

猛烈に厳しかった暑さもようやく弱まり、秋らしい気配が漂ってきました。

月 1 回行われている女子セブンズアカデミーの練習会もすでに 4 回を終え、初心者も含め目に見えて上達してきています。

9 月に予定していた男子高校生の試合は、台風の影響で残念ながら中止となってしまいましたが、男女ともに元気に頑張っていますので、近い将来きっと SCIX から世界で活躍する選手が出てくるのではないかと期待しているところです。

***** Sports Community & Intelligence Complex *****

【女子セブンズアカデミー】

■ 第 2 回練習会

■ 2011 年 7 月 31 日 in 灘浜グラウンド人工芝



女子セブンズアカデミーの第 2 回目の練習会となったこの日は、元 100m、200m 日本記録保持者・井上悟氏（現近畿大学陸上部コーチ）をお招きし、スキル練習の前により速く走れる走り方の講習をしていただきました。

セブンズの試合では、マークを振り切ると自陣からでもゴールまで独走で一気にトライまで持って行くというシーンが珍しくありません。足が速いことは、それだけで大きな武器になるのです。

井上氏がおっしゃるには、体の使い方ひとつで足は速くなる。ポイントは、外国人と比べてどうしても短い日本人の足をどう長く使うか？ その方法を実技も交え、理論的に解説していただきました。

立ち方は、かかとをくっつけてつま先は拳ひとつ分開ける。これが、日本人にとって一番足が長くなる立ち方だそうです。その状態でゆっくり歩き出すことから練習がスタートしました。その後、腕を大きく振り、腕の力で体を引き上げるように指示が出されました。上半身を使って足を速くする。そのコツを掴むための動作です。

次に、お尻からを一本の足と思えば股下より長くなるという理屈から、お尻の筋肉を使えるよう、お尻歩きの練習が行われました。同様に、腰から前に出せば、お尻から走るより更に足が長くなる、ということで、骨盤を捻って飛びながら前に進む練習が行われました。

足、お尻、腰、全てを効率よく動かして日本人の足を長く使う、活かす。

最後に、これらのことを意識しながら軽いランニング、短い距離のダッシュを行って講習終了となりました。

約 1 時間の走り方講習の後は、SCIX ラグビークラブ今村コーチ指導のもと、ボールを使っての練習に移りました。

1 対 1、2 対 1、2 対 2 を DF は動かないというルールで行います。

DF を動かさないのは、この日の練習課題である、「ボールを持ったらパスではなく何かを仕掛け相手を抜いていく」ということをより意識して取り組んでもらうためです。DF がいるからパスというのではなく、まず抜きにいき、それでタッチされるか駄目そうな場合にサポート側が声を出して先導してあげる。これらのことを意識して 7 分ハーフのタッチフットボールを行い、練習終了。



未経験者も多いアカデミーでは、パスを回していくのは困難で、後ろにどんどん下がっていつてしまう可能性があります。そこでまずボールを持ったら前が出る、仕掛ける、を意識して練習していくようにと、今村コーチはお話されていました。

■ 第3回練習会

■ 2011年8月28日 in 灘浜グラウンド人工芝

練習前に、SCIX 平尾理事長から出来たばかりのジャージが贈呈され、いよいよアカデミーが本格始動していくという実感のようなものが選手たちの間に漂い、女の子らしい歓声の中にも気合いがみなぎっていくような雰囲気がありました。

また、この日からいよいよコンタクトプレーの練習に入るため、ケガをしないよう念入りなストレッチ、首や体幹を鍛えるウォーミングアップがしっかり行われ、一対一での押し合い、引き合いの練習では、コーチの「プッシュ」「プル」の掛け声に合わせて、ほとんど体を振り回すようにお互いが全力で押し引きし合っていました。

その後、2対1、3対2のアタックのスキル練習の後、アカデミーでは初となるタックルの練習に移りました。

まずは、コンタクトバックに向かって、5割程度の力で当たっていきます。ポイントは、当たった後、首と腕でしっかり相手を挟みこむこと。そうしないと、力が強い相手には腕をはじき返されてしまうからだそうです。



次は、対人相手にタックルの練習です。ここでも、まずは5割程度のスピードから。SCIXの元木コーチは、「首と腕で上半身を挟んだら、もう片方の腕で相手の足を持ち上げる。足を引きながら上体を押せば相手は100%倒れる」と、見本を見せてくださいましたが、不慣れな女子選手たちにはそう簡単に行くはずもなく、最後まで苦勞しているようでした。



最後に、タックルなしで試合を行って練習が終了しました。

SCIX 今村コーチからは、「まだタックルに入ったり、入られたりすることに慣れてない選手が多いのでタックル抜きにしました。次回までにしっかりタックルの練習をしてきてください。次回は、より実践的なゲームをしたいと思います」と、説明がありました。

■ 第4回練習会

■ 2011年9月25日 in 灘浜グラウンド人工芝



この日は、コベルコスティーラーズから、林慶鎬選手、吉田永昊選手、そして男子セブンズの日本代表でもある正面健司選手が参加し、指導に当たってくださいました。練習メニューは、代表の練習でも実際に行っている内容を正面選手がアカデミーの練習生たちに合うよう落とし込んで組み立ててくださったそうです。

女子選手たちは、セブンズ日本代表の正面選手から練習を教えてもらえるということで、いつもよりさらに張り切って練習に取り組んでいました。

まず、パスの練習では通常のランニングパスの後、サポートランの練習に移りました。横一列に並び、パスを隣の選手に放ったら、一番外側までサポート、という動きを前に進みながら順番に繰り返します。

次は、ハンズパス（クイックパス）の練習を4人1組ずつに行いました。最初は、単純に走りながら真横の選手にクイックでパスを繋ぎます。その後、外側の2人がクロス。つづいてのループパスでは、最初の2人がループして後は、ハンズパスです。最後に、ここまで練習した、ハンズ、クロス、ループ、どれを使ってもいいので、4人が相談してパスをつなぐ練習が行われました。ここではしっかり声を掛け合わないとのパスを通すのか分からないので、普段の練習よりさらに声が出ていたように思います。



パス練習が終わったところで、1対1の練習に移りました。ディフェンスは、前に出てしっかりプレッシャーをかけること、足を小刻みに動かし、左右どちらにも素早く対応できるようにすること、またサイドラインを味方に

つけるため、内からプレッシャーをかけ、外に押し出せるようにしておくことが大事とのこと。

その後の2対1、3対2でもスティーラーズの選手が練習に混じり、実技を交え丁寧に指導がされていました。



つづいて、林選手、吉田選手指導のもと、スクラムとラインアウトの練習が行われました。

まず、同じような体型同士で2人1組になり、1対1で組むスクラムの基本的な練習から。しかし、スクラムそのものになっていない女子選手たちは、腹筋や背筋、足に力がなく、すぐに崩れてしまいます。そこで、簡単なスクラムの姿勢からやってみることになり、その後もう一度1対1でスクラムを組むとなんとかその体勢を

キープできるようになっていました。

次に、3人1組になってラインアウトのリフティング練習です。2人が1人を持ち上げて5秒キープ。コーチ陣たちは軽々と持ち上げてみせましたが、やはり非力な女子選手にとっては難易度が高いようです。最後は、なんとか持ちあげられるところまではいきましたが、繰り返し練習を積み、タイミングを体で覚えるようにと、吉田選手からアドバイスがありました。



その後、“タッチしたDFは外に出る”というルールで7対7のゲームが行われ、最後に全員でタッチフットをして練習終了。最後までスティーラーズの選手たちが一緒にグラウンドを駆け回ってくれ、女子選手たちは普段なかなか味わうことのできない充実した練習を体験することができたようです。



【AED講習会】

9月25日、女子アカデミーの練習会の後、灘浜グラウンドにてAEDの講習会が行われました。講師には、SCIXラグビークラブの部員で、兵庫医科大学 救命救急センターに勤めておられる、救急専門医の上田敬博先生にお願いしました。

スポーツの現場でも、不測の事態が起こった場合、AEDがあるかないかで生死を分けることがあります。AEDという言葉はよく耳にしている、実際使ったことがないという方がほとんどで、この機会にぜひ覚えて帰ろうと、女子の練習生たちも一部残って講習を受けていました。

人が倒れたら、まず意識があるかないかの確認を行います。肩を揺すっても反応がない、鼻で息をしておらず胸も動いていない。そうなったら、すぐ助けを呼んでください。このとき、「AEDを持ってきてください」「救急車を呼んでください」と、具体的な指示を出す方が好ましいということです。AEDが届くまでの間、胸（ちょうど乳頭と乳頭の間くらい）を、5センチほど凹むくらい圧迫します。肘をまっすぐ伸ばし、両手で強く30回程度繰り返します。人工呼吸は、ウイルス感染などの恐れがあるため、専用のマスクなどが無い場合は行わなくてもいいそうです。AEDが届いたら、心臓マッサージを替わってもらい（心臓マッサージは10秒以上間を空けない方がいいため）、その間に素早くAEDをセット（マットを胸に当てる）、他の人が触れていないことを確認してからスイッチをオンにします。その後は、機械から「もう一度ショックを与えて下さい」など指示があるので、それに従って、AEDか心臓マッサージを繰り返してください。



心肺停止から15分心臓マッサージなどの処置をしなかったらほぼ意識は戻らないと言われています。日本の救急車は、平均6分で到着するという報告がありますので、この処置がどれほど大切か分かります。

一人でも多くの方にこういった知識を少しでも持っていただけたらと思っています。

【レフリーアカデミー】

- 第2回 SCIX・レフリーアカデミー講習会
 - 日時：2011年9月25日(土)12:00～17:00
 - 場所：SCIXクラブハウス・神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝
 - 講師：関西ラグビー審判委員長太田始氏 ■ レフリー：B級レフリー坂平誠氏
- <講義内容>

1. ラグビー憲章とレフリング
2. 競技規則の解説
3. 測定・近畿チャレンジャーリーグの観戦と解説
4. レフリング検証（坂平レフリー）



1. ラグビー憲章とレフリング

ラグビー憲章で謳われている“ラグビーの目的を達成する”ための基本原則として、「ボールの争奪」と「プレーの継続」があります。このラグビー憲章をよく理解していることで、よりの確なレフリングができると、太田氏は冒頭お話されました。

また、レフリングの原則は「安全を最優先」すること、「公平」に競技規則を適用すること。この大原則について、アカデミー生にわかりやすく講義をして下さいました。

笛の吹き方の解説もありました。笛を吹いた後すぐに舌で笛の先を押さえると、「ピッ！」とだらけない笛になるので、繰り返し練習する事も大切ということです。

2. 競技規則の解説

基本的な規則内容の講義の中で、太田氏が特に大切だといわれていたことは、競技規則の定義を何度も読み、理解すること。レフリングに迷った時はその度に「定義を読み返す」くらい重要ということです。

また、アカデミー生たちに「アドバンテージが適用されない場合」や「タックルが成立した際にタックルした側とされた側が行わなければならない事」などの質問を行い、アカデミー生がどの程度競技規則を理解しているかチェックを行いながら講義を進められていました。



3. 測定・近畿チャレンジャーリーグの観戦と解説

その後はグラウンドに出て「マルチステージフィットネステスト」の測定を行いました。

B級資格取得には「マルチステージフィットネステスト」レベル9以上が必須条件であり、A・A1級レフリーの平均はレベル12だそうです。質の高いレフリングが質の高い試合を生むということを肝に銘じ、フィットネスの向上、維持にも取り組んでいく必要があります。

試合講義は、実際に人工芝グラウンドで行われた試合を観戦しながら太田氏がレフリーの立ち位置、ジェスチャー、笛の音色などの解説を行いました。特にジェスチャーは選手や観客にどのような反則があったかを分かりやすく知らせる重要なポイントであり、大きく、ゆっくりした動作で行うなど実際の試合で役立つようなもので、アカデミー生たちは熱心に聞き入っていました。

4. レフリング検証

この講義では、近畿チャレンジャーリーグの笛を吹かれた坂平B級レフリーにご参加いただきました。

坂平レフリーはアカデミー生たちに対し、両チームのレベルに応じてモールやラックでの立ち位置や走るコースを変えるなど、両チームの特徴を理解した上で笛を吹くことの重要性を説かれました。また、試合中に選手が反則をしないよう、ウォーミングアップ時にコミュニケーションを取るなどの努力もされてきたといった経験談も話して下さいました。



次に、アカデミー生が、試合観戦で疑問に思ったことや、レフリーを行う上での質問を投げかけるフリーディスカッションの時間を設けました。坂平レフリーには試合直後にもかかわらず、丁寧に質問に回答していただきアカデミー生にとっても非常に役立つ中身の濃い内容になりました。

最後に、太田氏から次回に向けてルールブックを精読することやフィットネスの向上を行うよう指示があり、この日の講習会は終了となりました。

【入会案内(ご参考)】

(会員・会費について)

会員種別		入会金	年会費
正会員	個人会員	—	5,000 円
	団体会員	1 口 100,000 円 (何口でも可)	100,000 円
サポーター	個人会員	—	2,000 円
	団体会員	1 口 50,000 円 (何口でも可)	50,000 円

(お問い合わせ)

SCIX事務局 〒651-8585
神戸市中央区脇浜町2-10-26
t e l : 078 (261) 4046
e-mail : office@scix.org

SCIXは、みなさまのボランティアな支援によって支えられています。

【発行人】SCIX事務局 今村 順一

【編集】小林 尚美

【発行元】SCIX事務局

〒651-8585

神戸市中央区脇浜町2-10-26

t e l : 078 (261) 4046

e-mail : office@scix.org