

お し か つ
押し勝つためのスクラム

◎指導・解説:中村 直人(サントリーサンゴリアス・フォワードコーチ)
 ◎実技協力:サントリーサンゴリアス(長谷川慎・尾崎章・坂田正彰・山岡俊・大久保直弥・早野貴大・高野貴司・元申騎・佐々木隆道)

- ★専門性の高い技術を習得!
- ★強いスクラムの仕組みを段階的にわかりやすく紹介
- ★必見!現役選手のアドバイス



ラグビーという競技の中で特に専門性の高い技術が凝縮されているスクラムを指導するのは経験者でないと難しく、選手の能力だけではどうにもならないのがスクラムである。そこで今シリーズではトップリーグで圧倒的な強さを誇るサンゴリアスのスクラム。敵に「押し勝つ」その強いスクラムの仕組みを、屈強なフォワード陣のコーチを務める中村直人氏がわかりやすく指導!実戦での身体の使い方や普段の練習法を、現在活躍中の選手のアドバイスを交えて細かく紹介します。

1人での基本姿勢から8人のスクラムまでを段階的に進める内容となっています。敵への圧力の伝え方を理解し、勝てるスクラムの習得を目指しましょう!

※今シリーズで組んでいるスクラムは、社会人での組み方で説明されています。

504-1 押し勝つスクラム(フロントロー) [32分]

敵に体重を伝えるために最も重要な役割をもつフロントローのトレーニングを紹介。1人の基本姿勢からスタート。3人でのシャドースクラムで強く固まり、ヒットするまでの動きを身に付けます。



《姿勢作り》

*フロントローの基本姿勢を身に付けるトレーニング

- ① 基本姿勢 ◎膝を曲げ「タメ」を作る ◎腰を張る(ヘソを出す)
- ② 1対1 ◎膝を伸ばし、真直ぐ当たる ◎当たった後、素早く「基本姿勢」を作る

《3人のシャドースクラム》

*3人が強く固まり、飛び出すまでのトレーニング

- ① バインディング ◎HOを中心に3人が固まる ◎HOはPRの脇を深く掴む
- ② HOから肩を抜く
◎バインディングを崩さずセットする ◎3人で合図し、タイミングを合わせる
- ③ 「基本姿勢」になるための構え方
◎低い位置で構える ◎飛び出せる状態をキープする

《ヒットまでのイメージ》

*敵に速く、強く当たるためのポイントを現役選手が説明

- ① 1番のポイント(長谷川慎選手) ◎バックの組み方 ◎姿勢のとおり方
- ② 2番のポイント(坂田正彰選手) ◎重心のかけ方 ◎肩の位置
- ③ 2・3番のポイント(山岡俊選手・尾崎章選手) ◎ポジショニング
- ④ 固まり方 ◎バックのポイント
- ⑤ 3人のスクラムマシン ◎強く飛び出す ◎当たった後の姿勢

《組んだ後のトレーニング》

*1番・2番対3番の形で駆け引きのトレーニング

- ① 1・2番対3番 ◎1番のポイント ◎3番のポイント
- ② 首のトレーニング ◎動かす筋肉を鍛える ◎耐える筋肉を鍛える

504-2 押し勝つスクラム(5&8) [29分]

第1巻でのトレーニングを基にセカンドロー・バックローを加えて、飛び出すタイミング、敵と当たった後の圧力のかけ方と、より実戦的に進めていきます。最後は8人でスクラムマシンに当たり、強いスクラムを完成させます。



《5人のスクラム》

*5人での固まり方から飛び出すまでのトレーニング

- ① LOのポイント
◎固くバインディングする
◎常に2人の背中を1枚に保つ
- ② バックを作る
◎頭の入力方
◎肩の位置
◎バインディング
- ③ 5人対スクラムマシン
◎重心を前に向け、真直ぐ力を伝える
◎当たった後、素早く押せる体勢になる



《8人のスクラム》

*8人が固まり飛び出すまでのトレーニング

- ① バックローのポイント ◎PR・LOに肩を密着させる ◎常に背中を張る
- ② 飛び出すタイミング(イメージトレーニング)
◎素早くセットし、飛び出す ◎ポイントを変えて10セット行う

《スクラムマシンを使ったトレーニング》

*8人でマシンに当たる実戦的なトレーニング

- ① 声を出して5歩前進 ◎5歩前進するイメージをもつ
- ② 再度押せる体制を保つ ◎膝の角度を保つ
- ③ セカンドブッシュ ◎常に8人が水平に固まる
- ④ バックローの注意点 ◎頭を上げない

ジャパンライムのホームページ

<http://www.japanlaim.co.jp>

メール会員登録募集中!

お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、もしくは、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

[記入例]

DVD No.
お名前
ご住所/TEL
お勤め先/TEL

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りしております。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- 半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払いも可。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB、VISA、American Express、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割可)

●お申し込みお問い合わせはお気軽に!

JLG ジャパンライム株式会社

03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14本郷竹下ビル4F

FAX.03(3818)6656