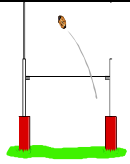




ALL FOR ONE ONE FOR ALL

みんなは、一人のために、一人は、みんなのために



2月12日(月・祝) 12:00 キックオフ

練習試合 京都・向陽高校(花園ラグビー場第 グランド)

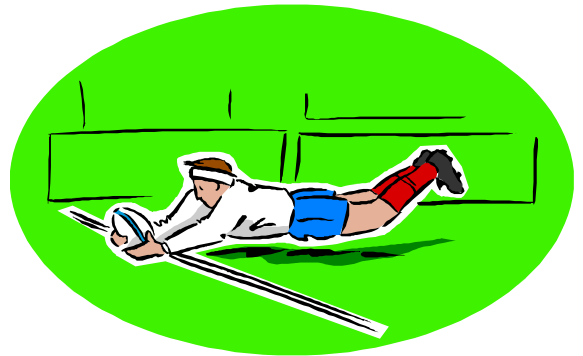
【ラグビー場の芝生の上で思い切りのいいタックルを決めろ！】

☆タックルの技術について☆

しっかり読んで、頭に叩き込んでほしい

タックルの最終目標は、タックルするプレイヤーにとっては、「ボールを奪い返すこと」であり、タックルされるプレイヤーにとっては、「ボールを活かし続けること」であることを十分理解しておくこと。

☆ タックルするプレイヤーのキーファクター	☆ タックルされるプレイヤーのキーファクター
<ul style="list-style-type: none"> ・視線：視線を落とさず、最後までしっかりコンタクトする位置を見る。(目を閉じない) ・頭の位置：お尻の付け根にくるようにする。(頭を下げず、逆ヘッドにならない) ・姿勢：肩と腰と同じ高さかやや上に。(肩の線を地面に平行して脊柱・頭部をまっすぐに) ・踏み込み足：コンタクトする側の肩と同じ側の足を前に出して強く踏み込む。 ・ヒット：首の付け根付近で強くヒットする。(肩先ではない) ヒットする際に頸部を緊張させる(無理のないシュラッグ) ・腕の締め：肘を下げ、相手の両脚を引きつける(特にヒットする肩の腕の引き) ・ドライブ：ヒットする肩の側の足で地面を強く蹴るとともに反対側の足をしっかり踏み出す。 ・ロール・アウェイ：相手の上に乗って終わるのが理想的であり、可能な限り素早く立ち反則をしないようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・衝撃への対応：衝撃を感じたらその衝撃から逃げようとせずに、力を逃がすようにする。 ・安全な転倒：腕を付いたり頭を打ったりしないように、アゴを引き、腹筋をしめる。 ・ボールの保持：腕の前で、両手でボールを持つ。 ・ボールの有効活用：ボールを活かし続けるための最良の選択をする。



☆ タックルの4つの局面 ☆

- 1) 接近の局面：相手の内側の肩と自分の外側の肩を合わせながら接近する。
- 2) 重心移動の局面：相手をよく見る。
- 3) コンタクトの局面：パワーフット、シュラッグ。
- 4) タックル後の局面：ロール・アウェイ