

# 2024年 新人戦振り返り

- 席は、スクリーンに向かって右側にフォワード、左側にバック스로分かれて座ってください
- ミーティングの最初に今回の新人戦MVPを「皆さんに」選んでもらいます  
(配布した紙にMVP選手の名前と理由 (簡単で結構です) を書いてください)
- MVPに選ばれた選手は、一言お願いします (今後の抱負など)

2024年2月25日

阿久根 潤

# アジェンダ

1. 新人戦の目標
2. 新人戦の結果
3. 定量分析と考察
4. 新人戦総括
5. 3～4月に向けて取り組むこと

# 1. 新人戦の目標

みんながシーズン最初に立てた新人戦の目標を覚えていますか？

**「予選プールで 1 勝する」**

## 2. 新人戦の結果

### 【戦績】

VS ワセダクラブ R S	(0 - 4 5)	負け
VS 練馬 R S	(0 - 4 5)	負け
VS 町田市・昭島合同	(2 4 - 7)	勝ち
VS 西東京 R S	(0 - 5 4)	負け

1勝3敗 12チーム中10位

ワセダクラブ	3位
練馬 R S	5位
西東京 R S	9位
<b>B B K</b>	<b>10位</b>
町田市・昭島合同	12位

※参考：1位 世田谷RS 2位江東RS

### 3. 定量分析と考察①

#### 【タックル回数と成功率】

	天気	得点	タックル回数	倒した回数	タックル成功率
ワセダクラブRS	晴	0 - 4 5	5 1	2 3	4 5 . 1 %
練馬RS	晴	0 - 4 5	2 6	5	1 9 . 2 %
町田市・昭島合同	晴	2 4 - 7	3 3	1 9	5 7 . 6 %
西東京RS	晴	0 - 5 4	4 4	1 4	3 1 . 8 %
合計			1 5 4	6 1	3 9 . 6 %

#### 【考察】

- ①ワセダクラブと練馬の試合は、2試合ともに同じ点差で敗退。  
しかし、**タックル成功率に大きな差**。これは何を示唆している？
- ②練馬RS戦はなぜこんなにタックル成功率低いのか？
- ③逆に町田市・昭島合同戦のタックル成功率が高いのはなぜ？（初の50%越え！）
- ④**タックル成功率（合計）を50%に上げるためにはどうする？**  
（あと10.4%以上アップ！）

### 3. 定量分析と考察②

#### 【ペナルティ・ノックオン回数】

項目	ワセダクラブRS	練馬RS	町田市・昭島 合同	西東京RS
ハイタックル	1		1	1
ラインオフサイド		1	1	4
ノットロールアウェイ		1		
オーバーザトップ		1		
ノットリリースザボール		1		
ノックオン	1	4	3	1
合計	2	8	5	6

#### 【考察】

- **4試合通して、ハイタックルとノックオンが多かった**
- キックオフキャッチミスのノックオンが2回（町田市・昭島合同）  
※特にトライを取った後のキックオフキャッチミスはなくす
- 練馬RS戦はアタックのチャンスはあったが**ノックオンで自滅**（最初のキックオフ、スクラムから展開しノックオン。試合の最初でノックオンが続いてしまい、リズムに乗れなかった）

### 3. 「定量分析と考察①、②」に関するディスカッション

- 1次攻撃では前に出ることができたが、2次攻撃、3次攻撃になるにつれて前に出られなくなった
- 前に出られなかった
- 気持ちで負けた
- 相手選手が大きい（体格がいい）ので、BBK全員で大きくなる
- （練馬戦）タックルで止めた後に内側に寄りすぎた。ディフェンスに粘りがなかった
- キックオフのキャッチミスが減らす→ノックオンが減る



ノックオンを減らすためにどうするか  
(次のページで更にディスカッション内容を記載)

### 3. ノックオンを減らすことに関するディスカッション

#### 1. ユニットごとにディスカッションを実施

##### 【バックス】

- ハンズアップする
- バックスラインを深くする
- 取りやすい位置にパスをする
- 練習あるのみ！
- 走るコースにパスをする

##### 【フォワード】

- **コミュニケーションを密に取る（自分の立ち位置をパスを出す選手に伝える）**  
→自分の立ち位置を知らせる声を動きながら出し続ける
- **普段の練習からコミュニケーションをとる**
- コンタクトからダウンボールをする時にノックオンになるので、ダウンボールをする時はボールを両手で持つ
- **ハンズアップやアーリーキャッチ等、当たり前のことを当たり前に行う**

## 4. 新人戦総括①

対戦相手	気になったこと
ワセダクラブRS	<ul style="list-style-type: none"><li>ペナルティを取られた時のリアクションが遅い →「<u>広がる</u>」「<u>ノミネート</u>」「<u>前に出る</u>」の3拍子！が遅い！</li><li>トライを取られた後のキックオフでもっとプレッシャーをかける →相手がキャッチしたら<u>すぐにタックルに入る</u>位置にいるか、<u>ボールを競る</u></li></ul>
練馬RS	<ul style="list-style-type: none"><li><u>タックル1回で倒しきれない</u> →ノーホイッスルトライが多い</li><li>体格のいいスピードランナー（9、10）が走り込んでくると止められない</li></ul>
町田市・昭島合同	<ul style="list-style-type: none"><li>相手の連続攻撃を寸断できない →タックルの質、組織ディフェンスでノミネートしているか</li></ul>
西東京RS	<ul style="list-style-type: none"><li>相手に抜かれた時に、全力で戻っている選手が少なすぎる (トライを取らせない意識。意地)</li></ul>
全体を通して	<ul style="list-style-type: none"><li>タックルが高い（ハイタックルを取られる可能性がある）</li><li>ハイボール（キックオフ等）はノーバウンドキャッチする</li><li>ラックのイーブンボールでめくられる</li></ul>

### 【ディスカッション】

- 上記の結果から課題は何か（隣の人と3分話してください。その後、どちらかが発表してください）
- 課題をどうやったら克服できるか（3人組を作って3分話してください。発表者を決めて共有してください）

## 課題

- ディフェンスラインを形成する時に内側に集まりすぎる
- 内から上がれていない
- 抜かれた後の反応を早くする
- **トライを取られた後の切り替え。メンタルが落ちていることを引きずらない**
- タックルで倒しきる
- **視野を広くする**
- 体力がない（フィットネスがない）
- タックル後のブレイクダウンが弱い（イーブンボールでめくられる）
- ラックのそばに立ちすぎない（内側に寄りすぎない。寄りすぎると外に大きなスペースができる）
- **ディフェンスラインは前に出る**

**赤文字：大事にすること**

**→今後の練習では、上記赤文字についてこだわって練習する**

## 4. 新人戦総括②

### 【Good！】

- アタックでもディフェンスでも体を当てるのが徐々にできるようになっている。  
スケリ、ショウゴ、ユイト：コンタクトの意識が著しく向上している  
ヒデト：さぼらずに献身的にフォローしている  
トントン：ピックゴー◎。自発的にプレーできるようになっている
- ボールを外に展開する意識が出てきた。
- ラグビーをEnjoyしている（←これが一番大事！）

### 【Bad！】

- きつくなると声が出なくなる  
→相手チームはいつもコミュニケーションしている（しゃべり続けている）
- 体力差でコンタクト負けする（体の大きなチームとの対戦は非常に淡白。諦めるのが早いと感じる）
- 名前負けする（練馬、ワセクラ、世田谷、江東など）

### 【Next！】※前のページの赤文字部分

- **トライを取られた後の切り替え。メンタルが落ちていることを引きずらない**
- **視野を広くする**
- **ディフェンスラインは前に出る**

チームで決めたことを徹底してやり切ろう！

## 5. 3～4月に向けて取り組むこと

【1, 2, 3月】 新人戦目標を達成する

目指すこと	目標
タックル数を増やす（成功率にはこだわらない）	肩でタックルに入る（手でタックルにいかない）
セットプレーの安定	マイボールスクラム獲得率100% マイボールラインアウト獲得率90% キックオフレシーブ獲得率100%
リロードを意識する	寝ている時間を短くする（1試合で寝ている時間〇〇秒）
組織ディフェンスを整理する	ノミネートする 横を意識して前に出る 外（タッチライン側）に追い込む

【4, 5, 6月】 春季大会目標を達成する（〇位以上）

目指すこと	目標
タックル数を増やす（成功率にこだわる）	「相手を倒す」または「ボールコントロールを失わせる」ことを意識する
試合に勝つことを（特に）意識する	1点差でも勝つ
どこにスペースがあるか見極める。スペースにボールを動かす	横のスペース、縦のスペースを見つける DFの人数が揃っていた場合、スペースを作り出す
組織ディフェンス（発展）	基礎の内容を規律をもってやり続けることができる ジャッカルからカウンター攻撃を仕掛ける（1試合1回以上）

2枚の写真を見て皆さんどう思いますか？

写真：2月18日松伏グラウンド



# 森信三（教育者、哲学者）の言葉

## **【時を守り】**

時間を守ること、期限を守ること → 「人を尊重すること」：時間は有限

## **【場を清め】**

身の回りを（いつも）きれいにしておくこと → 「気持ちを整理すること」：試合に臨む姿勢

## **【礼を正す】**

挨拶だけでなく、お世話になった方に感謝の意を伝えること

→「人と良好な関係を築くこと」：コミュニケーション



- 当たり前前のことを当たり前前に取り組むことの大切さと難しさ
- ラグビーの試合において、きつくなると当たり前前ことができなくなる（結果、オフサイドする）
- 私生活から**「当たり前前のことを当たり前前に取り組む」**癖をつけよう

## 6. これからBBKが強くなるために必要なこと

# 「自主・自立」から「主体性」へ

- 自主：他人から言われることなくやること
- 自立：自分以外から支配を受けず、または助けなしで自分の力で物事をやっていくこと
- 主体性：自らの意志や判断に基づいて、自らの責任のもと行動すること

① 練習環境を自分たちで整える

→ まずはボールの空気入れを自分たちでやる

② コーチ陣に盛り上げてもらわない

→ プレー中に必要な声を自分たちで出す

(いつもコーチに頼りすぎると、試合中も頼ることになる。自分たちで立て直せないチームになる)

【以下、参考資料】前回ミーティング資料（2023年12月17日）

第1ターム（10～12月）で目指すポイントと結果

第1タームで目指すポイント	結果	評価
ブレイクダウンで負けないようにする	怖がらずに体を当てられる選手が増えた	○
体を積極的にあてる	ブレイクダウン、倒しきるタックルを中心にトレーニングに取り組む	○
基礎体力をつける	毎回の練習でラグビーサーキット、綱のぼり、フィットネスに取り組む	○
体を大きくする（体重を増やす）	記録できていない（体重測定していない）	×
足を速くする	城野さんセッションを1回開催（次回は12月24日）	△
ハッコン「0」を目指す	別途分析表参照	×
フィットネスをつける （長距離、短距離を測定）	一度測定を行ったが、継続できていない。月初の練習で取り組みたい	△

【その他取り組んだこと、決定事項】

①リーダー陣の決定

キャプテン：由太郎  
FWリーダー：ひでと  
BKリーダー：あさひ

②練習回数（12月10日時点）

10月：6回  
11月：10回（内試合2回）  
12月：3回（内試合1回）  
合計：19回（内試合3回）

③スイミーの見直し

- ・ コロナも明けたことから対面式のミーティングに変更
- ・ 公式戦前後で開催
- ・ 必要に応じて臨時で開催

## タックルの分析について

- 11～12月にかけて2試合（開成・麻布連合と金沢学院、武蔵野RS）おこなったが、試合中のタックル回数と倒した回数を集計し、成功率を算出した結果、成功率は13.6%改善していた。
- 約3か月間、体を当てる練習の成果が出てきている。

【天気：小雨】

11月12日	得点	タックル回数	倒した回数	成功率	試合時間(分)
開成・麻布		19	4	21.1%	15
金沢		7	1	14.3%	15
開成・麻布（前半）		18	5	27.8%	20
開成・麻布（後半）		15	6	40.0%	20
合計		59	16	27.1%	70

【天気：晴】

12月3日	得点	タックル回数	倒した回数	成功率	試合時間(分)
武蔵野①	5-36	18	7	38.9%	15
武蔵野②	5-24	29	11	37.9%	15
武蔵野③	5-19	12	6	50.0%	11
合計	15-79	59	24	40.7%	41

【Goodポイント】

- 前の試合と比較し、タックル成功率が向上
- タックルで倒せるようになってきている

【Badポイント】

- 成功率はもっと上げる
- 現状、一回のタックルで仕留められない。一人倒すのに2～3人を要する時がある（ひとり一人のタックル力を向上させる必要がある）
- 手からタックルに行っているため、推進力が強い選手だと振りほどかれるので、**踏み込みと肩でタックルに入る**ことが大事

## 【参考①】日本代表のタックル成功率

- 一般的にタックル成功率（イメージ） タックル成功率が85%以上だと、「いいDFをするチームだね」と言われます

	2015年 WC	2019年 WC	2019年 WC (vs Ireland)
日本代表	85.9%	91.5%	96% (205回タックル)



BBKとしても、タックル成功率を1%でもいいので上げていくことが大事  
成功率85%をベンチマークし、「いいディフェンスをするチーム」を目指すのはどうか



**「ディフェンスで見ている人を感動させるチームになる」のはどうか**

## ノックオン回数の分析

- ノックオン回数は、3分の1に減少。11月12日の試合と比較し、12月3日の試合は、晴れていたことに加え、アタック時間が短かったのでボールタッチ回数が少なかったことがノックオン回数を減らしたと考えられる。  
(連続攻撃からトライを取ったシーンもあった(3試合目で由太郎がトライをとったシーン。9回連続でアタック継続した))
- ノックオンには2種類あった
  - ①キャッチミスによるノックオン
  - ②ボールを持ち込みダウンボールが雑になったことによるノックオン
- 第2タームでもハンドリング練習は継続して行う(試合、練習いずれの場合でも、ノックオン「0」を目指す)**

【天気：小雨】

11月12日	得点	試合時間 (分)	ノックオン 回数
開成・麻布		15	4
金沢		15	3
開成・麻布(前半)		20	7
開成・麻布(後半)		20	5
合計		70	19

【天気：晴】

12月3日	得点	試合時間 (分)	ノックオン 回数
武蔵野①	5-36	15	1
武蔵野②	5-24	15	2
武蔵野③	5-19	11	3
合計	15-79	41	6

→少ない攻撃回数を有効に使うために、ノックオンを減らす

## 試合中の気づき（武蔵野①～③の場合）

- ダウンボールが雑。スキル不足
- **倒れ込みの反則（オーバー・ザ・トップ）が多い**
- （アタックの時）スクラムハーフ、スタンドオフのパスが食い込んでおり、前に出る推進力（モメンタム）を阻害している
- **アタックの時、相手選手のタックルで手が引っかけるとすぐに倒れる**
  - ①強い体幹を作る（絡まれても倒れない体幹を作る）
  - ②体重を増やす（当たり負けない体を作る）
  - ③あと3センチ膝の位置を下げる（←姿勢を低くすると同義）
- アタックラインが広いので、パスを届かせるためにスタンディングパスになる。そのため、バックラインが前に出ず、相手にプレッシャーがかからない
- セットプレーの一次攻撃でゴロパンは非常に難易度が高い。セットプレーの一次攻撃はDFラインがきちり揃っているため。できれば相手のDFラインが崩れた時にギャップをついてゴロパンを蹴るのが理想

## 第2タームの取り組み

- 組織ディフェンスの整備に取り掛かる
  - ①正しい位置に立つ
  - ②まっすぐ出てプレッシャーをかける（ななめに出て、インサイドブレイクされない）
  - ③ノミネートする
  - ④「シャローディフェンス」と「ドリフトディフェンス」を理解する
  - ⑤タッチラインを味方につける
- ブレイクダウンを中心に体を当てることに加え、ハンドリングの改善（特にキャッチ）は継続して実施する
- 肩でタックルに入ることをこれまで以上に意識する。倒しきるところまで意識する
- 基礎トレ、フィットネスも継続
- FW/BKの時間を増やし、セットプレーの改善に努める。BKは、ライン攻撃の精度を上げる（テンポを意識する）
- ラグビー偏差値を上げる（1月に入ったら、最初の練習でミーティングします）
- 複数ポジションできる選手を増やす（例：センターとウィング、SHとSO等）

### 【相談】

#### • 土曜日の自主練タイム（30分）の使い方をどうするか

チーム力アップのために必要なことに取り組む

→左パス、ドロップキック、タッチキック、SHパスの精度アップ、ラインアウト精度アップ等

サークルになってスタンディングでパス回しをしても意味がない。試合で使えるスキルにならない

### 【その他：練習時間の変更】

•土曜日	日曜日
14:30～15:00 自主練	09:00～11:30 通常練習
15:00～17:00 通常練習	11:30～12:00 自主練

## 【参考②】第1、2タームの計画

### 1. 【10, 11, 12月】

目指すこと	目標
体を大きくする	今の体重より3キロ増以上
フィットネスをつける	5周走で前回の測定より早く走る
足を速くする	22M 走で前回の測定より早く走る
ブレイクダウンで負けない	接点より前に出る
どんなボールでもキャッチできる	ノックン「0」を目指す

### 2. 【1, 2, 3月】 新人戦目標を達成する ➡ **予選プールで1勝する**

目指すこと	目標
タックル数を増やす（成功率にはこだわらない）	肩でタックルに入る（手でタックルにいかない）
セットプレーの安定	マイボールスクラム獲得率100% マイボールラインアウト獲得率90% キックオフレシーブ獲得率100%
リロードを意識する	寝ている時間を短くする（1試合で寝ている時間〇〇秒）
組織ディフェンスを整理する	ノミネートする 横を意識して前に出る 外（タッチライン側）に追い込む