

H27 安全推進講習会



(財)日本ラグビーフットボール協会
安全対策委員会

講習の内容

1. Rugby Readyの確認
2. 講習の意図
3. 重症事故統計
4. 安全対策の必要性
5. 課題解決方法
6. まとめ

1. Rugby Readyの確認 (ワークショップ)

Rugby Readyに示された安全対策の内容について「試合前」「試合中」「試合後」「ケガをしたとき」に分けて話し合ってください。



試合前

- 長期プレーヤー育成計画(LTPD)
- 参加する前に
- 用具、環境、緊急対応計画
- フィジカルコンディショニング
- ライフスタイル
- ウォームアップ

長期プレーヤー育成計画

ステージ: 楽しむ
対象年齢のめやす: 6~12歳
プレーヤー: 遊ぶ
コーチ: 導く
内容: 動くことやラグビーの基本スキルを学ぶ



ステージ: 発達する
対象年齢のめやす: 12~16歳
プレーヤー: 探求する
コーチ: 教える
内容: ゲームを学ぶ



ステージ: 参加する
対象年齢のめやす: 15~18歳
プレーヤー: 集中する
コーチ: 挑戦する
内容: ゲームをプレーし、プレーヤーを育成する



ステージ: 準備する
対象年齢のめやす: 17~21歳
プレーヤー: 専門性を磨く
コーチ: 促す
内容: 最大のポテンシャルに達する



ステージ: パフォーマンスする
対象年齢のめやす: 20歳~
プレーヤー: 進化する
コーチ: 力を与える
内容: パフォーマンスの一貫性



ステージ: 再参加する
対象年齢のめやす: 問わない
内容: ゲームをサポートし、楽しむ



フィジカルコンディショニング



ウォームアップは、その後の活動内容に合わせて10～20分間行います。激しく競り合う試合の前に求められるもの、あるいは、トレーニングセッションに合ったものなど、多彩なものが必要です。ウォームアップは、強度の低いものから始め、一般的かつ簡単なものから、より特化した激しいものへと、一連の動きをしながら徐々に強度を上げていきます。これは、プレーヤーが、筋肉と関節を適切なスピードで、かつ、次に続く活動または試合に必要な動きの範囲で動かす準備となります。

ウォームアップの主なメリット:

- ・体温を上げることにより、筋肉の弾力が増し、かつ、動きをよくする
- ・心臓と肺を刺激し、心拍数と呼吸数を上げる
- ・必要な筋群を活性化させる
- ・神経系を刺激し、反応速度を速める
- ・コーディネーションを高める
- ・プレーヤーのメンタルの準備



1. ジェネラルモビリティ

ウォームアップは、軽いジョギング、または、楽しい遊びから始め、心拍数を上げ血流をよくしてから、基本運動に移って筋肉をほぐし、関節の動きを高める基本の動きに進みます。スタティックストレッチは、発揮される力を減らし、プレーヤーの体の準備を促して意識を研ぎ澄ますのではなく、むしろリラックスさせてしまうため、非効率となる場合があります。

2. トランジットモビリティ

次の段階のウォームアップでは、強度を上げ、プレーヤーがより離れた距離を移動する動きを重点的に行いましょう。

3. スキルウォーミングアップ

ウォーミングアップには、セッションの前のプレーヤーの準備運動だけでなく、スキルのウォーミングアップもあります。コーチは、その時のセッションのポイントに合わせてながら、ウォーミングアップに技術要素を取り入れること。

ウォームアップ

試合中

- プレーの原則
- オープンフィールドプレー
- タックル
- ラック
- モール
- スクラム



プレーの原則



プレーの原則

タックルのスキル



プレーヤーのポイント

あらゆるタックルの状況におけるポイント

タックラー — 相手にコンタクトする

- ・“視線を上げて”、ボールキャリアを見て、頭を正しい位置に保つ
- ・ボールキャリアの動きを追い、タックルをするのに十分な距離まで近づく
- ・コンタクトに備える—しっかりと安定した低い姿勢をとる
- ・ボールキャリアの後ろまたは左右いずれかの側に頭をつける—ボールキャリアの前ではない
- ・ボールキャリアに腕を“巻きつける”
- ・タックルされたプレーヤーを放し、すぐに立ち上がってボールを争奪する

ボールキャリア — 地面にコンタクトする

- ・ボールは両手で持つ
- ・ボールを守る—肘を体の側面につけ、胸の前でしっかりとボールを抱える
- ・地面に倒れるときは、お尻から、そして、次に肩から倒れていく
- ・倒れるとき、手やボールで自分を支えないようにする
- ・味方チームの方を向き、ボールをパス、または、置く、または、渡す
- ・できるだけすみやかに、立ち上がる

さらに詳しいポイントについては、各タックルの項目を参照してください。

タックルにおけるプレーヤーの安全に関する調査から、以下のことがわかりました:

- ・成人のラグビーにおいて、ケガの55～60%が、タックルによるものである。
- ・頭の位置が正しくないと、頭や首を怪我する-成人のラグビーにおいては、脳振盪全体の72%がタックルで起き、ジュニアラグビーでは、頭が最も一般的なケガの部位の一つである。
- ・競技規則に則ったタックルに比べ、衝突の70%がケガにつながる。



コーチングポイント

- ・条件付きの試合を使い、サポートプレーヤーの判断力を鍛える。
- ・すべてのコンタクトスキルを、繰り返し練習する。
- ・相手は段階的に変える。例: タッチ、ラックタッチ、バッグを持ったディフェンダー、フルコンタクト。
- ・すべてのプレーヤーが、コンタクトの間ずっと、しっかりと姿勢を保っているようにし、また、倒れずに、常に自分の体重を支えられるようにすることの必要性を強調する。
- ・すべてのプレーヤーが、ラックの、特に安全にまつわる競技規則を認識しているようにする。
- ・“スクイズボール”は、ケガの危険があるため、コーチが指導したり、および/または、促したりしてはならない。U19レベルでは、不正な行為である。

ラックの指導

Scrum Ready

モールのスキル

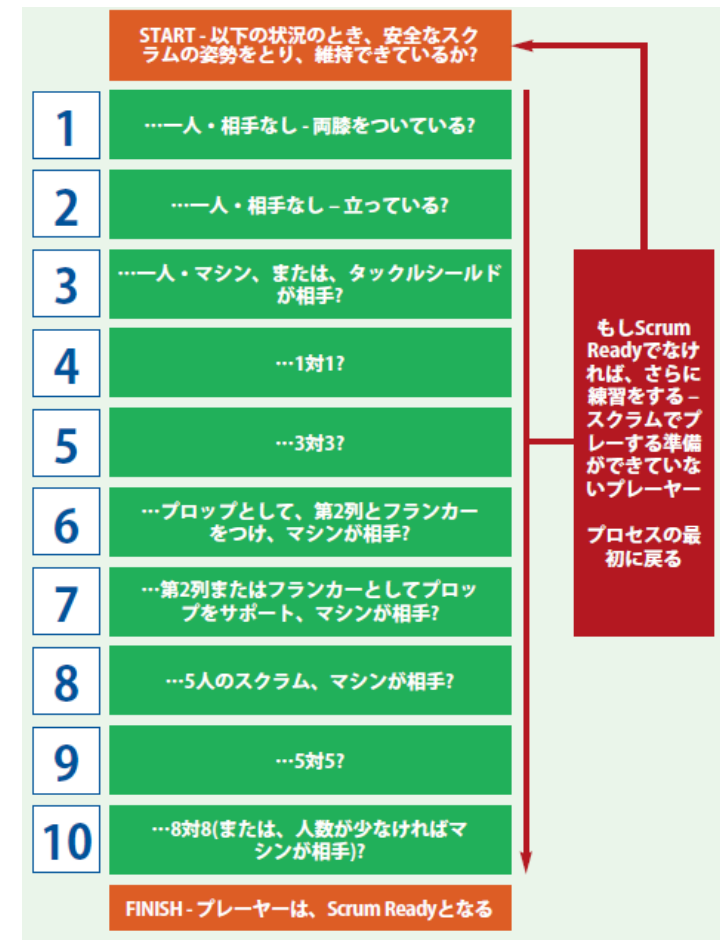
モールに関する調査から、以下の必要性がわかりました:

- ・“視線を上げる”ようにして、頭と首を正しい位置に保つ
- ・頭と肩は、常に腰よりも上
- ・腕全体を使ってプレーヤーにバインドし、コンタクトする

ラインアウトの安全確保

ラインアウトでの安全:

- ・プレーヤーは、空中にいるプレーヤーを故意に不安定にするようなことをしてはならない
- ・プレーヤーは、空中にいるプレーヤーを支えているサポートプレーヤーを故意に不安定にするようなことをしてはならない
- ・サポートプレーヤーは、空中にいるプレーヤーを、責任を持って安全に地面におろす



試合後・けがした時

- クールダウンとリカバリー
- 傷害管理



クールダウン

クールダウンには、3つの段階があります:

1. 軽い運動
2. ストレッチ
3. 栄養補給

TOTAPS

生命に関わるものではない、または、手足の自由を脅かすものではないケガについて

TOTAPS システムに従い、プレーフィールド上で負傷したプレーヤーの状態を判定する。

PRICED

軟部組織の損傷

軟部組織の損傷に多いのは、捻挫、肉離れ、裂傷、擦り傷などで、PRICEDの処置に従って処置します。

HARM

傷害の診断が終了したら、72時間、HARM を回避します。

2. 講習の意図

安全対策の各チーム内での
浸透方法について考える。

3. 重症事故統計

○H26年度重症事故 JRUFU内 11件

内訳: 頭部外傷7件、頸髄損傷4件

タックルして(64%)、ラック(18%)

大学(46%)、高校(27%)、クラブ(18%)

○文部科学省 中学・高校運動部

発生数: 柔道(50)、野球(35)、バスケットボール(33)

ラグビー(31)

発生頻度: 自転車(29.29)、ボクシング(18.13)

ラグビー(7.30)、柔道(4.81)

「学校における体育活動中の事故防止について(平成24年7月)」より

4. 安全対策の必要性 (ワークショップ 2)

重症事故が発生するとどのようなになるのでしょうか？安全対策の必要性をプレーヤー、指導者、家族、チーム、協会という立場から話し合ってください。

ワークショップで提出された意見

プレーヤー:

指導者:

家族:

チーム:

協会:

4. 安全対策の必要性 (重症事故が発生すると・・・)

1. 治療：入院・手術
2. 初期のリハビリと環境整備
3. 進学・復学・復職へのリハビリと環境整備
4. 復学・復職生活
5. 就職
6. 生活

5. 課題解決方法 (ワークショップ 3)

現在実施している安全対策の事例を話し合ってください。安全対策実施する上での障害となることがあれば提出してください。

ワークショップで提出された意見

実例:

障害:

6. まとめ

皆さんの愛するラグビーを守るために安全対策は必要です。

お願い

○各チーム内で安全推進講習の内容を伝達していただき、「安全推進講習会各チーム伝達報告書」を必ず提出してください。

○来年度の安全推進講習では、今年度の成果をもとに発展させたいと思います。

各種教材

「ラグビーのための準備 (Rugby Ready2014)」

「安全推進講習会DVD 2008-2012」

「ラグビー外傷・障害対応マニュアル」

「Rugby Ready」へのアクセス方法

○JRFUホームページ

<http://www.rugby-japan.jp/>



○左側「ラグビーのための準備」をクリック



○「ラグビーのための準備」にアクセス

<http://www.irbrugbyready.com/index.php?language=ja&>



安全推進講習会DVD

○JRFUホームページ

<http://www.rugby-japan.jp/>



○右側「コーチネット」をクリック



○「安全推進情報」にアクセス

