

冬期間トレーニング突撃レポート【2回目】

トレーニング開始

選手は19時過ぎからグラウンドに集まり、各々体を動かします。

その後、19:30からスタートします。

【パススキル】



2on1 や 3on2 (2対1 や 3対2) など、様々なシチュエーションでパススキル練習を行います。

【タッチフット】



タッチフットは、新日鐵釜石時代にどのチームよりも先駆けて取り入れられたといわれ、タックルやモール・ラックがないゲーム形式の練習です。パススキルや状況判断といった要素を試合に近い状況で鍛錬できます。

今回はタッチされたらオフense側は1人ボールをリップ(肩を当てて取る)し、2人サイドにバック(付く)するというルールを加えています。ディフェンス側もタッチしたら、2人サイドバックします。

ディフェンス側が所定の人数加わらなければ、オフense側は次の写真のように前進できます。

<右上へ>

チームスキル編

~平成20年2月8日(金)~

みなさん、こんにちは。『9週間プログラム』もいよいよ1/3が経過しました。

今回は、ユニット(フォワード・バックス)に分かれて早朝に行われているウェイトトレーニングの様子をレポートしましたが、今回は本プログラムにおける3つの柱のうちの1つ、『チームスキル』について突撃レポートしたいと思います。

チームスキルは、毎週金曜日に松倉グラウンドで実施されています。本トレーニングの目的は、池村HCが選手に常々求めていることですが、ラグビーの基本的なスキルの習得及び再確認です。

ラグビーはダイナミックなゲーム展開の中で、無数の基本プレーが積み上げられてトライに至ります。その一つひとつがおざなりになれば、当然勝利を掴むことは出来ません。

例えばパス一つとっても、池村HCは「パスするときが一番気を付けることは？」と選手に問いかけ、再認識を促します。

そして、スキルトレーニングの際に最も重要な要素は何だと思いますか？池村HC曰く「100%のイメージと集中力で行うこと」。手を抜いて行う基礎練習は、上達するどころか悪い癖がつき、その癖を取り除くための余計な練習が更に増えるため、やらない方がまだましなのです。

この冬期間中に“フィジカル”“メンタル”両面の強化を図っているのですが、基本スキルの向上も、やはり厳しいゲーム中での“心の拠り所”を創る意味で、避けては通れない重要なファクターであることは言うまでもありません。

グラウンドはすっかり凍り付き、カチカチになっていましたが、選手は其中で2時間近いトレーニングに勤しみました。

小久江トレーナー曰く「この時期にしては、選手はかなりフィットしている！」とのことで、週2回の10km走の成果が出てきたのかもしれない。

コーチングアドミニストレーター - 金野 尚史

<左下から>



攻撃権は5回ありますが、1回1回早く攻めるためには、周辺の選手が素早く状況判断を行い、捕まったプレーヤーにサポートすることが要求されます。

よって、各選手は動くスピードのほかにも、判断するスピードに留意しなければなりません。

【ショートミーティング】



ゲーム中はリーダーを中心に選手だけでプランを修正したり、課題を解決しなければなりません。

このタッチフットでもゲームシチュエーション同様、短い時間でそれらの調整を行います。

我々はこれを“ショートミーティング”と呼んでいます。



その後、ショートミーティングでの方針に基づき、ゲームを展開していきます。

写真：事務局 赤崎 剛