

## Lesson1 ウォーミングアップ

### ■基本メニュー

- ① 2列に並んで前転
- ② ボールを抱えて後ろに倒れて起き上がる  
POINT:倒れる際に頭を地面につけないようにあごを引く
- ③ 1人が四つん這いになり、もう1人が頭を押さえる(1・2・3・4・5)  
→同じ運動を前後左右4方向で行う
- ④ 1人が股を開き、もう1人がその間をすり抜ける  
POINT:頭が下がらないようにしっかり踏み込む。股をくぐる時は背中を丸めない。
- ⑤ 四つん這いの状態で、膝を浮かせて耐える(1人が横から押す)  
POINT:体幹を使い、倒れないようにキープする
- ⑥ 2人1組で組んだ状態から押し合い(相撲)  
POINT:低い姿勢から、体が浮かないように

### ■発展メニュー

- ① タックルゲーム:2人1組で左右どちらか同じ手を繋ぎ、相手の片足を取り合う
  - ・片足を取り合う一方で、相手に取られないようボディコントロールを行う
  - ・低い姿勢を作り、相手の攻撃を常にかわせるよう心掛ける
  - ・特に、懐に入られないよう重心を低くすることが大切
- ② レスリングの差し合い:2人1組で向かい合い、相手の脇に腕を差し込むことを狙う
  - ・動きながらも自分の重心を意識し、相手を崩しながら自身はバランスを取ることが重要
  - ・1回30秒程度で行う

## Lesson2 タックルする側

### ■アプローチ

- ① 顔を上げて相手を見る(ヘッドアップ)
- ② 前傾姿勢(体重が前に乗った強い姿勢)

### ■コンタクト

- ① パワーフット
- ② 密着
- ③ 締め付け(バインド)
- ④ 足をかく(レッグドライブ)

#### 【悪い例①】 下を向いた姿勢でタックル

- ・下を向いた姿勢では、背中が丸まり体に力が入らないので、潰されて地面に頭を打つなどの危険性が高くなる
- ・下を向いてしまうと相手が見えず、動きに対応できないので、首や肩を怪我する可能性がある

#### 【悪い例②】 手だけでタックル

- ・前傾姿勢を取れていなく、腕だけで押さえようとするため、相手の勢いに負けて、肩を脱臼する可能性が高い

#### 【悪い例③】逆ヘッド

- ・相手の動きを見ずに誤った位置に頭を入れているため、首の怪我や脳震盪という重傷事故を引き起こしやすい

## Lesson3 タックルされる側

### ■アプローチ① 芯をずらす

- ① 相手の腕や脇を狙い、相手の力を逃がす
- ② 足の位置を相手から遠ざけることが重要

#### 【悪い例】

- ・相手の体の芯をずらさないと、まともにタックルを受け、倒れた際に地面に頭を強打するため大変危険

#### 【POINT】まとめ

- ・相手の体の芯をずらすことで、正面からまともにタックルを受けることをさけると、危険度は低くなる
- ・相手の腕や脇を狙い、力を逃し、相手から足を遠ざける

### ■アプローチ② 加速

- ◎ 相手の近くで加速する

#### 【悪い例】

- ・相手付近で減速または止まると、タックルをまともに受け、同じく倒れた際に地面に頭を強打する危険性がある

#### 【POINT】まとめ

- ・減速せずに加速することによって相手の体の芯をずらし、まともにタックルを受ける危険性がなくなる
- ・相手の近くで加速する

### ■アプローチ③ 低い姿勢&ボールを遠ざける

- ① コンタクト直前に低い姿勢を作ってガードする
- ② ボールを相手からなるべく遠ざける

#### 【悪い例】

- ・コンタクト直前に棒立ちになるとタックルを受けやすく、同時にボールが近いと相手に絡まれてしまう

【POINT】まとめ

- ・コンタクト直前に低い姿勢でガードし、ボールを遠ざけることで、タックルを受けても倒れずボールを奪われる危険性も減る
- ・コンタクト直前に低い姿勢を作ってガードし、ボールを相手から遠ざける

■コンタクト① ドライブ

- ◎ コンタクトが起こってからも外側の足を大きく出して、前にドライブ

【悪い例】

- ・コンタクトの際、上半身を先行させたり足が止まると、相手に押し返されて倒れてしまうので非常に危険

【POINT】まとめ

- ・コンタクトが起きた際に外側の足を大きく出してドライブすることで、相手のタックルから逃げることができる
- ・コンタクトが起こってからも、外側の足を大きく出して前にドライブ

■コンタクト② 下半身から倒れる

- ◎ コンタクトして倒れる際は、尻や下半身から倒れる

【悪い例】

- ・タックルを受けて倒れる際、手で地面に着いたり、ボールから倒れると、手首や肩に重傷事故を起こす

【POINT】まとめ

- ・倒れる際は、地面に尻そして肩の順番に倒れることで、重傷事故を回避することができる
- ・コンタクトして倒れる際は、尻や下半身から倒れる

【悪い例】

- ・ボールの上に倒れることで人に乗られると、首の怪我のリスクがあり、スクイズボールになる恐れがある

【POINT】まとめ

- ・ボールの上に倒れるような大勢にはならない

### ■コンタクト③ ヘソを見ながらあごを引く

◎ 特に仰向けに倒された場合に、必ずヘソを見て、あごを引きながら倒れることが重要

#### 【悪い例】

- ・あごを引かずに倒れると、地面に後頭部を打つ危険性が高く、重傷事故につながる可能性が高い

#### 【POINT】まとめ

- ・倒れる際はヘソを見てあごを引く大勢で倒れることで、地面に頭を強く打つ重傷事故を起こす危険性を減らす
- ・特に仰向けに倒された場合に、必ずヘソを見て、あごを引きながら倒れることが重要

### ■コンタクト④ 仰向けにならずリブレース

◎ 仰向けに倒れず、倒された後、しっかりと半身になってボールを遠くへ置くことが重要

#### 【悪い例】

- ・倒れた後、半身でなく、仰向けのままだと、顔などを踏まれて重傷事故になる危険性があり、ボールを簡単に奪われる

#### 【POINT】まとめ

- ・倒れた後は必ず半身になってボールを遠くへ置くことで、顔を踏まれる危険性も減り、ボールを奪われにくくなる
- ・仰向けに倒れず、倒れた後、しっかりと半身になってボールを遠くへ置くことが重要

### ■倒れ方① ドライブして前に出た場合

- ・しっかりドライブした後、下半身から倒れ、体をひねって半身になり、ボールを遠くへ置く

### ■倒れ方② サイドタックルを受けた場合

- ・横から倒れた場合も、下半身から倒れてボールを遠くに置く

### ■倒れ方③ フロントタックルを受けた場合

- ・ヘソを見てあごを引き、頭を打たないように倒れる
- ・手を地面につかないことが重要

## Lesson4 練習メニュー

### ■ドライブの練習

#### 【練習方法】 1vs1の練習

- ・幅 5mのコート ディフェンスはダミーを持ち、5m間隔で、3人縦に並び
- ・アタック側はボールを持ってスタート、ダミーに外へ押し出されないよう、芯をずらして抜いていく

#### 【POINT】

- ① キーファクターを意識し、コンタクトが起きてもドライブすることが重要
- ② タッチの外に押し出されないようにディフェンスの芯をずらして抜いていく

#### 【まとめ】

- ・減速したり、止まると線の外へ出されるので、コンタクトが起きてもしっかりドライブする
- ・相手の体の芯をずらし、コンタクトが起きてもドライブすることが重要

### ■段階的タックルの練習

#### 【練習方法】

- ・第1段階：アタック側は歩き、ディフェンス側が片膝立ち
- ・第2段階：アタック側は歩き、ディフェンス側はかがむ
- ・第3段階：アタック側は歩き、ディフェンス側も歩く
- ・第4段階：アタック側は走り、ディフェンス側も走る

### ■タックルバックを使用した練習

#### 【練習方法】

- ・タックルバックへのタックル直前に、ぐー・ちょき・ぱー を視認させる

#### 【POINT】

- ・しっかりヘッドアップできていれば、タックル直前でも目の前に出されたサインはしっかり確認できる
- ・ヘッドアップできていないと、出されたサインは見えない
- ・相手の動きが見られる状態でないと重傷事故の原因となる