



ラグビーチームのつくり方

file 1

伊藤 譲 文 村上 友実真

大学生チームを率いる意味

2011年春、私は関東大学リーグ戦3部の国学院大學ラグビー部の監督に就任した。学生時代から社会人を通じて、ラグビーチームの監督になるのは初めてであり、まさにゼロからのチームづくりに直面している。

大学生のチームは社会人チームと異なり、毎年最上級生が卒業し、新人が入ってくるという繰り返しがある。つまり毎年大きくメンバー構成が変わり、チームに大ベテランが存在しないというのが、最大の特徴といえるだろう。また、大学の4年間というものは、ラグビーの現役時代がおおむね35歳ぐらいまでと考えると、頭脳も体も心も技も、一番伸びてくる時期だと感じる。

だからこそ、私はいま、もっとも刺激的で興味深い仕事をしていると思う。

今号から毎回、私なりの「ラグビーチームのつくり方」を紹介していくたいと思う。できれば全国の中学生や高校生、大学生の現役ラガーハンディ読んでもらい、自分のチームの指導者が、何を考え、何に悩み、どのようにチームを引っ張っていくかとしているのかといふ心理を感じて思つ。

は、まずグラウンド外の私生活・人間関係から真に強い集団をつくる」ことが大事だと考えている。その強い集団をつくるためにまずは、部員ひとり一人の「個」を強くしなければならないと思っている。強い「個」が集まつて初めて、強い集団になれる。そして「個」を強くするために参考にしたのが、薫田さん（東芝ラグビー部前監督）の「知・体・心・技」という考え方だ。

お互いを「知る」ことの重要性

一般的には「心・技・体」といわれるが、それに「知（知る）」という言葉がプラスされ、しかも最初に「知」が入り、次に「体」、次に「心」、最後に「技」が、ラグビーには必要とされる順であるということを教わった。この考え方方が私のチームづくりの原点であり、早速「知る」ということから、実行に移すことになった。監督就任後、私は部員全員と個人面談をした。そしてグラウンドや寮の現状を「知る」ことも開始した。このように、家族や友人、学校、対戦相手などいろいろなケースでの「知る」という行為が、「個」を強くするための引き出しどうっていると思つ。

もらいたいと思つ。

では、本題に入りたい。正直、私が考えるチームづくりはどうしても、現役中に東芝ラグビー部で数多く「優勝」を経験してきた以上、東芝ラグビーのスタイルをベースに、さらに24年間のラグビー人生においてご指導いただいたすべて

ども、私が考えるチームづくりはなかなか理解しにくい場合もあると思うが、彼らがどう考え選手に接しているのかを、ゼロからチームをつくる面白さが同時に伺える突

國學院大學ラグビー部監督 伊藤護氏に学ぶ

ゼロからのチームづくり

現役の選手時代は、指導者やキャプテンがどんな想いでチームづくりをしているのか？ 今年から國學院大學を率いる元日本代表スクラムハーフの伊藤護監督に学んでみよう。

方々の考え方をプラスした形になつてることをあらかじめお伝えしておきたい。

そもそも、ラグビーという競技は、15人の人間が、相手の15人と激しい肉体接触を繰り返しながら、ボールを後ろ、後ろとリスクを負いながらバスをしつつも、逆に前へ突

進し、最後はトライをするというスポーツだ。言葉では簡単にトライをすると言つてゐるが、実際にトライをするのは難しく、逆にトライを奪われるのは簡単である。

強いてチームであろうと、ひとりが少しでもミスをすれば流れがガラリと変わり、負けにつながることも多



ひとつの練習メニューにとりかかる前には、必ず全選手を集めて、その練習の意図やシチュエーション、ポイント、動きのコツをしゃべる。ときには身振り手振りどころか、自ら実際のプレーをして見て、選手がきっちり納得してから、練習に入る。

1) スクラム練習を見守るときには、つねにスクラムハーフの位置に立ち、エンゲージの声をかけながら組み方をコーチする。フォワードにはどういう出しをされるのか、どう押すのか、ハーフバックスの立場からの要求も伝える。2) ブレイクダウンの練習には多くの時間が割かれ、さまざまなシチュエーションを想定して、ボール奪取率を高める。3) ジャッカル、ジャッカル！ と呼びながらボール争奪のタイミングを細かく指示。各ユニットに自らも加わる。4) 頭で考え、プレーの意図を理解したうえで反復練習を繰り返す。そうすることによって、試合中の無限にあるシチュエーションに対応できるようになる。

