

# 10～12月の振り返り

2023年12月17日

BBK 阿久根潤

## 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ラインがきっ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