

## プレーの安全

### 1. スクラムの安全対策

スクラムによる事故は、フロントローの頸部損傷が大部分である。スクラムが崩れ、後ろからも圧力がかかって起きている。このような事故をなくすために、以下の事項に注意する。

#### (1) 安全対策からみたスクラムの理解

##### a. スクラムを組んでいる時の頸部の状態

プレーヤーの感覚よりはるかに頸椎が下を向いていることを認識しておかなければならない

##### b. コラプシングはいつ起きるか（昭和 60 年度調査）

組んだ直後	11%（重症な事故を起こすことが多い）
ボール投入前	40%
ボール投入時	7%
ボール投入後	14%
No. 8 キープ時	28%

#### (2) スクラムを組む前に

フロントローに適した資質（体格）の者が、フロントローをつとめることが重要である。例えば、首が長く胸板の薄い者は頸部にかかる負担も大きい。また、フロントローは経験と技術を要するポジションである事をよく認識し、新入生など下級生にスクラムを組ませる場合には、特に注意し、その適性を十分に考慮する。

スクラムの練習には、しっかりとバインディングすることができるように、ジャージイヤーを着用し、滑らぬように正規のスパイクを履くこと。

#### (3) 累進的練習を

初心者は、段階を踏んだ練習を積み重ねることが重要である。まず、スクラム・マシンなどを利用して、正しいスクラムの組み方、姿勢を作り上げる。これができるから、1人対1人、2人対1人、2人対2人、次いで3人対3人で頭は交互に組みあっている正しい組み方を練習する。

3人対3人のスクラムを組む場合でも、体重差のあるものと組み合うことはさけ、ほぼ同等の体格のものとスクラムを組むようにする。

3人対3人の練習を十分に行い、フツキングをしても下に落ちたり崩れたりしないように練習をする。また、組むときの間合いなどもこの3人対3人の練習で十分に修得する。

3人がしっかりとバインディングし、又プロツブは、ルールどおりに相手側とバインディングし安定した姿勢が取れるまで第2列をつけてはならない。

フロントローが、第 2 列以下の押しを支えられるかどうかは、スクラム・マシンを使い後者が押しでもフロントローが姿勢を崩さずに正しい姿勢を保つことができるかどうかを 1 つの基準と考え練習する。

#### (4) 3 段階ルールへの厳守

重傷事故は、組み合う瞬間、あるいは、その直後に発生することが多い。安全対策上の配慮から、スクラムを正しく組むためにルールで以下の 4 つの段階が設けられている。

- a. クラウチ：親方が腰を落として前傾した姿勢を取る
- c. ポーズ：静止する
- d. エンゲージ：レフリーの「エンゲージ」の呼びかけによって、組み合う

つまり、スクラムはルール上で正しく組み合えば安全を十分確保して組み合えるのである。我が国では、以前から「スクラムは、組み遅れるな、突っかけろで負けるな」「当たり」などとスクラムで優位に組み合うための「こつ」が経験的に伝承されてきた観がある。しかし、現在のルールに従えば「組み遅れること」などありえないし、また「突っかける行為」は危険な行為であり明らかに反則であることは言うまでもない。指導者はこの点を十分に理解し、青少年プレーヤーの安全確保を第一に考慮してスクラムについての正しい知識と見識を有して指導にあたっていただきたい。

重傷事故をなくすために最大限の予防措置を図ることが指導者の勤めであることを忘れてはならない。指導者がこの事を認識して指導に当たらない限り、健全なラグビーの普及・発展はありえないのである。

また、19 才未満のルールではスクラムのフォーメーションも規定されており、双方のチームで戦力的不均衡が生じる事の少ないような安全対策上の配慮が行われている。詳細については競技規則を熟読していただきたい。

さらに、安全対策上の配慮から我が国では 19 才未満の国内特別ルールとして、スクラムを組む最終段階をさらに 2 段階で組む行為が実施されている。つまり、エンゲージの呼びかけでは最初に 5 人ずつが組み合い、つぎの段階で第 3 列が静かに加わることになっている。

以上のように、我が国におけるスクラムの組み方については安全対策上の配慮から多くのルール上の規定があり、十分に理解しておく必要がある。

#### (5) スクラムの押し

スクラムを組んだ後にボールが投入されて押し合いが行われる。ここでも安全対策の観点から次のようなルール上の規定がある。

- a. スクラムは 90 度以上回転してはならない。(19 才未満では 45 度以上回転してはならない。)
- b. スクラムを崩してはならない。
- c. スクラムを持ち上げるような行為は危険な行為である。

さらに、19 歳未満ではスクラムを 1.5m 以上押す事は安全対策上の観点からペナルティ

が課せられる。国内の19才未満のラグビーでは、ボール投入時のスナップショブ（瞬発的な押し）、およびボール投入後の正しく安全でまっすぐな押しによってボールを奪い合うことになっていることを忘れてはならない。

ここで忘れてはならない点を強調しておきたい。前に示したスクラムの押しについてのルール上の規定は、第一に指導者が十分理解する必要がある。ただし、これらの規定は双方のチームの力が均衡して戦力に明らかな違いがない場合にのみ適用されるものであって、ゲーム中にスクラムを組んだ経験のないプレーヤーがやむを得ずスクラムを組むような事態やスクラムの人数の不均衡が生じた場合は、ノンコンテストのスクラムが実施される（競技規則参照）。

以上のように、スクラムについては安全対策上から様々な規定がある。これらの規定はプレーヤーの安全確保が前提になっている点を肝に銘じて指導に当たって欲しい。

### （6）崩れるときのこつ

スクラムを組んだ瞬間ばかりでなく、それ以後コラプシングが起こることも少なくない。安全対策上のキーファクターは、

- ◎ 肩をすくめて周囲の筋肉で頸部を守る
- ◎ 崩れる際に手と膝をつく

“肩をすくめて周囲の筋肉で頸部をまもるテクニック”を身につければ、スクラムが崩れて下に落ちる際に、首の力を抜かず額から落ちるようにして、首が捻れたり極度に曲げられないようにすることができる。

プロツプの場合は、外側の手をつくことが出来れば、手をついてもかまわない。2番は、右手を離して体の右側で落ちるほうが、安全な場合もある。

## 2. タックルの安全対策

タックルも、正しく行わないと脳しんとうや頸椎損傷などの原因となるプレーである。従来より、“タックルは気合いだ、死ぬ気で低く飛び込めばよい”ということが言われているが、気合いだけでは有効なタックルは出来ないし、ただ低く飛び込んでもボールを生かされてしまう。タックルで死んだりけがをしてよいはずはなく、また、けがをしてしまうようなタックルは、以後戦力が落ちるわけで試合に勝つためにも有効ではない。

とくに、タックルによる事故の多くは、スキルが未熟である事に関連しているということを強調しておきたい。他の技術プレーに比べてタックルの技術の練習が余りにも少ないのが、現状である。

高校生と、大学生を対象にした調査によると、タックルに自信を持っているプレーヤーは、全体の3分の1もいない。十分に練習を積み、タックルに自信が持てるようになってから試合を行うようにしたい。

また、タックルを受ける側にも、事故は起きることを忘れてはならない。

### （1）累進的練習を

初めのうちは以下に示すような手順を踏んでタックルを修得して事故を防止したい。

- a. 回転運動，受身，グレコローマン式レスリングなどを十分に行い，相手の倒し方，自分の倒れ方をどうするかを身に付けることが，安全対策の第一である。
- b. ダミーを十分に利用して，練習を行う。とくに，コンタクトの際には，タックルするポイント（相手の大腿のあたり）を，よくみてバックをしっかりと，首が曲げられぬように注意する。
- c. 頭をさげるな  
頭を下げずに上げてプレーすることが重要なキーファクターである。
- d. 目をあけて，最後までタックルポイントをみることも，よいクックルをする上でのキーファクターの一つである。
- e. バインディングをしっかりと，頭は相手のサイドにしっかりと密着させる。

## **(2) 正面タックルにはとくに注意を**

正面クックルは，頭が下がらぬよう，また，相手の膝や腰骨に頭を打撲せぬよう，とくに注意して行う。グラウンドとの接触，激突により事故を起こすことが多いので，転倒後は，相手の上になるようにする技術の修得も，プレーの上ばかりでなく危険防止の上で重要である。どのような正面タックルをするのかを判断する。

**(3) サイドタックル**などでは，頭は後ろに。頭が相手の膝の前になると危険である。必ず後ろに。

**(4) 決断力**も重要なキーファクター。実際の実施に当たって躊躇せずおもいきりよくクックルすることが重要なキーファクターの1つであることは，言うまでもない。

## **(5) その他**

年齢の若いプレーヤーや初心者はプレーに慣れるまで，スマーザータックルはあまり行わない。アーリー・タックル，レイト・タックル，ステイファーム・クックルについては，決して行ってはならない。