

〔論 説〕

ラグビーにおけるスクラム基本動作の言語化

鷺 谷 浩 輔*

1. はじめに

ラグビーにおけるスクラム（8人対8人で押し合うボール争奪戦）を最前列で組む3人の選手たち（左プロップ：背番号1、フッカー：背番号2、右プロップ：背番号3。以下フロントローと総称する）には、過去に死亡例も確認される（藤江，1971）ほど、スクラム中に頸部に大きな負担がかかっている（河野，1986）。また、ワールドラグビー規則の中に「試合に出場する選手の中に（スクラムを）適切に訓練され、かつ経験があるフロントロープレーヤーがいなければならない」と明記されているように、フロントローというポジションにはスクラム技術の高い専門性が求められる。ゆえに、フロントロー未経験のラグビー指導者にとって、危険性・専門性の高いスクラムを指導することは、本来、非常に困難かつリスクを伴う行為と言える。しかし、日本ラグビーのユース（高校生から大学生）世代を見渡してみても、フロントロー経験がある指導者がスクラムを指導しているケースは一握りであろう。

ラグビーのスクラムに関する先行研究は、大きく以下の2つに分類することができた。1つ目は、傷害予防を目的とした研究である。これは、スクラムでの受傷シーンについて医学的観点から導かれるものが大半を占めていた。2つ目は、競技力向上を目的とした動作分析である。これは、スクラムを組み合っている際の姿勢と力の関係などを、運動力学的視点から分析する手法が最もメジャーであった。また、スクラムの基本動作について言及した研究動向を調べると、以下のようにまとめることができた。まず、スクラムの運動経過を1. 準備局面 2. プッシュ局面 3. ロッキング局面と分類（山本，1989）したものを参考に、現行のルール（プレーヤーはレフェリーによる「クラウチ」「バインド」「セット」の3段階のコールに従い動くこと）に当てはめてみると、1. クラウチ局面（相手と組み合う準備段階）、2. バインド局面（プロップ（フロントローを形成するうちの一人）が腕を使って相手と掴み合い、組み合う直前段階）、3. セット局面（相手と組み合う段階）と新たに分類することができる。クラウチ局面では、プロップは身体を直角に保ち続け背中を地面と平行にする（金澤，1976）、頭・首（頭を上げる、前を見る）、背中（背中を伸ばす、胸を張る、腹を突き出す）、腰（前方に十分に力が加わるように）、膝（プッシュ前の力をつくる、なるべく低く）、足（足首を柔らかく）と指導する（一森，1986）とまとめることができた。バインド局面では、「バインディングに伴う腕、肩、首、頭などについて、どのような使い方がベストであるのか、総合的な技術的研究を怠ってはならない（平井，1984）」とあるものの、味方・相手とのバインド方法について言及された研究は見当

*千葉商科大学体育センター

たらなかった。セット局面では、背中（背中を伸ばした状態で押す）、膝（角度は、100度から110度ぐらいにためておく）（小田、1988）とまとめることができた。

以上の先行研究から、本研究における2つの大きな可能性が示唆された。1つ目は、スクラム基本動作の多くが、より具体的な言葉で表せる余地を残しているという点である。例えば、先行研究ではクラウチ局面で「胸を張る」と表現されているものに対して、現役日本代表フロントローのA氏にヒアリングを行ったところ、「胸に釣り針が刺さり、上に引っ張られるような感覚で胸を張る」という言葉を得ることができた。また、先行研究ではクラウチ局面で「前を見る」と表現されているものに対して、トップリーグ（社会人1部リーグ）でスクラム専門のコーチを務めるB氏にヒアリングを行ったところ、「顎を引き上目遣いで相手を見る」という言葉を得ることができている。2つ目は、現行のルールに則した研究としては初めてであるという点である。スクラムの組み方に関するルールは、様々な変遷を経て、2013年に初めて組み合う前に相手チームとバインドする現在の形となった。スクラム基本動作に言及した先行研究は、すべて今から20年以上も前のものであり、現在のスクラムとは大きく様相が異なるため、現在のスクラム指導に安全面・競技力向上の面において効果的であるとは言い難い。

そこで本研究では、プロフェッショナルのスクラム指導者へのインタビュー調査による質的研究方法から、スクラムの基本動作や考え方を言語化することを目的としている。

2. 方法

2.1 質的研究方法

本研究では、インタビュー調査による質的研究方法を採用し、スクラムの基本動作を言語化する。メルロ＝ポンティ（1974）は、研究方法としての対話（インタビュー）について、「私の言葉も相手の言葉も討議の状態によって引き出されるのであって、それらの言葉はわれわれのどちらかが創始者であるというわけでもない共同作業」と記している。このことは、個人の経験を対象とした研究においては、対象者が自らの経験を語り、調査者はそれを記述するという方法よりは、両者の対話を介することではるかに深く広範な体験が得られることを示しており、研究方法としての対話の有効性を支持している。インタビューという活動を通して、調査者と対象者が共同的に語りを産み出す。調査者は語りを単に聞いてまとめるという受動的立場を取らずに、むしろ対象者の持っているコーチングの言葉をより具体的な言葉で表現できるように積極的に関わるという立場をとる（桜井、2005）。

2.2 インタビュー対象者

本研究のインタビュー対象者は、スーパーラグビー（世界最高峰のラグビーリーグであり、日本からもサンウルブズが参戦している）2016年シーズン優勝チームのハリケーンズの現役スクラムコーチである Dan cron 氏（以下、ダン氏とする）が、研究目的を達成するのにふさわしいと判断し、協力を依頼した。また、ダン氏の父親である Mike cron 氏（以下、マイク氏とする）は、ワールドカップ過去最多優勝記録を持つオールブラックス（ニュージーランド代表）の元スクラムコーチであり、スクラムの神様と称されている。息子のダン氏もその教えを受け継ぎ、ハリケーンズの優勝に貢献するなど、世界的なスク

ラムコーチとして世に知られることとなった。筆者はダン氏、マイク氏ともに来日した際に会っており、スクラム指導の現場を見学した経験があることから、本研究の対象者として定めた。

ダン氏には、通訳の竹内克氏（ニュージーランドラグビーリンクス社長，現地在住歴25年）を通じて本研究の主旨を事前に説明し，調査への承諾を得た。また，調査内容の録音及びビデオ撮影，研究結果の実名での公開に関して事前に承諾を得ている。

2.3 インタビュー内容及び方法

インタビュー内容は，ダン氏がスクラムを指導する上での言葉の使い方や，正しい動きができていないかのチェックポイント，考え方などであった。

インタビューはハリケーンズのクラブハウス内において，ダン氏，筆者，竹内氏の3名で行った。ダン氏と筆者の発言は竹内氏によって同時通訳された。また，全ての発言をボイスレコーダーで録音し，同時にビデオカメラで録画を行った。また，ダン氏が必要に応じて写真や動画を使いながら説明を行った。

インタビュー終了後に筆者が内容を整理し，発言の趣旨と異なっていないか，加筆及び訂正箇所はないかをダン氏に確認した。

3. 結果

3.1 スクラムのキーワード

ダン氏は「(スクラムに関して) 色々な考え方があると思うが，私はやはりドミノの考え方に戻ってくる」と述べ，スクラムにおけるキーワードを以下のように整理した。(図1)。

(1) Set up

スクラムを組む前の準備。セットアップ。

(2) Speed

相手と組み合う際のヒットスピード。ヒットのタイミング。

(3) Ring the bell

相手と組み合う瞬間のフルパワーの爆発力。Ring the bell とは，ハンマーで台を叩き，転がったボールでベルを鳴らすという海外で人気のゲームである (図2)。ハンマーで叩

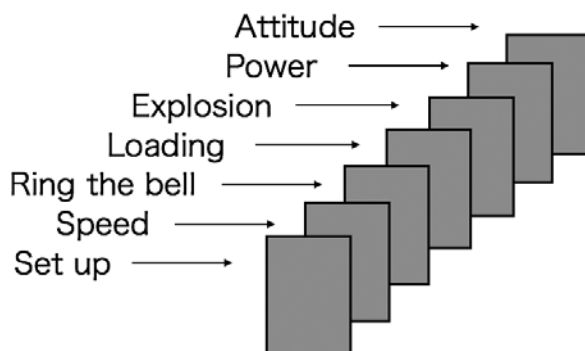


図1：ダン氏によるスクラムのキーワードのドミノ



図2：Ring the bell

く瞬間の爆発力をイメージする。

(4) Loading

相手と組み合った後に、プッシュするための姿勢の準備。

(5) Explosion

プッシュする際の爆発力。

(6) Power

相手に押し勝つパワー。

(7) Attitude

日本語で言う「気合」の部分。スクラムでのタフさ。

また、ダン氏は「ドミノの最初のピースが倒れなければ、全てのピースが倒れないのと同じように、スクラムの最初のピースである『Set up』が最も重要であり、時間をかけるべきである。また、今どのピースにフォーカスして練習するのかを明確にし、それに合った練習方法を採用するべき」と述べている。また、日本ラグビーのスクラムに苦言を呈するとするならば「日本では Attitude (気合) に特化した練習の割合が高いため、もっとスクラムのキーワードごとに練習する必要がある」とも述べている。

筆者は、ダン氏のドミノの考え方を元に、スクラムにおける段階ごとのキーワードを時系列に沿ってまとめた(図3)。スクラム開始から終了までの主な流れ(組み直しや反則が発生することを除く)は以下の通りである。最初に、レフェリーがスクラムを組むポイントを示すところから始まる。その後、自チームでバインドし、レフェリーのコールに備える。レフェリーからの「クラウチ」コールで各チームの第1列の選手は背中と地面が平行になるくらいまで姿勢を低くする。「バインド」コールで各チームの1番と3番は相手と掴み合い、組み合う準備をする。そして「セット」コールで相手と組み合う。相手と組み合った後に、押すための姿勢の準備をする。攻撃側がボールを投入する瞬間からお互いに押し合う。どちらかのチームからボールアウトし、スクラム終了となる。

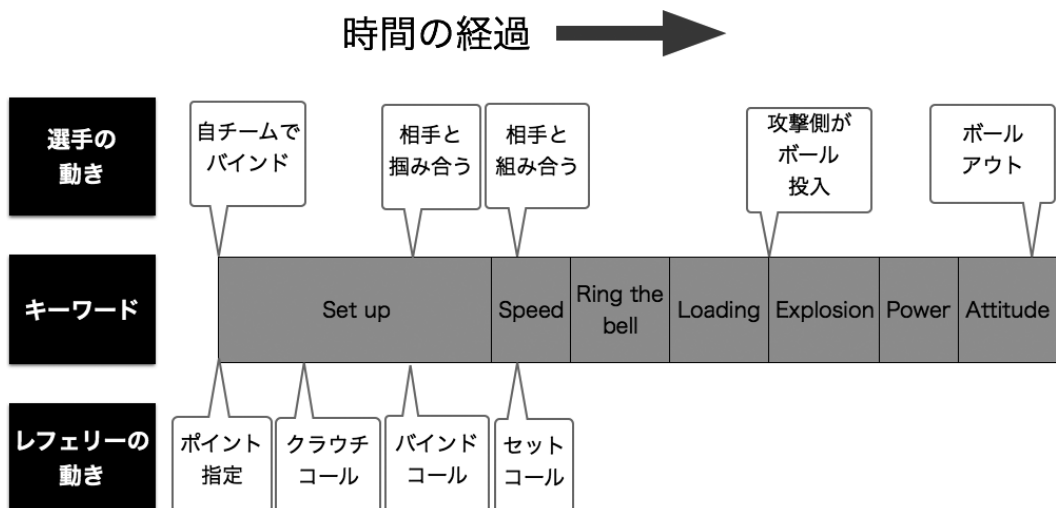


図3：スクラムにおける段階ごとのキーワード

3.2 それぞれのキーワードにおけるチェックポイント

(1) Set up

①フロントローのバインド

スクラムを上から見た時、フロントロー3人の肩と尻のラインがそれぞれ直線になり、かつ平行になっているかどうか（図4）。ダン氏はラインがそれぞれ平行になっていることをイメージさせるために、「フーズボール（図5）」という言葉を使っている。（フーズボールで使う棒がすべて平行に並んでいるため）。また、「その後セカンドロー（ロック）、バックロー（フランカー、NO.8）がバインドした際も同様に（8人に）フーズボールを意識させる」とも述べている。



図4：肩と尻のラインが平行



図5：フーズボール

②プロップ・ロック・フランカーの姿勢

相手とバインドする際の姿勢をスクラムの真横から見た時、膝からくるぶしまでのラインが地面と平行になっているかどうか。また、地面から膝までの高さは10cmほどであるかどうか。また、膝裏の角度は、組み合った瞬間に105°になるように調整し、足裏の角度は70°にする（図6）。

ダン氏はスクラムを真横から見た際の8人の膝裏の角度を、アナログ時計の短針によって表現している（図7）。時計の中心に膝を合わせ、針の方向に尻の位置を合わせる。例えば、膝裏の角度を12時半にする場合、図7のようになる。

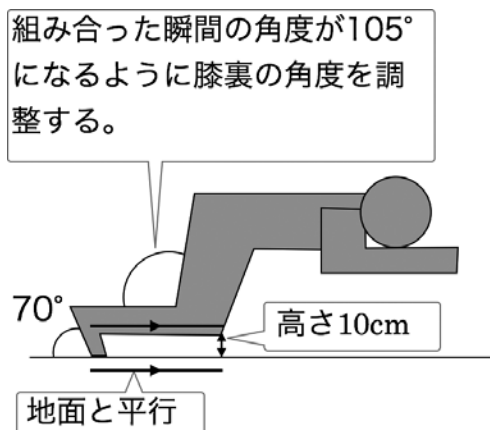


図6：真横から見た時の姿勢

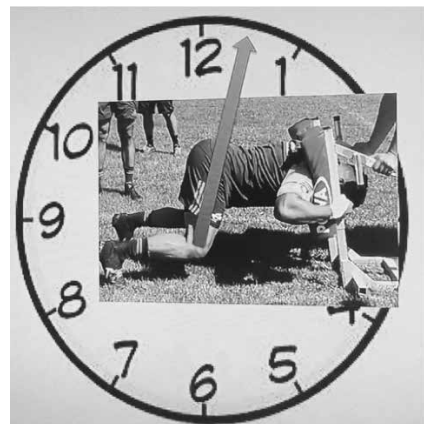


図7：時計の針と膝裏の角度の例

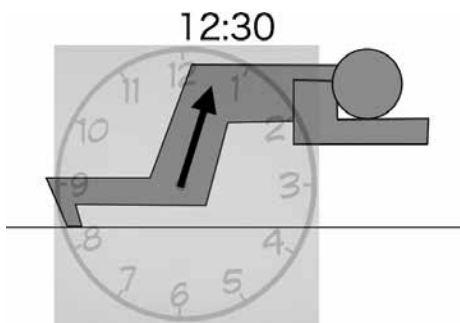


図8：Ring the bell の膝裏の角度

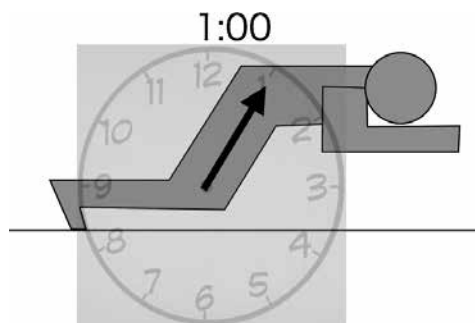


図9：Loading の膝裏の角度

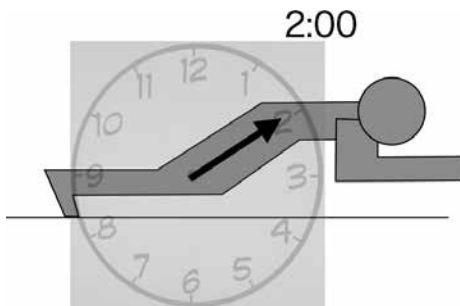


図10：Explosion の膝裏の角度

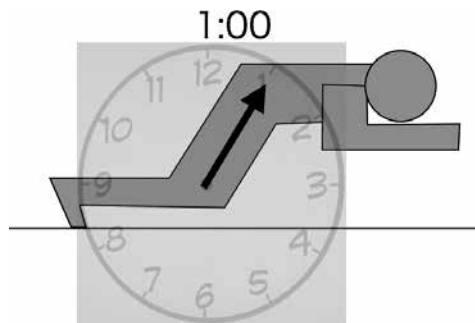


図11：Power の膝裏の角度

(2) Ring the bell

相手と組み合う瞬間の8人の膝裏の角度は、12時半方向（120°）にする（図8）。

(3) Loading

相手と組み合った直後、次のExplosionで爆発的にプッシュする準備をするために、8人の膝裏の角度は1時方向（120°）にする（図9）。

(4) Explosion

相手をプッシュした時の8人の膝裏の角度は2時方向（150°）までにする（図10）。それ以上膝裏の角度が大きくなるようにする。

(5) Power

マイボールを保持、または相手ボールを獲得するために、8人の膝裏の角度は再度1時方向（120°）にする（図11）。

4. 考察

4.1 スクラム細分化の重要性

ダン氏が「日本では Attitude(気合) に特化した練習の割合が高いため、もっとスクラ

ムのキーワードごとに練習する必要がある」と述べているように、現状の日本ラグビーの特にユース世代におけるスクラム練習は、スクラムマシンにヒットするマシン練習や、8人対8人でヒットする実践を意識した対人練習の割合が高い。これは、今まで50チーム以上のスクラムを指導してきた筆者の経験からも同意見である。チームとして、スクラムのどのキーワードにフォーカスして練習するのか、どんな意図を持ってどんな練習メニューを実施するのかを、常に考える必要があると考える。本研究では、スクラムの基本動作や考え方を言語化することを目的としており、キーワードごとの具体的な練習メニューについては言及していないため、今後の課題としたい。

また、ダン氏が「ドミノのキーワードは、君が理解しやすいように変更してもらって構わない」と述べたことから、指導の対象によってはキーワードを以下のように言い換えることとする。Set up=セットアップ、Speed=スピード、Ring the bell=ヒット時の爆発、Loading=プッシュの準備、Explosion=プッシュの爆発、Power=ボールキープのパワー or プッシュのパワー、Attitude=気合。以上のように、意味合いを損ねずに言葉を変え、対象とする選手がより分かりやすい指導を心がけていかなければならない。

4.2 Set up の重要性

ダン氏が「ドミノの最初のピースが倒れなければ、全てのピースが倒れないのと同じように、スクラムの最初のピースである『Set up』が最も重要であり、時間をかけるべきである。」と述べていることから、スクラム練習の多くはSet upの精度を高めることに費やすべきである。Set upとは相手と組み合う前の準備であり、自チーム8人でバインドし合いボディポジションやフットポジションを決めることである。日本の多くのチームでは、「まとまる」や「低く」と言った抽象的な言葉でスクラムを指導しているケースが多い。Set upの重要性を現場に落とし込んでいくことが今後の課題である。

4.3 言葉の変換

今回のインタビューで出現したキーワードの「Ring the bell」や「フーズボール」は私たち日本人には馴染みのない言葉である。これらの言葉を無理に使うのではなく、対象とする選手がイメージしやすい言葉に置き換えることが重要だと考える。対象者がイメージしやすい言葉の引き出しを持つことが今後の課題となった。

5. まとめ

本研究では、プロフェッショナルのスクラム指導者へのインタビュー調査による質的研究方法から、スクラムの基本動作や考え方を言語化することを目的とした。その結果、以下のことが明らかになった。

- 1) スクラムは7つのキーワードから成るドミノによって構成され、それぞれSet up (= セットアップ)、Speed (= スピード)、Ring the bell (= ヒット時の爆発)、Loading (= プッシュの準備)、Explosion (= プッシュの爆発)、Power (= ボールキープ or プッシュのパワー)、Attitude (= 気合) と表現された。
- 2) スクラムでのチェックポイントが、スクラムを上から見た際と真横から見た際でそ

れぞれ明らかとなった。

今後の取り組みとして、以下の2つがあげられる。1つめは、キーワードに対する具体的な練習メニューの考案すること、2つめは、対象者がイメージしやすい言葉の引き出しを持つことである。

(謝辞)

本研究は、千葉商科大学平成28年度学術研究助成金によって実現しました。千葉商科大学の関係者の皆様に厚く御礼申し上げます。そして、スーパーラグビーのシーズン中という多忙な中にも関わらず、インタビューを快く引き受けてくれたダン・クロノ氏、見学を受け入れてくれたハリケーンズ、今回のコーディネーターや通訳、現地での移動など多くを引き受けてくれた竹内克氏に、厚く御礼申し上げます。

[参考文献]

- 會田宏 (2008) ハンドボールのシュート局面における個人技術の実践知に関する質的研究：国際レベルで活躍したゴールキーパーとシューターの語りを手がかりに：体育学研究第53巻第1号，p. 61-74
- 會田宏 (2011) ハンドボールにおけるコーチング活動の実践知に関する質的研究—大学トップレベルのチームを指揮した若手コーチの語りを手がかりに—：コーチング学研究第24巻第2号，107-118
- 藤江正 (1971) ラグビー傷害とその問題点：小樽商科大学研究報告，vol. 43, p. 143-p. 163
- 平井敏雄 (1984) ラグビー競技におけるスクラムの組み方と押し力に関する研究：日本大学人文科学研究所研究紀要，vol. 29, p. 119-p. 134
- 一森勇人 (1986) VTRを用いたラグビースクラムの指導法について：日本体育学会大会号
- 金澤睦 (1976) ラグビー・セット・スクラムの重要性について：中京体育学研究 vol. 17 p. 1-p. 23
- 河野一郎 (1986) ラグビーにおける障害に関する研究：日本体育学会大会号
- 薫田真広 (2013) スクラム技術論序説：ラグビー科学研究第25巻第11号
- メルロポンティ (1974) 竹内芳郎ほか訳 (1974) 知覚の現象学 p. 219
- 小田 伸午 (1988) 体育の科学 vol. 38, p. 844-p. 849
- 桜井厚 (2005) ライフストーリー・インタビュー：せりか書房
- 鷺谷浩輔 (2014) 7人制ラグビーにおけるスクラムに関する研究：千葉商大紀要 52 (1), 299-306
- 鷺谷浩輔 (2016) ラグビーワールドカップ2015 スクラム分析：ラグビー科学研究 27 (1) p11-p13
- 山本巧 (1989) ラグビーにおけるプロップの動作に関する研究：日本体育学会大会号

(2018.1.20 受稿, 2018.2.14 受理)

〔抄 録〕

本研究では、スーパーラグビー2016年シーズン優勝チームのハリケーンズの現役スクラムコーチである Dan cron 氏へのインタビュー調査による質的研究方法から、スクラムの基本動作や考え方を言語化することを目的とした。

スクラムは7つのキーワードから成るドミノによって構成されることが明らかとなり、それぞれの動きにおけるチェックポイントが示された。そこでは、スクラムを上から見た際と真横から見た際のものに分かれ、膝裏の角度を時計の短針の位置で表現するなどの工夫が見られた。