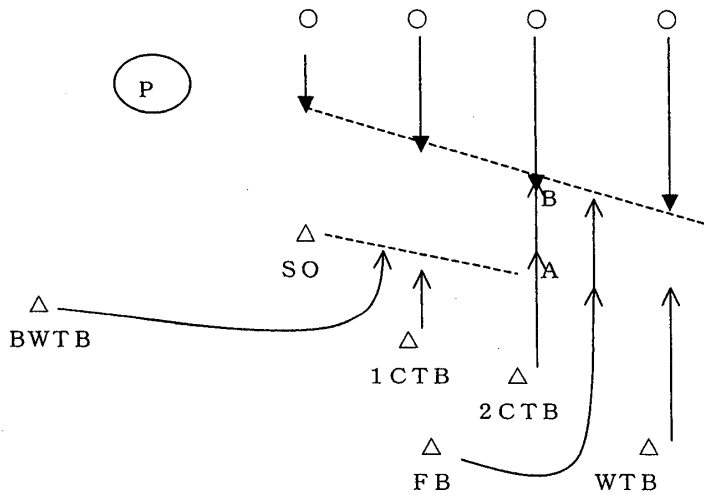


ラグビーフットボールにおけるディフェンスとアタックの基本



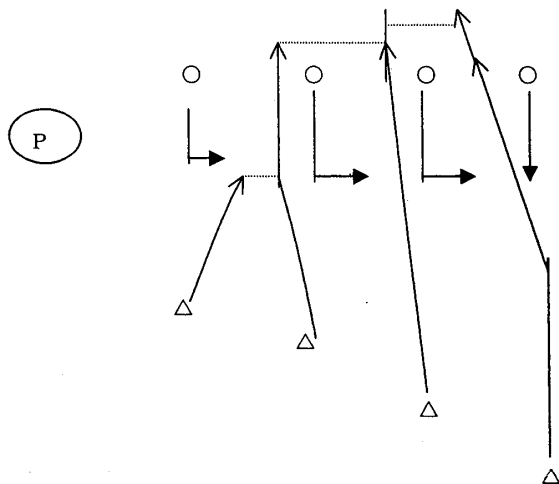
(図 15)

- A の地点でパスをすると、相手 2CTB にずれられる。
- B の地点でパスをすれば突破できる。(図 16)



(図 16)

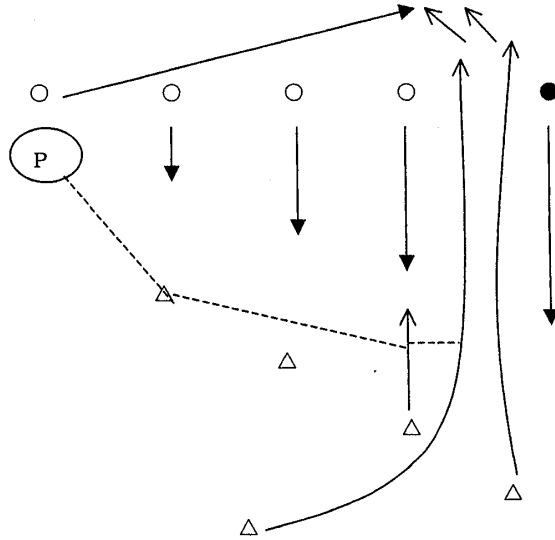
- 相手 DF がズレの場合は、相手にまともにタックルされる可能性が低いので、オフロードパスなどを使ってボールをつなぐことができる。ポケットはできにくいので、ある程度、強引に DF をこじ開けて次にもらうプレーヤーで突破する。(図 17)



(図 17)

・DFラインの裏へ出てからのフォローのつき方 (完璧に裏に出た場合)

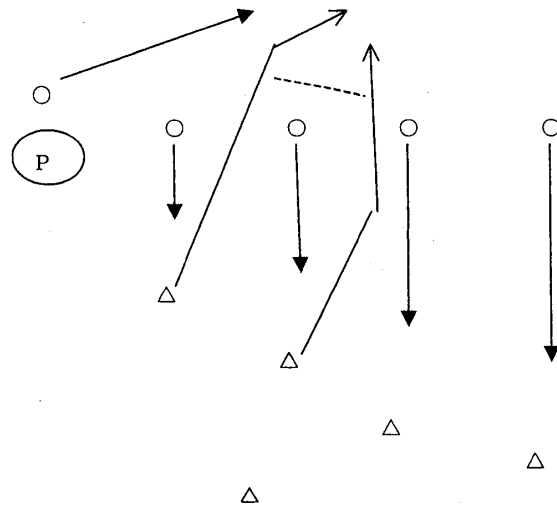
裏に出たときなど、ラインを押し上げた場合ボールキャリアはカバーディフェンスに突っかけなければならない。それは、対面をひきつけようと、横に引っ張った(走った)ままパスをすると、カバーディフェンスの人間にどういうスペースを攻めたいのかわかられてしまうからである。ボールキャリアが対面に突っかけることによって左右どちらかにいくかわからいようにでき、フォローのプレーヤーもカバーに寄って行く事によって次のカバーも必ずフォローによってくるので攻めやすくなる。(図18)



(図18)

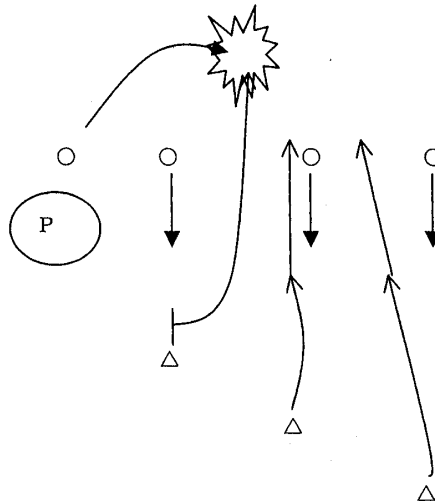
・DFラインの裏へ出てからのフォローのつき方 (少し、裏に出た場合)

横へ流れて時間を作る。カバーDFから逃げる。(図19)



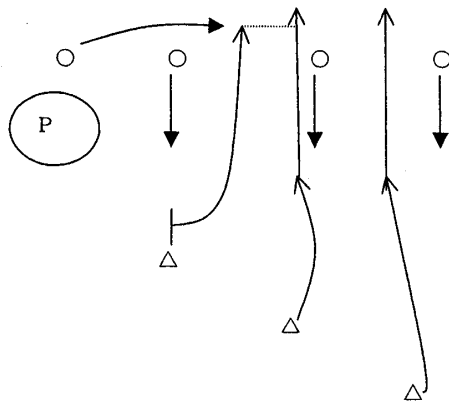
(図19)

- ・突破するプレーヤーと同時に裏へ出る。
- ・裏に出るのが遅れるとカバーに捕まりポイントになってしまう。(図20)



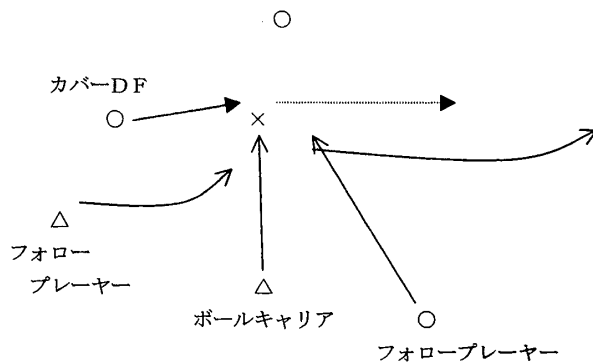
(図 20)

- 同時に裏に出れば、さらにゲインできる。(図 21)



(図 21)

- 裏に出たが、相手 DF にタックルされた場合の攻め方 (図 22)
- フォロープレーヤーは SH の代わりになる。
- ポイントになる前に SH の代わりのプレーヤーがさばく。
- 外のフォロープレーヤーはボールキャリアが捕まった瞬間に横にのびて時間を作る。
- 基本的には内側のプレーヤーが寄る。



(図 22)

## 2. ふくらみについて (L字型と釣り針型)

DF レベルの高いチームは2次攻撃以降のフローターの整備が早く、L字ラインを使っても簡単にあまった状態は作り出せない。そのためにはディフェンスレベルの高いチームでも通用するようにL字型のふくらみと釣り針型のふくらみを使い分けなくてはならない。(図23)

- L字ラインの理論はフローター、カバーディフェンスを振り、BK 対 BK の関係を作る。アタックラインを逆コーナーに向けて、相手 (DF ライン) にぶつけるようにイメージしながらエキストラマンを使ってすれ違いで抜く、または大外を振る。DF 側に判断させる時間を与えないことが重要である。

使い分けの目安

- ① 接点でボールを速く (2秒以内) 動かしたとき。
- ② ラインの移動を仕掛けたとき。

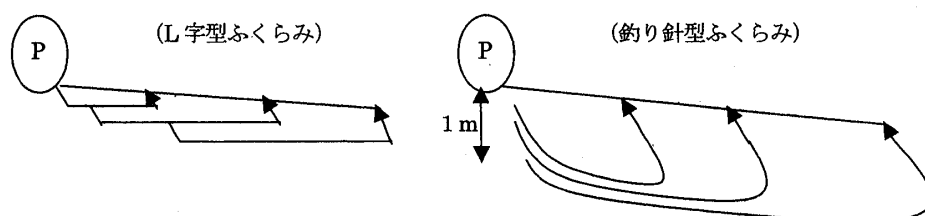
- 釣り針型ふくらみはライン攻撃の基本であり、常に相手 DF との間合いを考えてライン作りをする。間合いがあるのでスピードの乗った状態でコンタクトできる。ボールは下げないであがってもらう。

使い分けの目安

- ① 接点上でダウンボールをして3秒~5秒程度の時間でボールが動いた。
- ② 5秒以上時間がかかっても足をかいて前に出て差し込んでいる。
- ③ FW の0・1チャンネルでのサイド攻撃も同様である

※上記「使い分けの目安」以外はシールドロック DF になるのでセットプレーと同じ間合いでラインをつくらなくてはならない。

- ラインの使い方



(図23)

図23を見てわかるように釣り針型ふくらみはL字型ふくらみより1mラインを深くしたことによって相手とコンタクトする間合いができて強く激しいコンタクトが可能になる。しかし、ラインを深くしたからといってボールを下げるのではなくボールが通る道はどちらも同じである。釣り針型ふくらみではピッチ走法で上がりながらボールを獲り一歩目でパスを放す。また、流れやすいのでしっかり鋭角に入って突っかけてパスをする。

## 3. 継続に関わる約束事

- 1 DF の手前でパスしてつなぐ
- 2 DF にコンタクトしてオフロードパス
- 3 DF にコンタクトしてジョイントから継続する
- 4 タックルされた後のワンプレーでのつなぎ
- 5 スリップダウンをしてラックを作り継続する

- ① DF 網にできたスペースやギャップは時間との関係が key ポイントになり、接点で時間をか

けることによりスペースやギャップは埋まってしまう。

- ・ 2次, 3次攻撃にて, ボールを早く動かし相手のDFが準備する前に攻撃をする。
  - ・ ボールを後ろに下げることにより相手DFに準備し, 整備される時間を与えてしまう。
- ② ハンティングバックを充実しコンタクトしたときには常にプラス2の考えを実行する。
- ・ ボールキャリアがスペースに走りこむ, 相手DFにコンタクトをしに向かっていたら, 全員の選手がボールに向かって寄り上がる。
  - ・ 継続プレーの命はボールキャリアのボール & ボディコントロールと, アライビングプレーヤーがいかに速く到着し, 的確に仕事をするかである。
- ③ 崩しの狙いどころ
- ・ ピックプレーで0チャンネルを狙う。
  - ・ SHからの2パス圏内(フラットパス)で接点をもって崩す。
  - ・ SOの内側・外側にランナーを入れて崩す。

#### 1 DFの手前でパスして突破する

相手DFに突っかけてエキストラを入れてパスする。

#### 2 DFにコンタクトしてオフロードパス

- ・ コンタクトした瞬間に足をかきながらボール & ボディコントロールをしてパスをする。パスはガット・ポップパスを使いランナーはフラットに寄ってあがってくる。

#### 3 DFにコンタクトしてジョイントから継続する

- ・ ジョイントしドライブしながらロールして, 0・1チャンネルを崩し継続する。
- ・ ジョイントしドライブしながらスリップダウンをして, 継続する。

#### 4 タックルされた後のワンプレーでのつなぎ

- ・ タックルされたときにボール&ボディーコントロールをしてパスをする

#### 5 スリップダウンをしてラックを作り継続する

- ・ 少人数でのテンポある球だしと捌き, 停滞させない人数と時間をかけない継続プレー
- ・ 近場のプレーヤーによる継続(ハンティングバック+アルファー)

### 4. 地域ごとの攻め方の明確化(オプションマップ)

- ・ 自陣ゴール前～自陣22m内「脱出エリア」ボックスにハイパント, タッチキック,
- ・ 自陣22m～敵陣10m「連続攻撃後キックエリア」
- ・ 敵陣10m～敵陣22m「2～3次攻撃以内で一気にトライを狙う連続攻撃エリア」
- ・ 敵陣22m～GL「FW勝負エリア」「連続攻撃エリア」
- ・ 攻める方向の明確化 「(順目)」「ろん(逆目)」「FWサイド(1チャンネル)」
- ・ セカンドフェイズの攻める方向まで決めたファーストフェイズのサイン
- ・ FWのライン参加 SOの左右 2チャンネル縦

オプションマップを作る上でのアタックの考え方

地域を獲るAT・DFを崩すAT・トライを獲るATと3通りに分けて整理しなければならない。

#### 1 地域を獲ること

競れる位置に蹴るキックとスペースに蹴りこみ追いかけっこをするキックを使い分ける。

自陣 22 m 内からのタッチキック⇒距離を狙う

SH からのハイパント⇒競る⇒再獲得

SO からのハイパント⇒競る⇒再獲得

連続攻撃からキック陣形を崩しスペースにキック⇒追いかけてこ⇒相手にタッチに蹴りださせる

2 DF を崩す：ボールを動かすテンポ ⇒ Key 2 秒以内で動かす 次の攻撃のスペースを考える

バック 3 を引き出すために  
ボールを動かす

① セット DF, シールドロック DF を崩す

スクラムからの崩しは：FW サイド, BK ムーブ, SH からのハイパント, 8 → 9 ~ BK,  
ラインアウトの崩しは：FW サイド, BK ムーブ, モールを組む, ピールオフ, BK ラインに FW の  
エキストラマンを入れる,

シールドロックの崩し：FW サイド, BK ムーブ, SH からのハイパント, BK ラインに FW の  
エキストラマンを入れる。

パターン A

セットプレーよりムーブを使い相手 DF にギャップをつくる



接点をもったら 2 秒以内にボールを動かす



(2 秒でボールが動かなければ赤紫の崩し)

DF 整備がされる前に浅く広いラインをつくる



DF は青紫

人数が余った状態にエキストラマンを使い突破をする

パターン B

セットプレーよりムーブを使い相手 DF にギャップをつくる



塊の差し込むスピードと球出し  
の速さが大切である。

接点をジョイントをして塊で前に出ながらロールしてサイドをつく



フローターを巻き込み BK 対 BK の関係をつくる



DF は青紫

ムーブ、エキストラを使い相手の DF を崩しきる



相手 DF を崩しきったら、ボールを下げずにライン攻撃をする

DF は青

パターン C

ハイパントを蹴って、競ったボールを再獲得する



DF は青紫

速くボールを出して順目にボールを動かす。

#### パターン D

モールからの攻撃，モールを押しながらサイドをつく



DF は赤紫

フロッターを巻込み BK 対 BK の関係をつくる



DF は青紫

ムーブ，エキストラを使い相手の DF を崩しきる

DF は青



相手 DF を崩しきったら，ボールを下げずにライン攻撃をする。

モールを押し込むスピードと  
サイドにつくタイミングが  
Key ポイント

#### ② DF を崩しかけから ⇒ 崩しきる

赤に近い紫 DF を崩す：シールドロックされた DF と同様に相手 DF は準備ができていますので、FW サイドのピックプレーや、BK のムーブ (SH から 2 パス圏内で SO がフラットに上がり) もボールを下げずに速く崩しきるまで攻める、また、SH からのハイパントや BK ラインにエキストラマンを入れることも有効である。

青に近い紫 DF を崩す：速さが勝負であり DF 整備 (相手の予測ができない) がされる前にボールを動かす。ラックサイドの攻撃やエキストラマンを使った攻撃にてロングゲインを狙う。

#### おわりに

今回はアタックやディフェンスの集団プレーを中心に述べたが、個人スキルなどの練習ももちろん必要不可欠である。これらを、機能的に限られた時間の中で、組み合わせて指導していくことがこれからの課題ではないだろうか。

また、プレーの質などが変化していく中で、それに対応して行くことも大切である。

#### 参考・引用文献

- (1) 日比野弘・松元秀雄・山本 巧 1994 「ラグビーの作戦と戦術」
- (2) 日本ラグビーフットボール協会強化推進本部 1998 「楯円進化論」