

長野市少年少女ラグビースクール 安全対策コーチング資料

三菱重工相模原ダイナボアーズ アスレティックトレーナー 窪田 渡海男

2019.09.29(日)

JRFU重傷事故件数：2016年度：16件 2017年度：13件（12月まで）
部位：頸部13件、頭部11件、内臓損傷3件（含む小学5年）、心臓死2件（20代）

●WRの頸髄損傷調査（2008-11）

タックルして：21件・タックルされて：10件・ラック周辺：17件

●日本における頸髄損傷調査（2008-11年）

タックルして 5件・タックルされて 4件・ラック周辺 8件（頸髄損傷はラック周辺で多くが発生）

●重症脳損傷の現状（2008-11年）

タックルして 6件・タックルされて 4件・ラック周辺 3件（脳損傷はタックラーに多く発生）

【重傷事故対応について】

頭部外傷

脳出血、脳挫傷、脳振盪の概要を理解し、SCAT（child SCAT）を適切に使用し、常に重傷頭部外傷を想定し、対処を行う。**ユース世代の脳振盪は疑いの時点で練習・試合を中止する。**

脊椎・脊髄損傷

脊椎・脊髄損傷が疑われた場合、**安全が確保できる場所であればなるべく動かさず、救急要請を行う。**訓練された医療従事者が配置されていれば、脊椎の固定、安静を保ちより安全な場所で観察、処置を行い、救急搬送する。

心疾患、心臓振盪

AEDは適用のある場合にしか作動しない。迷わず使うこと。設置場所の確認、心肺蘇生法も含めた定期的な研修実施。

内臓損傷

ショック状態や、**受傷から数時間後の症状悪化があるため疑わしい場合はすぐに医療機関を受診する。**

日本のジュニアラグビーにおける頸髄および重症脳損傷はタックル・ラック周辺に多く発生している

これはタックラーの姿勢・スキル（逆ヘッド、遠いポジションから飛び込むようなタックル）
ボールキャリアの倒れ方・寝方（頭が支点になるような危険な姿勢）、ラック周辺のテイク
アウト、プロテクトの姿勢（膝が十分深く曲がらず、頭が下がり前が見えていない）
サポートプレーヤーの判断ミス（危険な倒れ方をしている選手に乗りかかったり、自分も倒
れる）に問題があると考えられる

【ロータックル（膝下タックル）の指導について】

（育成年代の指導者の方へのメッセージ）

ロータックルはラグビーのゲームの目的ではなく、相手の攻撃の前進を防ぐための一
つの手段です。また、ロータックルは、様々なタックルスキルの中の一つに過ぎません。
ミニ（小学生）・ジュニア（中学生）の年代では、個人の身体的、精神的特徴を踏まえ
て、安全を第一に段階的に正しい動作でのサイドタックルの指導をして下さい。
ロータックルは、筋力が伴わないプレーヤーに行わせるとヘッドダウンする危険性が
あります。（JRFU コーチングツール 2016 安全推進講習会より）

●ジュニアラグビー選手に多い傷害

シニアプレーヤーは肉離れや靭帯損傷が多く発生するのに対して、ジュニアプレーヤーは
上肢（指から肩甲骨までのこと）の外傷が多い傾向にある。
特に上肢の骨折が多く、鎖骨・肘・前腕・手首に発生する。
これは成長期における骨自体の脆さ、絶対的な筋力の弱さも関係するが、先に述べたタック
ル時、ラック周辺のプレーヤーの未熟な身体の使い方が起因となる場合も多い。

コンタクトプレーは相手を吹き飛ばす、激しく倒すことが目的ではなく、ボールの確保、プ
レーの継続を目的とするものである。安全で効率的なコンタクトを身に着けることが重要。

●ラグビー（コンタクトプレー）を始める前の準備

ジュニアラグビープレーヤーは自分の身体をしっかりとコントロール（ボディコントロール）
できることが重要

自体重をつかった基礎的なトレーニングを中心に行う

寝た姿勢から起きる動作（寝て起きて・パンケーキ）

高い姿勢から低い姿勢になる動作（高低差・アヒル歩き）

体幹・上肢を固定・連動させるトレーニング（プランク・サイドプランク）

体幹・頸部を固定・連動させるトレーニング（頸部徒手抵抗・スティックエクササイズ）

●ボールキャリアにおける倒れ方

NG：頭が支点になるような前のめりに倒れるコンタクトを避ける

NG：しりもちを着いて頭部がむち打ちで後頭部を打つような受け身を避ける

Key：トライアクションからリコイル（高学年以上対象）

正面からのコンタクトを避け、身体半分を裏に出すことを意識する

強引に前に出ること意識せず、良いボディポジションをとってトライアクションをする

トライアクションからリコイル動作を行いより安全なボディポジションになる

もし、正面からタックルを受けた場合は背中を軽く丸め、へそを見るような姿勢で受け身を取る

●タックラー・ラックのテイクアウト・プロテクト時の姿勢

タックラーは正面に位置取らず、しっかりと足を踏み込み、逆ヘッドタックルに注意する
股関節・膝関節・足関節（足首）をしっかり曲げ、背中を伸ばし、頭が腰よりも下がらない
強い姿勢を取る。

目線は上げ、必ず周囲の状況を確認する。

はじめから低い姿勢では視野が十分に確保されないため、タックル直前に低くなる様に**高低差**を意識する

Key：ヘッドダウンの状態を作らないこと

スピードも同様に、DFラインセットから、同じ速い速度で詰めるタックルは視野が狭くなるため、タックルできる範囲になったら一旦速度を緩め、相手のステップなどに対応してタックル動作に入る

Key：ゴー・ダンス・ゴー（Go-Dance-Go）

【指導者・保護者の方へのお願い】

頭部外傷・頸部外傷について

意識障害、呼吸障害、循環障害など確認された場合・または不確実な場合は迷わず救急搬送要請をしてください。

頸部外傷が疑われ、頸部周辺に痛みやしびれ、手や足痛みやしびれや麻痺などが確認された場合はみだりに動かさず専門スタッフがいる場合は判断をあおぎ、いない場合は救急搬送要請してください。

脳振盪・脳振盪疑いに関して

一過性の意識障害や記憶障害、ふらつきや不明な言動など見られた場合はすぐに運動を中止して下さい。たとえ症状が軽度であっても予後急変する場合もあり大変危険です。

脳振盪の場合はもちろん、疑いのある場合もリスクを考慮して、運動中止して脳外科などの病院を受診してください。復帰は『[JRFUの脳震盪ガイドライン等について](#)』

(<https://www.rugby-japan.jp/about/committee/safe/concussion/guideline.pdf>) の指針に従ってください。

熱中症予防に関して

気温・湿度を考慮して適宜休憩・水分・ミネラルの補給を行ってください。

少しでも異変を感じた場合、なるべく涼しい場所で、頸部や大腿部などを氷水等で冷やし体温を下げる対処をとってください。必ず大人を介助者として傍に配置し、その日は練習や試合に戻さないでください。

意識障害、呼吸障害、循環障害等の予兆が確認された場合・または不確実な場合は迷わず救急搬送要請をしてください。

上記はこどもの生命に関わる重要な問題です。決して軽視すること無く対応して下さい。

2019.09.29 (日)

未就学児～小学校1・2年 (20分)

タグラグビーのディフェンスをミニラグビーにつなげていく

タグを取る方向 (タックルの方向につなげる)

- ① 正対した状態から右に来たボールキャリアのタグは右手 (右肩) でとる (逆も同様)
- ② 前にアップし、上記を行う
- ③ ボールキャリアーにステップを切ってもらい、左右正しい方向でタグをとる

小学校3・4年生 (20分)

新ガイドラインでは試合でのコンタクトがスタートする

ボディコントロール

- ① 当たり方 (体の側面全体をうまく使って当たる)
- ② 倒れ方 (ボール保持した状態で手をつかない寝方・手を付くことは上肢の傷害のリスクになる。加えて、肩から落ちた場合は肩・鎖骨周辺の傷害が起きやすいので注意する：**チョップ**) 1v1 で寝る：寝かさない攻防 (トライアクションは求めない)
- ③ タックラーのロールアウェイ・ロールアウェイできなかった場合の頭頸部の保護

タックル動作の習得

- ① 高低差を意識 (両肩をタッチした状態から、胸のラインより下 (おへそあたり) への肩当て)
- ② しっかりとしたヒットとバインド (膝裏キャッチ) をして倒す、**サイド (斜め) タックル**を習得する

小学校5・6年生 (30分)

自体重を使った体幹と上肢、頸部のトレーニング

- ① 神経筋協調性を中心にプランク・サイドプランク・スティック・リアクション
- スクラムの姿勢 (ラグビーの基本姿勢) と頭の入れ方 (体幹・頸部の訓練として全員)
- ① しっかりと自立した良い姿勢、1 v 1、3 v 3 での姿勢保持 猫背になったり、ヘッドダウンしないこと

ラック周辺でのプレーへの参加

- ① テイクアウトやプロテクトも猫背にならず、ヘッドダウンしない深い姿勢をとる
- ボディコントロール (前提の体幹の強さ、バランスを踏まえて)**
- ① ボールキャリアのチョップ&トライアクション・リコイル動作 (エビ)
 - ② タックラーの姿勢・高低差・膝裏キャッチ・倒した後のロールアウェイ・ダウン&アップ

中学生 (30分)

ハンドダミーの持ち方と受け方の注意点 (左右が決まった約束練習と、A&D の様な状況での違い、100%受け身ではなく、DF も踏み込む意識)

- ① 体幹と上肢 (プランク・サイドプランク)、
- ② 頸部のトレーニング (プランク+頸部・スティック・徒手抵抗リアクション)、
- ③ リコイルボール渡し (エビ)

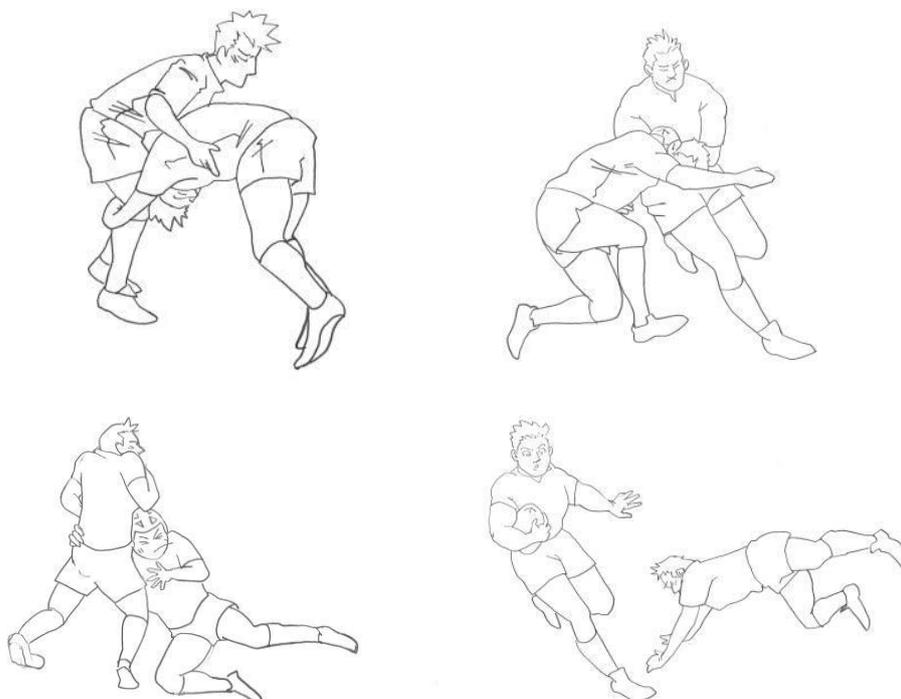
ボディコントロール (ロールアウェイ・ダウン&アップ)

- ① 動作の習得 高低差を意識 (股関節・膝・足の柔軟性・ゴムくぐり・股くぐり・アヒル)
- ① コンタクト時の注意点 トライアクションについて (トライアクション・リコイル)
- ② タックラーの注意点 (高低差・Go-Dance-Go・タックルブリッジ・タックラーロールアウェイ)
- ③ ラック周辺の攻防姿勢 (パワーフット・パワーポジション・ヘッドアップ・アンダーシヨルダー)
- ④ モールへの頭の入れ方 (ウォッチ・チンイン・ヘッドアップ)

危険なタックル一例

頭の下がるロータックル・頭を進行方向に指す逆ヘッド・

自分から先に倒れる passive tackle ・踏み込みのないダイビングタックル



柔軟性や筋力とヘッドダウン姿勢、頭頸部外傷の危険性



【参考・引用】

JRFU コーチングツール 安全対策ページ

<https://www.jrfu-coach.com/about1-c216q>

9月29日（日）

タイムスケジュール（案）

8：30～45 ウォーミングアップ

8：50～9：10 低学年

9：15～9：35 中学年

9：40～10:10 高学年

10：30～11:00 中学生