

ラグビーに関わる皆さんへ③

“逆ヘッドタックル”を減らしましょう

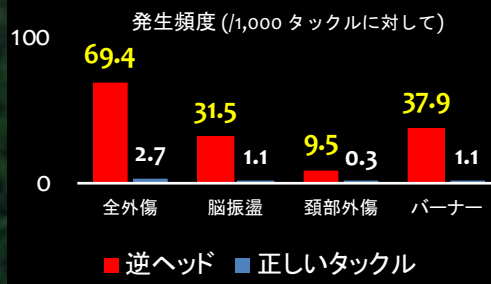
【はじめに】

近年、“逆ヘッド”タックルは脳振盪、バーナーになる可能性が他のタックルに比べて約30倍も高いことが分かり、中学生の試合ではこのタックルが反則(ペナルティ)となるよう競技規則が変わりました。^{注1}

このパンフレットは、“逆ヘッド”タックルはどうしたら回避できるかを考えるために役立てて下さい。

注1: 2018年度U15競技規則より国内限定ルールとして加わりました
出典: Subue S, BJSM 2017

ポイント1: 順ヘッドタックルと逆ヘッドタックル



頭頸部外傷の発生は約30倍！

ポイント2: カテゴリー別の割合^{注2}



試合で生じた全タックルの8～15%を占めます。
日本の中高生に多い！

注2: 5,834タックルの解析。出典: Sobue S, BJSM 2017ほか

ポイント3: 逆ヘッドタックルの理由はさまざま

意識して	(内訳)	13.9%	
	習慣的に片側ばかり	6.6%	
	怪我をかばって	0.3%	
意識せず	相手を止めるため	6.9%	
	(内訳)	73.5%	
	たまたま偶然	38.5%	
意識せず	相手の急な出現	14.8%	
	相手の急な方向転換	11.0%	
	判断ミス	9.1%	
その他		12.6%	

相手がボールを持ってからタックルするまでの時間が
短いほど、怪我しやすいということがわかっています

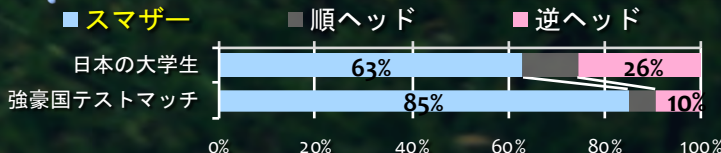
ポイント4: 回避するには...

意図的にやっている場合は

- ① 苦手な肩のタックルに取り組みましょう
- ② 痛めている肩を治しましょう
- ③ 大きな相手を止める方法を考えましょう

たまたまなった場合は

- ① 相手を最後までよくみていますか
- ② 相手の動きをイメージしましょう



対策の例:

- ① スマザータックルが有効かもしれません
- ② 起こってしまった時の状況を繰り返し練習しましょう

「こんなことが知りたい」など、皆様の声を是非お聞かせ下さい。

✉ saferugbyjapan@gmail.com (窓口: かわさき)

第1版 / 2019年9月

ラグビーに関わる皆さんへ①

安全なタックルを身につけましょう

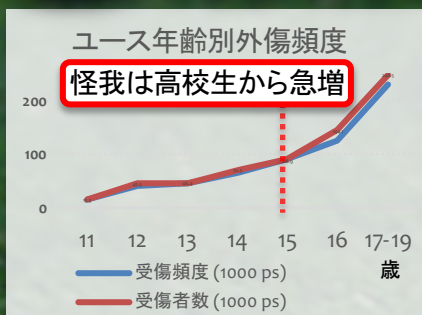
【はじめに】

タックルはボールキャリアを止めるためのラグビーの基本的なプレーです。強豪チームではシーズンあたり1,000回のタックル機会があります。^{注1} 脳振盪やバーナー、肩の脱臼といった怪我を防ぐためには正しいタックルを身につける必要があります。

このパンフレットは、どうやったら正しいタックルが身につくかを考えるために役立てて下さい。

注1: 複数のチームより聴取した概算

ポイント1: 正しいタックルの姿勢と必要な能力



背筋

肩まわりの柔軟性と筋力

下肢の柔軟性と筋力

敏捷性 (びんしょうせい)

基本動作:

アプローチ (ショートステップ)

⇒ ヒット (姿勢とダウンスピード)

⇒ バインド

⇒ レッグドライブ

ポイント2: 踏み込む足の違い ^{注2}



ヒットと反対側で踏み込むと
身体が傾きやすくなります

ポイント3: 頭の位置と視線の重要性



頭が下がり、視線が外れると
ヒットがズレてバインドができなくなります

ポイント4: 低いタックルの留意点



低いタックルではどちらも体幹のバランスを
崩しやすくより多くの練習が必要です

! “頭を上げる”だけでは不十分(右),
“腰を下ろせば”自然と頭は上がります(左)
そのためには股関節・足関節の柔軟性が必要です



注2: タックルの動作解析. 出典: Kawasaki T, AJSM 2018 / Tanabe Y, JSES 2019

「こんなことが知りたい」など、皆様の声を是非お聞かせ下さい。

✉ saferugbyjapan@gmail.com (窓口: かわさき)

第1版 / 2019年9月

ラグビーに関わる皆さんへ②

肩の脱臼・亜脱臼を防ぎましょう

【はじめに】

肩の脱臼や亜脱臼はラグビーの様々な状況で起こります。
一度脱臼を経験すると繰り返し、満足にプレーできなくなることも多いので予防に力をいれましょう。
このパンフレットは、肩の脱臼はどうやって回避できるかを考えるために役立てて下さい。

疫学: 高校7チーム460人の追跡調査から

- ① およそ**15%**が肩の脱臼を経験したことあり
- ② 手術しないで復帰した場合、1シーズンの再発率は**54%**、怖さや痛みは**70%**に残る
- ③ 完治には手術が必要なことが多いが、試合復帰まで**5~6ヶ月**かかる

原因1: アームタックル

ボールキャリアーに振り切られて肩が後方に伸ばされる

低いタックルはバランスを崩しやすい

原因3: 転倒やグラウンディング

タックルされて、上体のボディバランスが崩れる

怪我はタックルを受けて倒れる時に多く発生します。
⇒ 低いドライブとボディバランスの強化を

原因2: 逆ヘッドタックル

日本の中高生に多い！
姿勢が問題

背中が曲がって肩が下を向く

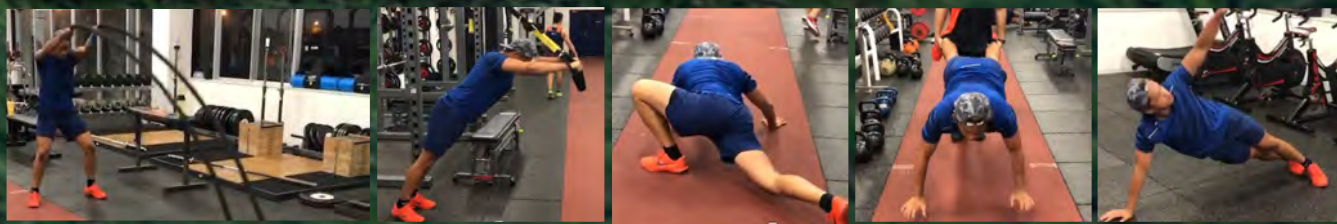
頭が下がって視線が外れる

原因4: ブレイクダウンの姿勢

無防備な伸びきった肩も危険

予防の留意点: 正しい姿勢と肩まわりの筋力強化の例

出典: Kawasaki T, JSES 2014 / Maki N, OJSM 2017ほか



！ 3回以上の脱臼・亜脱臼で肩の骨が大きく壊れて手術をしても支障が残るという報告があります。
脱臼・亜脱臼は整復すれば“治った”というわけではありませんので、医療機関で適切な評価を受けてください。

出典: Hasegawa Y, AJSM 2019ほか

「こんなことが知りたい」など、皆様の声を是非お聞かせ下さい。

✉ saferugbyjapan@gmail.com (窓口: かわさき)

第1版 / 2019年9月