

左のしおり（目次）をクリックすると、その内容が表示されます。

本資料は、昭和48年頃、防衛大学校のラグビー部で使用した資料である。

## 防大ラグビー資料

- 1 身体づくりの必要要素（3S）
- 2 技術の練磨
- 3 練習試合

- ・体力づくりの方法その1
- ・体力づくりの方法その2

- ・トライへの道
  - A 攻撃的ラグビー
  - B 個人技術
    - 1 フォワードプレー
    - 2 スクラムハーフ
    - 3 スタンドオフ
    - 4 フルバック

### 1 練習方法

#### (1) フォワードの基本練習

- ・ 1F11 / 1F12 / 1F13 / 1F14

#### (2) バックスの基本練習（個人）

- ・ 1B11 / 1B12 / 1B13 / 1B14

#### (3) バックスの基本練習（合同）

- ・ バックスの基本ポジション
- ・ 3W1 (WC) / 3W1 (ディフェンス付き)
- ・ 3W2 (CWW) / 3W2 (ディフェンス付き)
- ・ 3W3 (CW) / 3W3 (ディフェンス付き)
- ・ 3W4 (OW) / 3W4 (ディフェンス付き)
- ・ 3B1 / 3B2 / 3B3 / 3B4

#### (4) フォワード・バックスの合同の基本練習

- ・ 5T11 / 5T12 / 5T13 / 5T14
- ・ 5FB11 / 5FB12 / 5FB13 / 5FB14

#### (5) バックスの応用練習

- ・ OCW (オスカー・チャーリー・ウイスキー)
- ・ WC (ウイスキー・チャーリー)
- ・ CW (チャーリー・ウイスキー)
- ・ CWW (チャーリー・ウイスキー・ウイスキー)

### 1 身体づくりの必要要素（3S）

- (1) スタミナ：ラグビー特有の耐久力をつける
- (2) ストレングス：筋肉を鍛えて、弾力、粘りをつけて衝撃に耐え、ケガをしないようにする。
- (3) スピード：身体が柔軟で、すばしこく機敏であるよう、どのプレーヤーにも最高度を要求する。

### 2 技術の練磨：ラグビーの基本技術に習熟することである。

- ・ハンドリング
- ・キック
- ・フィールディング
- ・ピッキングアップ
- ・スワープ
- ・サイドステップ
- ・ダミー
- ・スクラム
- ・ラインアウト
- ・タックル

### 3 練習試合

- (1) 身体の粘りをつくる
- (2) ゲームの勘を身につける
- (3) ゲームの見る目を養う（戦術眼）

#### ラグビーの身体づくり

ゲーム中（80分）の分析

スクラム：約50回

ラック・モール：約50回

ラインアウト：約40回

ペナルティー：約30回

キックオフ：約10回

静止状態からスタートする回数は約200回前後である。

ラグビーに真剣に取り組み、ゲームに勝利することを真剣に考えるならば、プレーヤーとして要求されるものを知ることができるでしょう。

1試合で200回前後のスタートダッシュで走る。

自分のポジションから、1試合に自分に課せられた目的を果たすべく走る量は、真面目なプレーヤーならば理解できるでしょう。

肉体的に激しいスポーツはどんなスポーツであっても

基本的な要求は

スタミナ ストレングス スピード	の鍛練である
------------------------	--------

ゲーム中に思うがままに動き、勝利に結びつけるためには、自分自身を鍛えあげることに献身的な努力を惜しんではならない。

プレーヤーの技術・技量及び身体ができていないためにチームの勝利に貢献できないプレーヤーがよくいる。このプレーヤーは十分にその責任を果たし得ない不適格者であるといわねばならないし、ケガにつながる。

プレーヤーは自分のしよう思うことを常に考え、どのように備えるか考えよう。

ゲームに必要なだけの身体づくりをなさねばならぬことは当然のことである。

ラグビーは君達に何を求めているか

スタミナ・ストレンクス・スピードをつけるための要素が強調され更に近代化されたものでなければならぬ。

腕や脚あるいは諸筋肉を鍛え、速さや俊敏さを与えることができれば、これは確実に永続的に大きな効果をもたらすであろう。

鍛練方法を考えると

- ・スタミナ：短距離を全力疾走を数多く行い、更にサイドステップ・スワープ・ペースチェンジ・ころび・パス等の身体で覚える技を併せて行う。
- ・ストレンクス：諸筋肉や腕、脚を強くし、衝撃を受ける。タックルする、タックルされる、押し合う、飛び上がる等の身体全体でする力仕事を十分行う。
- ・スピード：反射反応を鋭くし、機敏な動きを身につけることで、
  - ・ある地点から素早く飛びのく
  - ・最短距離で最高速度に達する
  - ・急に速さを変化させる
  - ・急に方向を進行する
 このスピードは他から与えられるものではなく、自ら作り上げるものである。いくら鍛練して身体づくりをしても十分すぎるということはありません。
 鍛練する

ゲーム中思うがままに動き勝利に結び付けるためには、  
自分自身を鍛えあげることには献身的な努力を惜しまないこと

## 体力づくりの方法その1

- 1 小走り、徐々に速くして22m線から全力疾走  
(膝を大きくあげる)
- 2 小走り、徐々に速くして22m線から全力疾走  
(かかとを尻にあてる)
- 3 小走り、徐々に速くして22m線から全力疾走  
(やや前傾姿勢・腕を大きく振る)  
(こうすることにより、敵に強い走り・懐が深くなり、パスが上手くなります・タックルされた時に余裕ができます)
- 4 けんけんで50m膝曲げ両足跳び(上へ高く飛ぼう)50m
- 5 後ろ向きで走る(バランス感覚を養おう)
- 6 アヒル歩き50m、両足跳び50m
- 7 22m、10m線で急停止し膝曲げから両手を思い切り上に振り上げて飛び上がる。
- 8 ジグザグに走る左へは左足で、右へは右足で踏ん張って方向変換する。(ステップワークの基礎です。)
- 9 3~4歩真っ直ぐ走り左または右にサイドステップ(1m以上真横に飛べる努力をしましょう)
- 10 22m、10m線で真後ろへ方向変換(GO&BACK)
- 11 走りながら加速・減速(加速はスライドを大きくし、減速はスライドを小さくする)(チェンジオパースの基礎です)
- 12 ランニングパス

5・7・8・9・11は全力疾走で行いましょう。

## ラグビーはマラソンではありません!!

### 体力づくりの方法その2

実施ポイント：G・L（1回目）・22mL（2回目）  
10mL（3回目）・10mL（4回目）  
22mL10（5目）・G・L（6回目）、

線と線の間は全力疾走!!  
線上で急停止または方向変換!!

- 1 腕たて伏せ
- 2 起き上がり（バービージャンプ）
- 3 四つんばいになり、膝を前にだし足を交互に手のところまで出す
- 4 膝を曲げて腹筋運動
- 5 地面に伏せて背筋運動
- 6 両膝を曲げ、低い姿勢から思い切り飛び上がる
- 7 両膝を曲げながら飛び上がり、つま先に両手を触れる。
- 8 前方回転
- 9 後方回転
- 10 2～3歩横走りし、前方へダッシュ
- 11 真後ろへ方向変換（GO&BACK）
- 12 ジグザグ
- 13 走りながら加速・減速（加速はスライドを大きくし、減速はスライドを小さくする）（チェンジオブペースの基礎です）
- 14 全力疾走

# トライへの道

各種のトライへ結びつく、またはトライへ結びつく潜在力を持つ状況づくりを計画的に、協調して行う。共同プレーはトライへの原点だ。

トライに結びつく攻撃は単に技術面のみにあらず精神力が多大な影響を及ぼしている。

## A 攻撃的ラグビー

- 1 15対15でいかに16人目のプレーヤーを生み出すか  
(敵より1人多い状況を生み出せばトライは生まれる)  
敵より1人多い状況を生み出す方法
  - (1) FWとスクラムハーフ
  - (2) スクラムハーフとスタンドオフ
  - (3) スタンドオフとセンター、ウイング(逆サイドも含む)
  - (4) センターとセンター、ウイング(逆サイドも含む)
  - (5) センターとウイング
  - (6) フランカーとNo 8
  - (7) フランカー・No 8とスクラムハーフ、スタンドオフ、センター、ウイング
  - (8) センターとフルバック
- 2 方向変換
- 3 上手い技と新しい技(魔術のラグビー)
- 4 素早いつぶしのタックル・タックルからの逆襲
- 5 近代防御に対しての新しいライン作り
- 6 スクラム・ラック・モール、キックオフ・ラインアウトでのボールの支配
- 7 チームの防御配備、絶対にトライさせない防御方式  
(各人の任務の徹底・カバリング)
- 8 チームの防御からの逆襲・攻撃

## B 個人技術

- 1 基本技術の鍛錬
  - (1) ボールをパスする・パスを受ける・ボールを拾い持って走る  
パスはボールを投げた瞬間から相手が受け取るまで責任を有しています。(カッコイイパスがよいパスではありません・相手の能力・スピードを加味してパスしよう)・(どんなところにきても取る努力をしましょう。ノックオンはチームプレーを寸断されることを忘れては行けません。味方の失敗はチームとしての勝利意識を低下させます)
  - (2) パスの各種: ショートパス・ロングパス・リバースパス・シザースパス・ダミーパス・手渡しパス・ワインディングパス
  - (3) サイドステップ・スワープ
  - (4) 速度変化(チェンジオブペース)、方向転換、急停止再発進
  - (5) ハンドオフ・ボデーチェック
  - (6) タックル(前・後・横・低い・スマザー)
  - (7) タックルに来る相手を欺く(フェイント・ドッジング)
  - (8) ボールに飛び込む(セービング)
  - (9) ボールを持って倒れる・倒される
  - (10) ドリブル

## 2 各種のキック

- (1) パントキック (持ち方、けり方 (高く蹴る・遠くへ蹴る・味方が取れるキック・確実にタッチに出すキック))
- (2) プレースキック・ドロップキック
- (3) 攻撃的キック
  - ・FW・サポーターに返すクロスキック
  - ・相手の防御ラインの頭上を越し、味方のサポーター及び自らがダッシュするパントキック
  - ・キックアンドラッシュのハイパントキック
- (4) 戦術的 (戦略的・防御) キック
  - ・相手スクラムの後方にあげるハイパントキック
  - ・地域奪還のためのロングキック
  - ・風等を利用してのロングキック
  - ・相手陣地に大きく蹴り込む (相手FBの背後・両コーナーフラッグ方向へのロングキック)

味方ゴール前で敵のプレッシャーを受けてプレーすることは精神的・体力的消耗を倍増させます。味方が有利で敵が不利な位置でプレーすることを心掛けよう。

攻撃時にパスできるのであれば絶対に蹴っては駄目

(キックは味方の有利な攻撃権を放棄することになる)

(ただし、サインプレーとしてキックパスをするのであれば別)

## 3 声のプレー

プレー中の声は試合において極めて重要な位置を占めます。

適切な声の指示は、味方の最高のプレーを引き出すし、誤った声は味方の戦気を無くすものです。

- (1) ボールをもっているものの
- (2) 2番目のサポーターの
- (3) 3番目のサポーター

## 1 フォワードプレー

- (1) スクラムを組む要点: パッキング、バインディング、足の置き方、押し方、タイミング
- (2) ボール投入時: フッキング、ヒーリング、足の使い方、プッシュはタイミングと方向
- (3) ドリブル、ホイール、キープ、プレーキングアップ
- (4) スクラムからオープンプレーでの攻撃と防御
- (5) スクラムサイド付近の攻撃と防御
- (6) ラックからの攻撃と防御
- (7) モールからの攻撃と防御
- (8) キックオフ
- (9) ペナルティキックからの攻撃と防御
- (10) ドロップアウトからの攻撃と防御
- (11) ラインアウト: ラインアウトの目的、どこへ投入するかサイン等、ボール投入、飛び上がる、受ける、出す、防御、変形戦術

## 2 スクラムハーフ (SH)

- (1) スクラムへのボールの持ち方と投入法、フッカー及びスクラムリーダーとの意思疎通
- (2) スクラムからのパスアウト、スタンドオフとの意思疎通
- (3) ラック、モールからのパスアウト、スタンドオフとの意思疎通

- (4) ラインアウトからのパスアウト、スタンドオフとの意思疎通
- (5) フォワード支援を受けスクラムサイドの突破攻撃
- (6) 攻撃、防御双方のSHのカバーリング
- (7) SHは第9番目のFWであり、またエキストラのバックスである。

### 3 スタンドオフ(SO)

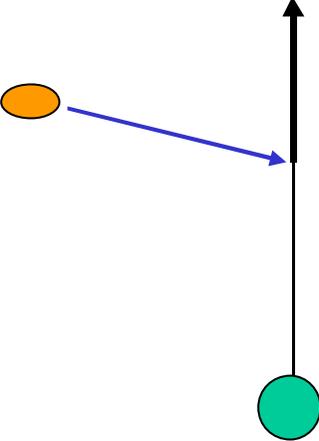
- (1) あらゆるプレー(チーム)の軸で戦略家、戦術家である
- (2) SHとの意思疎通(サイン、暗号)
- (3) ポジショニング、パスを受け、パスをする仕方の良否  
ラインを生かすも殺すもSOの裁量である
- (4) ラインディフェンスの軸である。その後のバックアップ
- (5) ブラインドの活用
- (6) ライン突破(いつ、どのように、だれが、どの位置を)
- (7) 戦術的キック、防御キック

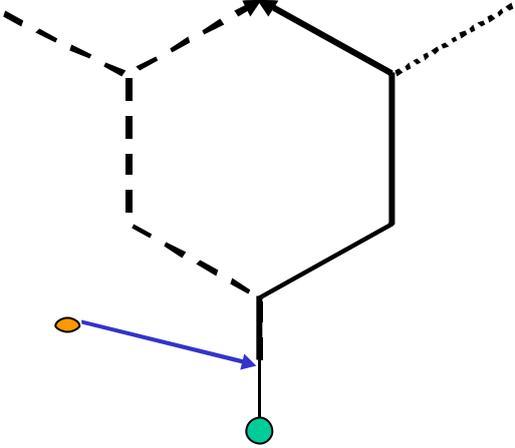
### 4 センター(CTB)とウイング(WTB)

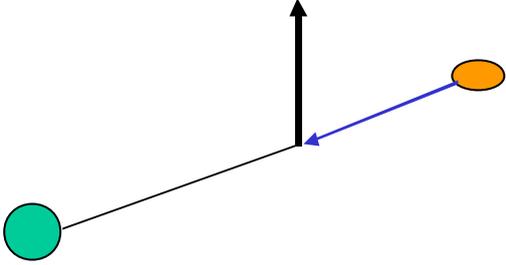
- (1) 攻撃と防御の中心である。(その技術)
- (2) センターとウイングの意思疎通
- (3) なすべきこと、なすべからざること(決断力)
- (4) ブラインドウイングの活用(ボールひろいまたは傍観者として扱わない。プログラムに名が乗っている以上、他のプレーヤーと同等の働きをする。)

### 5 フルバック(FB)

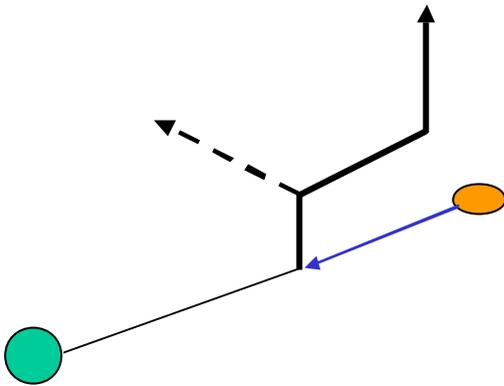
- (1) ポジショニング、フィールディング、タックル、キック
- (2) ゲーム勘
- (3) ライン参加(フルバックは第3番目のセンター)
- (4) あらゆる困難に対処する勇氣
- (5) フルバックは最終防御線
- (6) スピード、両足キック、うまいボール扱い

1 F 1 1	ボールを持って真っ直ぐ走ろう
	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールを受け、持って走る基本の型だ。</li> <li>・短距離でトップスピードに乗ること。</li> <li>・姿勢：いつ相手と激突しても倒れないような、強い安定した姿勢で走ろう。</li> <li>・FW：やや前傾姿勢でパスを受ける瞬間に上半身をボール方向にひねり胸と両手でガッシリ受ける。 (ボールを受けた瞬間からタックルされることを忘れるな)</li> <li>・BK：やや前傾姿勢で両手で確実に受ける。</li> <li>・両手でボールを持ち全力疾走しよう。</li> </ul>	

1 F 1 2	ボールを持っている色々な方向に走ろう
	
<ul style="list-style-type: none"><li>・ボールを受けた直後に方向変換する。</li><li>・5～6歩走ったところで再度方向変換する。</li><li>・方向の変換は加味良く実施しよう。</li><li>・踏み切る足は左・右のどちらの足でも踏み切れるようにしよう。</li><li>・上半身(自重)及びボールを活用して方向変換しよう。</li><li>・45度以上の方向変換を心掛けよう。</li><li>・1 F 1 1に同じ。</li></ul>	

1 F 1 3	敵方向に突破しよう
	
<ul style="list-style-type: none"><li>・ フォローから立て直す型</li><li>・ ボールを受け取ると同時に直角に方向変換</li><li>・ 上半身を活用しバランスをくずすな</li><li>・ ボールをもらった瞬間にタックルが来ることを忘れるな</li><li>・ 1 F 1 1 に同じ</li></ul>	

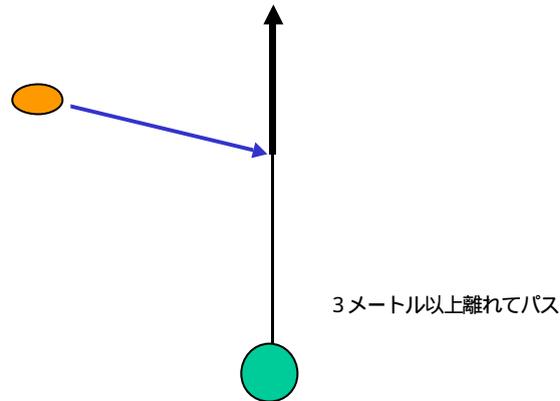
1 F 1 4



- 5～6歩前進したら方向変換する
- ボールを受け取ると同時に直角に方向変換
- 上半身を活用しバランスをくずすな
- ボールをもらった瞬間にタックルが来ることを忘れるな
- 1 F 1 3に同じ

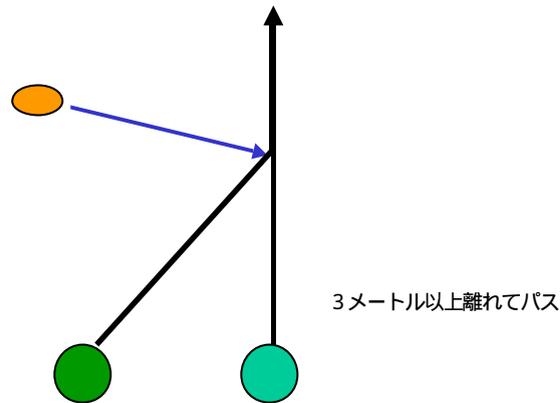
1 B 1 1

ボールを持って真っ直ぐ走ろう

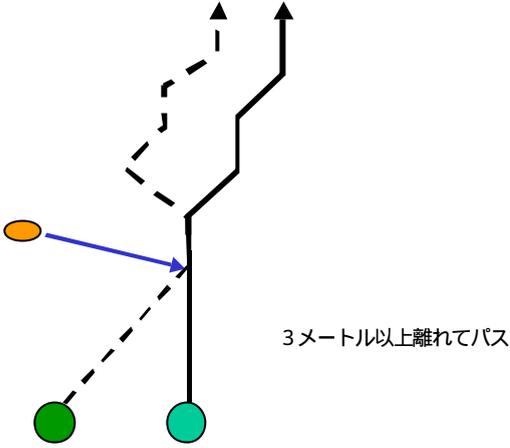


- ・ロングパスを受け、持って走る基本の型だ
- ・全力疾走だ!! スピードの出し惜しみをするな
- ・上半身または顔をパスの来る方に向け走ろう
- ・キャッチングは次に速くパスできるように受けよう
- ・背筋を伸ばしやや前傾姿勢で走ろう(懐が深くなりプレーに幅ができる)
- ・SHは走者のスピードが最高となるパスをせよ

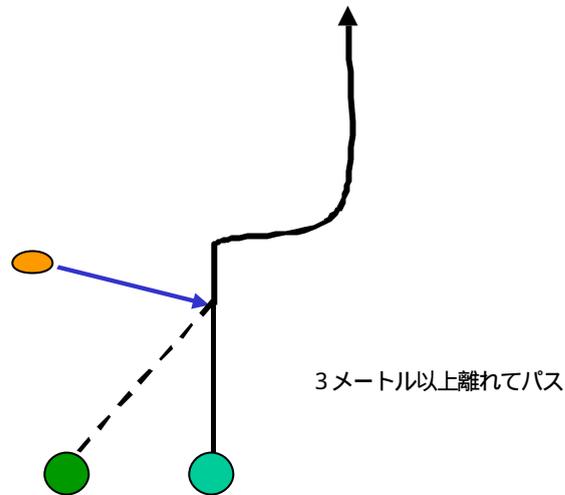
1B12



- ・SHがボールを押さえると同時にスタート
- ・30m以上は両手で持ち全力疾走だ
- ・斜めスタート時は、パスを受けた瞬間に真っ直ぐ走れ
- ・上半身(自重)及びボールを活用して方向変換しよう
- ・SHは走者のスピードが最高となるパスをせよ
- ・ノックオン厳禁(落とせば即座にセービング)

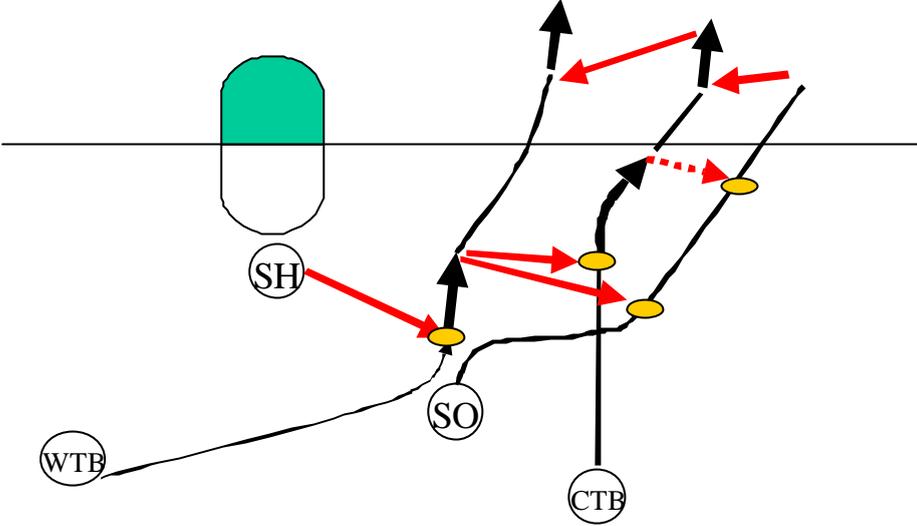
1B13	
 <p>3メートル以上離れてパス</p>	
<ul style="list-style-type: none"><li>・ボールを受けた直後に方向を変行する</li><li>・カットインの場合は直ぐに外に出る</li><li>・5～6歩直進し、また方向変行</li><li>・方向変行は切れ味良く実施しよう</li><li>・方向変行する時はどちらの足でもできるようにしよう</li></ul>	

1B14



- ・ボールを受けた直後にサイドステップ（スワープ）
- ・サイドステップの後半で立て治る時期に加速せよ。さもないと流れるだけとなる
- ・サイドステップは
  - ・両足でステップ
  - ・内側の足でステップ
  - ・外側の足でステップ
 すべてをこなせるように努力しよう
- ・サイドステップで2m以上横っ飛びできる努力をしよう
- ・立て直した後は全力疾走かキック（味方が取るクスキックまたは自分が取るバントキック）



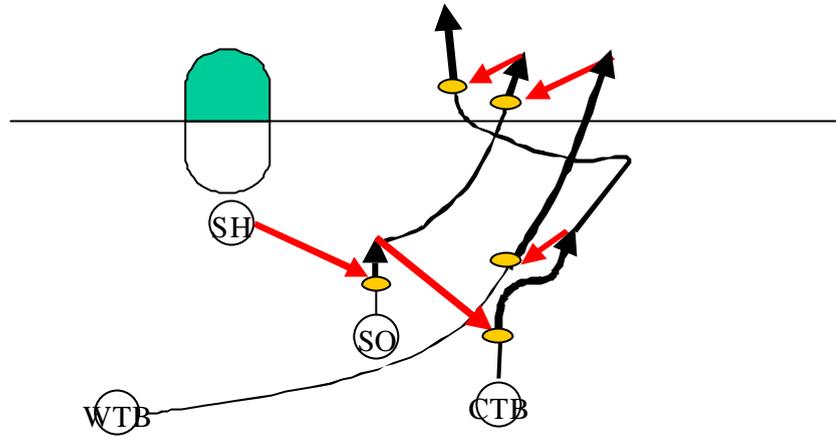
3W1 (WC)	
	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・WTBは少し早くスタートしSHから直接パスを受ける</li> <li>・WTBは流れて外に出るSOか、真っ直ぐ走るCTBが両者の有利と思う方にパス (パスのタイミングはCTB・SOがパスを受けた瞬間にまたは1～2歩でディフェンスラインを突破するタイミングにパス)</li> <li>・CTBは敵ディフェンスラインを突破したら外に出てパス</li> <li>・WTBは敵ディフェンスラインの動きをよく見よう</li> <li>・SHはWTBのスピードをトップとなるようパス</li> </ul>	

3W1 (WC)	ディフェンス付き
<ul style="list-style-type: none"> <li>• WTBは少し早くスタートしSHから直接パスを受け る</li> <li>• WTBは流れて外に出るSOか、真っ直ぐ走るCTBが両者の有利と思う方にパス (パスのタイミングはCTB・SOがパスを受けた瞬間にまたは1～2歩でディフェンスラインを突破するタイミングにパス)</li> <li>• CTBは敵ディフェンスラインを突破したら外に出てパス</li> <li>• WTBは敵ディフェンスラインの動きをよく見よう</li> <li>• SHはWTBのスピードをトップとなるようパス</li> </ul>	

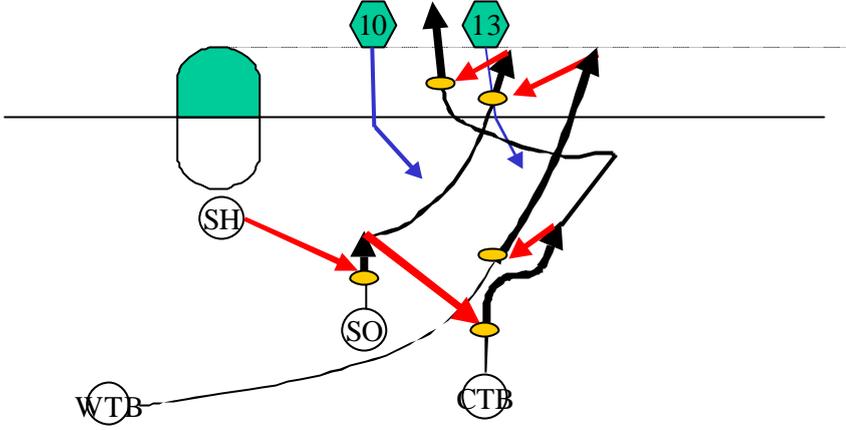


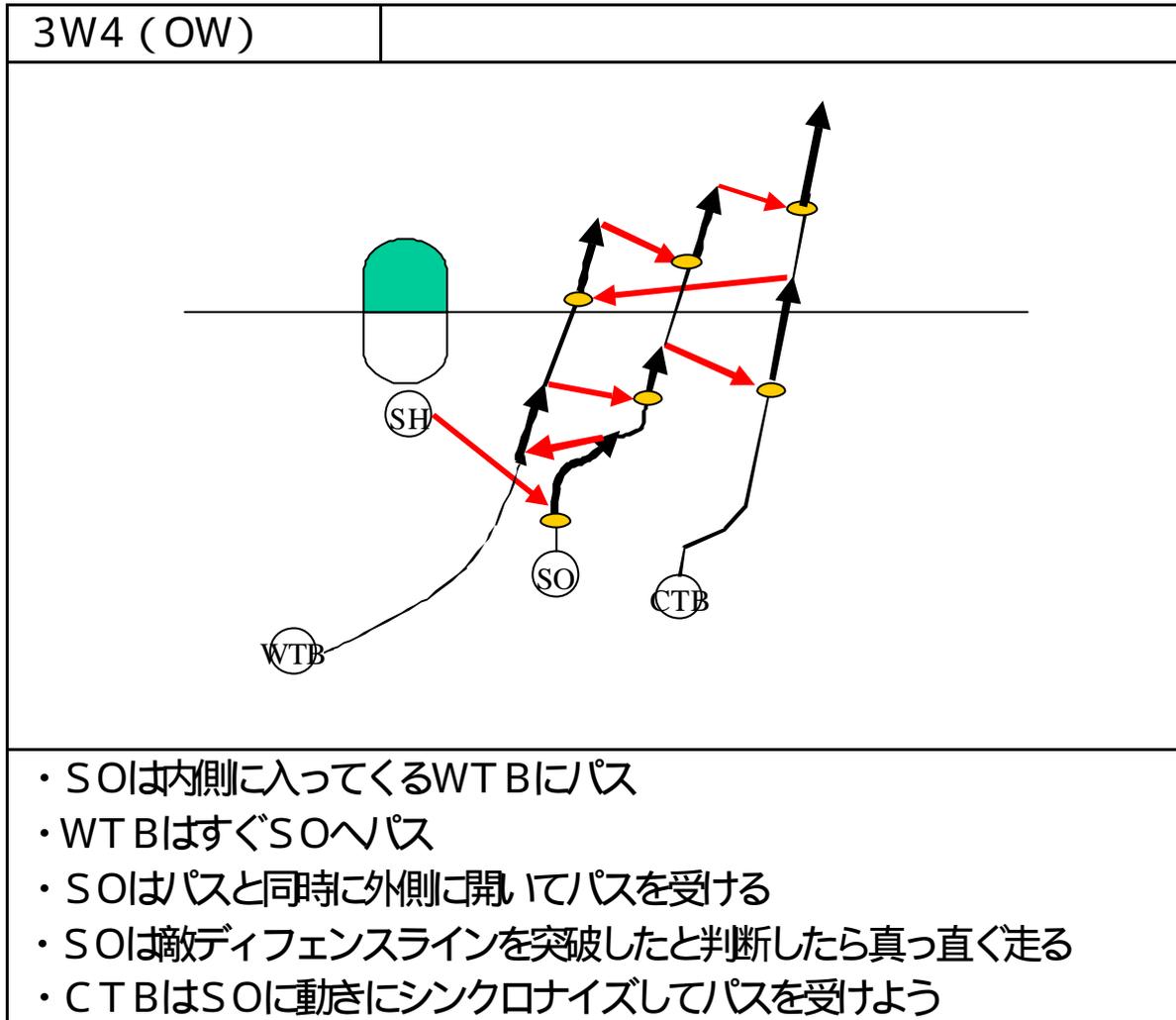
3W2 (CWW)	ディフェンス付き
<ul style="list-style-type: none"> <li>• WTBはタイミングよくスタートしてCTBの外側に入る</li> <li>• SOは真っ直ぐ走るCTBかCTBの外側に回り込んだWTBか両者の有利と思う方にパス</li> <li>• CTBは敵ディフェンスラインを突破したら外に出てパス</li> <li>• SOは敵ディフェンスラインの動きをよく見よう</li> </ul>	

3W3 (CW)



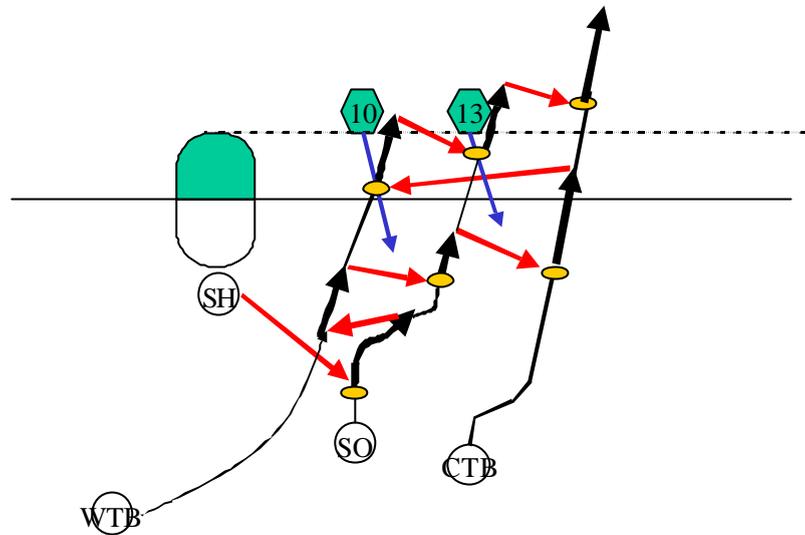
- CTBはサイドステップを踏む
- CTBは敵ディフェンスを確実に引きつける  
(敵ディフェンスを振り切ったのであれば自分で突破しよう)
- WTBはCTBと同方向に向かって走りリターンパスを受ける
- WTBはCTBをマークしている敵ディフェンスの後を突破しよう

3W3 (CW)	ディフェンス付き
	
<ul style="list-style-type: none"><li>• CTBはサイドステップを踏む</li><li>• CTBは敵ディフェンスを確実に引きつける (敵ディフェンスを振り切ったのであれば自分で突破しよう)</li><li>• WTBはCTBと同方向に向かって走りリターンパスを受ける</li><li>• WTBはCTBをマークしている敵ディフェンスの後を突破しよう</li></ul>	



3W4 (OW)

ディフェンス付き

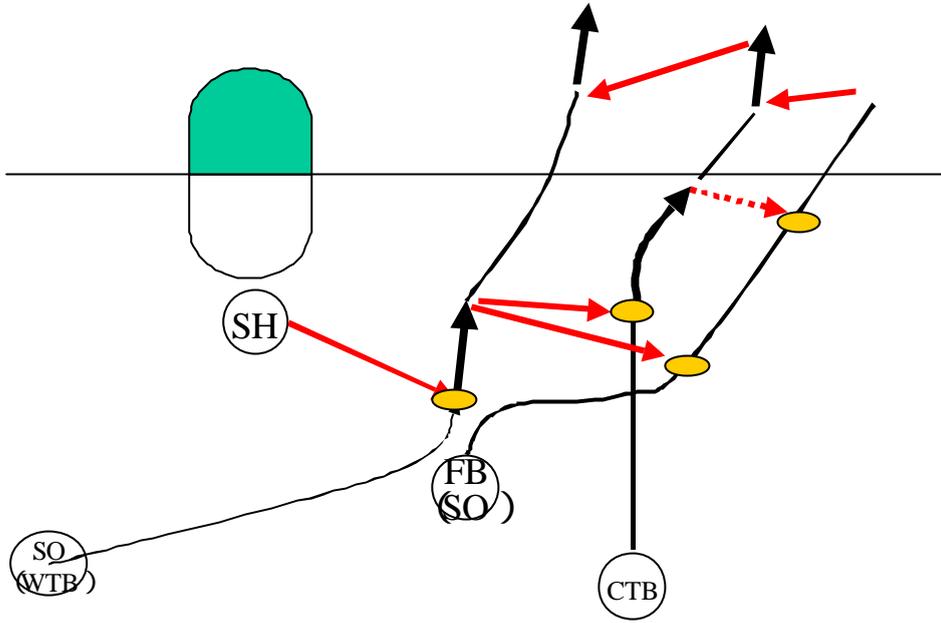


- SOは内側に入ってくるWTBにパス
- WTBはすぐSOへパス (WTBは敵SOの裏側を突破しよう。敵フランカーが君を狙っている)
- SOはパスと同時に外側に開いてパスを受ける
- SOは敵ディフェンスラインを突破したら真っ直ぐ走る
- CTBはSOに動きにシンクロナイズしてパスを受けよう



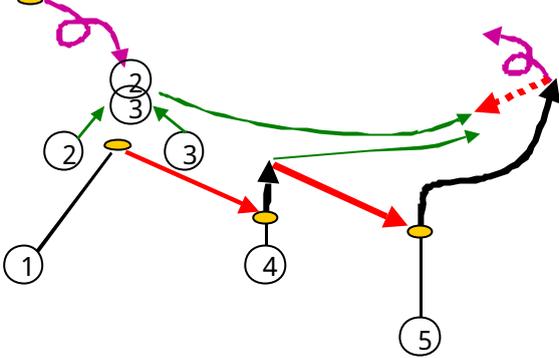


3 B 3



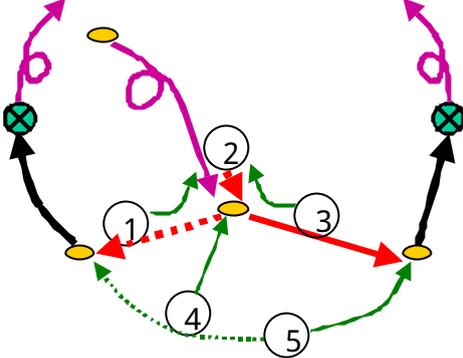
• 3W1と同じ

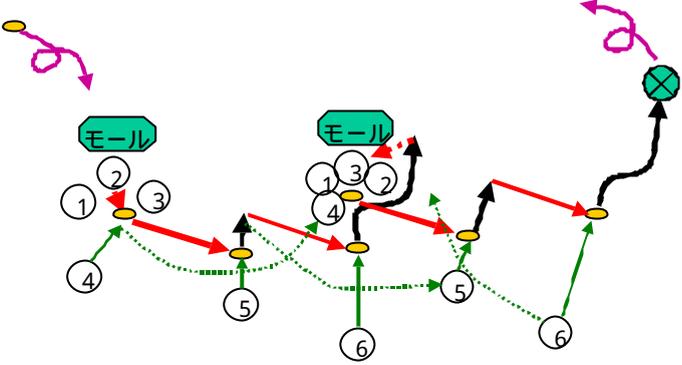


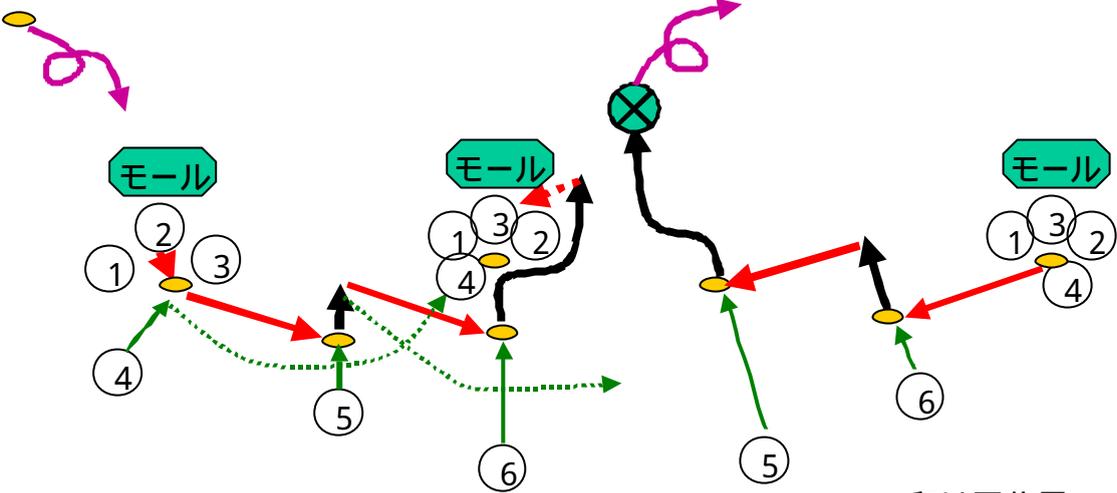
5T11	準備 体形	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>①</p> <p>2~3m</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>②</p> <p>4~5m</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>③</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>④</p> <p>2~3m</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>⑤</p> </div> </div>
パントキックまたはゴロパントでスタート		
		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2または3がキャッチし、バインディングまたはワインディング</li> <li>・ 2または3がセービングし、片方がヒールアウト</li> <li>・ 1はスクラムハーフとなりボールを「出せ」</li> <li>・ 4・5でライン形成展開攻撃</li> <li>・ 5は スワープ後、リターンパスまたはクロスキック（真っ直ぐショートパント）</li> <li>・ 2・3はボールを出したら、ただちにフォローしよう</li> </ul>		

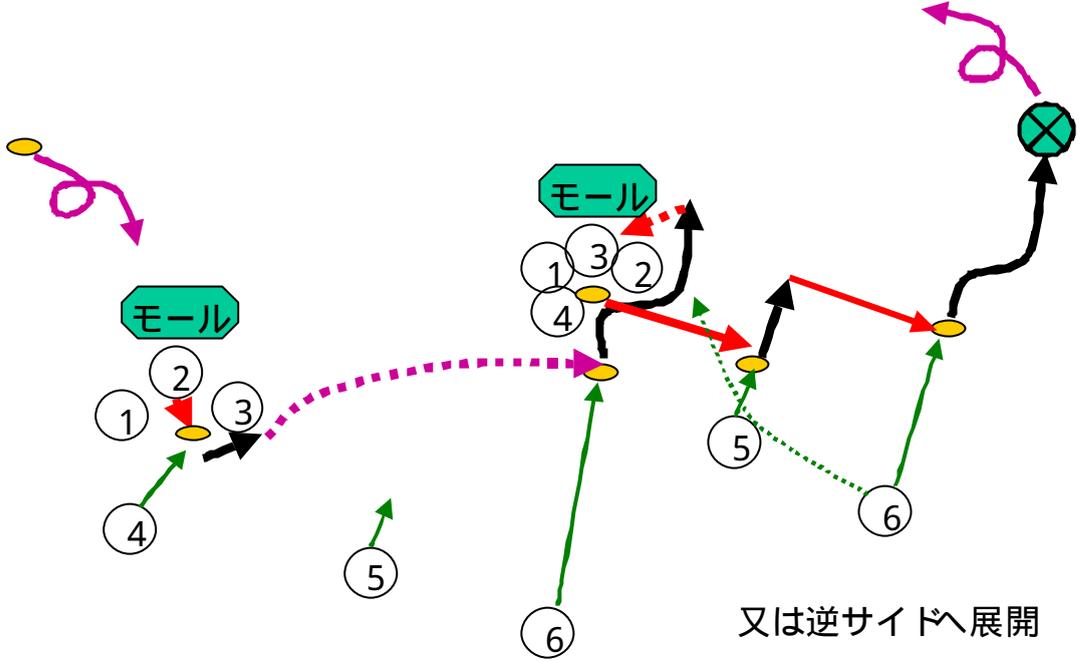
5T12	準備 体 形	<div style="text-align: center;"> <span style="margin-right: 20px;">①</span> <span style="margin-right: 20px;">②</span> <span>③</span>            2~3m 4~5m  <span style="margin-right: 100px;">④</span> <span>⑤</span> </div>
パントキックまたはゴロパントでスタート		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2または3がキャッチし、バインディング</li> <li>・ 1はワインディングでボールをもぎ取り4・5にパス</li> <li>・ 4・5でライン形成展開攻撃</li> <li>・ の位置でハイパント、リターンパスまたはクロスキック（真っ直ぐショートパント）</li> <li>・ 2・3はただちにフォローしよう</li> </ul>		



5T14	準備 体 形	<p>①      ②      ③ 2~3m 4~5m</p> <p>④      ⑤ 2~3m</p>
パントキックまたはゴロパントでスタート		
		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2はバックセービング</li> <li>・ 1・3は外側からバインディングし、モールまたはラックを形成する(1・3は2に起き上がるのが寝たままなのか指示せよ)</li> <li>・ 4はSHとなり5の指示方向パス</li> <li>・ 5は≡でハイパント</li> <li>    SHはボールを出すタイミングを指示(「出せ」「ヒールアウト」)生きたボールを供給しよう</li> <li>・ モールから出すときは蹴がずか手渡し</li> <li>・ ラックからはヒールアウト</li> </ul>		

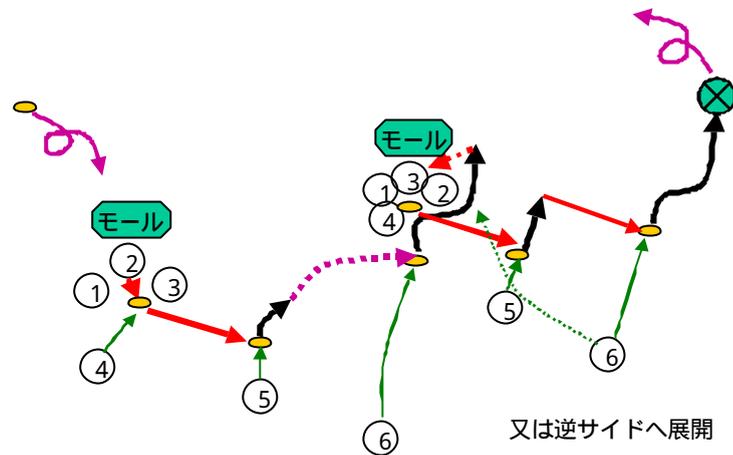
5FB11	FW 2~4人 SH 1人 BK 2~3人
パントキックまたはゴロパントでスタート	
	
<p>《1次攻撃》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1・2・3でモール(ラック)を形成</li> <li>・ 4(SH)の指示で「出す」5~6へパス</li> <li>・ 6はスワープ(ステップ)を踏み内側斜後方(フォワードがフォローしてくる方向)へころがす</li> </ul> <p>《2次攻撃》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ フォワードは弾がってきたボールをモール(ラック)とし、4(SH)の指示で「出す」5~6へ展開</li> <li>・ 6は□でリターンパスまたはクロスキック</li> </ul>	

5FB12	FW 2~4人 SH 1人 BK 2~3人
パントキックまたはゴロパントでスタート	
 <p data-bbox="1153 981 1321 1014">印は同位置</p>	
<p data-bbox="156 1077 331 1122">《1次攻撃》</p> <ul data-bbox="156 1133 1465 1339" style="list-style-type: none"> <li>・ 1・2・3でモール(ラック)を形成</li> <li>・ 4(SH)の指示で「出す」5~6へパス</li> <li>・ 6はスワープ(ステップ)を踏み内側斜後方(フォワードがフォローしてくる方向)へころがす</li> </ul> <p data-bbox="156 1350 331 1395">《2次攻撃》</p> <ul data-bbox="156 1406 1469 1615" style="list-style-type: none"> <li>・ フォワードは弾がってきたボールをモール(ラック)とし、4(SH)の指示で「出す」</li> <li>・ 6・5は逆サイドへ展開</li> <li>・ 5はニでリターンパスまたはクロスキック</li> </ul>	

5FB13	FW 2~4人 SH 1人 BK 2~3人
パントキックまたはゴロパントでスタート	
 <p data-bbox="1034 1081 1342 1122">又は逆サイドへ展開</p>	
<p data-bbox="140 1218 312 1258">《1次攻撃》</p> <ul data-bbox="140 1272 1487 1429" style="list-style-type: none"> <li>・ 4から6へパントパス</li> <li>・ 6はボールをキャッチ後スワープ(ステップ)を踏み内側斜後方(フォワードがフォローしてくる方向)へころがす</li> </ul> <p data-bbox="140 1442 312 1482">《2次攻撃》</p> <ul data-bbox="140 1496 1487 1702" style="list-style-type: none"> <li>・ フォワードは痺がってきたボールをモール(ラック)とし、4(SH)の指示で「出す」</li> <li>・ 5・6はオープンサイドまたは逆サイドへ展開</li> <li>・ 5はニでリターンパスまたはクロスキック</li> </ul>	

5FB14	FW 2~4人 SH 1人 BK 2~3人
-------	-----------------------------

パントキックまたはゴロパントでスタート



#### 《1次攻撃》

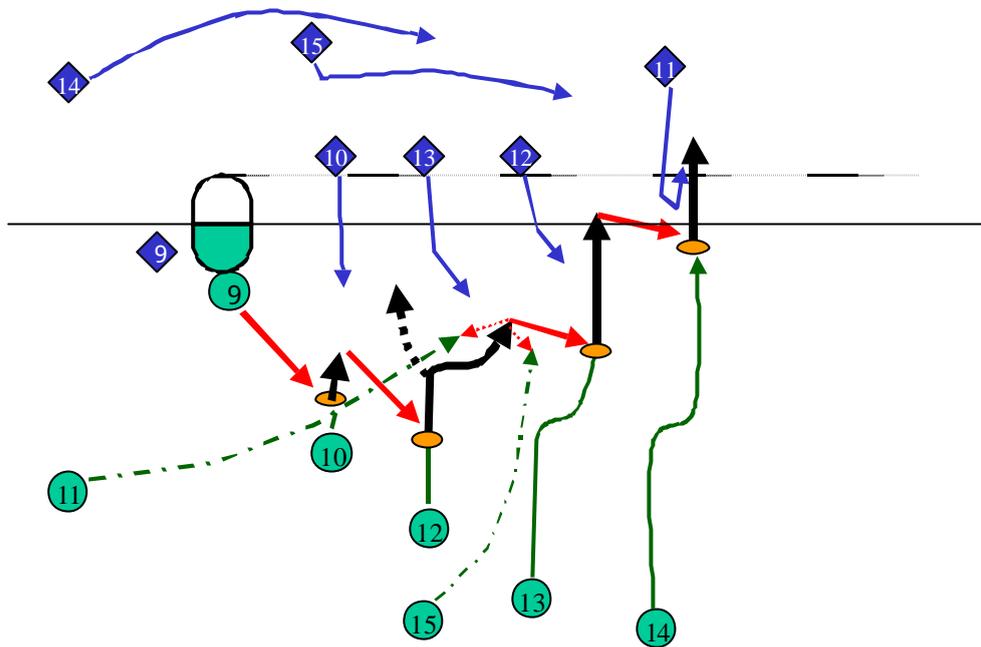
- ・ 5から6へパントパス
- ・ 6はボールをキャッチ後スワープ(ステップ)を踏み内側斜後方(フォワードがフォローしてくる方向)へころがす

#### 《2次攻撃》

- ・ フォワードは弾がってきたボールをモール(ラック)とし、4(SH)の指示で「出す」
- ・ 5・6はオープンサイドまたは逆サイドへ展開
- ・ 5はニでリターンパスまたはクロスキック

## OCW

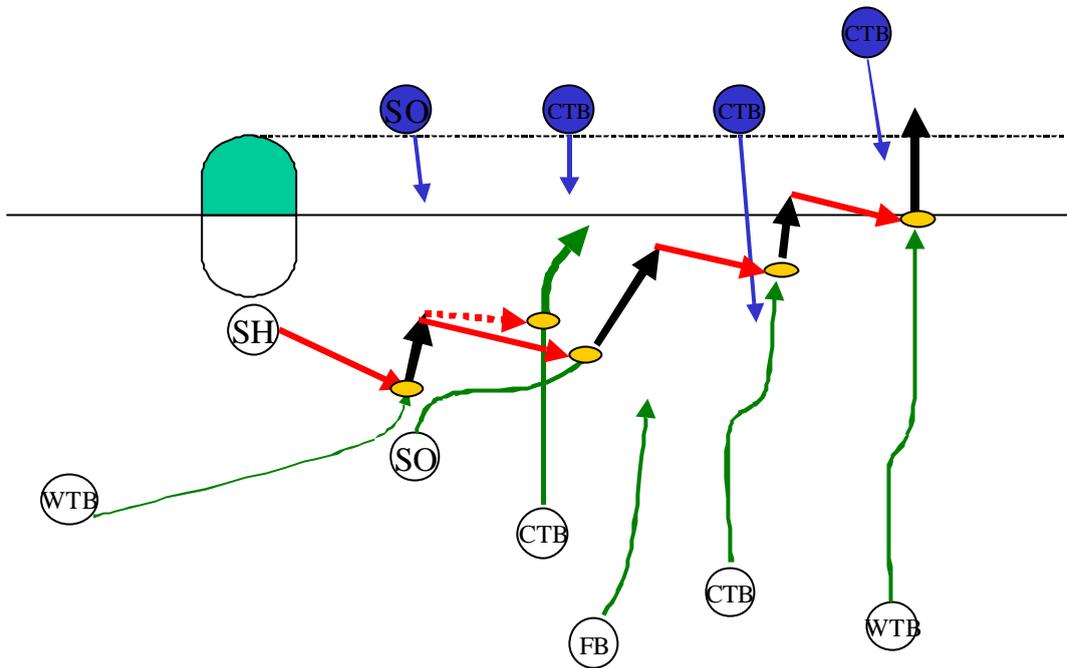
ラインの基本攻撃方法である。  
(オスカー・チャーリー・ウスキー)



- ・第1センターで接近し、攻撃を仕掛ける
- ・第1センターは外側へサイドステップ(スワープ・チェンジオブペース)して敵ディフェンスラインの突破を試みよ
- ・ステップの間合いが悪く(早すぎる)流れた時は第2センターまたはWTBにリターンパスを試みよ
- ・ステップの間合いが悪く(遅すぎる)、敵と接触した場合、余裕がある時(ボディコントロールができる場合)はWTBまたはFWにリターンパス・第1センターはできる限りパスまたはリターンパスでボールを生かす努力をするが、つぶれた場合はモール(ラック)が形成しやすいように努力する。
- ・第2センターは第1センターとシンクロナイズを忘れるな
- ・フランカーは1F13を実施せよ

W C

(ウイスキー・チャーリー)



- WTBがラインに参加しSHから直接パスを受ける
- WTBは流れながら、縦に直進してきた第1センターが流れているSOか敵ディフェンスの弱い方にパスしディフェンスラインを突破する
- WTBとSOのポジショニングに注意
- WTBのSHに対するスタートのタイミング
- WTBの第1センターまたはSOへのパスのタイミング (敵の前をパスするのでインターセプトされないように注意)

