

安全なタックルをするために



安全推進講習会DVD
(財)日本ラグビーフットボール協会
安全推進対策本部

タックルスキルの重要性

1. 重症事故統計から、タックルをする際に重症事故が最も多く発生している。
2. 正しいタックルスキルの習得が重症事故撲滅に寄与する。
3. タックルの技術構造を再確認し、技術構造にそった練習方法を考案する。

タックルの練習方法

タックルの技術構造を再確認し
技術構造にそった練習方法を考
案する。

タックルの局面構造

アプローチ

コンタクト

ボールコンテスト

各局面とキーファクター

アプローチ局面

- ・正面に立たない.

コンタクト局面

- ・周辺視 : 目を開く. 頭を上げる.
- ・ストロングポジション
脇をしめる. ハンズアップ. 膝を曲げる.
- ・ショートステップで間合いをつめる.
- ・頸部を固めながら踏み込む.
- ・両腕を使いながら逆ヘッドにならないようにコンタクトする.

各局面とキーファクター

ボールコンテスト局面

- ・素早く立ち上がる.
- ・ボール争奪に参加する.

逆ヘッドタックルを防ぐ

ターゲットショルダーを変える。

- ・脚を出して肩をあわせる。
- ・手からいかない。

Q & A映像

- 考え方

今回提示した局面構造及びキーファクターを用いて3つの事例の改善点を検討する。

- 事例

1. 抜かれる.
2. 逆ヘッドタックルになる.
3. タックルするが、落とされる.

改善点

- 事例1 : 踏み込めていない。
 - 立つ位置
 - ショートステップで間合いをつめる.
- 事例2 : 逆ヘッドタックルになる。
 - ターゲットショルダーを変える.
- 事例3 : 落とされる。
 - ストロングポジションをとる.
 - 頸部を固めながら踏み込む.