

事例報告

## 7人制ラグビーの攻撃練習方法 －実践例からの考察－

武石 健哉

Kenya Takeishi: A study on offensive practice methodology of sevens rugby : Consideration from a practice example. Bulletin of Sendai University, 46 (1) : 29-34, September, 2014.

**Abstract:** University of Sendai Rugby Club had elected to engage in sevens rugby as a way to replace 15-a-side rugby actual match format practices for 15 versus 15 rugby games, using the techniques and strategies learnt in that to make the foundation of its team style. However, the results of 2013 University Rugby League Tournament indicated that there was a need to improve upon this sevens rugby practice method that was intended as a strengthening measure. Methodologies to link sevens practices to 15-a-side rugby performances were considered, from literature studies and implementation examples in University of Sendai Rugby Club. As a result, it has been deemed that in order to link sevens rugby practices to 15-a-side rugby performances, an offensive tactical coaching was needed in the sevens rugby practices; by applying individual tactics and group tactics learnt in the practices to the offensive phases of 15-a-side rugby and preparing game plans, this resulted in simplification of situational judgments in the offensive phase of 15 -a-side rugby, leading to faster play performances in 15-a-side rugby.

**Key words:** simplification, situational judgments, offensive tactical coaching, coach  
キーワード: 単純化, 状況判断, 攻撃戦術指導, 指導者

### I. はじめに

練習によって競技力向上が達成されるか否かは, その方法如何に関わっていると言える<sup>9)</sup>. 筆者は仙台大学ラグビー部において, 15対15の15人制ラグビー(以下15人制と略称する)実戦形式練習に代わるものとして, 7人制ラグビー(以下7人制と略称する)へ取り組み, 習得した技術, 戦術を用いチームスタイルの基盤を作っている<sup>7)</sup>. しかし, 2013東北地区大学ラグビーリーグ戦を5位で終え, 強化策としている7人制練習の方法を改善する必要があった.

7人制は14分(もしくは20分)という短い

試合時間の為, 先に主導権を握れば反撃される前に勝負を決めることが可能である. 戦略・戦術が勝敗を決める大きな要因となるという特徴を持つ<sup>2)</sup>.

本研究の目的は7人制の攻撃戦術, 15人制の攻撃戦術に着目し文献調査を行い, その結果を踏まえて筆者が仙台大学ラグビー部で取り組んだ事例を検証することである.

### II. 調査方法

1. 本研究では, 調査資料としてラグビー科学研究, 体育学会抄録, 体育学抄録を中心に

文献研究を行った。

## 2. 仙台大で実施した7人制トレーニング効果の検証方法

7人制トレーニングの目標をボールキャリア<sup>注1)</sup>のコンタクト局面での状況を判断したボール継続プレー、サポートプレーヤーのコンタクト局面での状況を判断したサポートプレーに置いた。

### 1) 標本にした試合

表1 標本にした試合

2012		A戦	B戦	C戦	D戦
仙台	得点	22	21	12	36
	失点	24	24	32	12
2013		A戦	B戦	C戦	D戦
仙台	得点	12	7	31	24
	失点	36	5	7	26

分析の対象とした試合は、2012年度と2013年度に行われた東北地区大学ラグビーリーグ戦1部で仙台大が対戦した4チームとの試合、計8試合である。表1にスコアを示した。

### 2) ゲーム分析方法

試合当日に競技場で撮影した録画ビデオの再生画像から分析、記録した。

### 3) 分析項目

(1) コンタクト局面でボールを失った要因  
コンタクト局面での攻撃終了局面を下記の3つに分類しカウントした。

- ① 孤立：ボールキャリアが地面に倒れた際、サポーターの到達が遅れ、防御側にボールを奪われる、ノットリリース<sup>注2)</sup>の反則を犯す、ボールキャリアが囲まれ、パイルアップ<sup>注3)</sup>になる。
- ② 反則：ボールキャリアがコンタクト後、サポーターが働きかける際、自立できず倒れこむ、横から働きかけ反則を犯した場合。
- ③ 落球：ボールキャリアがコンタクトと同時に前方に落とす。ラック<sup>注4)</sup>からの球出しの際、ラックから球がこぼれ出

る。またはプレーヤーが拾い上げる際、前方に落とす。

### (2) ボール出しに要した人数割合

コンタクト局面、ラックに参加した人数をカウントし、人数別の割合を調べた。コンタクト局面、ラックに参加とは、相手もしくは味方に肩を密着させているプレーヤーを差している。

### (3) 分析結果の処理方法

2012年度と2013年度の同じ相手について、4試合をまとめて比較し、それぞれの分析項目について両年度の平均値と標準偏差を求め、対応のあるt検定を用いて有意差検定を行った。

## III. 結果

### 1. 文献調査の結果

7人制の攻撃戦術について述べる。岩渕は<sup>1)</sup>7人制の基本攻撃戦術として、図1・2を示している。

図1が「切り返し」、図2が「ふり戻し」となる。7人制攻撃戦術図1の切り返しで②は、①よりパスを受球し、ランニングプレーにて防御者の身体の微細な振る舞い<sup>6)</sup>を見て防御者との間にズレ、gapを作り、①へパスをする。切り返しはランニングとパス技術が必要とされる。②のボールを保持しながらの走運動の「終末局面」が、パスの投運動の「準備局面」を兼ねることにより②から①への切り返しパスが成功する<sup>9)</sup>。

攻撃戦術図2のふり戻しは、ボールキャリア①は防御者に遮断されないよう②へパスをする技術、②は①からのパスを受球し、防御者を引き付ける技術、③、④は適切な次のポジションを取る技術が必要とされる。①、②、③、④の各プレーヤーが連動することにより成功する。

7人制の主な攻撃戦術は個人戦術とグループ戦術があることが分かった。

### 2. 15人制の攻撃戦術

15人制の攻撃戦術について述べる。田中は<sup>8)</sup>高校ラグビーにおける海外試合戦略として、第33期高校日本代表オーストラリア遠征報告の中で、ディフェンスの持つスペースを閉じさせないようにユニットで、立体のアウトナンバーを

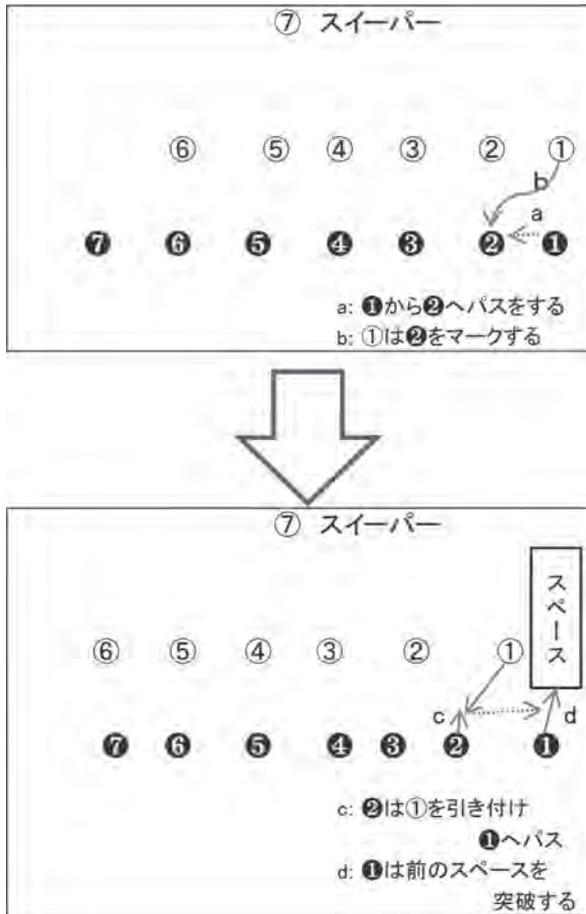


図1 切り返し (岩瀬 2010 を一部改変)

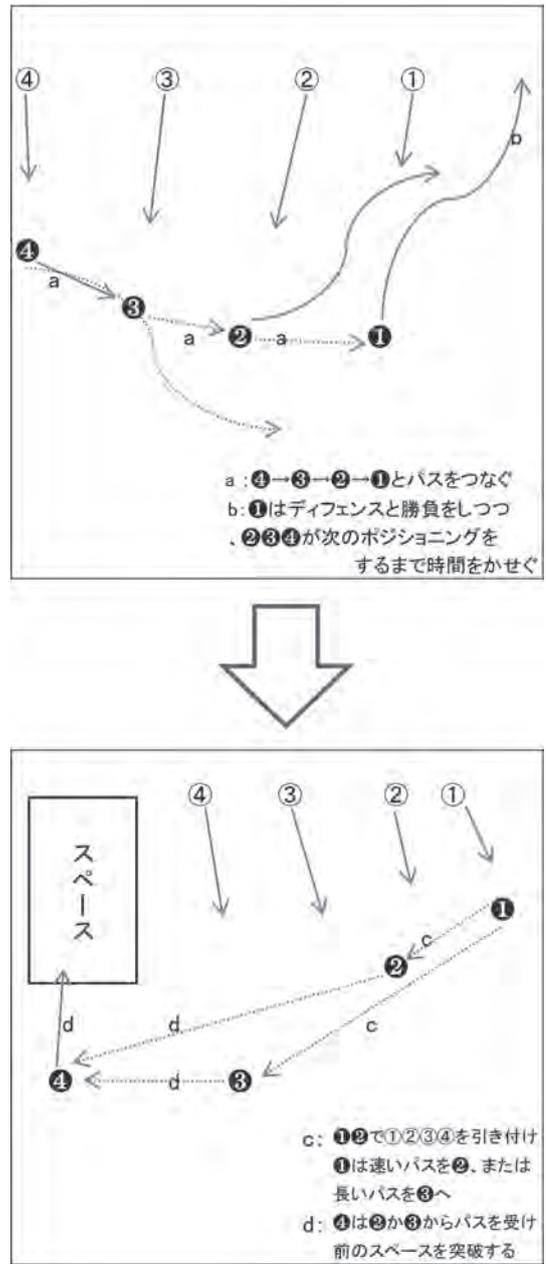


図2 振り戻し (岩瀬 2010 を一部改変)

成立させる攻撃戦術に取り組んだことを述べている。

佐々木ら<sup>3)</sup>は2007ラグビーワールドカップ総括から、日本の攻撃戦術として、相手防御1名に対し、デコイランナー<sup>注5)</sup>、パサー<sup>注6)</sup>、ペネトレーター<sup>注7)</sup>が協力して、防御1名に対して数的優位を常に設定する戦術の必要性、ラインブレイク<sup>注8)</sup>におけるオフロードパス<sup>注9)</sup>とラックの併用、ブレイクダウンでのボール保持

のためのシーケンス<sup>注10)</sup>の活用を提案している。

佐々木ら<sup>4)</sup>は国際競技力・戦術構造を明らかにすることを目的として、2009年6月国内4地域(東京、名古屋、大阪、福岡)で開催されたジュニア・ワールド(JWC)(U20)の全試合を分析し、トライはパスの精度、デコイランを含めたチーム、バックス全体の戦術ムーブにより構築されていること、相手防御陣に対して

その攻撃目標を分散化し、波状的な連続攻撃機会を生み出すことを目的とした、オーストラリアが試行したダブルスタンドオフ戦術について述べている。

佐々木ら<sup>5)</sup>はスタンドオフ、ハーフの意思決定能力に関する概念構造を明らかにすることを目的に、JWC 2009, RWC 2007, 2003を対象にし、トリプルハーフ戦術、ダブルスタンドオフ戦術について述べている。

主な15人制攻撃戦術として、デコイラン、パサー、ペネトレーターによるユニット攻撃戦術、トリプルハーフ、ダブルスタンドオフ戦術があることが分かった。いずれもトップチームで取られている戦術だが、近年の強固な防御網を崩すには、立体的な攻撃戦術、高速度化した攻撃戦術が有効であることが分かった<sup>3) 4) 5) 8)</sup>。

## 2. 仙台大学への実践例から

表2 ボールキャリアのコンタクト後のプレー

コンタクトの状況	プレー種類
①ディフェンスとのコンタクト前につなぐ	ストレートパス、ポップパス サークルパス、ターンパス
②ディフェンスとのコンタクト後につなぐ	ガットパス、オフロードパス、 ヒットパス
③ディフェンスとのコンタクト後、ジョイントしてつなぐ	ワインディング
④ディフェンスとのコンタクト後、倒れてからつなぐ	チェスト、アップ、ロール ボディラック、ジャックナイフ

2013年度はまず3月から約1か月間7人制のトレーニングに取り組んだ。4月、5月は15人制のトレーニングを実施し、6月第2週目から東北地区大学総体7人制大会出場向け準備を進めた。攻撃面に関しては選手に表2のボールキャリアの状況に応じたプレー選択、図1・2の基本攻撃戦術を共通認識させた。大会は青森県あじら運動公園ラグビー場にて2013年6月22日、23日の2日間行われた。仙台大参加選手の15人制でのポジションは大会選手登録12名中、BK10名、FW2名であった。試合

当日仙台大学から青森県試合会場へ移動、大会登録選手12名のみでの大会遠征となったが、選手のモチベーションは高く、ゲームに主体的に取り組んだ。指導者側は、選手のパフォーマンスが最大限発揮されるよう努めた。予選は十分な得点を上げ1位で通過し、準決勝、決勝2試合は拮抗した試合となったが、遠征メンバーの結束力により優勝という結果を収めることができた(表3)。選手が自信を深め、秋の15人制へ期待が膨らむ7人制のゲーム形式トレーニングとなった。

## 2. 効果の検証

7人制ゲーム形式トレーニングによるパフォーマンスの変化について検証していく。

図3に1試合におけるコンタクト局面でボールを失った原因別比率を示した。「反則」については有意な差が見られた。これは、7人制ゲーム形式トレーニングで意識をした、ボールキャリアがコンタクト局面において複数のボール継続の選択肢を持ち、ディフェンスにボールを絡まれそうになったら、ロール<sup>注11)</sup>やチェスト<sup>注12)</sup>といった個人戦術プレーでディフェンスからボールを遠ざけるプレーが、15人制において応用されたことによる効果であることが推察された。

ボールキャリアのコンタクト前のランニング技術に関しては、7人制では防御側のスペースを埋める防御活動が機能しなければ、ボールキャリアはタッチライン方向、防御を迂回する横方向のコースにて防御網を突破する。7人制の横へのランニング技術は平面的な攻撃戦術へは応用可能であったが、近年効果的とされているユニットによる立体的な縦への攻撃戦術へ繋ぐ方法開発という課題が明らかになった。

図4に1試合におけるコンタクト局面での

表3 2013 東北地区大学総体 7人制大会

2013		予選①	予選②	予選③	準決勝	決勝	合計	平均	勝敗	順位
仙台大	得点	19	33	40	10	17	119	23.8	5勝	1位
	失点	10	0	0	7	12	29	5.8		
	点差	9	33	40	3	5	90	18		

## 7人制ラグビー練習の15人制への応用

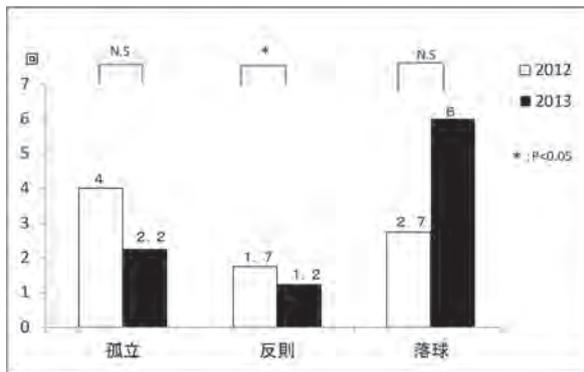


図3 1試合におけるコンタクト局面、ラックでボールを失った原因比率

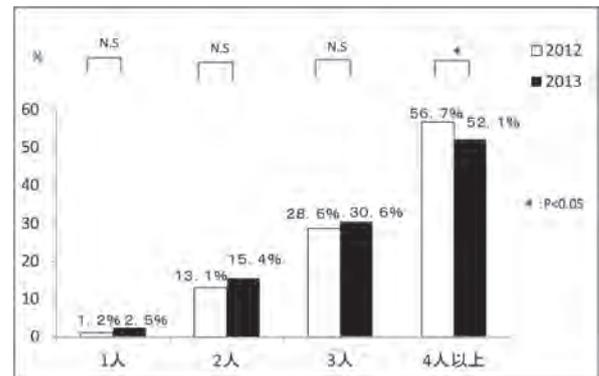


図4 1試合におけるコンタクト局面、ラックにてボールを出しに要した原因比率

ボール出しに要した人数別比率を示した。4人以上のサポーターでボールを出した割合に有意な差が見られた。これは、7人制のゲーム形式トレーニングにおいて、ボールキャリアがコンタクト局面でディフェンスからボールを早く遠ざける為に複数のボール継続プレーを使ったことにより、サポートプレーヤーはコンタクト局面へ接近する際、状況を判断しボールを継続するプレーが求められた。ボールキャリアとサポートプレーヤーのグループ戦術が、15人制において応用されたことによる効果であることが推察された。

サポートプレーヤーの技術に関しては、7人制のラックでは1人目のサポートプレーヤーは、オーバー仕切らずにボールの真上を守る戦術となる。ラックにて1人目のサポートプレーヤーがボールの上でプロテクトする技術が強化される。15人制ラックでは、1人目のサポートプレーヤーの精度は必要とされており、ブレイクダウン<sup>注13)</sup>からの早いボールリサイクルのポイントである。7人制を15人制にて効果的な攻撃となる、速い状況判断による速いプレー戦術へは応用可能であったが、ブレイクダウンへのハイプレッシャーDFに対し、複数でブレイクダウンへ参加し、ラックを形成する攻撃戦術へ繋ぐ方法の開発という課題は明らかになった。

## V. まとめ

文献調査からは7人制攻撃戦術を15人制攻

撃局面での効果的な戦術とし作戦を立てることにより、15人制での状況判断の単純化につながり、速いプレーの実行が可能になると考えられた。

仙台大の実践例の検証結果から、「ボールキャリアのコンタクト局面での状況を判断したボール継続プレー」、「サポートプレーヤーのコンタクト局面での状況を判断したサポートプレー」について7人制ラグビートレーニング効果と思われる結果が見られた。

少人数で実施できる7人制練習を15人制のパフォーマンスへ結びつける指導方法を明らかにすることは、部員数不足に悩む地方地区所属ラグビー部部員、これからラグビーへ取り組むことを目指すプレーヤーにとっても大きな意義がある。

今後さらに7人制を応用しチームの攻撃力向上を高めるためには、以下の事項に取り組んでいかなければならない。

- 1) 1シーズンにおける7人制トレーニングを組み込む効果的な時期の検討
- 2) 7人制の立体的な縦への攻撃シェイプ<sup>注14)</sup>の開発と15人制攻撃シェイプへの応用練習方法の開発
- 3) 7人制攻撃ブレイクダウン戦術の15人制ブレイクダウン攻撃戦術への応用練習方法の開発

## 注 記

- 注1) ボールキャリアとは、ボールを持ったプレーヤーである。
- 注2) ノットリリースとはノットリリースザボールのことである。ボールを持っているプレーヤーがタックル成立後、ボールを離さない反則プレーである。
- 注3) パイルアップとは、プレーヤーがボールを奪い合って倒れ、重なり合ってボールが出ない状態になること。
- 注4) ラックとは速いボールリサイクルに適した攻撃戦術プレーである。
- 注5) デコイランナーとはダミーランナーのことである。
- 注6) パサーとはパスプレーヤーのことである。
- 注7) ベネトレーターとは攻撃の際の突破役である。
- 注8) ラインブレイクとは防御ラインを突破することである。
- 注9) オフロードパスとはタックルされ、相手に捕まれながら行うパスのことである。
- 注10) シークエンスとはセットプレーから数次攻撃まで決められた戦術のことである。
- 注11) ロールとは、ボールを持ったプレーヤーがタックル成立後、グラウンドにボールを転がすように味方プレーヤーにボールを渡すプレーである。
- 注12) チェストとは、ボールを持ったプレーヤーがタックル成立後、バスケットのチェストパスのように味方プレーヤーにボールを渡すプレーである。
- 注13) ブレイクダウンとは、タックルが成立したあとのボール争奪戦を総称する言葉である。
- 注14) シェイプとは、防御陣形を早いボールリサイクルによって崩す攻撃戦術の1つである。

## 引用・参考文献

- 1) 岩渕健輔 (2010), 7人制ラグビーを知ろう, RUGBYFOOTBALL, Vol.60-1, NO343, 財) 日本ラグビーフットボール協会: 東京, pp.21
- 2) 岩渕健輔 (2011), ぐんぐんうまくなる7人制ラグビー, (株) ベースボール・マガジン社: 東京, pp16 - 17
- 3) 佐々木康 (他) (2008), 2007 ラグビーワールドカップ総括, ラグビー科学研究, Vol19, NO.3, 財) 日本ラグビーフットボール協会: 東京, pp3-12
- 4) 佐々木康 (他) (2010), JWC2009におけるトライ・攻防・戦術構造, ラグビー科学研究, Vol21, NO.2 財) 日本ラグビーフットボール協会: 東京, pp21-34
- 5) 佐々木康 (他) (2011), ジャパNSTAイルへの視角, ラグビー科学研究, Vol22, NO.2, 財) 日本ラグビーフットボール協会: 東京, pp8-16
- 6) 関根和生, 高梨克也 (2012), サッカーにおける守備側選手が攻撃側選手との時間的空間的ズレを埋めるための手がかり, 認知科学, 19 卷 (2), 244-248 頁
- 7) 武石健哉 (2010), 7人制ラグビーの攻撃戦術の15人制ラグビーへの応用, 仙台大学紀要, 42(1), 31 - 39
- 8) 田中克己 (2007), 高校ラグビーにおける海外試合戦略, ラグビー科学研究, Vol19, NO.2 財) 日本ラグビーフットボール協会: 東京, pp15-17
- 9) 谷釜尋徳, 藤田将弘, 芦名悦生 (2013), 複雑系な思考からみたバスケットボールの練習における戦術と技術との関連性について, スポーツ健康科学紀要, 10 卷 65-77

( 2014 年 5 月 29 日受付 )  
( 2014 年 7 月 24 日受理 )

## 仙台大学紀要「投稿規程」

- 第 1 条 この規程は、本学が発行する「仙台大学紀要」(以下、本誌)の投稿論文および発行に関する諸事項を定め、編集業務を円滑に遂行するために設ける。
- 第 2 条 本誌の発行は、9月と3月の年2回とする。
- 第 3 条 本誌への投稿は、本学の教員(非常勤講師を含む)およびそれに準ずる職員・新助手、学園関係者、大学院研究科在籍の院生・研究生とする。但し、非常勤講師、職員および学園関係者は本学専任教員を、当該研究科在籍の院生・研究生は指導教員を共著者とする。
- 第 4 条 投稿論文は、体育・スポーツ、健康科学等における完結した未発表の論文であり、他誌に投稿中でない論文に限る。
- 第 5 条 原稿の種類は、以下の総説、原著論文、研究資料、実践研究、事例報告、論評、学会等報告とする。
- 総説 (Review) 当該研究領域の知見を独自の視点から体系的にまとめあげ、今後の研究課題や新たな研究の方向性を論じた論文。
- 原著論文 (Original Paper) 科学論文としての内容と体裁を満たし、新たな科学的知見をもたらす論文。
- 研究資料 (Materials) 実験や調査等で得られた価値あるデータからまとめた知見を提供し、以後の研究の発展に寄与する論文。
- 実践研究 (Applied Study) 教育・研究現場からの実践的な情報に基づいた研究で実用的価値の高い論文。
- 事例報告 (Case Report) 特定する少数の事例について詳しく調査し、それを報告することによって新たな研究の萌芽・発展が期待される論文。
- 論評 (Comments) 当該研究領域に関する十分な論証に基づいた批評を扱った論文。
- 学会等報告 (Conference Report) 学内に周知するに足る価値ある情報を提供する報告。
- 第 6 条 投稿者は、仙台大学「ヒトを対象とした研究」倫理規程を遵守するものとする。

- 第 7 条 投稿論文の原稿の長さは、原則として20頁以内とする。これを超過する場合は、紀要編集委員会の承認を必要とするものとする。
- 第 8 条 投稿論文の原稿提出の期限は、5月末日および11月末日とする。
- 第 9 条 投稿論文(「学会等報告」除く)は、本学専任教員2名(博士号取得者に限る)の査読者の審査を受けるものとする。
- 第 10 条 投稿論文の掲載の採否と時期は、紀要編集委員会において決定する。
- 第 11 条 本誌に掲載された論文の著作権は、仙台大学に帰属する。但し、論文の内容に関する責任は当該論文の著者が負う。
- 第 12 条 この規程に定めるもののほか、投稿に必要な事項は細則に定める。
- 第 13 条 本規程の改廃は紀要編集委員会が教授会に諮り、学長が行う。
- 付 則 本規程は平成22年4月1日から施行する。

昭和43年4月 1日 制 定  
昭和53年6月27日 一部改正  
平成22年4月 1日 改 正

仙台大学紀要編集委員会  
*Editorial Board of Sendai University*

\* 内丸 仁  
*Jin Uchimaruru*

鈴木 省三  
*Shozo Suzuki*

高橋 弘彦  
*Hirohiko Takahashi*

田中 智仁  
*Tomohito Tanaka*

藪 耕太郎  
*kotaro Yabu*

\* 編集委員長  
*Editor-in-chief*

---

仙台大学紀要 第46巻第1号

2014年9月25日発行

発行者 仙台大学 阿部芳吉

編集者 仙台大学紀要編集委員会

印刷 株式会社仙台共同印刷

〒983-0035

宮城県仙台市宮城野区日の出町2-4-2

電話 022-236-7161 (代)

〒989-1693

宮城県柴田郡柴田町船岡南2-2-18

電話 0224-55-1121 (代)

---



# Bulletin of Sendai University

Vol.46, No.1

September 2014

---

## CONTENTS

### Original Paper

1 Tomohito Tanaka

The Dramaturgy of crowd displacement and pageantry :  
A case study of police regulate the pageantry of New Year's Eve

### Materials

15 Yasuo Endo

Private Enterprise's Risk and Crisis Management in its management activity  
contributing to Social Safety and Security

### Case Report

29 Kenya Takeishi

A study on offensive practice methodology of sevens rugby :  
Consideration from a practice example