

短 報

ラグビーにおけるコンタクトスキルのトレーニングに関する実践研究
— 仙台大学ラグビー部を事例としたその効果に着目して —

武 石 健 哉

A practical study on training for contact skill in rugby football
— with aiming at the effect the case of which was University of Sendai rugby team —
TAKEISHI Kenya

The purpose of this research was to compose and execute the training to improve contact skill for continuous attacking play and to examine the effect of the training for Univ. of Sendai rugby team. The contents of training was varied according to three periods in a year, i.e., spring basic training period, pre-season period, and official game period. Four matches between Sendai team and the same opponents in 2007 and 2008 were analyzed to verify the outcome. The game analysis showed the positive results on the training objectives 'playing with effective contact skill on ball carrier and supporters' and 'recycling ball quickly with few supporters', though it did not show the definite effect on the training objective 'not losing the ball'.

Key words: rugby football, contact skill, training effect, game analysis

I. 目的

近年、大学ラグビーの全国大学選手権決勝は早稲田大学、関東学院大学といった関東地区に所属するチームによって争われている。2008年の大学選手権には、関東地区から10チーム、関西地区から5チーム、九州地区から1チーム出場している。東北・北海道地区にも出場するチャンスはある。出場の権利を得るためには、関東大学対抗戦、関東大学リーグ戦5位チームとの代表決定戦にて勝利しなければならない。しかしこれまで、関東の壁に阻まれ、1度も出場を果たしていない。筆者は、仙台大学ラグビー部の監督を務め3年目を迎えた。関東大学対抗戦に所属するチームに、プレーヤー、コーチとして所属した経験がある。関東地区に所属するチームとの力の差は大きいと感じている。仙台

大学ラグビー部のレベルアップを図ることにより、東北地区大学リーグをより活性化させ、東北地区から大学選手権へ出場するという思いを強くもっている。

2007年度、仙台大学ラグビー部（以下では仙台大と表記する）は東北地区大学ラグビーリーグにおいて、最終戦に敗れ4位であった。このシーズンの上位チームの1試合当たりの得点数は1位チーム85点、2位チーム59.2点、4位仙台大31点であり、1、2位チームとの比較から、得点力がなく攻撃力の低さが考えられた。原因の一つとして、ボールを継続するスキルであるコンタクトプレーに問題があることが推測された。

図1は仙台大が2007年度のリーグ戦において、コンタクトプレーにより攻撃権を失った割合である。

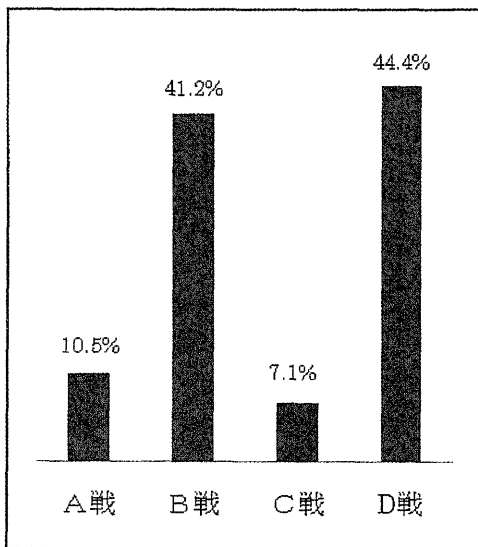


図1 コンタクトプレーにより攻撃権を失った割合

要因の比較では、チームAとの対戦ではセットプレーで攻撃権を失う場面が最も多く、続いてコンタクト局面で攻撃権を失うことが多かった。特にチームB戦、チームD戦ではコンタクト局面にて攻撃権を失うことが最も多い結果となった。

2007年度仙台大ラグビー部の部員数は21名、2008年度部員数は19名である。数少ない限られた部員数で効果的な練習を目指さなければならなかった。攻撃権を失った要因の1つであるセットプレーの練習を効果的に行う為には、ゲーム状況と同様な人数で行うことが条件となる。人数のことを考えれば、セットプレーの練習よりも比較的少人数でも効果的に行える、コンタクト局面にフォーカスした練習に時間を割くことが適切であると考えた。

攻撃の継続に関する先行研究には、1991年ラグビーワールドカップにおける日本代表のボールキャリアーやサポートプレーを体力的側面から分析した研究¹⁾、パシフィックリム選手権におけるラックの精度やボールリサイクルに要した時間などを戦術的側面から分析した研究³⁾などがある。

また、攻撃や防御能力の向上を図ることを目的とした実践研究もいくつかある。広瀬⁵⁾は、コンタクト局面に応じたボールキャリアーとサ

ポートプレーヤーのモデルケースをニュージーランドでの経験から検証している。田中ら²⁾は認知的トレーニングによって、ボールキャリアーのスリップダウン動作の向上を目的とした実践研究を行っている。古田⁴⁾は防御に関してある特定のチーム防御パフォーマンス向上を目的としたトレーニングの効果に関する実践研究を行っている。しかしながら、東北地区大学連盟所属チームにおいて、ボールキャリアーとサポートプレーヤーのコンタクトプレーに関するトレーニングを構成・実施し、その効果を検証した実践研究は今まで行われていない。本研究では、広瀬の研究方法をモデルにしてラグビーにおける攻撃力の向上を目指した実践研究を試みた。

本研究の目的は、以下の2つである。

- 1) 仙台大の攻撃中のコンタクトプレーの正確性を高めるためのトレーニングを計画・実施し、公式戦での勝利につなげる。
- 2) そのトレーニングが、攻撃中のコンタクトプレーの有効度にどのように影響を与え、変化したかを2007年度と2008年度のゲーム分析によって検証し、東北地区大学ラグビーリーグの強化活動へ実践的に寄与することを目的とした。

II. 方法

1. トレーニングの構成の仕方及び実施

攻撃力向上を目指すトレーニングの目標を次の3つに置いた。

- 1) ボールを奪われない
- 2) ボールキャリアーとサポートプレーヤーが効果的なコンタクトを行う
- 3) 攻撃参加人数の確保

これらの目標を達成する為の具体的な課題を以下の項目に設定し、これらの項目に沿ってトレーニング内容を構成した。

- 1) ボールキャリアーがコンタクト局面で正確なボディポジションをとる
- 2) ボールキャリアーがディフェンス形態を早く正確に判断する
- 3) サポートプレーヤーが状況に応じた適切

なプレーを選択する

1年をシーズン終了後の12月から6月までを春シーズン期、7月から9月までをプレシーズン期、それ以降を試合期と大きく3つの期間にわけ、それぞれの期間に応じた内容のトレーニングを実施した。

2. トレーニング効果の検証方法

(1) 標本にした試合

分析の対象とした試合は、2007年度と2008年度に行われた東北地区大学リーグで仙台大が対戦した5チーム中の4チーム(チームA, チームB, チームC, チームD)計8戦とした。

2007年1部最下位チームが2部優勝チームとの入れ替え戦にて敗戦したため、2008年に対戦した同一チームが4チームとなったことから8試合を対象とした。

(2) ゲーム分析の方法

試合当日に競技場で撮影した録画ビデオの再生画像から、以下の項目を分析・記録した。

1) ゲインライン^{註1)}突破数

ゲインラインを突破した数をカウントした。

2) ドライブ^{註2)}成功数

攻撃において、ドライブに成功した数をカウントした。ドライブはボールキャリアーが3ステップ以上の場合、またサポーターが3ステップ以上ドライブし、ポイントを前に運べた場合とした。最終的にモール^{註3)}状態からボールが出された攻撃はカウントしなかった。

3) ボール出しに要した人数

接点ポイントにおいて、ボールリサイクルの為に参加した人数を分析した。

4) キャリアーのコンタクト有効度

① ドライブもコントロールもできず

② ドライブしたがコントロールできず

③ ドライブはできなかったがコントロールした

④ ドライブしコントロールもした

ドライブは3ステップ以上、コントロールはボディコントロール、ボールコントロール両方を兼ねているものとした。

5) サポートプレーヤーのコンタクト有効度
2008年度の仙台大が目指しトレーニングし

てきた、ボールキャリアーの状況に応じたボディポジション、サポートプレーの選択などが正確に行われているものを有効として、カウントした。

6) 攻撃最終結果

攻撃が開始され、コンタクト局面においてターンオーバー^{註4)}された回数をカウントした。

また、どのようにしてターンオーバーされたのかという傾向をみる為に、コンタクト局面におけるターンオーバーのうち、ゲインライン後方で発生した割合、またドライブ出来ずに発生した割合を分析した。

(3) 分析結果の処理方法

2007年度と2008年度に対戦した4チーム、4試合をまとめて比較し、それぞれの分析項目について両年度の平均値と標準偏差を求め、対応のあるt検定を用いて有意差検定を行った。

III. 結果と考察

1. 実施したトレーニングの内容とその狙い

攻撃能力の向上を目指すトレーニングの目標は以下の3つであった。

1) ボールを奪われない

2) ボールキャリアーとサポートプレーヤーが効果的なコンタクトを行う

3) 攻撃参加人数の確保

2007年度、ラック^{註3)}トレーニングに多くの時間を費やした。その結果、ディフェンスとコンタクトが起きた際、ボールキャリアーがボールを継続する方法としてラックを選択する場面が増えた。このことは相手ディフェンスに的を絞りやすくさせ、コンタクト局面にて攻撃権を失う機会が増える結果に繋がった。防御側に的を絞らせないコンタクト局面でのボール継続方法を身につけることが必要であった。

ボールキャリアーが正確で有効なコンタクトを行うことができれば、サポートプレーヤーも少人数で済み、少人数によるクイックボールの供給が可能となる。2008シーズンは攻撃中、ボール継続する為にラックトレーニングの時間を大幅に減らした。

トレーニングは春シーズン期から始め、この時期に課題1)と2)に取り組んだ。まず、ボー

ルキャリアーと1人目のサポートプレーヤーのトレーニングに約3ヶ月を費やした。ここでは、ボールキャリアーの上半身を常にフリーな状態に保つために、真正面でのコンタクトを避

け、相手とのコンタクト発生直前にショートステップを踏み、上半身が相手の裏にでるまでドライブする意識とプレー、1人目のサポートの選手はポジショニング、ボールキャリアーの状

表1 春シーズン期のトレーニング概略

春シーズン期				
課 題	1) ディフェンスの状況認知、ボールキャリアーの倒れないボディコントロールとボールコントロール、サポートプレーヤーのポジショニングとサポートコース		2) 3人目以降のサポートプレーヤーの判断、適切なポジショニングやサポートプレー	
習得を 目指した コンタクト スキルの 概要	ボールキャリアーのコンタクトプレー	一人目のサポーターのコンタクトプレー	3人目以降のコンタクトプレー	
	ヒット状況: ディフェンダーに接近して、ステップを踏み、ヒットする肩と反対側の手でボールを保持し、低い姿勢でボールをプロテクトする。	「速く寄る」、「真後ろのポジション」をポイントにプレーを徹底。		
	ドライブしながら、ボールをプロテクト、立っていられるのであればボールをサポートプレーヤーに見せる。立ってられなければ、ボディコントロールし、ダウンの用意に入る。	ボールキャリアーが立っていて、ボールが見えていればボールに働きかける。スネーク: ボールキャリアーが立っていてボールが見えないとき、体ごとキャリアーに寄せ、バインドしながらドライブする。		立ってボールを継続する為の意識とスキルの習得という目標は、サポートプレーヤーも同じである。状況を見て、コンタクトポイントにて効果的なプレーを選択する。
	ふところ側でボールをつぶすように体ごと地面にダウンする。その後、一連の動作にて、ボールを浮かすかリリースするか判断する。	真後ろのポジションから、ボールに対して頭から真っ直ぐに入る。ボールが浮かされたらキャッチ&ゴー、ダウンボールされたらオンザボール、DFプレーヤーを排除する。		
	トレーニング内容	ポイント	トレーニング内容とポイント	
	コンタクトバッグへのヒット&ボールフリー。(図2,3参照)	ステップ、ボールをディフェンスに絡ませないボディコントロール。	実戦スピードにて、スペースを見つける。または作り出す。サポートプレーヤーは、速く正確に対応する。(図7参照)	
	コンタクトバッグに対し、ヒット&スピンを繰り返しながら前進を図る。(図4参照)	ボディコントロール、ボールコントロール、足さばきや、パワーポジションを意識。	ラックによる連続的なボールリサイクルをテンプよく行う。パスプレーはダイヤモンドサポートを意識し、ボールの動きを止めずにつなぐ。(図8参照)	
	コンタクトバッグに対し、ヒットし続ける。(図5参照)	ディフェンス状況の認知、ボディコントロール、ボールコントロール。崩れたら速く立て直す。	パスプレーによりボールを繋ぐ。その後ラックによる連続的なボールリサイクルを行う。(図9参照)	
	4方向に配置されたコンタクトバッグに対し4人組で立った状態でボールをリサイクルする。(図6参照)	強い姿勢、ボールコントロールを負荷がかかる中で意識して行う。	左右へ連続的にアタックする。動きの中で、コミュニケーションをとり、役割を明確にしながら行う。(図10参照)	

表2 プレシーズン期のトレーニング概略

プレシーズン期			
課 題	3) ボールキャリアーのダウンの際のコントロール、サポートプレーヤーのオーバーの精度向上		4) 実戦状況でのコンタクトプレーの精度
習得を 目指した コンタクト スキル	連続的に起こるコンタクトポイントにて、ボールキャリアーはステップヒットをし、ドライブする。立ってボールが継続できない状況を想定し、倒れてからのボディコントロールボールコントロールを意識する。		実戦のプレッシャーの中で、コントロールされたコンタクトプレーを行う。
意識した トレーニング	トレーニング内容	ポイント	トレーニング内容とポイント
	2人組で連続するコンタクトバッグヘラックを仕掛ける。(図11参照)	ボールキャリアーはつま先を前方に向けドライブする。サポートプレーヤーはオンザボール、オーバー。	シナリオトレーニング、意図したタイミングでボールを出し続ける。考えること。(図13参照)
	5人1組で前方へ、ドライブ&サポートでボールを運ぶ。(図12参照)	全員がドライブすることを意識する。サポートプレーヤーは入るポイントを見極め頭を入れる。	パス&サポートドリル、連続するポイントでクイックボールを出す。パス&サポートの徹底。(図14参照)

況に応じたプレーの判断といった、2人でボールキャリアーが立った状態でボールを出すドリルを多く用いた。図2～6にその代表的ドリルを示した。

その後、2人目以降のサポートプレーヤーにフォーカスしたドリルを中心に3ヶ月間取り組んだ。図7～10にその代表的ドリルを示した。

春シーズン終了期とプレシーズン期には課題3)を中心に取り組んだ。2008シーズン、ボールリサイクルの際の最終手段と考えた、ラックによるボール確保が中心である。ボールキャリアーのボディコントロール、レッグドライブ、

ボールのリリース、サポートプレーヤーが確実なサポートを行う基本プレーの徹底を行い、課題4)へと繋げた。実戦に近いプレッシャーの中で、意図したテンポでボールを出し、継続することを意識したトレーニングを組み込んだ。これらのドリルを中心にトレーニングは4ヶ月間行われた。図11～14にその代表的ドリルを示した。

DFからの負荷が強くなると、ボールキャリアーやサポートプレーの正確性が低くなり、意識を欠いたプレーを行ってしまうプレーヤーもいた。その為、試合期においても、春シーズン

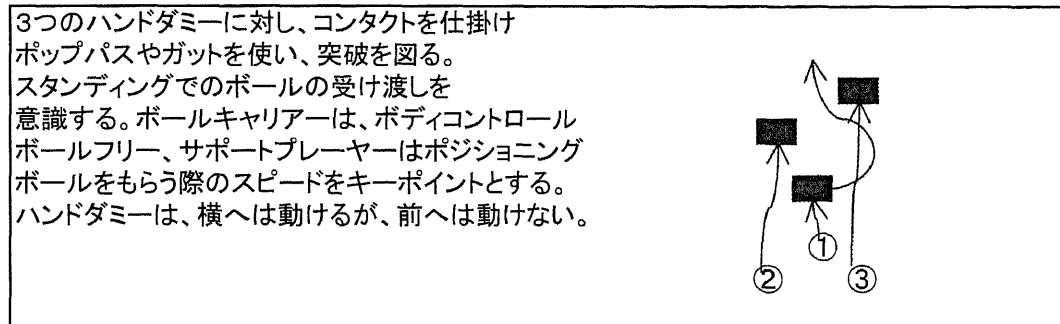


図2 ヒット&ボールフリードリル

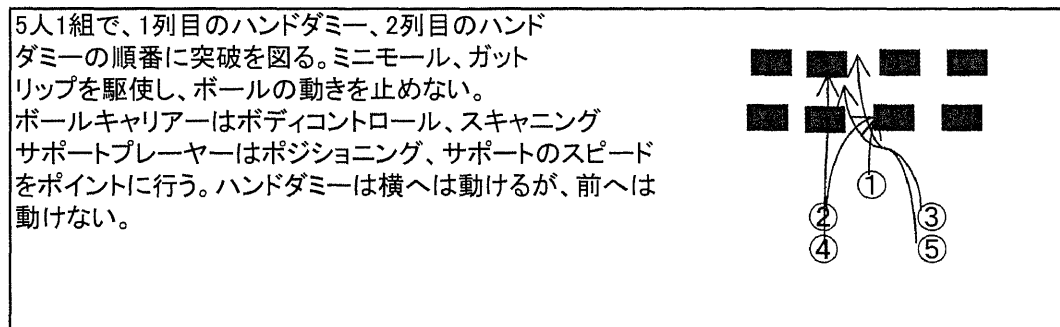


図3 ラインブレイクドリル

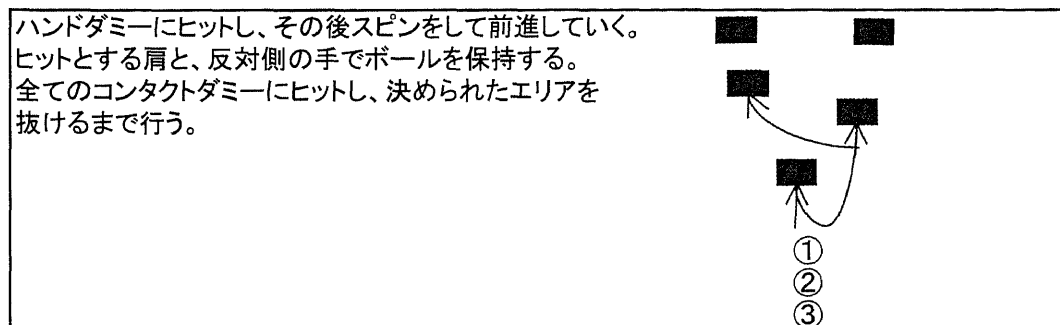


図4 ヒット&スピンドリル

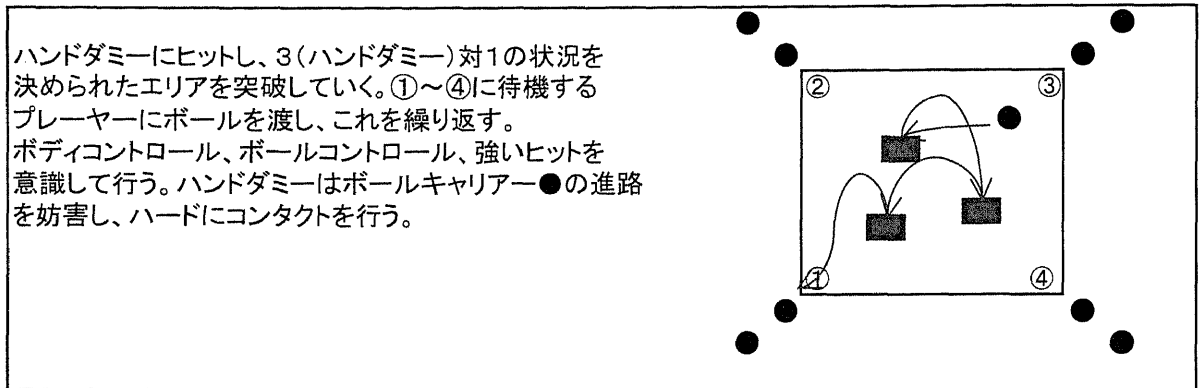


図5 ボディコントロールドリル

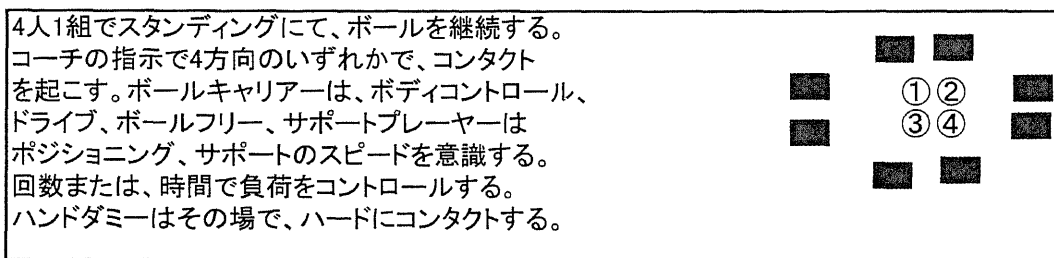


図6 グリッドファイトドリル

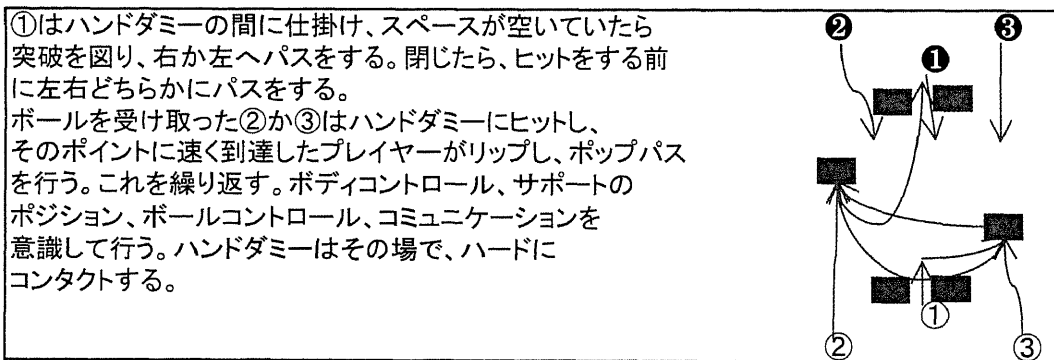


図7 状況判断&ポジショニングドリル

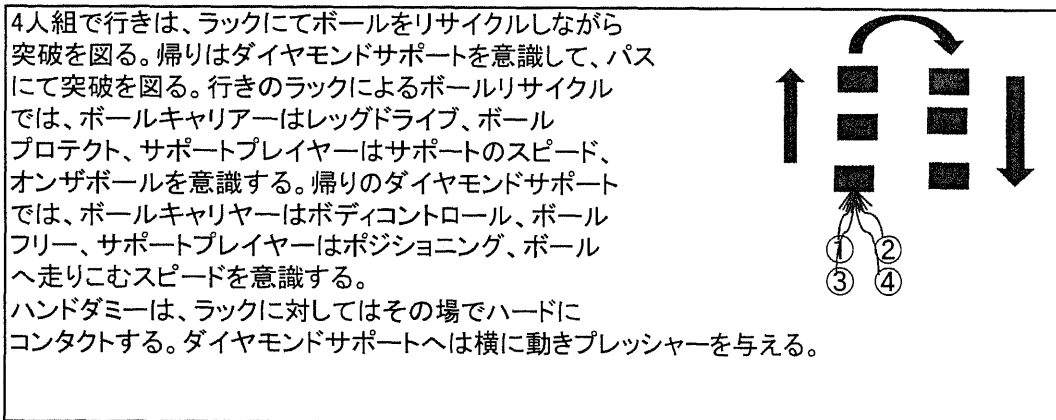


図8 ラック&ダイヤモンドサポートドリル

4人1組で行きはダイヤモンドサポートを意識して、パスにて突破を図る。帰りは、ラックにてボールをリサイクルしながら突破を図る。行きのダイヤモンドサポートではボールキャリアーはボディコントロール、ボールフリーサポートプレイヤーはポジショニング、ボールへ走りこむスピードを意識して行う。帰りのラックによるボールリサイクルでは、ボールキャリアーはレッグドライブ、ボールプロテクト、サポートプレイヤーはサポートのスピード、オンザボールを意識する。ハンドダミーは、ダイヤモンドサポートへは横に動き、プレッシャーをかけ、ラックに対してはその場でハードにコンタクトする。

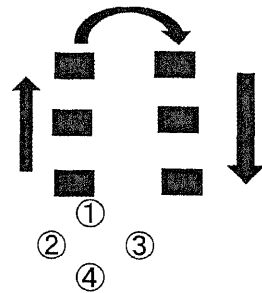


図9 ダイヤモンドサポート&ラックドリル

3人1組でラックのオーバーを行う。ボールを持ったプレイヤー①がハンドダミーにコンタクトを行う。①～③がオーバーを行う。ボールがクリーンにリサイクルされたら、②がコンタクトを行う。連続して①～③がオーバーを行う。これを左右のハンドダミーに対して連続的に行う。オーバーするプレイヤーは、ポジショニング、サポートのスピード、ゲート、オンザボールを意識して行う。ハンドダミーはその場で、ハードにコンタクトする。

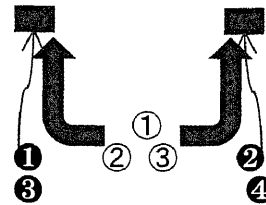


図10 コンタクトサポートドリル

2人1組でハンドダミーにコンタクトし、ラックにて連続してボールをリサイクルする。ボールキャリアーは、レッグドライブ、ボールプロテクトサポートプレイヤーは、サポートのスピード、オンザボールを意識して行う。ハンドダミーはその場で、ハードにコンタクトする。

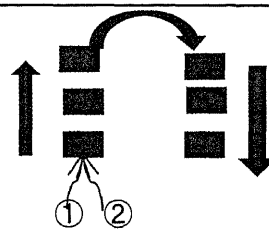


図11 ヒット&ドライブドリル

5人1組にて、ラックによるボールリサイクルで前進を図る。ボールキャリアーは強いヒット、レッグドライブ、サポートプレイヤーは状況判断、オンザボールを意識して行う。コンタクトバグはその場で、ハードにコンタクトを行う。

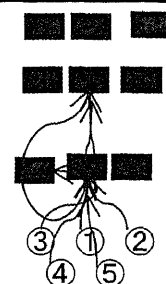


図12 ドライブ&サポートドリル

ハンドダミーを持ったDFによって、シールドロックされた状況をコンタクトを駆使し、突破を図る。
 攻撃回数は3次攻撃まで可能とする。
 ボールキャリアーは倒れずにボールを継続する。
 ボディコントロール、ドライブ、ボールフリー、サポートプレイヤーは、ポジショニング、サポートのスピードを意識する。ハンドダミーは自由に動くことができる。FBを1人、後方に配置する。

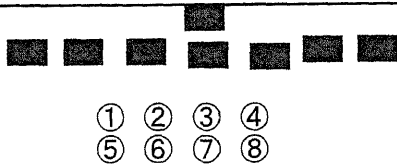


図 13 シナリオトレーニング

4人1組で、①②③④とパスにてボールをつなぎ、④がハンドダミーにヒットし、ドライブする。④に対し、①②③がサポートしラックにてボールをリサイクルする。そのボールを⑧がピックアップし、⑧⑦⑥⑤と逆サイドにボールをつなぎ、同じ形を繰り返す。パススピード、サポートのスピード、サポートのポジション、コンタクトでのボディポジションを意識して行う。ハンドダミーはその場で、ハードにコンタクトする。

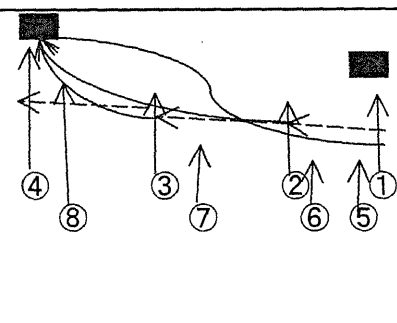


図 14 ラインアタック&サポートドリル

期に行っていたトレーニングを、前週の試合での反省点の修正や、次の対戦相手への対策メニューに織り交ぜることにより、基本プレーの徹底は年間を通して行った。

2. トレーニング効果の検証

トレーニングによるパフォーマンスの変化について、3つのトレーニング目標に基づいて検証していく。

(1) 「ボールを奪われない」という目標について

図 15 に攻撃の最終結果比率の比較を示した。攻撃権を奪われて終了のうち、コンタクト局面において奪われた割合は2007年が26.5%、2008年が11.8%の減少が見られ、有意が認められた ($p < 0.05$)。

2007年度のチームB戦とチームD戦ではコンタクト局面において攻撃権を失っている割合が高かった。チームB戦では、7回のうち3回はゲインライン後方でターンオーバーであった。つまり、ディフェンスラインにプレッシャーをかけられない攻撃が原因でボールを奪われてしまったことが推測できた。

これに比べ、チームD戦では8回のうち7回がゲインライン上、もしくはゲインラインを突破した状況でボールを奪われている。これらの傾向から、コンタクト局面におけるターンオーバーの対策として、1) ゲインライン後方でコンタクトを発生させないために、アタックラインは広いポジショニングを保つ、真横の位置でのボールの受け渡し、2) ボールキャリアーのコンタクトポイントでのボール保持とレッグドライブのために、ランニングコースをゴールラインに対して垂直にする、より速いランニングスピードによるアタック、3) ボールキャリアーの倒れた後のボールをディフェンスから遠ざけるためのボディコントロール、4) サポーターの状況に応じた速いプレー選択といったことが挙げられる。

2008年度は以上のような課題を、クリアできたポイントが増えたことにより、コンタクト局面にてボールを失う割合の減少に繋がったと思われる。春シーズン期から、ボールキャリアーがディフェンス形態を早く正確に判断する為のトレーニングを実施したことは2007年度との

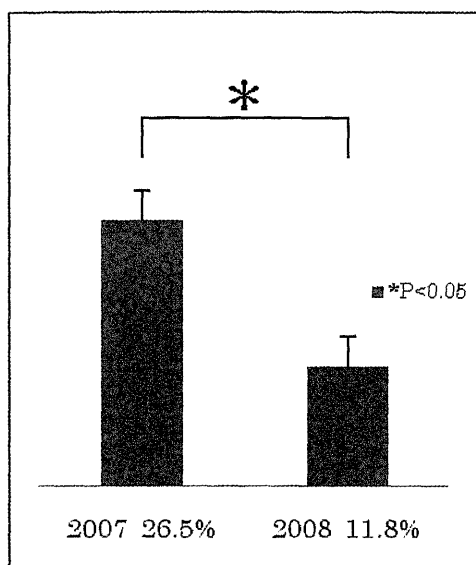


図15 コンタクト局面にて攻撃権を失った割合

大きな違いである。

以上のことから「コンタクト局面でボールを奪われない」という目標に対して、トレーニング効果があったと考えられる。

(2) ボールキャリアーとサポートプレーヤーが効果的なコンタクトプレーを行うという目標について

有効度1「ドライブもコントロールもできず」では、有意な減少は認められなかったが、チー

ムA戦を除く、全ての試合において減少傾向がみられた。2「ドライブはしたがコントロールできず」、有効度3「ドライブはできなかったがコントロールした」、有効度4「ドライブし、コントロールもした」のいずれにおいても有意な変化は認められなかった。

サポートプレーヤーの有効コンタクト率では、2007年27.3%、2008年40.8%と増加がみられ、有意が認められた ($p < 0.01$)。サポートプレーの有効度の向上が、コンタクト局面でボールを奪われなかった大きな要因の1つであると考えられる。

ボールキャリアーの有効度に関しては、目に見えるような効果はなかった。ボールキャリアーがレグドライブし、ボールをコントロールする、このことは最もポイント置いた1つだった。シーズンを通した成果はみられなかった。プレーヤーの意識の低下によるものなのか、疲労によるものなのか、トレーニング計画に問題があったのか、今後の課題としたい。しかし、有効度1の減少傾向からも、ボールキャリアーの意識には2007年と比較すると改善の兆しが見えてきたと推測できる。サポートプレーの有効度向上に関してはトレーニング効果があったといえる。結果から、トレーニング効果としてはボールキャリアーより、サポートプレーヤー

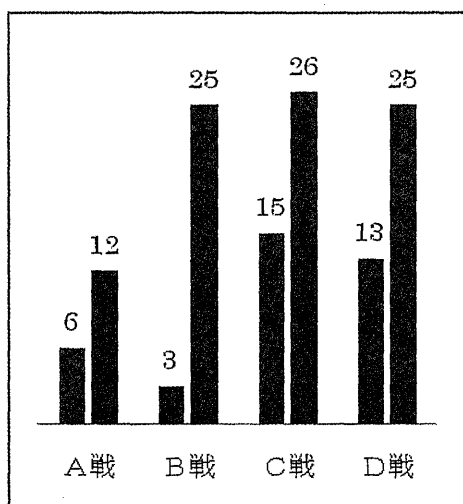


図16 ゲインライン突破数 (回数)

Note 左2007、右2008 いずれも2008シーズンが上回る。

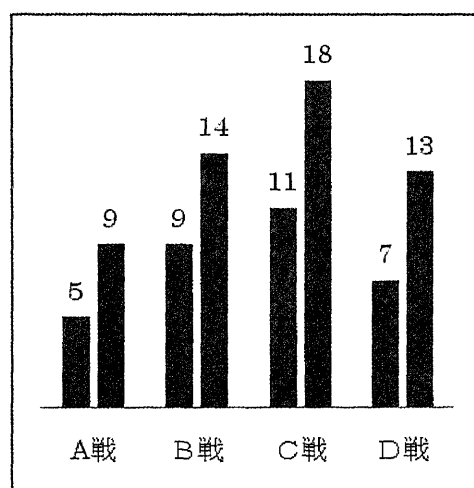


図17 ドライブ成功数 (回数)

Note 左2007、右2008 いずれも2008シーズンが上回る。

人目のサポートプレーヤーが状況判断を誤らなかつたポイントが増えたことが推測される。シーズンを通してプレーヤーがトレーニングの目的を理解して実践した成果と考えられる。「攻撃参加人数の確保」という目標に関しては、トレーニング効果があったといえる。

IV. まとめと今後の課題

本研究では、仙台大の攻撃力を向上させるためのトレーニングを構成、実践し、その結果を2007年度と2008年度のゲーム分析を通して検証した。ゲーム分析の結果、「ボールキャリアーとサポートプレーヤーが効果的なコンタクトプレーを行う」という目標に関しては、ボールキャリアーの有効度は効果があったとは言えず、課題が残った。しかし、「ボールを奪われない」、「攻撃参加人数の確保」という目標については、ほぼ期待された効果が見られた。すなわち、本研究で実践したトレーニングはコンタクトプレーの質を高めることに有効であったと考えられる。したがって、本研究で実践したトレーニングは仙台大の攻撃能力の向上に効果があったと結論づけることができる。チームの攻撃力をさらに高めるために、以下の事項に関して今後取り組んでいく必要がある。

- 1) 絶対的なストレングスの強化と、状況に応じた正確なボディポジションの習得
- 2) ボディーフィットネスの向上によるシーズンを通じたコンタクト力の獲得
- 3) サポートプレーヤーのスピードの向上と、状況に応じた正確なテクニックの習得
- 4) トップスピードでのコンタクトドリルの反復、評価のフィードバック
- 5) 強固なディフェンスラインへのアタックプレーの開発

VII. 謝辞

本研究をすすめるにあたり、関係者の皆様から多大なるご協力をいただきました。この場を借りまして、感謝申し上げます。

VIII. 参考文献

- 1) 上野裕一 (1992) : 1991 ラグビーワールドカップ

- における JAPAN の敗戦 2 試合をゲーム分析する - 体力学的立場から -、ラグビー科学研究、4 : 23 - 39
- 2) 田中正利、勝田隆、栗木一博、関岡康雄 (2003) : ラグビーフットボールラグビーフットボールにおける連続攻撃がゲームの勝敗に及ぼす影響 - コンタクト後のスリップダウン動作に着目して、仙台大学大学院スポーツ科学研究論文集、4 : 55 - 62.
- 3) 村上順、下園博信、勝田隆、河野一郎 (1999) : パシフィック選手権におけるゲーム様相の比較 - 98・99年の日本代表のゲームについて -、ラグビー科学研究、11 : 64 - 91.
- 4) 古田仁志 (2004) : 現代ラグビーにおけるディフェンスに関するゲーム分析研究・三洋電機ラグビー部のディフェンスシステム構築を目的として 筑波大学体育研究科修士論文
- 5) 広瀬恒平 (2004) : New Zealand で経験したラグビーのコンタクトプレーについて、スポーツコーチング研究
- 7) ジャン・ビダール (2003) : フランスラグビーレッスン ベースボールマガジン社
- 8) 上野裕一 (2007) : ラグビーの力 叢文社

註記

- 1) ゲインラインとは、攻撃の有効性をはかる指標の一つである。ゲインラインからどれだけ前進（後退）するかは、その攻撃でどれだけ自分たちの地域を獲得できたか（できなかったか）を意味し、すなわち得点できる（される）かのキーポイントとなる。
- 2) ドライブとは、ラグビーの基本原則には、「前進」、「サポート」、「継続」、「プレッシャー」という4大要素がある。この4大要素を密集戦に適用すると4つのファクターが導き出される。「サポート」、「姿勢」、「前進（ドライブ）」、「心構え」である。ドライブとは密集戦での前進のことである。
- 3) ラック・モールとは、試合中でのプレー状態の一つである。タックルによって選手の動きが止まることで、後に続く攻撃側、守備側双方の選手らが集まり密集が形成されるが、その中の選手がボールを持っている状態をモール、ボールが地面にある状態がラックとなる。
- 4) ターンオーバーとは、試合中に相手のボールを奪取し、攻守が入れ替わった状態のことである。