



2023年男子日本代表活動報告会 ～SURPRISEを起こすことはできたのか～

第1回

「2023年 男子日本代表が目指したこととその成果」

「Physical Fundamentals ～徹底した土台作り～」

ヘッドコーチ 鈴木直文

#BeAGoodSportsCitizen #Surprise

公益社団法人日本ラクロス協会



JAPAN

第1部

2023年 男子日本代表が目指したこととその成果

2023男子日本代表が目指したもの

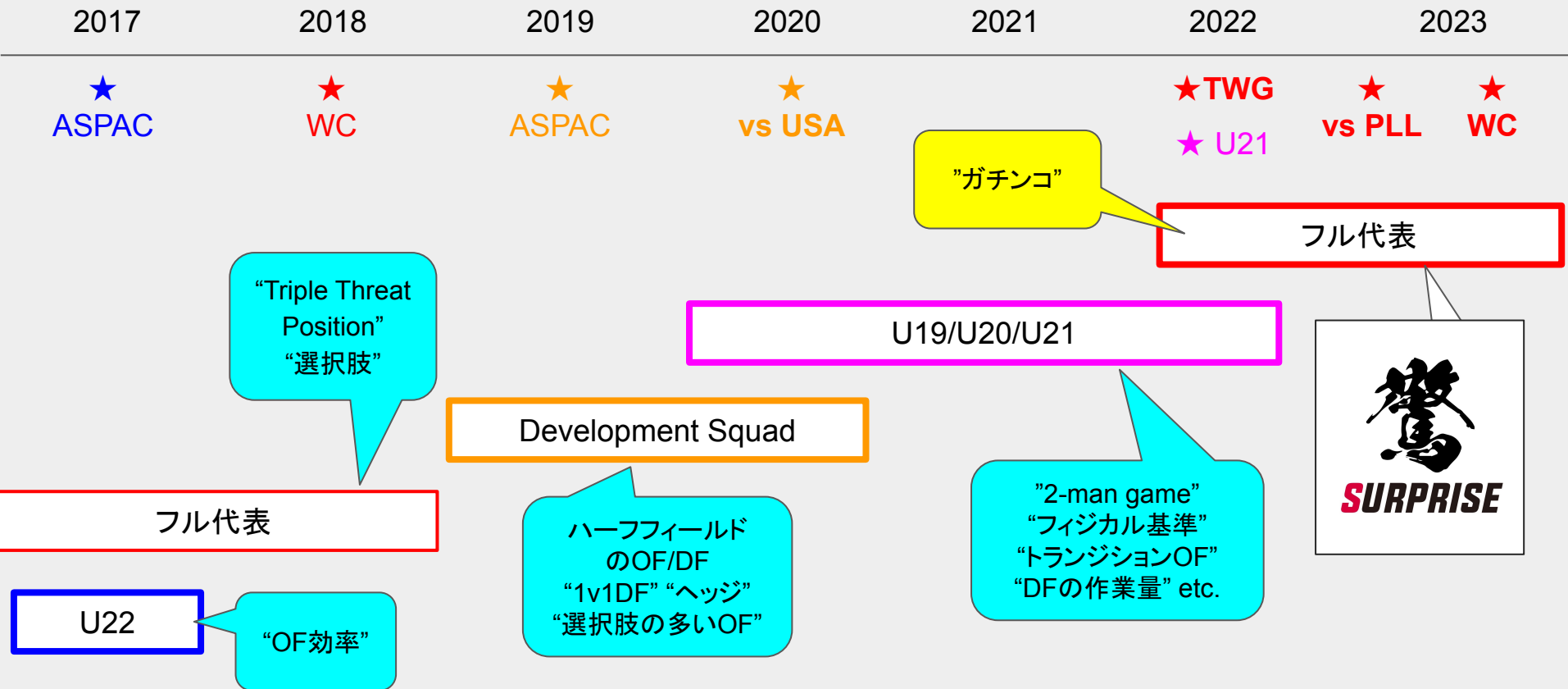
- “SURPRISE” (=“想像”を超える)
 - 世界を驚かす
 - 自分を驚かす
 - 日本ラクロス界を驚かす
- “4位以上”
- “Solid”で“Creative”で“Powerful”なラクロス

2023男子日本代表が目指したもの

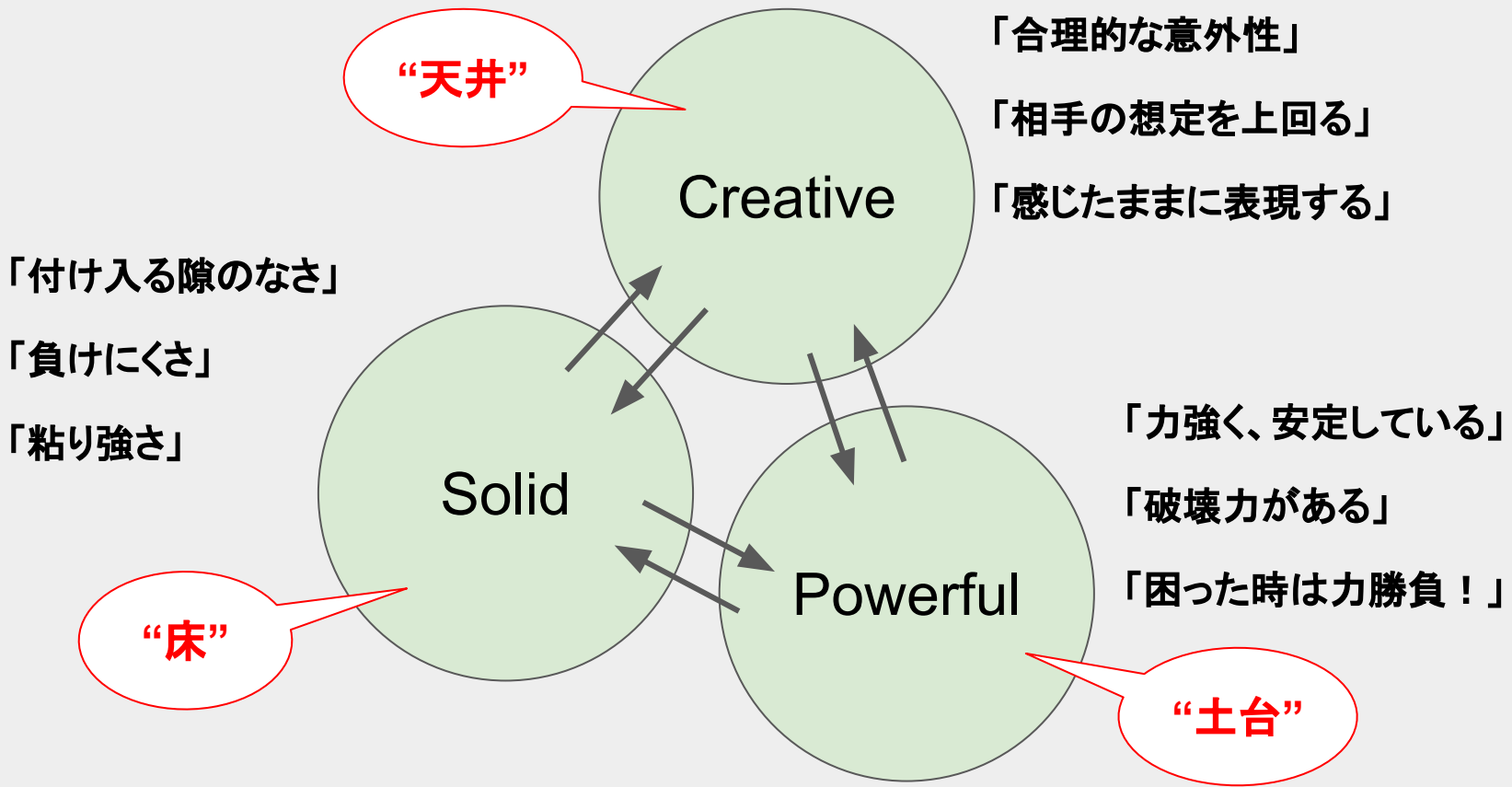
実は、裏テーマが...

- 世界トップレベルで個人として堂々と渡り合える選手を育てること
- そのために世界トップレベルで常識になっている戦術や戦略をチームとして表現できるようになること

中長期的な強化活動との関係



“Solid” “Creative” “Powerful”



“Solid” “Creative” “Powerful”

Solid

- **メンタルエラーをしない**
- **プレーの選択を間違わない**
- コミュニケーションの質が高い
- 基礎技術のレベルが高い
- スタミナがある
- メンタルが強い
- オフサイド/イリプロ/ルーズボールファールしない
- **ポゼッション率が高い**
- クリア成功率が高い
- トランジションで失点しない
- 単純ミスが少ない
- 枠内シュート率が高い

Creative

- 身体全体の操作性が高い
- 空間配置把握能力が高い
- **裏をかくけど(から)成功率が高い**
- **自分の能力に制限を設けない**
- 仮説検証を大事にする
- **得点効率が高い**
- アシスト率が高い
- CTO多い
- FO支配率高い
- EMO強い
- 楽しい

Powerful

- **フィジカルコンタクトに強い**
- **怪我しない**
- 回復力がある
- スタミナがある
- **スプリント能力が高い**
- **身体操作が合理的**
- GB強い
- 1v1強い
- アウトサイドの得点多い
- インサイドの得点多い
- トランジションOFの得点多い
- ライド強い

どう勝つか？

- ▶ オーストラリア、イングランド
 - ▶ 地力で勝つ＝全ての局面で上回る
 - ▶ 戦い方の引き出し(速い展開も、遅い展開も)
- ▶ 準アメリカ勢(イスラエル、プエルトリコ、ジャマイカ、フィリピンなど)
 - ▶ フィットネスで勝つ
 - ▶ チーム力(≒メンタル)で勝つ
- ▶ 3強(アメリカ、カナダ、イラコイ)
 - ▶ ポゼッション時間が鍵(patientなSetup OFが必須)
 - ▶ DF陣のクリア力とFO確保率
 - ▶ Gのセーブ力、1on1DF
- ▶ ショットクロックについて
 - ▶ 前回決勝(ショットクロックなし)のポゼッション回数各20回強で、9-8
 - ▶ 2022年NCAA D1(ショットクロック80秒)は、1チーム40回以上

Combined Ranking (CR)

- プールAが1～5位
- プールB以下は、プール内順位→得失点差→最少失点で、6～30位を決定
- 得失点差は1試合12点を上限に算入

プレイオフ

- プール首位通過の場合、1stラウンドに勝つとQFでCR1～3位と対戦（6位v3位、7位v2位、8位v1位）
- QFで負けた場合、CR上位2チームが5位決定戦進出

➡CR6位→CR3位に勝ってSF進出(負けても5位決定戦)がベストシナリオ

つまり何を目指したかという...

プール戦で確実に6位に ➡

プールBの4試合すべてを12点差以上
つけて勝つ(12-0が理想)

=大量得点を狙うと同時に、失点リス
クを最少化する

フローを速く+ポゼッション維持

ホーデノショーニーに勝つ

ロースコアの接戦に持ち込み、OF効率
の高さで競り勝つ

=相手の攻撃機会を極力削ぎ、こちら
の攻撃機会には高確率で得点する

フローを遅く+クリエイティブに！

2つの戦い方を想定した戦術選択

プール戦は...

FO(手元で勝つ→**攻撃参加**)

トランジションOF(サブゲーム、FB/SB、2-man gameで、シームレスにチャンスを作り続ける)

DF: クリース優位のニアマンスライド(ND)

確実なクリア(5レーン、232)

SWARM(GB→インバウンズライド)

ライド: 24、24ハード

ホーデノショーニー戦は...

FO(3v3で粘る→五分に持ち込む)

セットアップOF(**5レーン**、**Inside out**、**outside in**、**3-man game**→まだ誰も見たことのないOFを！)

DF: 大きく押し上げてクリーススライド or 小さく守ってヘッジ

確実なクリア(5レーン、232)

SWARM(GB→インバウンズライド)

ライド: フルドロップ

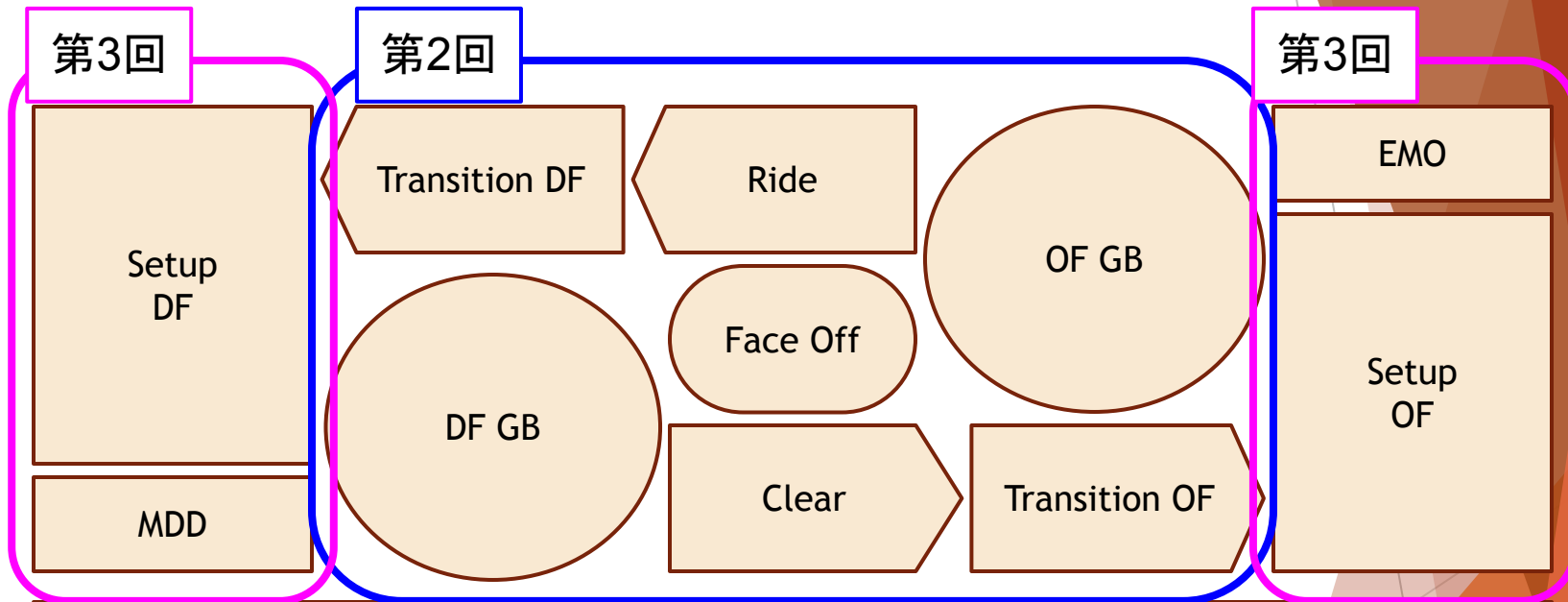
2023年男子日本代表の戦績

国内	vs PLL選抜(3/12)	vs Stealers (4/22)	vs 関東選抜(5/6)	vs 関東選抜(6/10)
	6-12	9-8	6-4	7-7
大会直前	vs England	vs Canada	vs Poland	
	11-5	2-6(ハーフ)	12-0(ハーフ)	
プールB	vs France	vs Uganda	vs Wales	vs Denmark
	15-2	18-0	14-1	23-3
プレイオフ	vs Germany	vs Haudenosaunee	vs England	
	9-4	5-10	8-4	

目指したものは達成されたのか？

- “世界”は驚いてくれたらしい(ある程度)
- “Solid”で“Creative”で“Powerful”なラクロスは表現できた(けど及ばず)
- 3強に次ぐ位置という意味では、大会形式上可能な最高順位
- 4位オーストラリアより強かったとは言い切れない
- 7～10位(イスラエル、ジャマイカ、イタリア、プエルトリコ)とも対戦していない
- “自分たち”はそんなに驚いていない？
- “日本ラクロス界”は...？

ラクロスのゲームフローとファンダメンタルズ



FUNDAMENTALS (基礎 = 基盤)

e.g. 走る捕る投げる、TTP/DTP、シュートのバリエーション、ダッチ、DFFW、GB
2-man game、リーダーシップ&コミュニケーション、フィジカル etc.

第2部

Physical Fundamentals ～徹底した土台作り～

第2部の構成

1. フィジカル強化の方針、具体的取り組み、成果(鈴木HC)
2. ラクロス日本代表のフィジカルスタンダード(佐々木S&C)
3. GPSによるモニタリングとその応用(秋山TR)
4. 大会期間中のコンディショニングとサポート体制(一原TR)

“土台”としてのフィジカル(方針／取組)

- Powerfulであることが、SolidでCreativeなラクロスの大前提
- 大方針：怪我人を出さずに、世界トップの強度を実現する
- 取組①：“世界トップの強度”の基準を明確化→練習で再現
- 取組②：選手のコンディションとパフォーマンスのモニタリング
- 取組③：理に適った身体の使い方＝怪我予防＋高パフォーマンス
- 取組④：リカバリーのための練習管理と習慣づくり
- 取組⑤：PLL選抜戦後の集中的な強化

取組①“世界トップの強度”の基準の明確化→練習で再現

- 全メニューで心拍数、走行距離、スプリント回数/強度を測定→WC2018日本代表のパフォーマンスを基準に練習強度を評価
- 2022年は、15分x4Q相当の時間(コアタイム)に、上記3項目の数値を最適化するように練習を計画・実施 →基準値のアップデート
- 負荷が不足した部門を、フィールドトレーニングで補足
- 2023年はコアタイムを柔軟に運用(過負荷にならない範囲に、練習強度 x 時間を柔軟に調整)
- 高強度・高集中(ピークパフォーマンス)での反復回数が増加

練習の基本フォーマット

			OF	DF	FO	G	Special Teams
①	ミーティング	15-60分					
②	各自準備	15分					
③	アップ	15分				アジリティ	
④	Pre-practice	15分	SW/FW/スケルトン等		FOアップ	FW/HW等	FO3on3
⑤	アジリティ	15分	アジリティトレーニング(中~高強度)			シュート練	
⑥	スティックワーク/GB	15分	対人+強度MAX(2~3メニュー)			イン	
	rest	2-5分					
⑦	高強度対人メニュー	15分	高強度対人(2~3メニュー)		FO or イン	イン	
	rest	5-10分					
⑧	戦術系メニュー	15分	チーム戦術確認&反復		FO	イン	EMO/MDD
	rest	3-5分					
⑨	対戦系メニュー	15分	スクリメ,状況別6on6,etc.		FO or イン	イン	EMO/MDD
⑩	コンディショニング	0-30分	ラントレ、四股踏み etc.(コンタクトなし)			シュート練	
⑪	Post-practice	15-30分	シュート練等	SW/FW等	シュート練等	パス練等	
⑫	ダウン&片付け	20-30分					
⑬	ミーティング	5分					

コアタイムは試合以上の強度を維持!

取組②選手のコンディションとパフォーマンスのモニタリング

- 練習中のGPS測定
- 練習前にジャンプ系種目（CMJなど）を測定
- 週中の平日に主観的コンディションをアンケートで把握
- いずれかに問題や懸念がある場合、練習前にコーチ・スタッフに注意喚起
→練習負荷の設定に加味
- 選手自身がコンディションの波を自覚する効果
- 怪我をしない範囲で練習強度を最大化
- 怪我での離脱者の状況を、TR/S&Cと連携して正確に把握

フィールドテストの改善

2022年5月

50m(秒)	握力(kg)		Proagility(秒)		Yoyo(m)
	右	左	右	左	
6.50	50.98	48.62	4.91	4.85	700

2023年1月

50m(秒)	握力(kg)		Proagility(秒)		Yoyo(m)
	右	左	右	左	
6.35	52.47	52.14	4.59	4.64	714

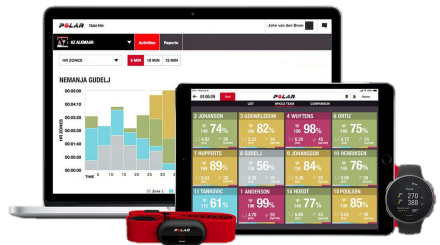
GPSを用いて行ったこと

1. 練習・試合のパフォーマンス評価
2. コンディション把握
3. ゲーム分析への応用

①練習・試合のパフォーマンス評価

②コンディション把握

練習中の負荷をコントロール



Polar HPより

- モニターの仕方(GPSで練習前・練習中取得)



- 数値の基準



- 基準値と実測値がずれた時の対応

→スティックを用いた練習後に
エキストラのトレーニングを行う

- 1Q毎に
 - HRを180以上まで上げる
 - ※190までは上げなくていい
 - スプリントを7本以上
 - ※特に試合時3-4Qは本数が半分に減ってしまうので、後半頑張る

自覚運動強度 (RPE) の目安

標示	自覚度	強度 (%)	心拍数 (拍/分)
20	もうだめ	100.0	200
19	非常にきつい	92.9	180
18		85.8	180
17	かなりきつい	78.6	160
16		71.5	160
15	きつい	64.3	140
14		57.2	140
13	ややきつい	50.0	120
12		42.9	120
11	楽に感じる	35.7	100
10		28.6	100
9	かなり楽に感じる	21.4	80
8		14.3	80
7	非常に楽に感じる (安静)	7.1	60
6		0.0	60

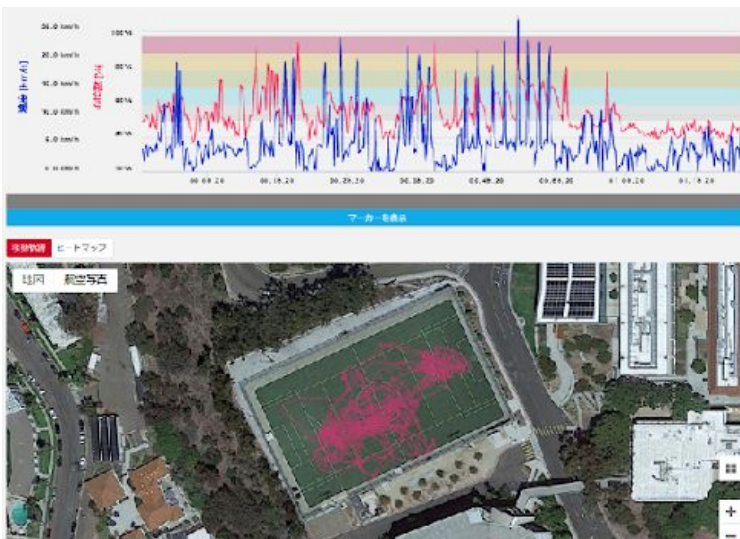
Champion ShipとSIXESの比較

	W杯(10人制)	SIXES(6人制)
試合時間	15分×4Q	8分×4Q
フィールドサイズ	60m×110m	36m×70m
走行距離(km)	3-4.5	3-3.5
平均心拍(%)	75-80	90
速い速度での走行距離(m)	600(1Qあたり150)	150
高強度の加速度回数(回)	45(1Qあたり10)	60

速い速度>6m/秒

高強度の加速度>2m/s²

③ゲーム分析への応用 タイムモーション分析



xSENSING Co.,Ltd. HPより

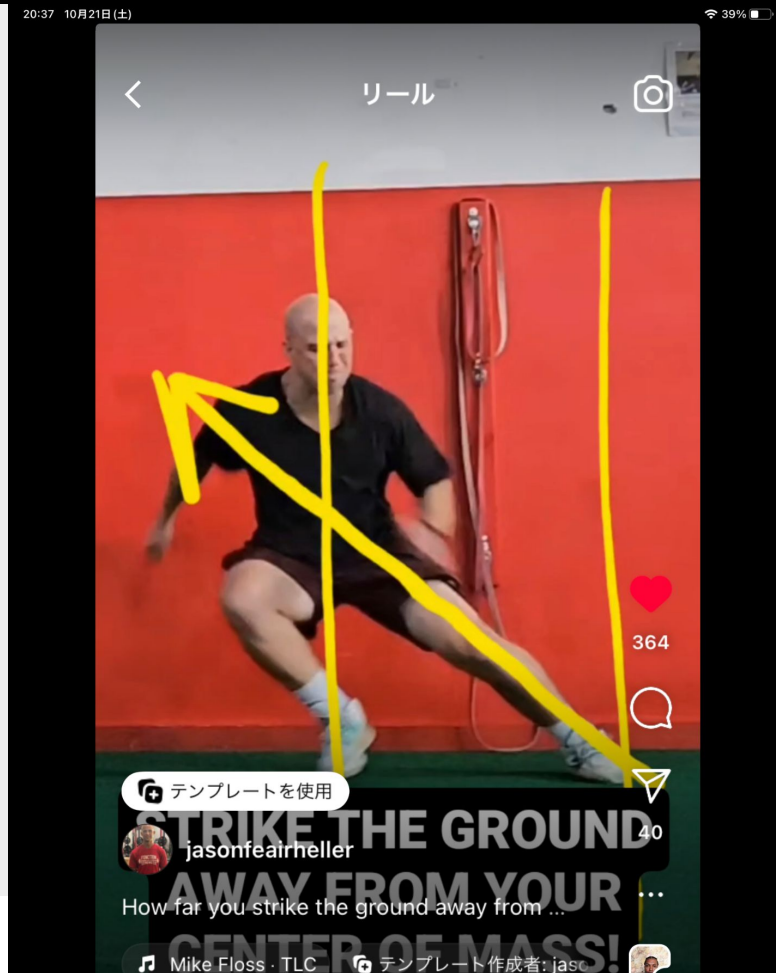
フェーズ名	最小心拍数 [bpm]	平均心拍数 [bpm]	最大心拍数 [bpm]	最小心拍数 [%]	平均心拍数 [%]	最大心拍数 [%]	HRゾーン1での時間 (50 - 59 %)	HRゾーン2での時間 (60 - 69 %)	HRゾーン3での時間 (70 - 79 %)	HRゾーン4での時間 (80 - 89 %)	HRゾーン5での時間 (90 - 100 %)	合計距離 [m]	最高速度 [km/h]	スプリント	速度ゾーン1での距離 [m] (0.00 - 7.19 km/h)	速度ゾーン2での距離 [m] (7.20 - 14.39 km/h)	速度ゾーン3での距離 [m] (14.40 - 21.59 km/h)	速度ゾーン4での距離 [m] (21.60 - km/h)	加速度 (-50.00 -- -2.00 m/s ²)	加速度 (-1.99 -- -1.00 m/s ²)	加速度 (-0.99 -- -0.50 m/s ²)	加速度 (0.50 - 0.99 m/s ²)	加速度 (1.00 - 1.99 m/s ²)	加速度 (2.00 - 50.00 m/s ²)
1Q	118	148	186	60	75	94	0:04:18	0:05:19	0:04:52	0:04:09	0:00:52	1074	26	4	523	349	165	35	12	32	89	69	31	13
2Q	114	153	192	58	77	97	0:04:26	0:05:04	0:04:39	0:04:06	0:01:21	1060	26	5	519	337	162	41	12	34	86	71	29	14
3Q	114	148	185	58	75	93	0:04:57	0:04:34	0:03:59	0:03:25	0:00:41	897	24	4	431	285	147	34	10	29	75	59	27	12
4Q	112	148	188	57	75	95	0:05:40	0:06:34	0:04:03	0:03:22	0:00:52	977	24	4	505	299	144	28	9	30	84	63	26	11
セッション全体	95	143	194	48	72	98	0:28:54	0:28:22	0:19:30	0:15:36	0:03:54	4423	29	17	2336	1320	627	138	43	136	408	315	119	50

2023Champion Ship時の平均データ

取組③: 理に適った身体の使い方＝怪我予防＋高パフォーマンス

- 物理法則と人体の仕組みを理解→自然の摂理に適った身体の使い方
- 怪我(特に慢性的なもの)は、力の伝達が非効率であるサイン
- 力の伝達が効率的 = 高強度を無理なく発揮
- 地面反力を最大効率でパフォーマンスに転化
- 軸と重心のコントロール
- 一番力が入る位置(アラインメント)を覚える
 - 股関節・膝・足首の関係、“ゼロポジション”、片足立ち etc.
- 五本指ソックス

取組③: 理に適った身体の使い方 = 怪我予防 + 高パフォーマンス



取組④:リカバリーのための練習管理と習慣づくり

- 9日間で7試合を行う本番を見据えて、土→日のリカバリー時間の多様なシミュレーションができるように練習日程を計画
- 練習前後のミーティング時間も、リカバリー時間を最大限取れる(=練習時のパフォーマンスが最大化する)ように配慮
- デイキャンプなど高強度の練習を長時間行わざるを得ない場合、高強度メニューを1時間以内ずつ2つに分け、間に捕食と休息を十分取るようにした
- 本大会ではTRとS&C3人体制でケアに当たり、大会運営側の設備をフル活用した
- 日々選手たちに聞き取りをしながら、リカバリー時間に余分な負荷をかけないよう試行錯誤した

取組⑤: PLL選抜戦後の集中的な強化

- PLL選抜との差を徹底分析 →違いはフィジカル！
- **スプリント能力、コンタクト姿勢、体幹の安定、爆発的力発揮**を重点強化項目に(のちに**減速能力**をプラス)
- 3月末～4月の練習のメインテーマに(練習時間の半分以上)
- 高強度のフィジカルトレーニング(60分)→リカバリー(60分)→フィジカル要素のスキルと戦術への落とし込み(60分)
 - トランジション状況でのフルスプリント
 - スプリント力をシュート力に転化
 - 安定したスプリント姿勢でのパスキャッチ・GB
 - 強いコンタクト・巧いコンタクト・**コンタクトへの備え** etc.

“土台”としてのフィジカル(成果)

- 長期離脱者の減少(PLL戦後、2名が長期離脱)
- 慢性的怪我の克服
- フルスプリントする・しない、を試合のなかで意識的に選択
- 大会期間中、怪我による離脱者なし(最後の箱崎選手を除く)
- コンタクトに怯む場面(OF)や身体で押し込まれる場面(DF)が非常に少なかった(Austin Staats選手を除く)
- 安全性を高めることでパフォーマンスを高める方法論を提示
- 箱崎選手の怪我について

選手の安全性を守り、世界レベルのパフォーマンスを実現するために

- <https://www.youtube.com/watch?v=Cv-FjQJpMfw>
- <https://www.youtube.com/watch?v=BEk6GqvrIgo>
- <https://www.tiktok.com/@pll/video/7240931751235702058>

Be a Good
**Sport
Citizen**



2023年男子日本代表活動報告会 ～SURPRISEを起こすことはできたのか～

第2回

「最重要戦略:ポゼッションを巡る攻防を制する」

ヘッドコーチ 鈴木直文(GB/TransitoinOF担当)

アシスタントコーチ 長妻頼毅(FO/Clear/Ride担当)

本日の内容

1. ポゼッションを制するとはどういうことか(鈴木HC)
2. GBとトランジションOF(鈴木HC)
3. 各試合の分析(ポゼッション/トランジション中心)(鈴木HC)
4. 全試合スタッツ(長妻AC)
5. FO(長妻AC)
6. クリア&ライド(長妻AC)

プール戦で確実に6位に ➡

ホーデノショーニーに勝つ

プールBの4試合すべてを12点差以上
つけて勝つ(12-0が理想)

ロースコアの接戦に持ち込み、OF効率
の高さで競り勝つ

=大量得点を狙うと同時に、失点リス
クを最少化する

=相手の攻撃機会を極力削ぎ、こちら
の攻撃機会には高確率で得点する

フローを速く+ポゼッション維持

フローを遅く+クリエイティブに!

プール戦は...

FO(手元で勝つ→**攻撃参加**)

トランジションOF(サブゲーム、FB/SB、2-man gameで、シームレスにチャンスを作り続ける)

DF: クリース優位のニアマンスライド(ND)

確実なクリア(5レーン、232)

SWARM(GB→インバウンズライド)

ライド: 24、24ハード

ホーデノショーニー戦は...

FO(3v3で粘る→五分に持ち込む)

セットアップOF(5レーン、**Inside out**, **outside in**、**3-man game**→まだ誰も見たことのないOFを！)

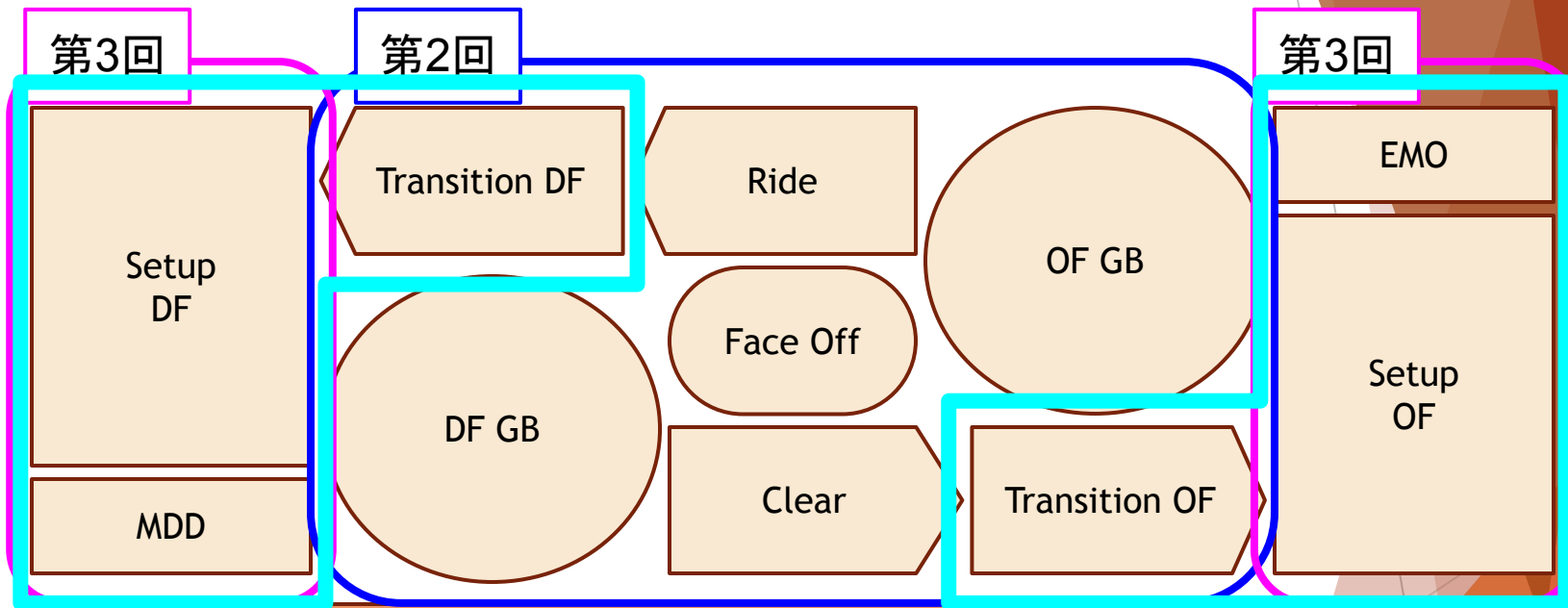
DF: 大きく押し上げてクリーススライド or 小さく守ってヘッジ

確実なクリア(5レーン、232)

SWARM(GB→インバウンズライド)

ライド: フルドロップ

ラクロスのゲームフローとファンダメンタルズ



FUNDAMENTALS (基礎 = 基盤)

e.g. 走る捕る投げる、TTP/DTP、シュートのバリエーション、ダッチ、DFFW、GB
2-man game、リーダーシップ&コミュニケーション、フィジカル etc.

“ポゼッションを制する”とは

- 得点数 = ポゼッション回数 × OF効率
- ポゼッション回数(≠時間)と“質”のコントロール
- 総数を増やす？抑える？
- プール戦は...
 - 相手のポゼッション“時間”を極力減らす(FO/GB/ライド/クリア)
 - 自分のポゼッション“時間”内で“得点機会”を極力増やす(トランジションOF/SetupOF/EMO)
- 得点機会 ≠ ショット数
- 得点機会 = 高確率のショットが打てる可能性があるタイミングの数(≠攻め急ぐ)
- プレイオフは...
 - 少ないポゼッション回数を高確率で得点に
 - 相手のオフェンスを確実に終わらせる(GB/クリア)
 - ポゼッション“総数”を抑える → FOを五分に

GB

- ▶ “Swarm”
 - ▶ “Swarm”(ボールダウンへの反応)
 - ▶ 確保する技術(ボックスアウト、チョークアップ、スクープスルー、プロテクション)
 - ▶ スティックが届く範囲でコントロールする力(特にロング)
- ▶ OF GB
 - ▶ 6人でSwarm(全員が何かしらの役割に切り換え続ける)
 - ▶ 一番近い2人はボールに絡む(3人目以降は出口を塞ぐ&ライド準備)
 - ▶ 取られても囲い込んで&パスの出所を狙って取り返す
- ▶ DF GB
 - ▶ ペイント周辺は6人でSwarmし、OFに関与させない&一発で確保(Gのクランプも)
 - ▶ 取ったらクロス立てる or 下でコントロールしてスペースへ逃げる
 - ▶ 外周はボールに近い2人で素早く2on1を作って取り切る(取られてもダブルで取り返す)
 - ▶ 3人目以降は、ペイントを守る or 左右斜め後ろからフォロー
 - ▶ 掻き出す時は、なるべく両コーナーか前(自分でコントロールできる範囲に)

Transition OF

- FB/SB
 - V-ブレイク
 - 5レーンの原則
 - スペーシング(4人→5人→6人)
 - パスダウンピックダウン(ウイング2-man)
- サブゲーム
 - FO/OMFを残す→2-man game→ミスマッチまたは6v5
- スプリント力(>切り替えの早さ)で優位性(50m走)
 - 3人がフルスプリントで前を取る
 - ゴール近くではスピード落とす=優位な時間を長く
- GBブレイク、ライドブレイクは自由に

- フランス: ほぼ理想的な展開(前半で大差→後半抑えめ)
- ウガンダ: 前半で13点差→後半は失点しないことを最優先
- ウェールズ: 相手のスローペースに嵌る→後半テンポアップで大差
- デンマーク: 失点気にせず戦う→4QはDF反復
- ドイツ: 前半慎重に→後半走り勝てると判断しトランジション勝負
- ホーデノショーニー: ポゼッション合戦→OF効率に大きな差
- イングランド: 予定外の低ポゼッション率→我慢比べ→OF効率で勝利

フランス戦分析

フランス戦分析(概要)

		1Q	2Q	3Q	4Q	Total
得点	日本	4	5	2	4	15
	フランス	1	0	0	1	2
ポゼッション	日本	8	12	7	6	33
	フランス	1	0	3	3	7
FO	日本	6	5	3	3	17
	フランス	0	0	0	3	3

フランス戦 第1Q (Score 4-1, Possession 8-1, FO 6-0)

FO→O01(FOミスマッチ)→得点

FO→O02(FOミスマッチ)→得点

FO→O03(サブゲームから6v5)→SetupO→**SwarmGB**→O04→得点

FO→O05(サブゲームせず)→SetupO→**RideCTO**→O06→得点

FO→O07(サブゲームせず)→**ReboundGB**→Clear成功→タイムアウト

D01→SetupD→失点

FO→O08(FO4v3FB→サブゲームから6v5)→**ReboundGB**(ペナルティ)→EMO(ボール保持)→1Q終了

フランス戦 第2Q (Score 5-0, Possession 12-0, FO 5-0)

O09(EMO)→**ReboundGB**→**得点**

FO→O10(サブゲームせず)→ZoneO→**得点**

FO→O11(サブゲームせず)→SetupO→**得点**

FO→O12(FO裏2-man)→**SwarmGB**→サブゲームから6v5→SetupO→**RideCTO**

→O13(GBブレイク)→ペナルティ→O14(EMO)→**SwarmRideCTO**→O15(EMO)

→RideCTO→O16(GBブレイク)→**SwarmRideCTO**→O17(ライドブレイク)→**得点**

FO→O18(サブゲームせず)→ZoneO→**得点**

FO→O19(セットクリア)→SetupO→**RideCTO**→O20→タイムアウト→2Q終了

フランス戦 第3Q (Score 2-0, Possession 7-3, FO 3-0)

FO→O21(セットクリア)→ZoneO→クリア成功→

D02→SetupD→ペナルティ→D03(MDD)→MDクリア成功→

O22→ZoneO→クリア成功→

D03→SetupD→クリア成功→

O23→ZoneO→**得点**

FO→O24(FO mismatches)→SetupO→クリア成功→ペナルティ→

D04(MDD)→クリア成功→

O25(サブゲームから6v5)→**RideCTO**→O26→SetupO→**得点**

FO→O27(FOウイング2-man)→3Q終了

フランス戦 第4Q (Score 4-1, Possession 6-3, FO 3-3)

FO→O28(FO4v3FB)→得点

FO→D05→SetupD→クリア成功→

O29(OMF残す)→SetupO→得点

FO→O30(FO残す)→SetupO→得点

FO→D06(FO4v3FB)→失点

FO→D07(FO4v3FB)→ペナルティ→D08(MDD)→クリア成功→ペナルティ→

O31(EMO)→SetupO→得点

FO→O32(サブゲームから6v5)→SetupO→RideCTO→タイムアウト→

O33→4Q終了

その他のプール戦は...

● ウガンダ(18-0)

- 1Q: **サブゲーム3点** / **FB/SB1点** / GB/Ride0点 / Setup2点 / EMO1点 = 4:3
- 2Q: サブゲーム0点 / FB/SB1点 / GB/Ride0点 / Setup5点 / EMO0点 = 1:5
- 3Q: サブゲーム0点 / FB/SB0点 / GB/Ride0点 / Setup2点 / EMO0点 = 0:2
- 4Q: サブゲーム0点 / FB/SB1点 / GB/Ride0点 / Setup1点 / EMO1点 = 1:2
- 合計: サブゲーム3点 / FB/SB3点 / GB/Ride0点 / Setup10点 / EMO2点 = 6:12

● ウェールズ(14-1)

- 1Q: サブゲーム0点 / FB/SB0点 / GB/Ride0点 / Setup3点 / EMO0点 = 0:3
- 2Q: サブゲーム0点 / FB/SB0点 / GB/Ride0点 / Setup1点 / EMO1点 = 0:2
- 3Q: サブゲーム0点 / **FB/SB3点** / GB/Ride0点 / Setup2点 / EMO0点 = 3:2
- 4Q: サブゲーム0点 / FB/SB1点 / GB/Ride0点 / Setup3点 / EMO0点 = 1:3
- 合計: サブゲーム0点 / FB/SB4点 / GB/Ride0点 / Setup9点 / EMO1点 = 4:10

● デンマーク(23-3)

- 1Q: **サブゲーム0点** / **FB/SB1点** / GB/Ride0点 / Setup4点 / EMO2点 = 1:6
- 2Q: **サブゲーム0点** / **FB/SB1点** / GB/Ride0点 / Setup4点 / EMO2点 = 1:6
- 3Q: **サブゲーム0点** / **FB/SB0点** / GB/Ride1点 / Setup4点 / EMO0点 = 1:4
- 4Q: **サブゲーム0点** / **FB/SB1点** / GB/Ride0点 / Setup1点 / EMO2点 = 1:3
- 合計: サブゲーム0点 / FB/SB3点 / GB/Ride1点 / Setup13点 / EMO6点 = 4:19

ドイツ戦分析

ドイツ戦分析(概要)

		1Q	2Q	3Q	4Q	Total
得点	日本	1	1	3	4	9
	ドイツ	1	2	0	1	4
ポゼッション	日本	7	6	7	9	29
	ドイツ	6	4	3	4	18
FO	日本	3	3	4	5	15
	ドイツ	1	1	0	2	4

1Q		2Q		3Q		4Q	
OF		OF	DF	OF	DF	OF	DF
O01	0-0	O08	1-1	O14	2-3	O21	5-3
O02	0-0	O09	1-1	O15	2-3	O22	6-4
O03	0-0	O10	2-2	O16	3-3	O23	7-4
O04	0-0	O11	2-2	O17	4-3	O24	8-4
O05	1-0	O12	2-3	O18	4-3	O25	8-4
O06	1-0	O13	2-3	O19	5-3	O26	8-4
O07	1-1	O14	2-3	O20	5-3	O27	8-4
		O15	2-3	O21	5-3	O28	9-4
		O16	3-3	O22	6-4	O29	9-4
		O17	4-3	O23	7-4		
		O18	4-3	O24	8-4		
		O19	5-3	O25	8-4		
		O20	5-3	O26	8-4		
		O21	5-3	O27	8-4		
		O22	6-4	O28	9-4		
		O23	7-4	O29	9-4		
		O24	8-4				
		O25	8-4				
		O26	8-4				
		O27	8-4				
		O28	9-4				
		O29	9-4				

5v4SB

6v5SB

5v4SB

6v5SB

5v4SB

4v3FB

FO残す

サブゲーム
6v5

GB
ブレイク

D17

D14

D15

D16

D17

D09

D01

D02

D03

D04

D05

D06

D07

D08

D10

D11

D12

D13

D14

D15

D16

D17

5v4SB

6v5SB

5v4SB

6v5SB

5v4SB

4v3FB

FO残す

サブゲーム
6v5

GB
ブレイク

D17

D14

D15

D16

D17

D09

D01

D02

D03

D04

D05

D06

D07

D08

D10

D11

D12

D13

D14

D15

D16

D17

ホーデノシヨ一ニ一戦分析

ホーデノショーニー戦分析(概要)

		1Q	2Q	3Q	4Q	Total
得点	日本	1	1	1	2	5
	ホーデ	4	3	2	1	10
ポゼッション	日本	5	4	4	6	19
	ホーデ	5	6	5	4	20
FO	日本	4	2	1	3	10
	ホーデ	2	2	3	1	8

ホーデノショーニー戦 第1Q (Score 1-4, Pos 5-5, FO 4-2)

FO→D01→SetupD→**失点**

FO→O01(サブゲームせず)→SetupO→クリア成功→

D02→SetupD→**失点**

FO→O02(サブゲームせず)→SetupO→クリア成功→

D03(サブゲーム)→SetupD→**失点**

FO→D04(サブゲームせず)→SetupD→**失点**

FO→O03(サブゲームせず)→SetupO→ペナルティ→O04(EMO)→**得点**

FO→O05(サブゲームせず)→SetupO→クリア成功→

D05→1Q終了

ホーデノショーニー戦 第2Q (Score 1-3, Pos 4-6, FO 2-2)

FO→D06→SetupD→**失点**

FO→O06(サブゲームせず)→SetupO→クリア成功→

D07→SetupD→クリア成功→

O07(サブゲームせず)→SetupO→クリア成功→

D08(サブゲームから5v4)→**クリア失敗**→D09→SetupD→**GB成功**→クリア成功→

O08(サブゲームせず)→SetupO→**得点**

FO→D10→SetupD→**GB失敗**→SetupD→**失点**

FO→O09→タイムアウト→ZoneO→クリア成功→タイムアウト→

D11→SetupD→**GB失敗**→SetupD→**失点**→2Q終了

ホーデノショーニー戦 第3Q (Score 1-2, Pos 4-5, FO 1-3)

FO→O10(FO裏2-man→サブゲームから6v5)→SetupO→クリア成功→

D12(サブゲームから6v5)→**GB失敗**→SetupD→**失点**

FO→D13(フリーボールGB)→SetupD→**失点**

FO→D14→SetupD→クリア成功→

O11(サブゲームから6v5)→SetupO→クリア成功→

D15→SetupD→**GB成功**→クリア成功→

O12(6v5SB)→**得点**

FO→D16→SetupD→クリア成功→

O13(6v5SB)→3Q終了

ホーデノショーニー戦 第4Q (Score 2-1, Pos 6-4, FO 3-1)

FO→D17→SetupD→**OFGB**→SetupD→**失点**

FO→O14(セットクリア)→ZoneO→**得点**

FO→O15(サブゲームなし)→ZoneO→**得点**

FO→O16(サブゲームなし)→SetupO→クリア成功→

D18→SetupD→**GB成功**→クリア成功→

O17(5v4SB→OFGB→OMF残す)→SetupO→ReboundGB→クリア成功→

D19→PressD→クリア成功(10-man)→

O18→SetupO→**OFGB**→タイムアウト→SetupO→ReboundGB→クリア成功→

D20→PressD→タイムアウト→PressD→**OFGB**→O19→4Q終了

イングランド戦分析

イングランド戦分析(概要)

		1Q	2Q	3Q	4Q	Total
得点	日本	2	1	2	3	8
	イング	0	1	2	1	4
ポゼッション	日本	7	7	6	6	26
	イング	6	6	6	4	22
FO	日本	1	3	3	2	9
	イング	2	0	2	2	6

※FO直後のクリアミス5回を負けに換算

イングランド戦 第1Q (Score 2-0, Pos 7-6, FO 1-2)

FO→**クリア失敗**→D01→SetupD→**DFGB**→ペナルティ→

O01(EMO)→**クリア成功**→

D02→SetupD→**DFGB**→クリア成功→

O02(サブゲームせず)→SetupO→**クリア成功**→タイムアウト→

D03→SetupD→OFGB→SetupD→**DFGB**→クリア成功

O03(OMF残す)→SetupO→ReboundGB(ペナルティ)→O04(EMO)→**得点**

FO(MD)→O05(EMO)→**得点**

FO→**クリア失敗**→D04→ペナルティ→D05(MDD)→クリア成功

O06(5v4SB)→**DFGB**→クリア成功

D06→SetupD→DFGB→クリア成功

O07(OMF残す)→SetupO→OFGB→1Q終了

イングランド戦 第2Q (Score 1-1, Pos 7-6, FO 3-0)

FO→O08(セットクリア)→SetupO→**得点**

FO→O09(4v3FB)→OFGB→SetupO→イリーガルピック→クリア成功→

D07(6v5SB)→クリア成功→

O10(サブゲームなし)→SetupO→イリーガルピック→クリア成功→

D08→SetupD→クリア成功→

O11(OMF残す)→SetupO→DFGB→クリア成功→

D09(4v3FB→サブゲーム)→**DFGB**→クリア成功→

O12(サブゲームせず)→SetupO→クリア成功→

D10(OMF残る)→ペナルティ→D11(MDD)→**失点**

FO→O13(4v3FB)→OFGB→SetupO→OFGB→SetupO→DFDG→クリア成功→

タイムアウト→D12→SetupD→**DFGB**→クリア成功→タイムアウト

O14→SetupO→2Q終了

イングランド戦 第3Q (Score 2-2, Pos 6-6, FO 3-2)

FO→O15(FO2-man→6v5)→SetupO→クリア成功

D13→SetupD→ペナルティ→D14(MDD)→失点

FO→O16(サブゲームせず)→SetupO→得点

FO→クリア失敗→D15→SetupD→DFGB→クリア成功→

O17(サブゲームせず)→SetupO→ペナルティ→

O18(EMO)→OFGB→得点

FO→O19(5v4SB)→DFGB→クリア成功→

D16→SetupD→DFGB→クリア失敗→D17→SetupD→失点

FO→クリア失敗→D18→SetupD→DFGB→クリア成功→

O20(4v3FB)→3Q終了

イングランド戦 第4Q (Score 3-1, Pos 6-4, FO 2-2)

FO→O21(サブゲームせず)→SetupO→クリア成功

D19→SetupD→**DFGB**→クリア成功→

O22(サブゲームせず)→SetupO→OFGB→SetupO→**得点**

FO→**クリア失敗**→D20→SetupD→ペナルティ→

D21(MDD)→SetupD→**失点**

FO→O23(セットクリア)→SetupO→**得点**

FO→D22→SetupD→オーバーアンドバック→

O24(サブゲームせず)→ボール保持→ペナルティ→

O25(EMO)→**得点**→ペナルティ→

O26(EMO)→ボール保持→タイムアウト→ボール保持→4Q終了

ここまでのまとめ

- プール戦もプレイオフも、ほぼ想定通りの展開
- ホーデノショーニーに力およばず(OF効率とGBに大きな差)
- GB
 - 上位国相手にはDFGBとクリアが課題
 - とくにGB確保の個人スキルが最重要課題！
- トランジションOF
 - テンポコントロールの調整弁(何をどのくらい狙うか)
 - プール戦～1stラウンドのターニングポイントに
 - 得点に占める割合は多くて1/3(5/15、6/18、4/14、4/24、3/9、1/5、0/8)
→Setup/EMOのOF効率が大事！
 - DFの選手のOF能力は大きな伸び代

	Pool				Play Off			Pool Ave.	Play Off Ave.
	vs France	vs Uganda	vs Wales	vs Denmark	vs Germany	vs Houden	vs England		
得点	15	18	14	23	9	5	8	17.5	7.3
失点	2	0	1	3	4	10	4	1.5	6.0
得失点差	13	18	13	20	5	-5	4	16	14
Face Off回数	20	21	19	29	18	19	15	22.3	17.3
Face Off勝数	16	20	11	23	14	12	14	17.5	13.3
Face Off勝率	80.0%	95.2%	57.9%	79.3%	77.8%	63.2%	93.3%	78.7%	76.9%
Clear 回数	11	13	17	9	13	8	16	12.5	12.3
Clear 成功数	11	12	15	9	13	8	13	11.8	11.3
Clear 成功率	100.0%	92.3%	88.2%	100.0%	100.0%	100.0%	81.3%	94.0%	91.9%
Ride 回数	11	17	9	10	16	11	12	11.8	13.0
Ride 成功数	6	10	4	4	3	0	0	6	1.0
Ride 成功率	54.5%	58.8%	44.4%	40.0%	18.8%	0.0%	0.0%	51.1%	7.7%
Ground Ball回数	22	37	25	33	38	23	40	29.3	33.7
Ground Ball勝数	13	26	14	26	20	9	29	19.8	19.3
Ground Ball勝率	59.1%	70.3%	56.0%	78.8%	52.6%	39.1%	72.5%	67.5%	57.4%
possession数	46	49	32	46	39	21	38	43.3	32.7
shot数	42	40	31	43	35	27	21	39	27.7
決定率 (得点/shot数)	35.7%	45.0%	45.2%	53.5%	25.7%	18.5%	38.1%	44.9%	26.5%
得点率 (得点/posse数)	32.6%	36.7%	43.8%	50.0%	23.1%	23.8%	21.1%	40.5%	22.4%
相手possession数	16	18	22	16	18	21	24	18	21.0
相手shot数	9	6	8	12	12	25	17	8.8	18.0
相手決定率 (失点/shot数)	22.2%	0.0%	12.5%	25.0%	33.3%	40.0%	23.5%	17.1%	33.3%
失点率 (失点/相手posse数)	12.5%	0.0%	4.5%	18.8%	22.2%	47.6%	16.7%	8.3%	28.6%
Save数	4	5	4	5	4	7	6	4.5	5.7
Save率	66.7%	100.0%	80.0%	62.5%	50.0%	41.2%	60.0%	75.0%	48.6%

FO

FOの取り組み

①手元の勝敗以外で勝てる要素(負けない要素)を作る。

- ・フィジカル、コーディネーションの強化※TRとの連携
- ・GB、キャリー、パス能力の強化

②FO3on3のパターン・連携の構築

- ・FOer一人で勝つのでなくWingの連携を含めて勝つ
- ・4つのパターンを軸に相手によって微調整

③サブゲームへの理解・参加

F03on3

①左右両ウィングハーフ

<https://app.scorebreak.io/public-playlist/RNEA77LUTLHD4QWA>

使い所: ベーシック。Foerの後ろスペースを確保する

※相手がブレイク強い場合はリスクがある。

- 右手側ロング
 - (Foer勝ってる時)相手をブロックアウトして味方Foerの後ろのスペースを確保
 - (Foer負けてる時)相手のFOerの出所を潰す
- 左手側ショート
 - (Foer勝ってる時)相手をブロックアウトして味方Foerの後ろのスペースを確保
 - (Foer負けてる時)相手のFOerの出所潰す

F03on3

②右手側ハーフ:ロング、左手側下げ:ショート

<https://app.scorebreak.io/public-playlist/ZKGG62I7DPN2W3W3>

使い所:自分でクランプでコントロールする時、ブレイクケアの時、汎用的に使える
ロングのエリアはハーフから上、ショートのエリアは自陣のイメージ

- 右手側はロング
 - (Foer勝ってる時)相手をブロックアウトして味方Foerの後ろのスペースを確保
 - (Foer負けてる時)相手のFOerの出所を潰す
- 左手側ショート
 - (Foer勝ってる時)FOerの左後ろのエリアで掻き出してくれたボールを確保
 - (Foer負けてる時)
 - ブレイクケア
 - 混戦になるようだったらFOの競り合いの中で寄って
 - ブロックアウト
 - 相手のFOerの出所を潰す

FO3on3

③右手側ハーフ:ショート:左手側は相手をシャット:ロング

<https://app.scorebreak.io/public-playlist/HU3AZKTTYMY6KZV7>

使い所:FOerの優位性が明らかであり、相手のLMFをFO3on3に参加させたくない時

- 右手側ショート
 - (Foer勝ってる時)相手をブロックアウトして味方Foerの後ろのスペースを確保
 - (Foer負けてる時)相手のFOerの出所を潰す
- 左手側ロング
 - 相手をシャットアウトでGBに参加せない

F03on3

④右手側ハーフ:ロング:左手側ハーフ:ロング (Double Pole)

使い所:相手FOerが手元優位であり、混戦のGBに持ち込みたい時。

- FOerは時間をかけてウイングがFOerの競り合いに寄れる様にする。また相手FOerの単独ブレイクに持ち込ませない様にする。
- 右手側ロング
 - (Foer勝ってる時)相手をブロックアウトして味方Foerの後ろのスペースを確保
 - (Foer負けてる時)相手のFOerの出所を潰す
- 左手側ロング
 - (Foer勝ってる時)相手をブロックアウトして味方Foerの後ろのスペースを確保
 - (Foer負けてる時)相手のFOerの出所を潰す

強化の際にでたFOの問題点(共有)

- ▶ 競り合ってるFOerとWingの距離が近い(半径2メートル以内に密集)
 - ▶ 相手をブロックアウトしようとしても、距離が近いため抜け出すFOerにチェックやコンタクトが届いてしまう。
 - ▶ FOerが自身で処理するための十分なスペースが確保されない。
 - ▶ 中に押し込まれてしまってるため、外側にボールがでた時のWingのGBの寄りが遅れる
 - ▶ ボールが自身の前にでて、GB獲得に必要なスペースが確保されてないため拾うのが難しい

改善点

- ▶ ブロックアウト時のFOerとの距離を現状より遠さげてFOerが自身で処理をするためのスペースを作る。
- ▶ 相手がそれよりも入り込もうするなら、敢えて相手ウイングに内側を取らせて(押し込んで)、外側のエリアでボールを確保する選択肢を持つ。

clear 2-3-2

2-3-2クリアのメリット

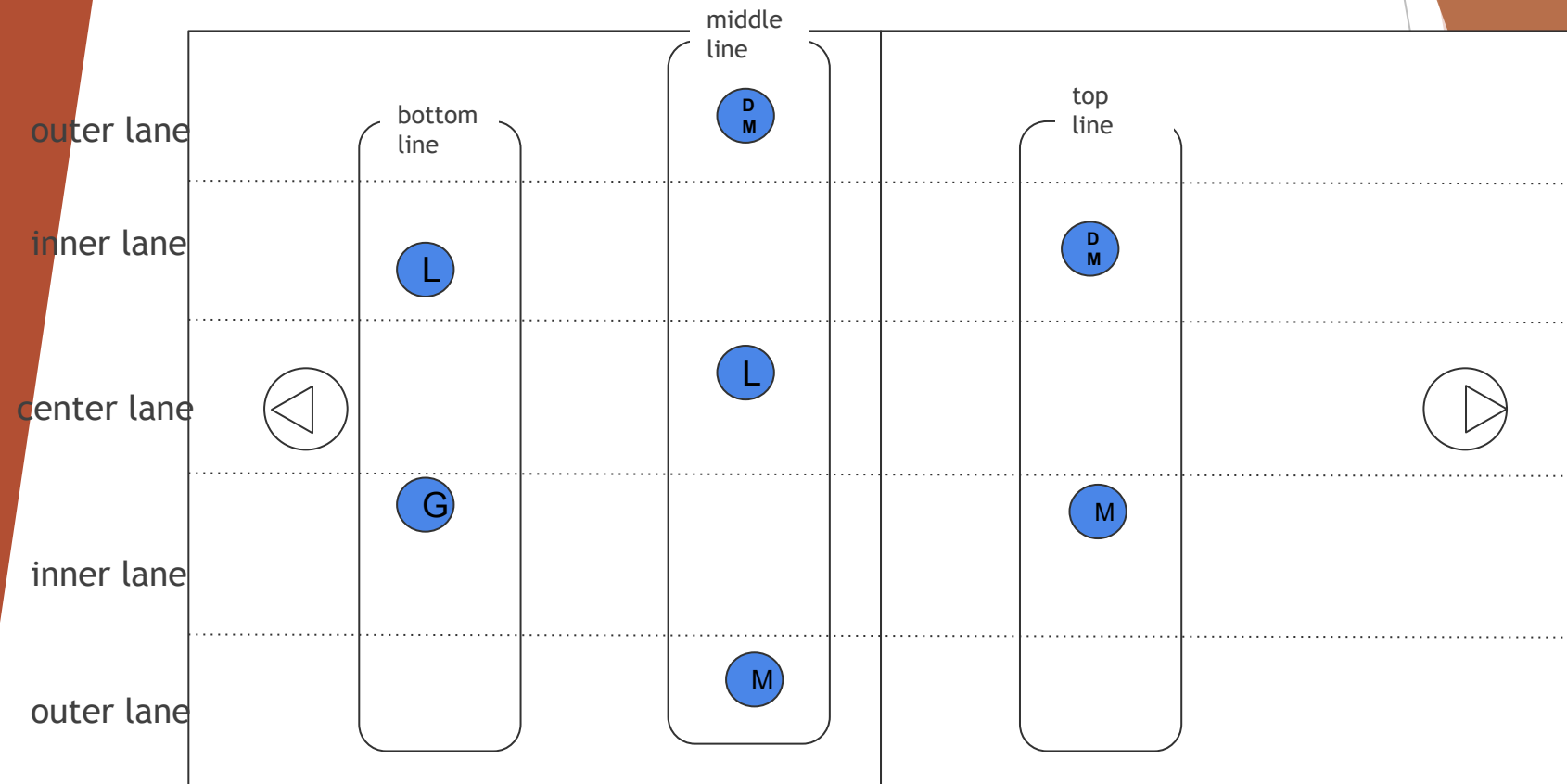
- ・ボトムラインの数がすくなく、ミドルラインやトップラインに選択肢を持てる。
＝(お尻が重くない)

- ・選手間のスペーシングのバランスが良く、個々のポジションのタスクが明確になる。選択肢が複雑でなく、選手の判断の難易度が低い。
→パターン化できる。

- ・クリア中にオフenseMFを投入できるため、サブゲームへの意向がスムーズになる。

クリア時は基本は下記

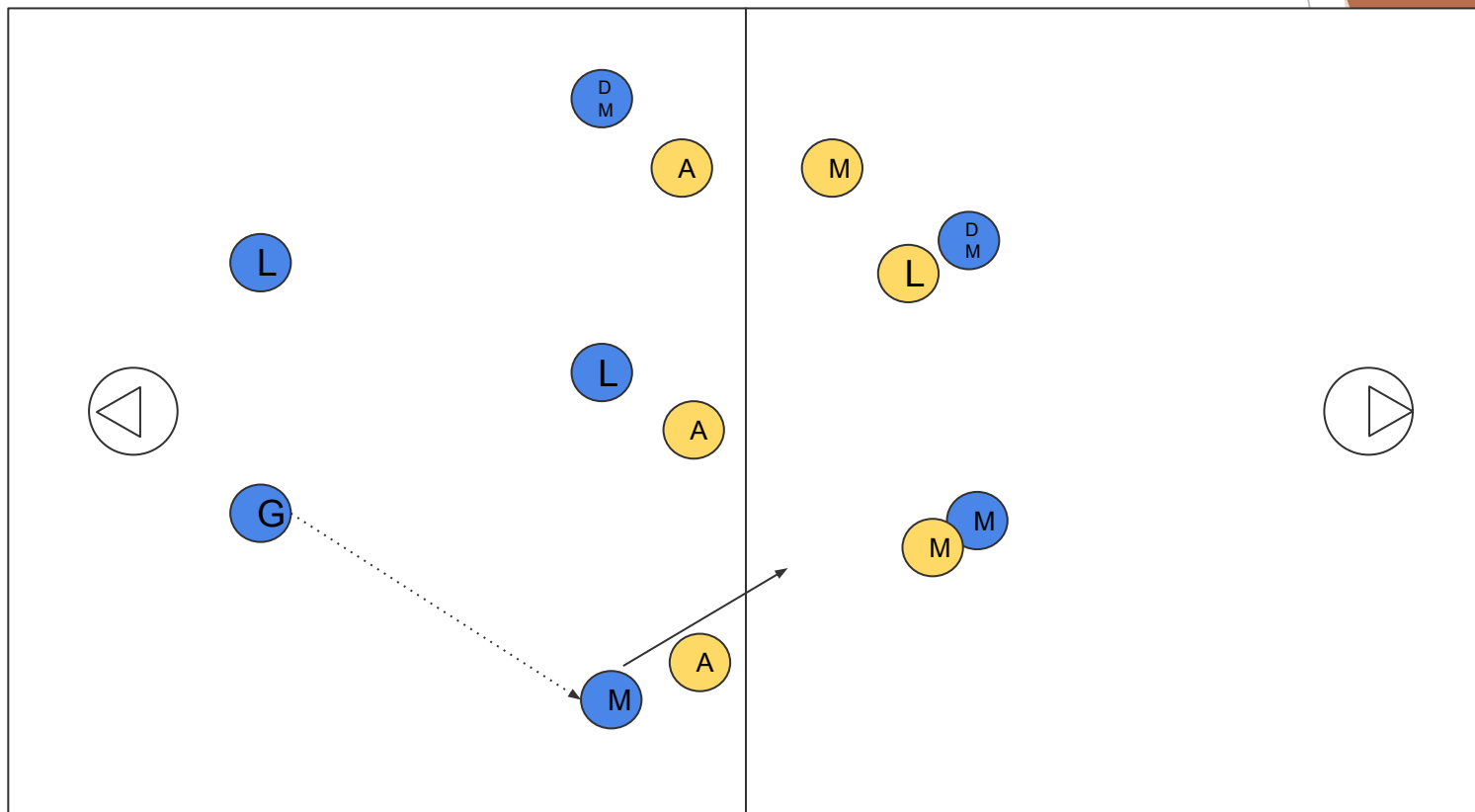
- ・フィールドを横幅を五つのレーンに分割(5レーン)
- ・クリアを三つの高さに定義(3ライン)
- ・原則として、同じラインに入る選手は隣のレーンに入らない。
- ・クリア時はL一枚・LMF1枚がフライして、OMF2枚を入れる(サブエリア側の inner-topとouter-middleをとる。)



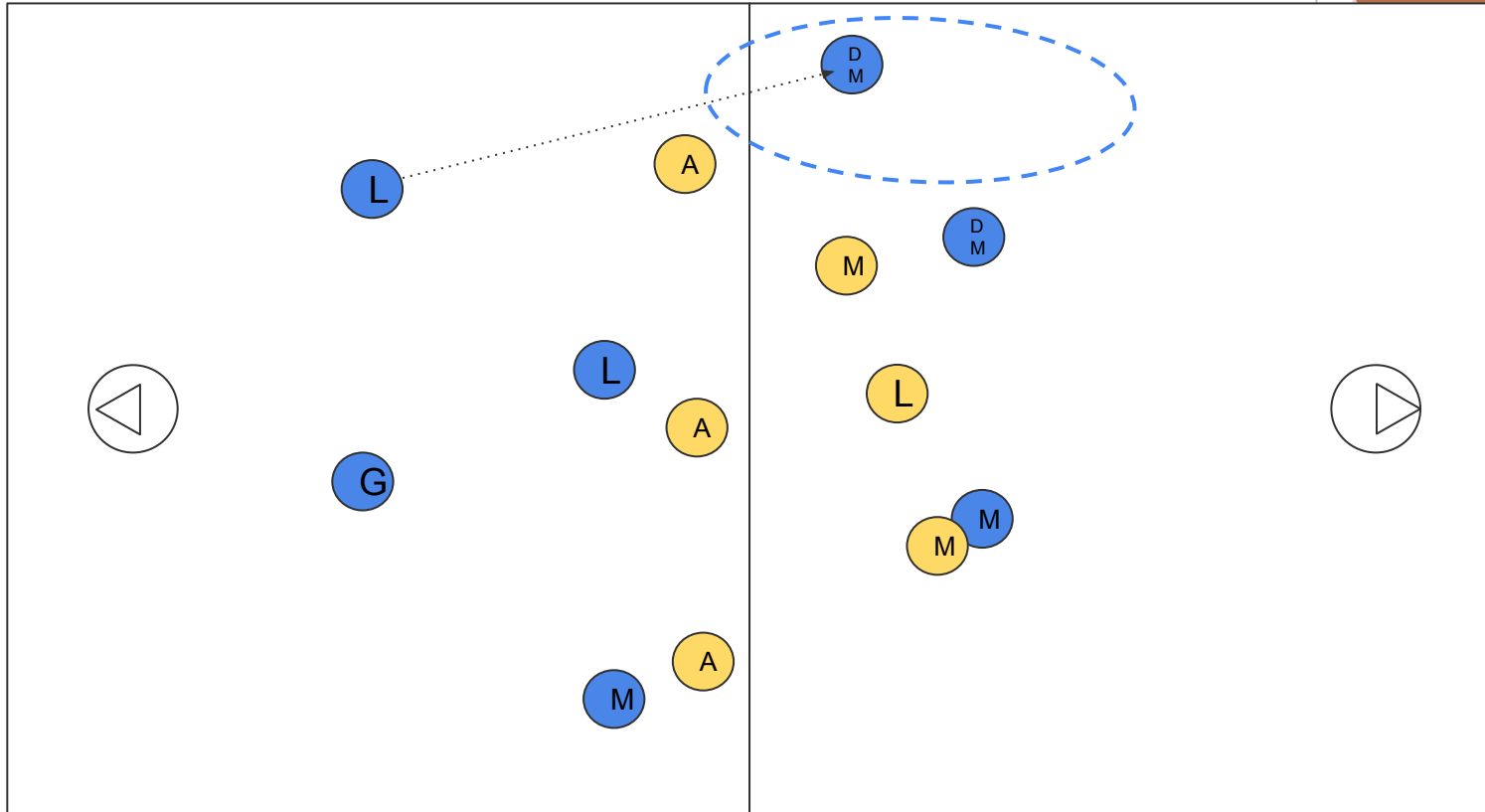
・ MDがライドのATのラインの前でもらってランクリ

トップラインがエンゲージ

ミドルラインのアウターレーンがボールレシーブしてキャリー



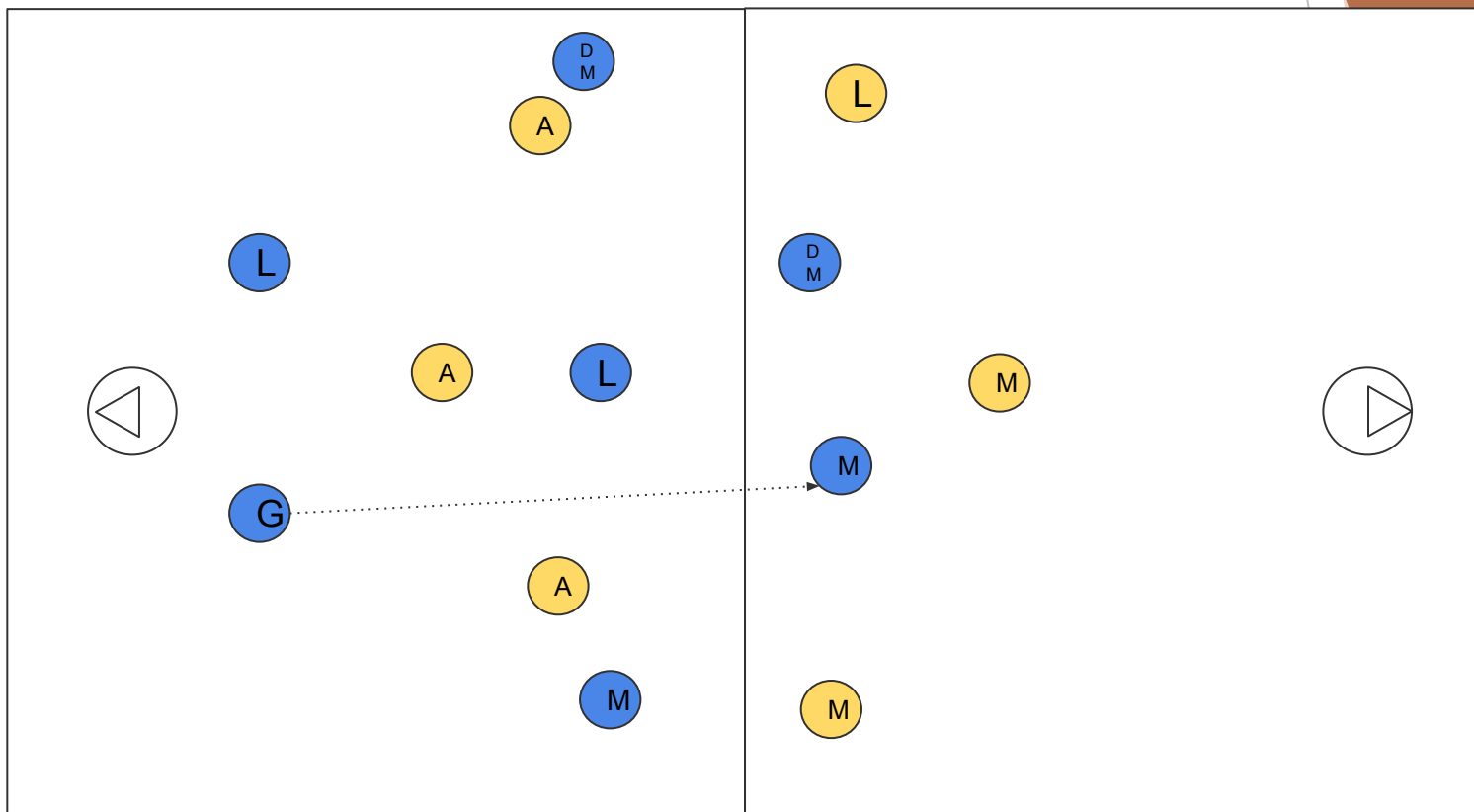
・SSDMライドのATラインの裏でボールレシーブ
ディンクパス



・トップラインのMDがボトムラインからパスを引き出す

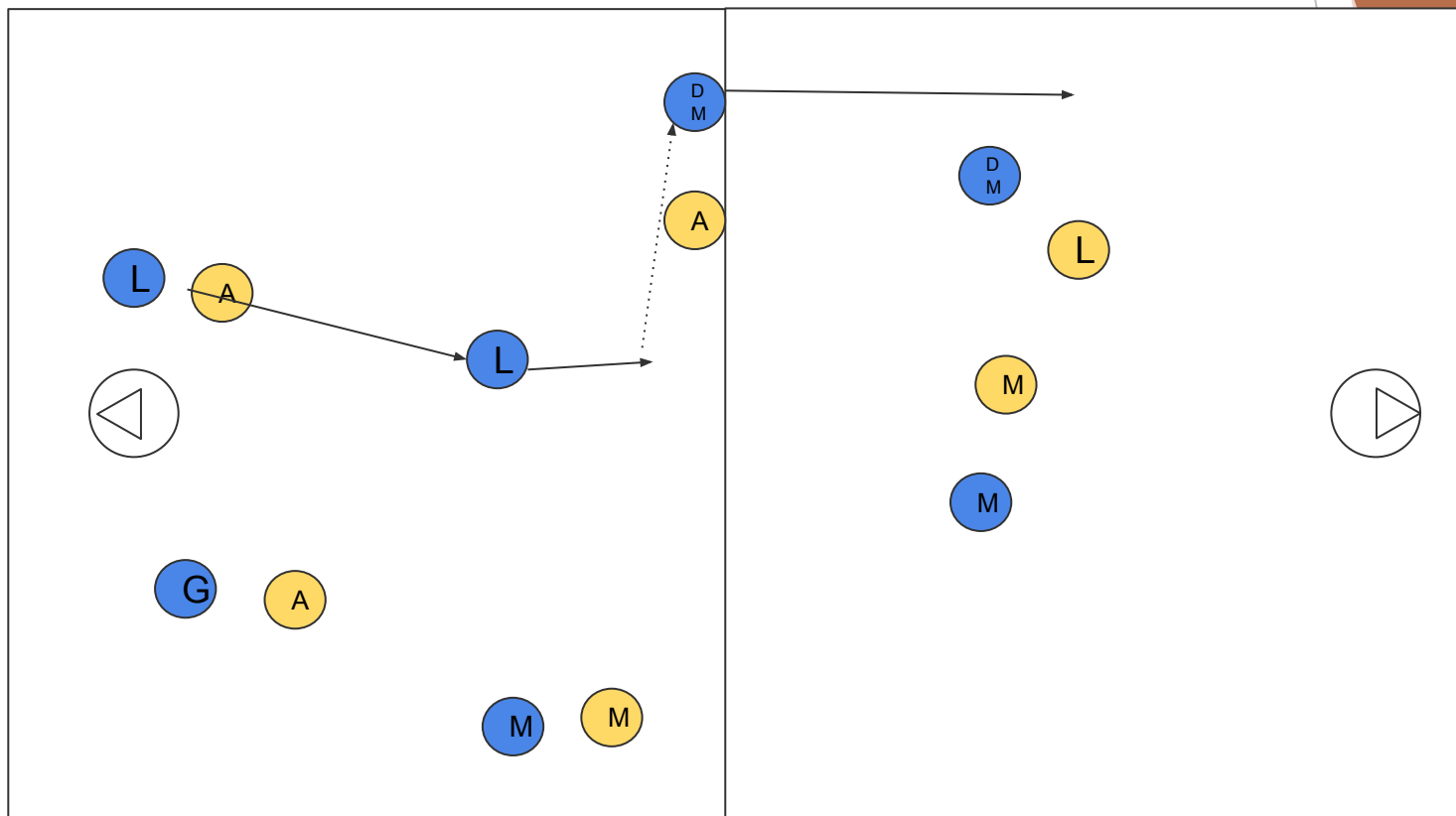
※相手ライドはサイドのMFの上がりを警戒してるため中央で数的有利

<https://youtu.be/6Lwch9Xjmf8?t=3651>



・中央のロングを使うのもあり。

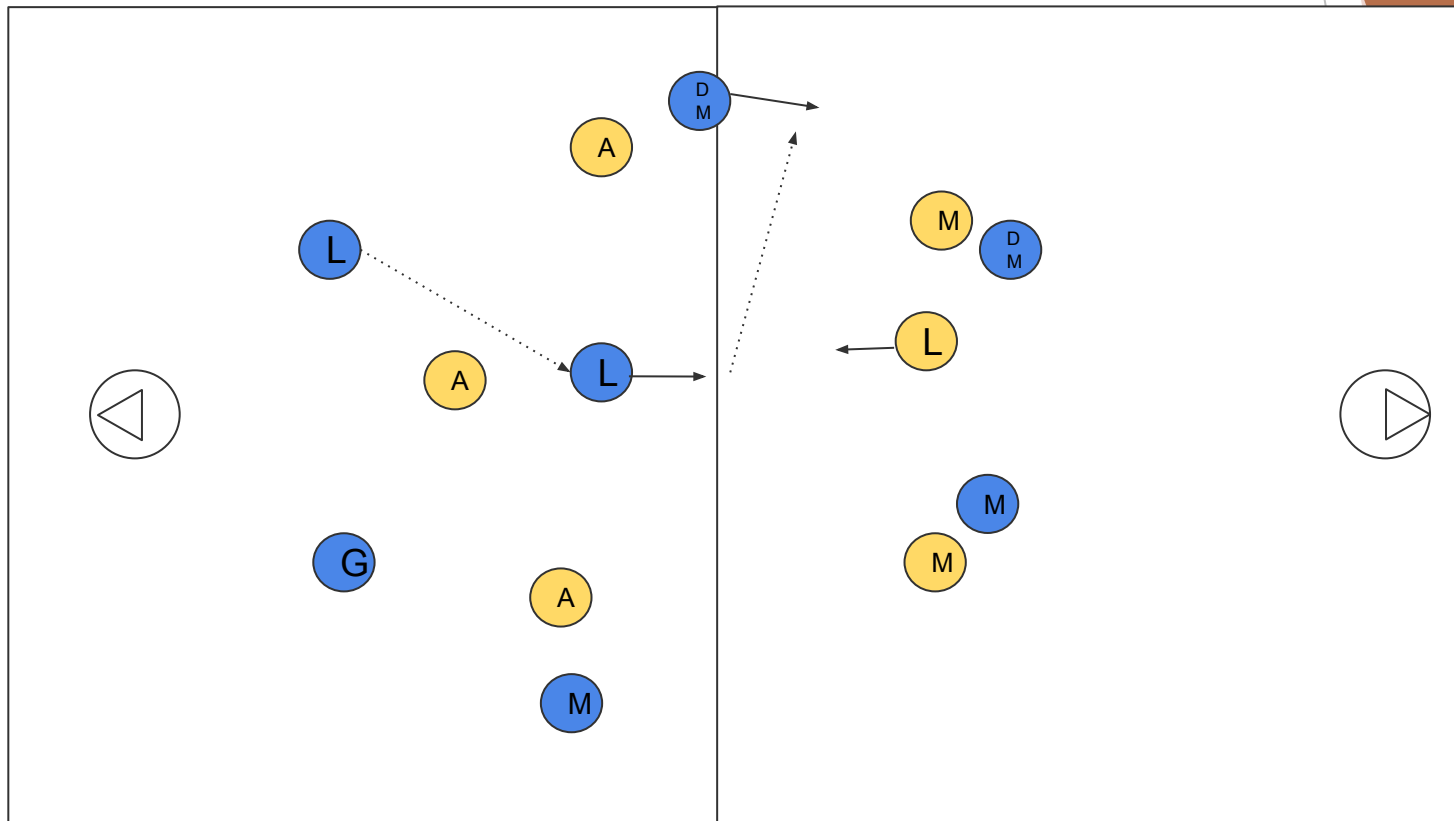
<https://youtu.be/6Lwch9Xjmf8?t=4572>



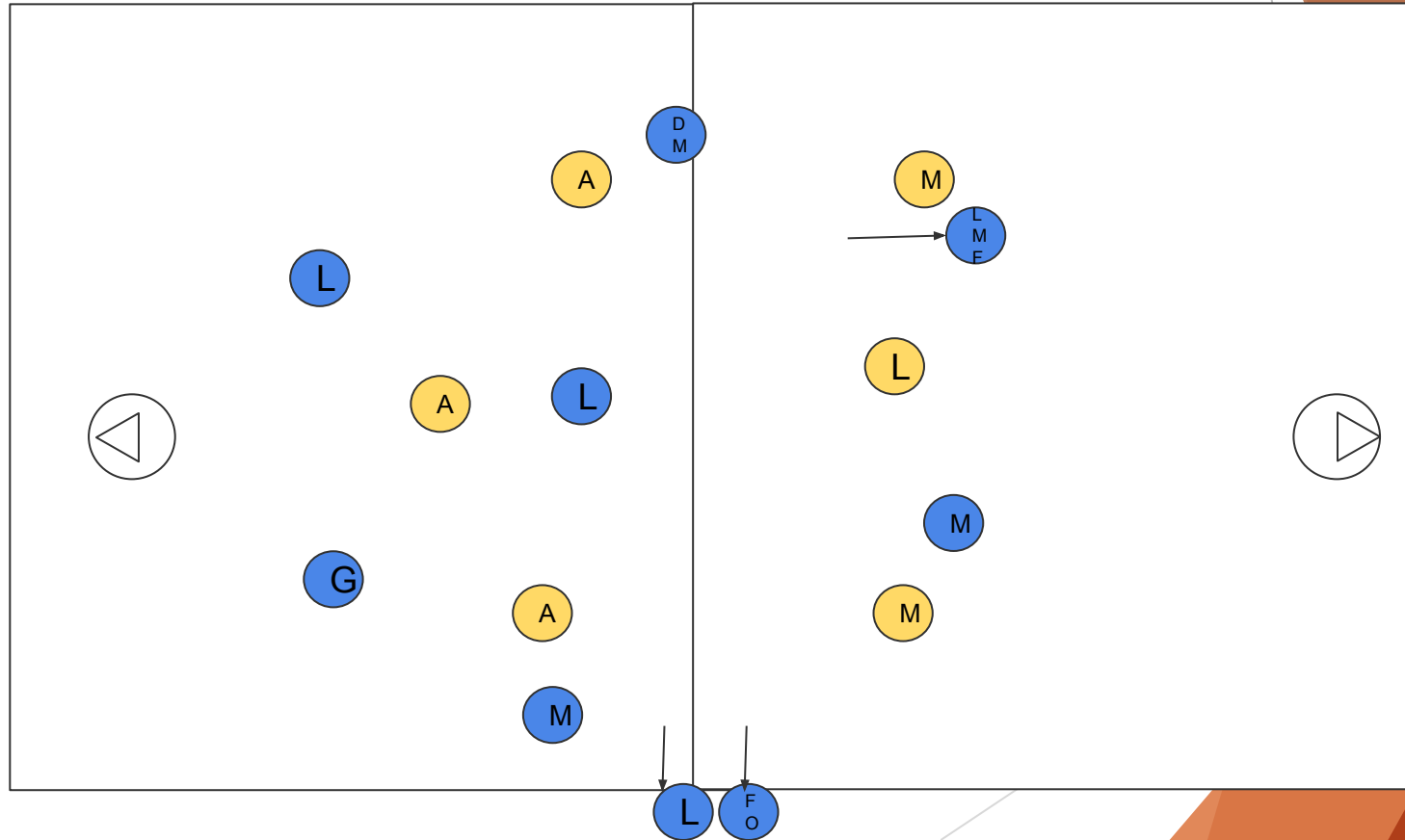
・中央のロングを使うパターンの典型（NCAAのレベルだとあまり発生しない）

ライド側AT1枚がボトムラインにプレス、残りのAT2枚がサイドへのMFへのパスを遮断

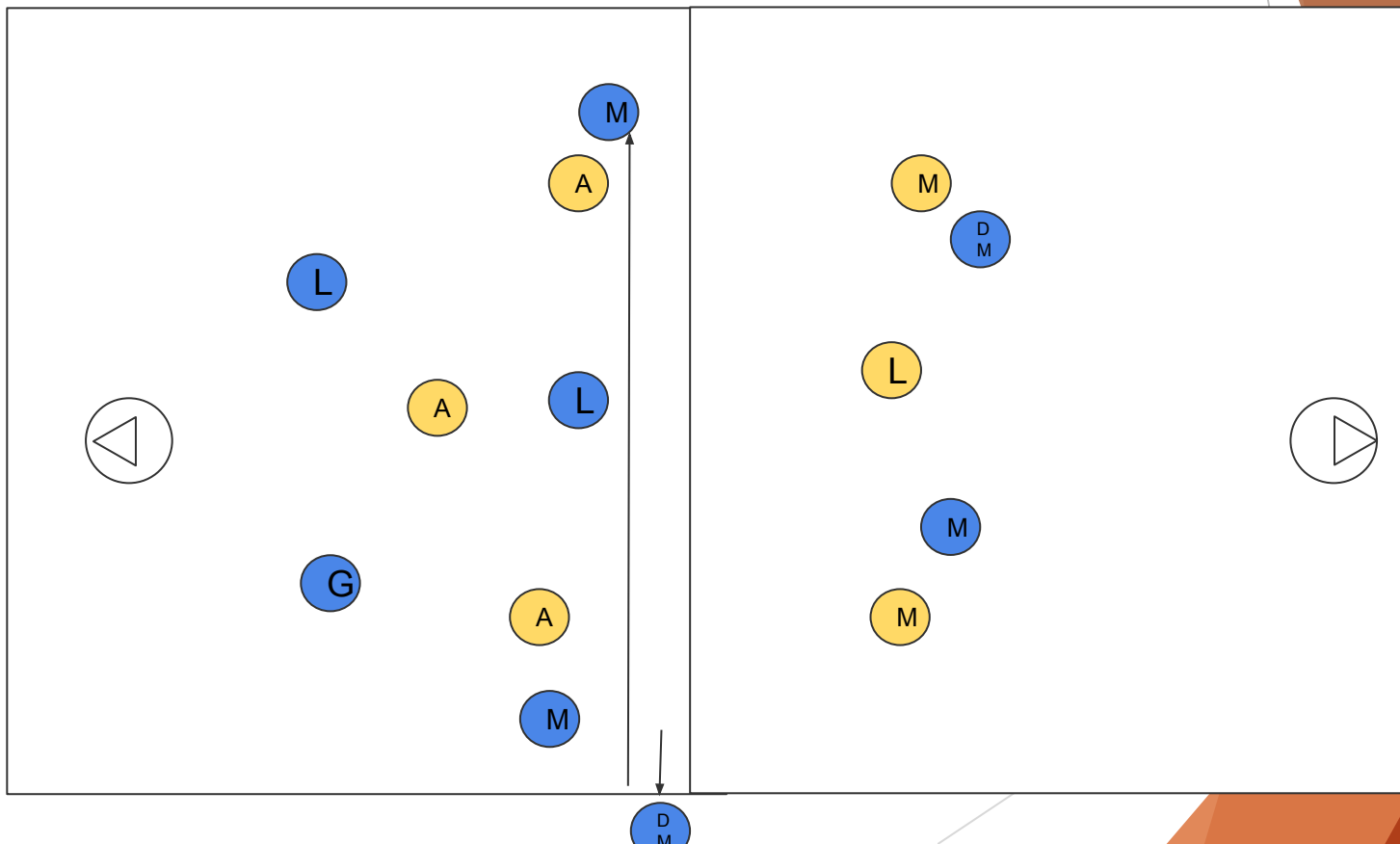
ライド二列目はクリアトップライン2枚を見ながら、両サイドのクリアMDが上がりて受けるスペースを牽制している。またL対Lのマッチアップ狙っている。



- ・FOで自陣に戻してからのクリア
- FOとL一枚は戻ってくる(OMF2枚と交代)
- LMFはトップライン奥側をとってもOK (SSDMはミドルラインの奥側)
- 停滞したら戻ってきてOFMDとチェンジ



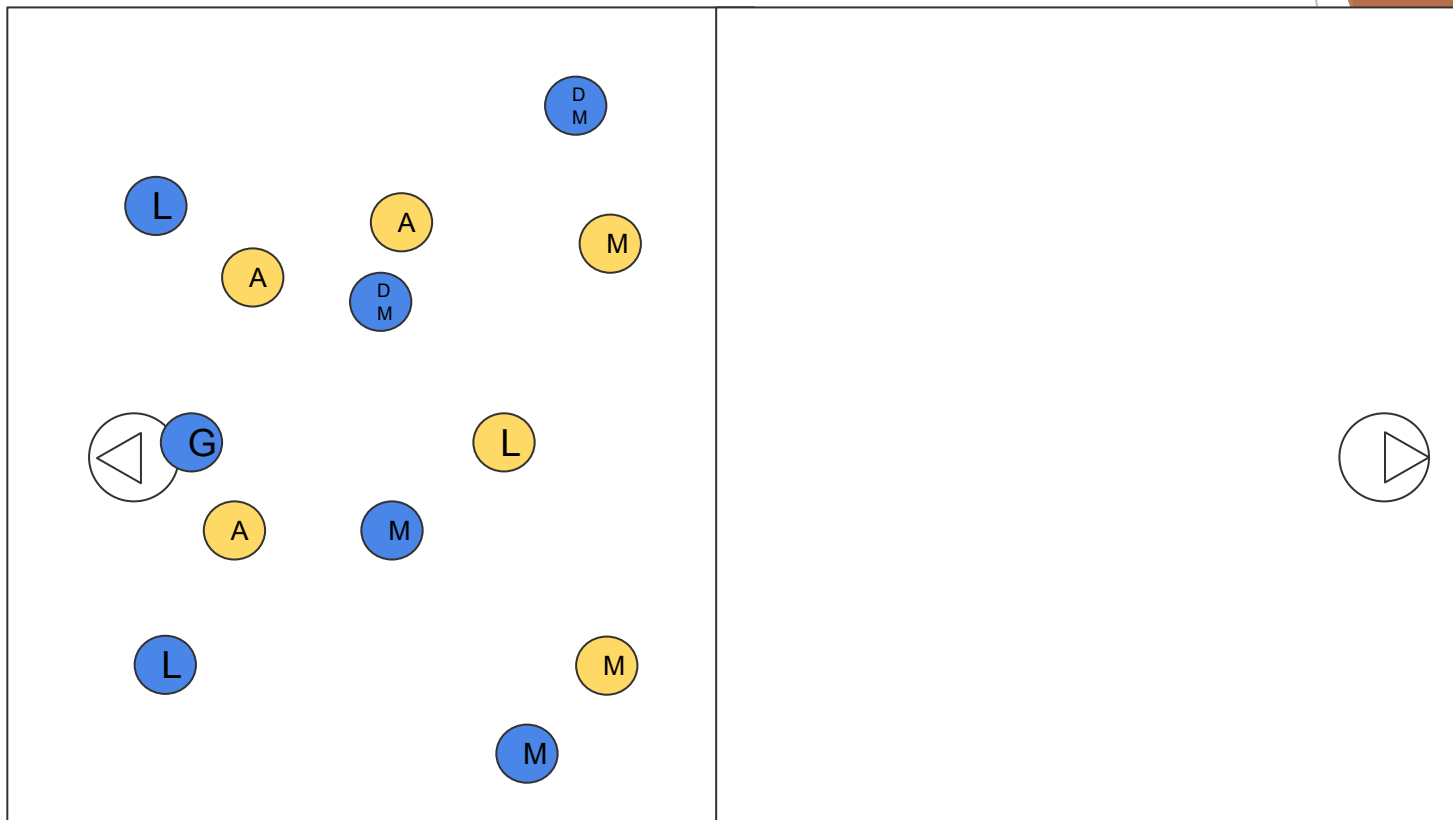
- ・SSDMが一枚戻ってきてしまった場合。(消耗や怪我)
- 交代したOFMDはミドルラインの奥側を取る
以降は通常通りの2-3-2のクリア



・相手のライドがプレスしてきたら

無理にボトムラインを2枚にせず3枚で良い※ボールの逃しどころを作る。

自陣側に相手を引き込む。(極論7:6を作る)



Sub Game

1.フライギャップを利用したオフense

動画.上フライとsubstitution areaのフライの差によるフライギャップ

LMFがOMFをエンゲージしている。

https://youtu.be/po9p_S8CzAs

動画.LMFがOMFをエンゲージしてからピックで相手を遅らせてフライギャップ

https://youtu.be/1otWzpeO_nw

2.フライギャップをフェイクにしたオフェンス

動画6. 動画4.のピックからのフライギャップを狙うと
見せかけて、フライせずに数的有利でオフェンス
OMF23番のフライを遅らせている

<https://youtu.be/ZWMBW-Tb67w>

3.フライ中の状態でのオフense

動画:フライ後のDFチェックアップ時にDFのチェックアップの迷う場所に仕掛ける。

<https://youtu.be/ip44m5F7Oag>

3. ウイングを含めたスローブレイク& グラボ崩れのアンセット

FOブレイク:スペーシング

入りすぎに2-3-1でスペーシング。

<https://youtu.be/qJpUq50KCe0>

Ride

Ride

- ・2-4と2-4Hardというプレス系のライドを用意
Pool戦では機能(40%~60%を維持)
オフェンス機会の創出とゲームのフローを早めることに大きく貢献

PlayOffではライドで落とす機会は少なかった(Houdeno,England戦は0%)

他のPoolAの試合をみてもライドで落としてる機会は0に近かった。
ボールを奪回してからのLやSSDMの切り替えの速さ、キャリー能力、フロントコートに入っ
てからのオフェンス能力が高く、相手がライドをセットできない状態になってる。

国際レベルではライドを磨くより、ボール奪回からのOFへの移行までの速さやその技術
を磨くべき。

<https://app.scorebreak.io/public-playlist/LDMI6G2D7VYK2MTL>



2023年男子日本代表活動報告会 ～SURPRISEを起こすことはできたのか～

第3回

「SolidでCreativeでPowerfulなオフェンスとディフェンス」

アシスタントコーチ 長谷川玄(オフェンス)

アシスタントコーチ 佐藤隼(ディフェンス)

アシスタントコーチ 服部俊介(ゴーマン)

#BeAGoodSportsCitizen #Surprise

公益社団法人日本ラクロス協会



JAPAN

2023男子日本代表が目指したもの

- “SURPRISE” (=“想像”を超える)
 - 世界を驚かす
 - 自分を驚かす
 - 日本ラクロス界を驚かす
- “4位以上”
- “Solid”で“Creative”で“Powerful”なラクロス

2023男子日本代表が目指したもの

実は、裏テーマが...

- 世界トップレベルで個人として堂々と渡り合える選手を育てること
- そのために世界トップレベルで常識になっている戦術や戦略をチームとして表現できるようになること

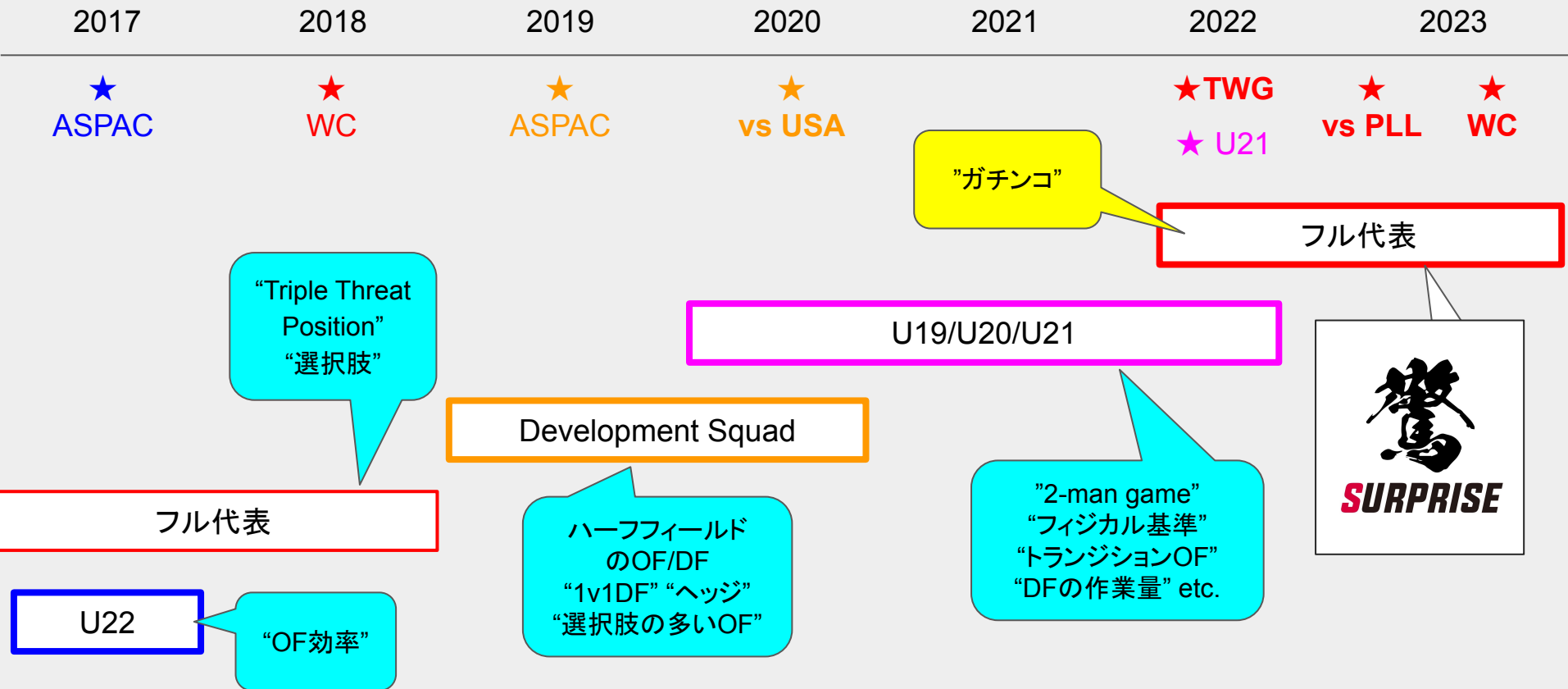
ディフェンスで目指したもの

- M2Mで世界のトップチームと勝負する
- すなわち1v1での勝負

これらを実現するために、、

- スライドが飛ぶことない状態でのディフェンスの反復による、
1v1で守り切る意識の刷り込み
- オフボールで対面を大きく離さないことの意識づけ
- フィジカル(ストレングス・アジリティ・フットワーク)の向上

中長期的な強化活動との関係



DFのスタイル

- スライドをできるだけ飛ばさずに守るディフェンス
重要視した要素は、、
- 1v1DFの能力
- 自分の対面に戻れる範囲で(ローテーションを発生させないで)
オンボールに対して見せられる能力

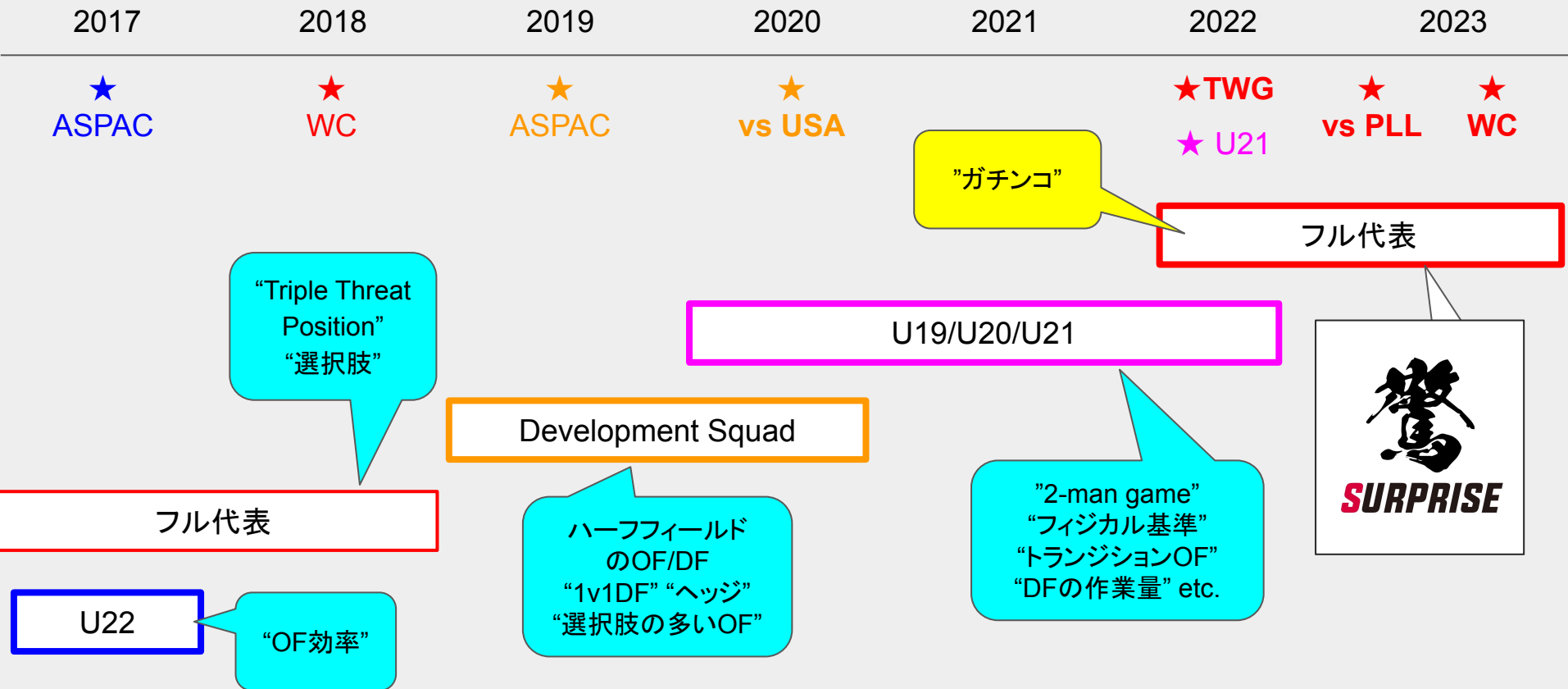
ゴーリーの重要性

- スライド&ローテーションが軸ではなかったため、ペイント(=デンジャー)が非常に小さいディフェンス
- ゴーリーがアウトサイドのシュートや角度の薄いシュートで勝負できるセーブ能力を持ち合わせていることが不可欠

ゴーリーに求めたこと

- 計算が立つこと=フォームによる不合理性がない
- 限定されたシュートフォームに対して合わせられる

中長期的な強化活動との関係



<セットアップディフェンス>

- Notre Dame
- Haudenosaunee ①
- Haudenosaunee ②

全てニアマンスライドだが、
1v1の高さ・アングルの取り方、ペイント・コンタクトゾーンのサイズで調整

<マンダウンディフェンス>

- Box-one (Mローテーション)
- 3-2 Zone

NotreDame (主戦術)

▶ Key Concept = Liverの抑え方

- ▶ 1v1は前重心で構えてダッジ際にプッシュを入れる (18yd以上でスイープ走られるのは許容)
- ▶ ミラーとクリースのショーでランコースを膨らませて
 - ①薄い位置からの侵入に限定する(Sdodgeは許容)
 - ②スライドが必要になるタイミングを遅らせる
- ▶ ミラーの対面は縦の高さを保ち横を上げてショー
- ▶ ミラーがショーできない時は"2"また"3"に切り替えてクリースを押し出す

▶ 1v1

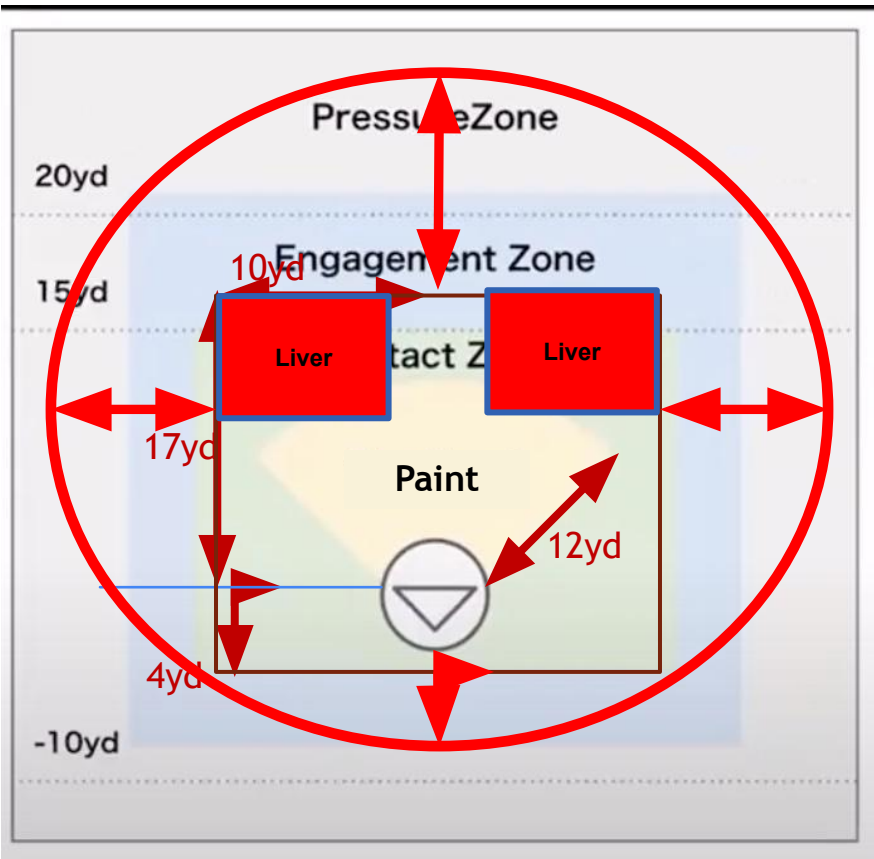
- ▶ High-Wing 22yd、Top 25yd以上を目安にエンゲージ
- ▶ ダッジ時にコンタクト取れるように前重心を維持
- ▶ 表の2mangleはアンダー&ショー

▶ オフボール

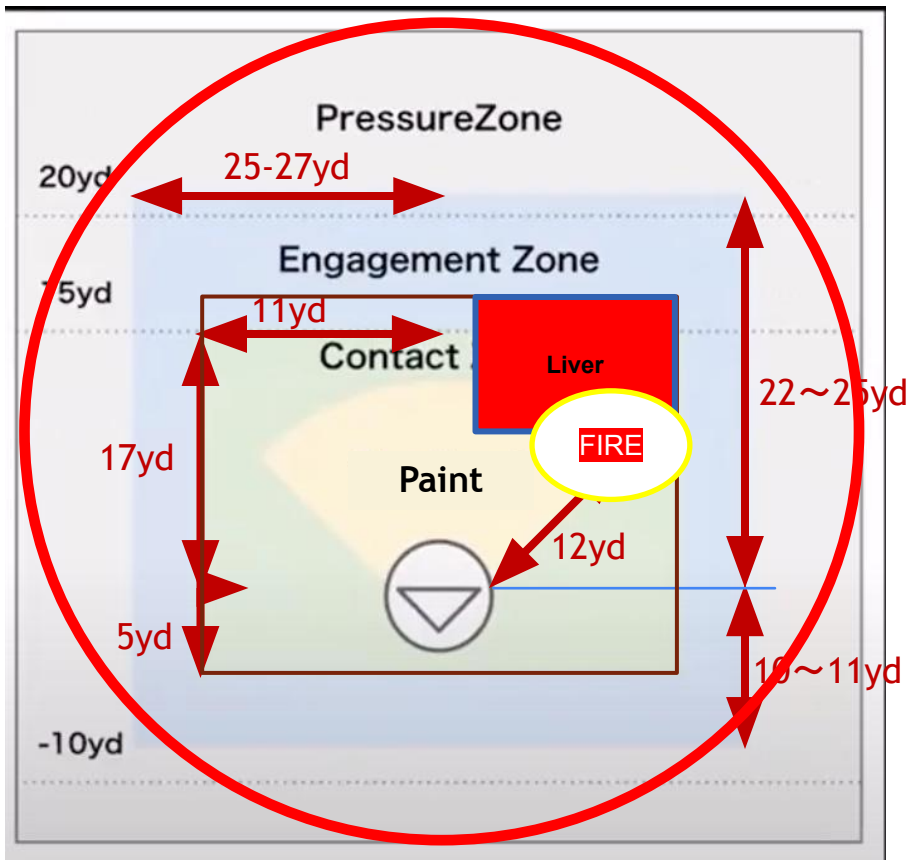
- ▶ 表起点は高さ13yd、裏起点は高さ10yd目安に絞る
- ▶ "1"以外、全員"2"になりうる
- ▶ ミラーが遠く、ショーできない時は"2"また"3"に切り替える(ボールと逆回転するように絞る)

▶ スライド

- ▶ クリース優先(オンボールで膨らませることでスライドが必要になるタイミングが遅くなる。縦の薄い侵入もできるだけクリースから作り裏を押し出す)
- ▶ ウィークサイドは(スイープ遅負け)はアジェから
- ▶ 裏起点はアジェ優先(ヘッジでできるだけ粘る)
- ▶ Paint境界に侵入されないように飛ぶ

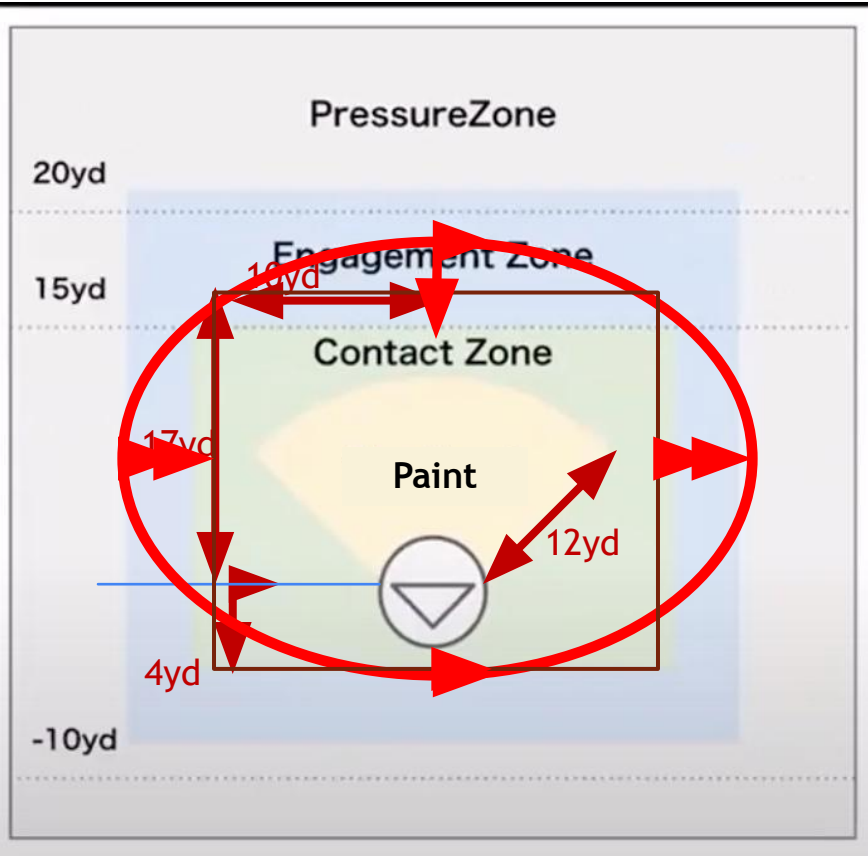


対Haudenosaunee①(押し上げ高く+クリーススライド)



- ▶ **Key Concept = Liverの抑え方**
 - ▶ 1v1可能な限り間合いを詰めてワンサイドカット (Top footで壁を作り、Bottom footを開いて加速足に)
 - ▶ Liver下部(縦18~12yd)への侵入は早めのスライドで対応 1v1は後追い気味で対応、その前後の高さを一人で守れるように追いかける
 - ▶ Paintより高くスイープいかれた時はそのままスイープ
- ▶ **オフボール**
 - ▶ 表起点は高さ16yd、裏起点は高さ13yd目安に絞る
 - ▶ クリースの”1”とミラーのショーで粘る
 - ▶ ”1”以外、全員”2”になりうる
 - ▶ ミラーが遠く、ショーできない時は”2”また”3”に切り替える (ボールと逆回転するように絞る)
- ▶ **スライド**
 - ▶ クリース優先 (縦の薄い侵入もできるだけクリースから作り裏を押し出す) ウィークサイド(スイープ遅負け)はアジェから
 - ▶ 相手が内手で持ってる・外胸のロゴが見える・コンタクト取れている時には迷わず飛ばす
 - ▶ 裏起点はアジェ優先 (ヘッジでできるだけ粘る)

対Haudenosaunee②(内側にアンクル)



- ▶ Key Concept = Liverの抑え方
 - ▶ 内側にアンクル作って1v1+アジェのヘッジで守る (3レーンをあえてとらせて、その1v1シュート勝負)
 - ▶ 2 man gameはスイッチ優先
 - ▶ どちらにも接点もてるようなスタンスを取り、プル側は壁になってしっかり弾く
 - ▶ 12ydより下は縦流し
 - ▶ ロング(スピード)ダッジに対しては高さをあげて縦流し
 - ▶ スペースの確認
- ▶ オフボール
 - ▶ アジェのヘッジとクリースの”1”ショーで粘る
 - ▶ ロングダッジには飛ばす準備
- ▶ スライド
 - ▶ ニアマン(近いやつがショー)
 - ▶ 3レーンでごねてる時にクリースは食いつかず、間割ってくるのはつぶす
 - ▶ 良い接点持ってるロール際はダブルチャンス

試合結果・成果

大会直前	vs England	vs Canada	vs Poland	
	11-5	2-6(ハーフ)	12-0(ハーフ)	
プールB	vs France	vs Uganda	vs Wales	vs Denmark
	15-2	18-0	14-1	23-3
プレイオフ	vs Germany	vs Haudenosaunee	vs England	
	9-4	5-10	8-4	

中長期的な強化活動との関係

2017

★
ASPAC

2018

★
WC

2019

★
ASPAC

2020

★
vs USA

2021

2022

★ TWG
★ U21

2023

★ vs PLL
★ WC

”ガチンコ”

フル代表

”Triple Threat
Position”
”選択肢”

U19/U20/U21

Development Squad

フル代表



U22

”OF効率”

ハーフフィールド
のOF/DF
”1v1DF” ”ヘッジ”
”選択肢の多いOF”

”2-man game”
”フィジカル基準”
”トランジションOF”
”DFの作業量” etc.

ベスト4との差

- スライド&ローテーション
- スライド・ニアマンを使った1v1での限定
- オフボールでのスペースの潰し方・予測

経験の差

- サイズが大きくフィジカルコンタクトの強度が高い選手との対峙
- 選択肢が多いオフェンスとの対峙

World Championshipでの気づき

- スパイダーインアウト・ワンサイドカット:
オンボール(とネクスト)が押し上げ、その他のオフボールがクリーズに絞る動きと、オンボールが片側の進路を限定するようにアングルを作ること
- スティックアウト・スティックアップ:
オフenseに間合いに入らせないようにオンボールでスティックを前に出すこと、オフボールで内側のパスレーン
- キーマンへの対応:
大量失点につながり得るキーマンへのスライドの基準を変えた対応
e.g., USA: Brennan O'Neil選手、Haudenosaunee: Randy Staats選手
- ゴーリーの予測能力:
e.g., Canada: Dillon Word選手、USA: Blaze Riorden選手

- 1v1ディフェンスにおいては一定以上の成果が見られた
- スライド&ローテーションの習熟度が低い状態での勝負は限界あり
- 1v1で守ることに焦点を当てすぎることによる弊害
- スライド&ローテーションを前提とした練習とのバランス
e.g., スパイダーインアウト・ワンサイドカット
- 今後普段得られる経験の差をどのように埋めていくか

2023年男子日本代表活動報告会 ～SURPRISEを起こすことはできたのか～

第3回

「SolidでCreativeでPowerfulなオフENS」

アシスタントコーチ(OF) 長谷川玄

#BeAGoodSportsCitizen
#Surprise

公益社団法人日本ラクロス協会



全試合OFデータ

	FRA	UGA	WAL	DNK	Pool戦 4G Ave	DEU	HAU	ENG	Play-off 3G Ave
GAME	15-2	18-0	14-1	23-3	17.5-1.5	9-4	5-10	8-4	7.3-6
得点/ショット数/PO数	15/42/46	18/40/49	14/31/32	23/43/46	17.5/39/43.2	9/35/39	5/27/21	8/21/38	7.3/27.7/32.7
1v1	1(R)	0	3(R.L.X)	2(R)	1.5	2(R.X)	1(X)	1(X)	1.3
2MG	1	6	0	3	2.5	0	0	1	0.3
EMO得点/回数	1/6	2/8	0/3	6/9	2.3/7.3(31.5%)	1/2	1/1	4/8	2/3.7(54.0%)
ショット決定率	35.7%	45.0%	45.1%	53.4%	44.9%	25.7%	18.5%	38.0%	26.3%
アシスト数	12	7	7	14	10	4	3	6	4.3

- “SURPRISE” (=“想像”を超える)
 - 世界を驚かす
 - 自分を驚かす
 - 日本ラクロス界を驚かす
- “4位以上”
- “Solid”で“Creative”で“Powerful”なラクロス

実は、裏テーマが...

- 世界トップレベルで個人として堂々と渡り合える選手を育てること
- そのために世界トップレベルで常識になっている戦術や戦略をチームとして表現できるようになること
- **革命的なオフェンス**

※TTP:トリブルスレットポジション
※F:ブレイク時のATの状態でフットを指す
※V:V字でATポジション

FUNDAMENTALS(基礎=基盤)

□る捕る投げる、TTP/DTP、シュート、ダッジ、GB、2-man game、リーダーシップ&コミュニケーション、フィジカルetc.

OF個□

- 多彩なシュート□(レンジの広さ/ダッジから/インサイド/タメ)
- ペイント内/周辺でのアジリティ能□(コンタクト/バランス/パワー/タメ)
- 2-man game/3-man game

Transition OF

- Fast break (4v3, 4v4): F→V (+2-man game)
- Slow break (5v4, 6v5)
- Ride/GB break
- Early Offense (フライ中のオフェンス): stack, 5v5, FOer2-man, AT2-man

Setup OF

- 5レーン:ミドルを取る/インサイドアウト-アウトサイドイン/オフボールでクリエイトする、3-man game
- モーションオフェンス: Pairs, Atlas, Virginia, Deuces, Whip, Hangman, Set Play

EMO

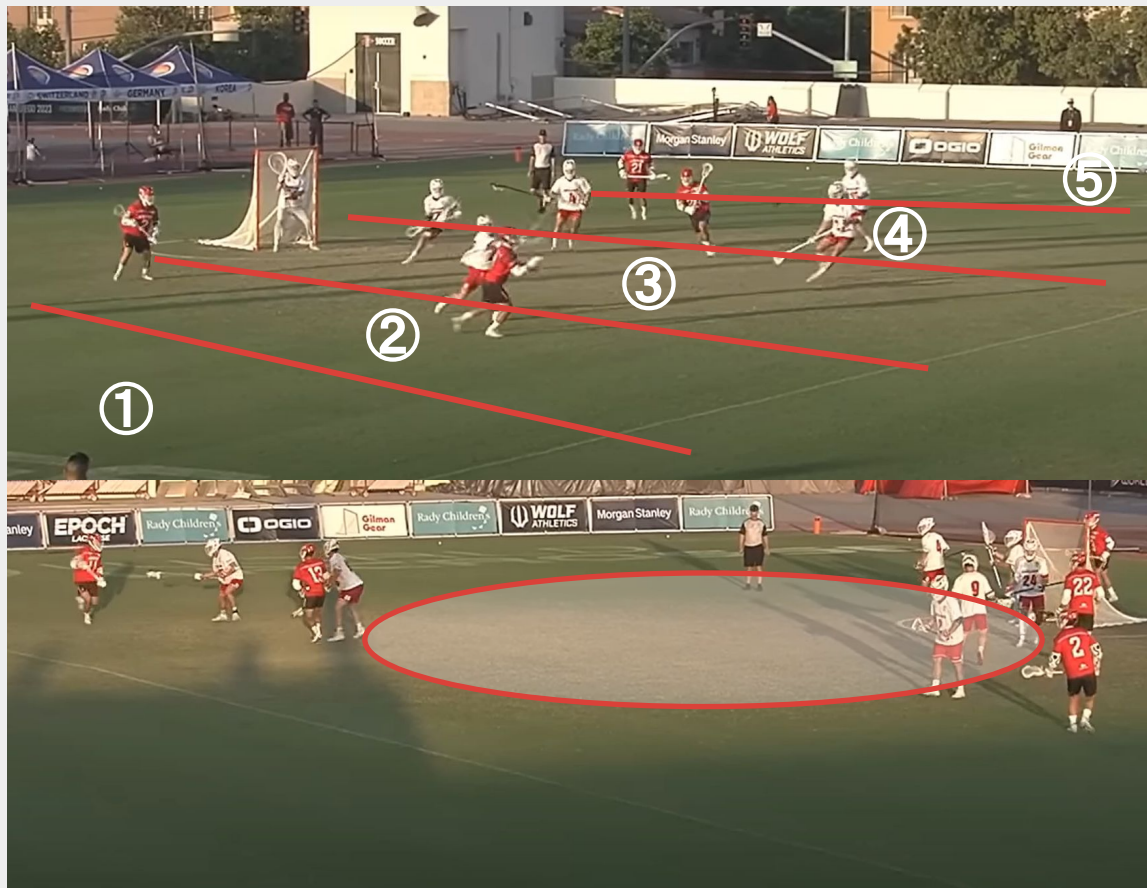
- 1-3-2(6-man wheel, 4-man wheel, 3-man wheel,2-man wheel【Twist】)

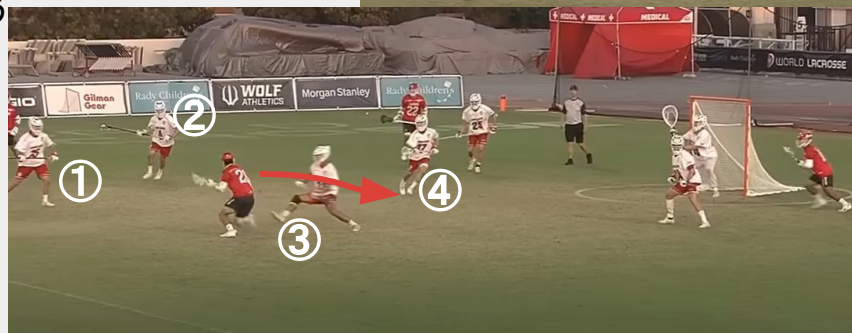
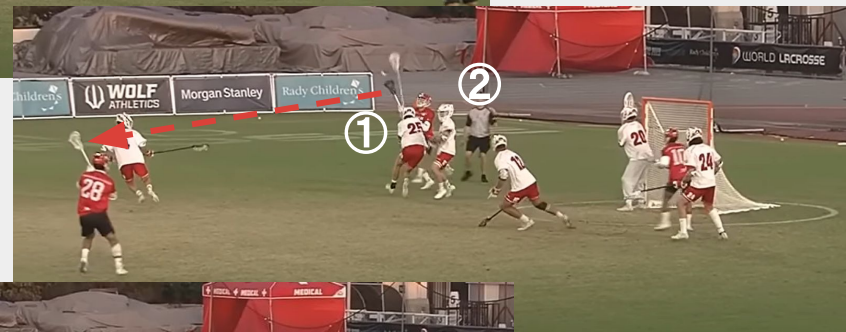
【5レーン】

ハーフフィールドを5分割にしてエリアを考える
各エリアで被らないように意識する
オンボールとオフボールのバランス把握

【ミドルを取る】

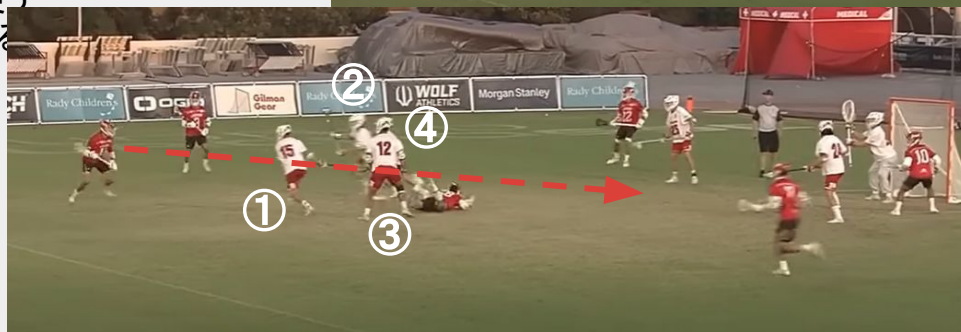
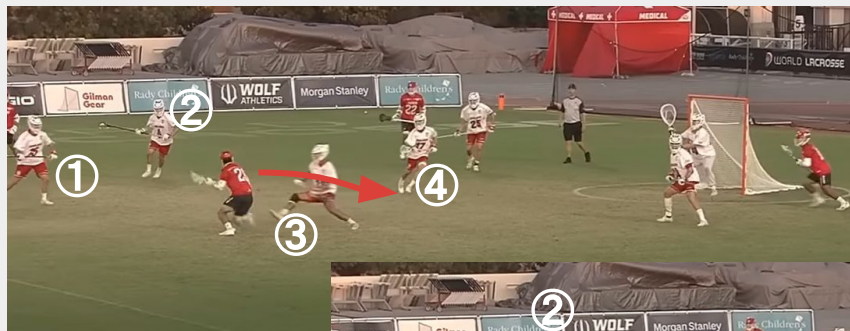
5レーンでいう③を取る
得点の確率の高いエリアを取る
インサイドで勝負をする
DFをインサイドへ寄せる
アウトサイドを有効的に使う





【インサイドアウト-アウトサイドイン】

5レーンの意識とミドルを取るところから
DFをインサイドに寄せて、アウトサイドを使う
アウトサイドにDFを開かせて、インサイドを使う
これらの繰り返しで、高確率な得点機会を作る



【インサイドアウト-アウトサイドイン】

5レーンの意識とミドルを取るところから
DFをインサイドに寄せて、アウトサイドを使う
アウトサイドにDFを開かせて、インサイドを使う
これらの繰り返しで、高確率な得点機会を作る



【インサイドアウト-アウトサイドイン】

5レーンの意識とミドルを取るところから
DFをインサイドに寄せて、アウトサイドを使う
アウトサイドにDFを開かせて、インサイドを使う
これらの繰り返しで、高確率な得点機会を作る



※最終的に点になったシーンではないのと、#7から#10へのパス、受ける位置、他選手の動きなど、まだまだ課題
はあります。

(2) [England vs Japan Lacrosse Highlights, 2023 World Lacrosse Championships 5th Place – YouTube](#) (4:17~)

【オフボールでクリエイトする】

オフボールといっても一人で動くシーン、二人で絡むシーンがあるため、それぞれ細分化して習得

一人でのアクション 7パターン

1. V-Cut
2. L-Cut
3. Face Cut
4. Backdoor Cut
5. Shallow Cut
6. Deep Cut
7. Dive Cut

オフボールでの2man-game 6パターン

オン/オフボールでの3man-game 14パターン

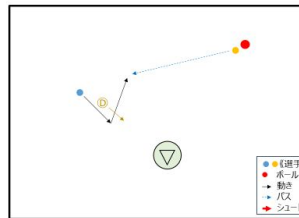
Off Ball 1MA (1 man action)

1. オンボールプレイヤーをオープンにする
 2. DFの焦点を変えられる
- ※DFの位置、タイミング、緩急

Basketball用語引用

V-Cut

DFを押し込んでから受ける



ラオス男子日本代表

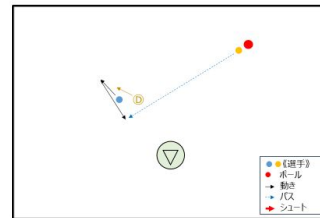
Off Ball 1MA (1 man action)

1. オンボールプレイヤーをオープンにする
 2. DFの焦点を変えられる
- ※DFの位置、タイミング、緩急

Basketball用語引用

Backdoor Cut

DFの裏を取るように受ける



ラオス男子日本代表

JAPAN

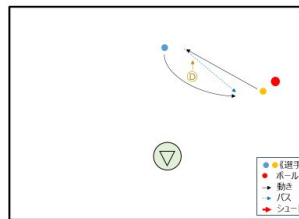
Off Ball 1MA (1 man action)

1. オンボールプレイヤーをオープンにする
 2. DFの焦点を変えられる
- ※DFの位置、タイミング、緩急

Basketball用語引用

Shallow Cut (浅いカット)

ポジション交換



ラオス男子日本代表

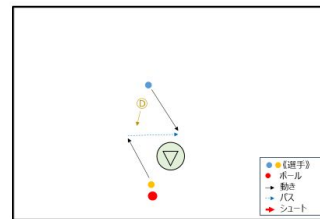
Off Ball 1MA (1 man action)

1. オンボールプレイヤーをオープンにする
 2. DFの焦点を変えられる
- ※DFの位置、タイミング、緩急

Basketball用語引用

Dive Cut

ゴールに向かうようにカット



ラオス男子日本代表

JAPAN

【オフボールでクリエイトする】

オフボールといっても一人で動くシーン、二人で絡むシーンがあるため、それぞれ細分化して習得

一人でのアクション 7パターン

オフボールでの2man-game 6パターン

1. Curl Cut
2. Flare Cut
3. Flare Screen
4. Flare Slip
5. PnR (Pick&Roll)
6. PnP (Pick&Pop)

オン/オフボールでの3man-game 14パターン

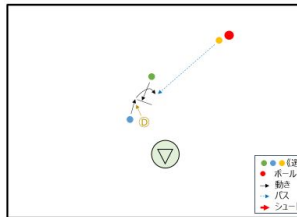
Off Ball 2MA (2 man action)

1. オンボールプレイヤーをオープンにする
 2. DFの焦点を変えられる
- ※DFの位置、タイミング、緩急

Basketball用語引用

Curl Cut

ピックを利用しクリースで入り込んで受ける
DFが後ろをついてくる時など



[Motion Offense - Curl Cuts - YouTube](#)

ラオス男子日本代表

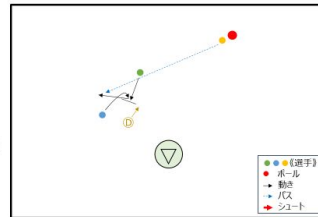
Off Ball 2MA (2 man action)

1. オンボールプレイヤーをオープンにする
 2. DFの焦点を変えられる
- ※DFの位置、タイミング、緩急

Basketball用語引用

Flare Cut

ピックを利用しオンボールから離れるように
DFがアンターで対応した時など



ラオス男子日本代表

JAPAN

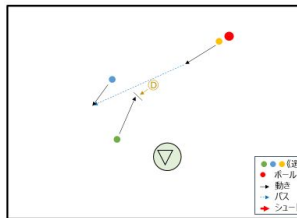
Off Ball 2MA (2 man action)

1. オンボールプレイヤーをオープンにする
 2. DFの焦点を変えられる
- ※DFの位置、タイミング、緩急

Basketball用語引用

Flare Screen

ピックを利用しオンボールから離れるように



[Flare Screens | Best Sets & ATOs - YouTube](#)

ラオス男子日本代表

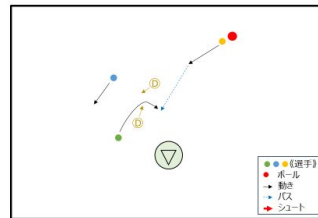
Off Ball 2MA (2 man action)

1. オンボールプレイヤーをオープンにする
 2. DFの焦点を変えられる
- ※DFの位置、タイミング、緩急

Basketball用語引用

Flare Slip

ピックをするフリをしてインサイド



[How NBA Teams Run Flare Slip - YouTube](#)

ラオス男子日本代表

JAPAN

【オフボールでクリエイトする】

オフボールといっても一人で動くシーン、二人で絡むシーンがあるため、それぞれ細分化して習得

一人でのアクション 7パターン

オフボールでの2man-game 6パターン

オン/オフボールでの3man-game 14パターン

1. Ram Screen
2. Elevator Screen
3. Hummer Screen
4. UCLA Cut
5. Chop Cut
6. Stampede Cut
7. Stagger Screen

【3man-game】

オンボール3枚

オンボール2枚+オフボール1枚

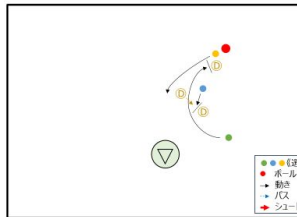
Off Ball 3MA (3 man action)

1. オンボールプレイヤーをオープンにする
 2. DFの焦点を変えられる
- ※DFの位置、タイミング、緩急

Basketball用語引用

Ram Screen

- のダウンピックに●が合わせる
- そのまま●がボールマンにピック



Ram Screen (basic readings) - YouTube

ラカス男子日本代表

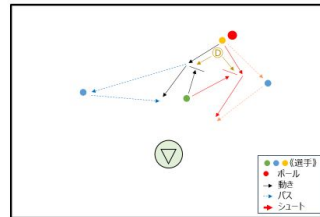
Off Ball 3MA (3 man action)

1. オンボールプレイヤーをオープンにする
 2. DFの焦点を変えられる
- ※DFの位置、タイミング、緩急

Basketball用語引用

UCLA Cut

- ピックを利用してリターンで受ける
- ピックに見せかけて受ける



【バス分】簡単に点が取れるカット「オフェンスUCLA Bumper」 - YouTube

ラカス男子日本代表

JAPAN

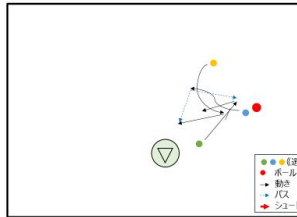
Off Ball 3MA (3 man action)

1. オンボールプレイヤーをオープンにする
 2. DFの焦点を変えられる
- ※DFの位置、タイミング、緩急

Basketball用語引用

Chop Cut (オンボールサイド)

- ピック&ロールでインサイドを取った選手の裏を3枚目が利用 (フェイスカットなど)



ラカス男子日本代表

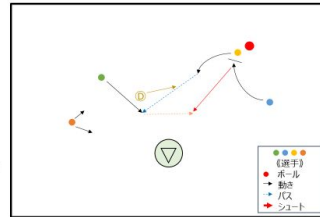
Off Ball 3MA (3 man action)

1. オンボールプレイヤーをオープンにする
 2. DFの焦点を変えられる
- ※DFの位置、タイミング、緩急

Basketball用語引用

Stampede Cut

- DFに合わせてカット
- 動き出して受ける、または受けながらアクション
- P & Rに合わせてことも可能



NBA Concept: Stampede the Catch - YouTube

ラカス男子日本代表

JAPAN

【オフボールでクリエイトする】

オフボールといっても一人で動くシーン、二人で絡むシーンがあるため、それぞれ細分化して習得

【3man-game】

オフボール3枚 (Stagger Screen)

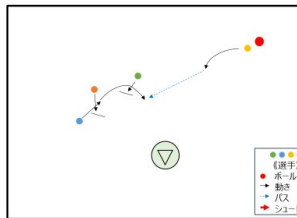
Off Ball 3MA (3 man action)

1. オンボールプレイヤーをオープンにする
 2. DFの焦点を変えられる
- ※DFの位置、タイミング、緩急

Basketball用語引用

Stagger Screen①

いくつかのパターンはあり
ピックを2枚利用してドライブするパターン



[HoopStudy | Film Friday | Stagger Screens - YouTube](#)

ラグビー男子日本代表

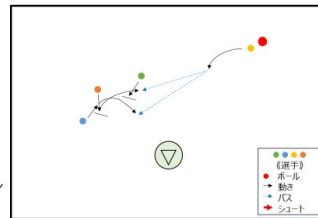
Off Ball 3MA (3 man action)

1. オンボールプレイヤーをオープンにする
 2. DFの焦点を変えられる
- ※DFの位置、タイミング、緩急

Basketball用語引用

Stagger Screen②

いくつかのパターンはあり
ピックを2枚利用してドライブするパターン
1枚を利用し2枚目の間でドライブするパターン
1枚目のピックに2枚目のピックマンが絡む



[Davidson Wikicalls - Staggered Screens - YouTube](#)

[TWIRL Action Basketball \(Stagger\) - Breakdown & Playbook Series - YouTube](#)

ラグビー男子日本代表

JAPAN

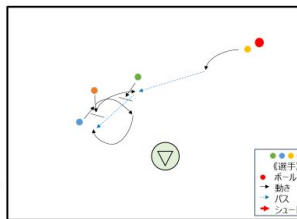
Off Ball 3MA (3 man action)

1. オンボールプレイヤーをオープンにする
 2. DFの焦点を変えられる
- ※DFの位置、タイミング、緩急

Basketball用語引用

Stagger Screen③

いくつかのパターンはあり
ピックを2枚利用してドライブするパターン
1枚を利用し2枚目の間でドライブするパターン
1枚目のピックに2枚目のピックマンが絡む
インサイド後に再度アウトサイド



ラグビー男子日本代表

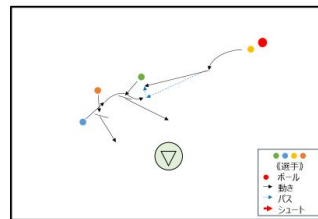
Off Ball 3MA (3 man action)

1. オンボールプレイヤーをオープンにする
 2. DFの焦点を変えられる
- ※DFの位置、タイミング、緩急

Basketball用語引用

Stagger Screen④

いくつかのパターンはあり
ピックを2枚利用してドライブするパターン
バースアウト後アップ



[TWIRL Action Basketball \(Stagger\) - Breakdown & Playbook Series - YouTube](#)

ラグビー男子日本代表

JAPAN

※TTP:トリブルスレットポジション
※F:ブレイク時のATの状態でフットを指す
※V:V字でATポジション

FUNDAMENTALS(基礎=基盤)

□る捕る投げる、TTP/DTP、シュート、ダッジ、GB、2-man game、リーダーシップ&コミュニケーション、フィジカルetc.

OF個□

- 多彩なシュート□(レンジの広さ/ダッジから/インサイド/タメ)
- ペイント内/周辺でのアジリティ能□(コンタクト/バランス/パワー/タメ)
- 2-man game/3-man game

Transition OF

- Fast break (4v3, 4v4): F→V (+2-man game)
- Slow break (5v4, 6v5)
- Ride/GB break

- Early Offense (フライ中のオフェンス): stack, 5v5, FOer2-man, AT2-man

Setup OF

- 5レーン:ミドルを取る/インサイドアウト-アウトサイドイン/オフボールでクリエイトする、3-man game
- モーションオフェンス: Pairs, Atlas, Virginia, Deuces, Whip, Hangman, Invert, Set Play

EMO

- 1-3-2(6-man wheel, 4-man wheel, 3-man wheel, 2-man wheel【Twist】)

Setup OF

□ **Pairs**: R2+L2+X2 (2-man game)

✓ オンボール・オフボールでのピックアッププレイ、スリッピープレイ、アイソレーション

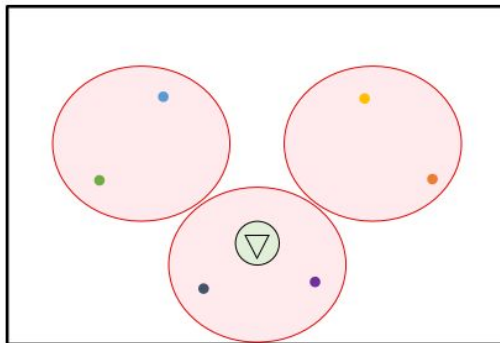
※R:右/L:左/X:裏

Motion Offense : Pairs

Pairs

- 金谷 / **森松** / 立石
- 立石 / **森松** / 金谷
- 尾花 / 立石 / 鈴木 / **奥村** / 箱崎
- 尾花 / 鈴木 / 立石 / **奥村** / 箱崎
- 梅原 / **奥村** / 鈴木 / 後藤
- 梅原 / **奥村** / 鈴木 / 後藤 (守田)

※赤字 : リーダー

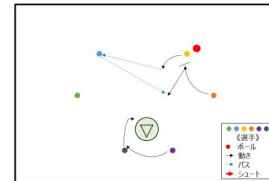


ラクロス男子日本代表

JAPAN

Motion Offense : Pairs

アップ&R

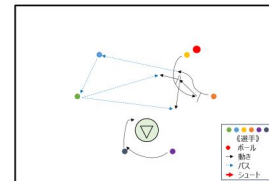


ラクロス男子日本代表

JAPAN

Motion Offense : Pairs

ダウンアップ

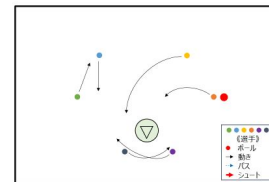


ラクロス男子日本代表

JAPAN

Motion Offense : Pairs

アイソレーション 1v1



ラクロス男子日本代表

JAPAN

Setup OF

□ **Atlas**: R2+L3+X1/R3+L2+X1 (2-man game+3-man game)

✓ オンボール

- 2M: ダウンピック、アップピック、P&R、スリップスクリーン、アイソレーション
- 3M: Ram screen、Chop cut、UCLA cut、Nations play

✓ オフボール

- 2M: ダウンピック、アップピック、P&R、スリップスクリーン、アイソレーション
 - 3M: Staggered screen、Elevator screen、3-man wheel
 - Mumbo、Doubo(※)、L→R
- ※Doubo; Mumbo Double(左右で入れ替わりピック)

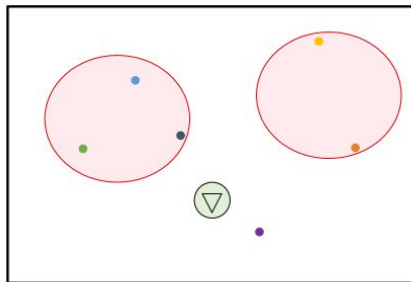
※R:右/L:左/X:裏

Motion Offense : Atlas

Atlas

- 金谷/森松/立石
- 立石/森松/金谷
- 尾花/梅原/鈴木/奥村/後藤
- 尾花/鈴木/箱崎/奥村
- 梅原/奥村/鈴木/後藤/尾花
- 梅原/奥村/鈴木/後藤/尾花 (守田)

※赤字: リーダー



ラクロス男子日本代表

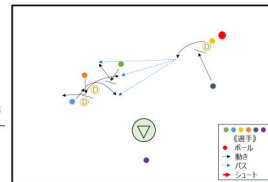
JAPAN

Motion Offense : Atlas (Staggered screen)

2MGオンボール+3MGオフボール

Stagger Screen②

オンボールはアップピック、ダウンピックな2MG
最初にカールカットし、そのピッカーにピックプレー
ピックマンはインサイドを取らず二次の2MG



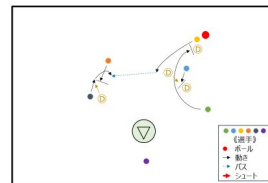
©2022男子日本代表

JAPAN

Motion Offense : Atlas (Ram screen + Curt cut)

3MGオンボール+2MGオフボール

3MG : Ram screen +
左右でミドルを狙いに行く



©2022男子日本代表

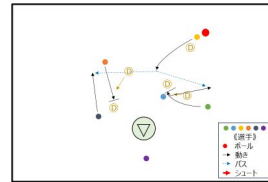
JAPAN

Motion Offense : Atlas (Mumbo)

1オンボール+2MG+2MGオフボール

Mumbo

2ペアのオフボールで選択肢 2箇所



©2022男子日本代表

JAPAN

Setup OF

□ **Deuces**: X2+C2+T2

✓ X2-man gameにスペーシング(C:ダイブカット、フォローザスライド、T:フェイド)

□ **Whip**: X2+1+C1+T2

✓ 縦のX2-man gameにスペーシング

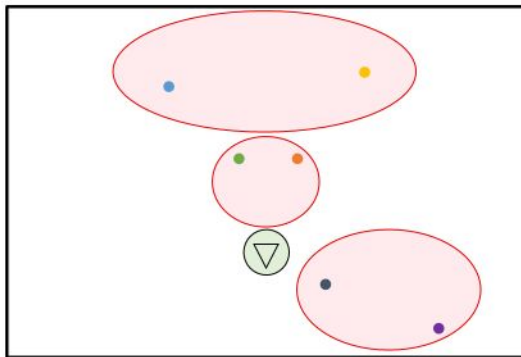
※X:裏/C:クリース/T:トップ

Motion Offense : Deuces

Deuces

- 金谷 / 森松 / 立石
- 立石 / 森松 / 金谷 / 尾花 / 奥村
- StS
- 尾花 / 鈴木 / 立石 / 奥村 / 箱崎
- 尾花 / 奥村 / 立石 / 箱崎
- 梅原 / 奥村 / 鈴木 / 後藤 / 金谷 (守田)

※赤字：リーダー

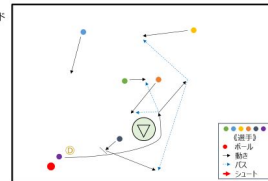


ラグビー男子日本代表

JAPAN

Motion Offense : Deuces

オンボール2M+1ドライブ+1フォロー+2フェイド

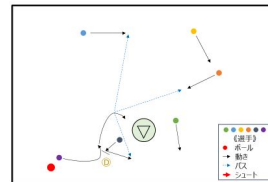


ラグビー男子日本代表

JAPAN

Motion Offense : Deuces (Whip)

オンボール2M+2フェイド

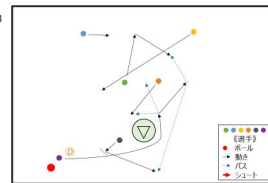


ラグビー男子日本代表

JAPAN

Motion Offense : Deuces (312)

オンボール2M+1ドライブ+1フォロー+トップ3
クリース1枚がトップに上がってトップを3枚
右から逆ハロンカット
そのスペースをトップから出て選択肢に



ラグビー男子日本代表

JAPAN

Setup OF

□ **Virginia**: High Wing2-man game

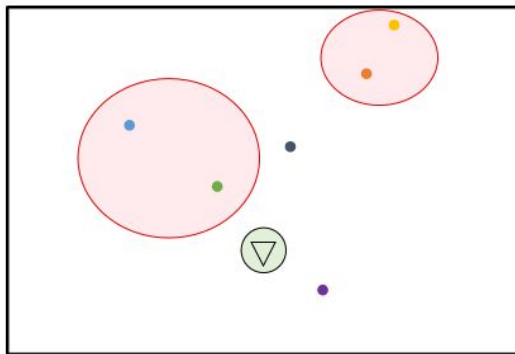
- ✓ **インサイド**
 - ・ランシュー、オフボール入れ替わりミドルシュート/2-man game、Atlas、Pair
- ✓ **アウトサイド**
 - ・ランシュー、スラムピック、Whip、Atlas、Pairs

Motion Offense : Virginia

Virginia

- 金谷 / 森松 / 立石 / **鈴木** / 後藤
- 立石 / 森松 / 金谷 / 梅原 / 後藤
- 尾花 / 立石 / 奥村
- 尾花 / 鈴木 / 奥村 / 箱崎
- 梅原 / 奥村 / 鈴木 / 後藤
- 梅原 / 奥村 / 鈴木 / 後藤
(守田)

※赤字：リーダー

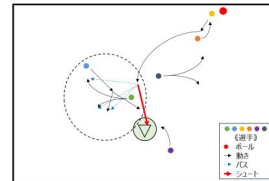


ラクロス男子日本代表

JAPAN

Motion Offense : Virginia

ランニングシュート
アウトシュート (ミドル)

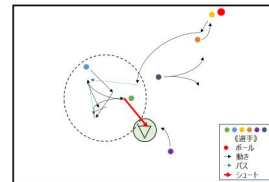


©2023男子日本代表

JAPAN

Motion Offense : Virginia (Atlas)

2 MG (Atlas)

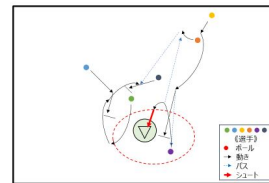


©2023男子日本代表

JAPAN

Motion Offense : Virginia (Whip)

オンボールスラム+インサイドアウト
オフボールStaggered Screen



©2023男子日本代表

JAPAN

2023 OFFENSE

Setup OF

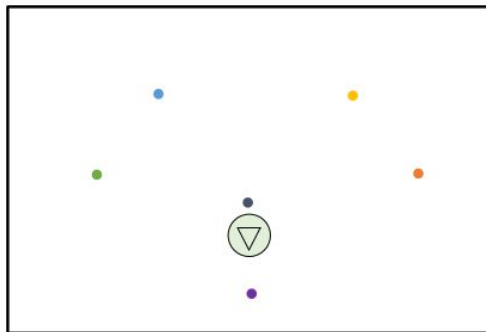
※X:裏/C:クリース

- **Invert**: X(SvS)+C(ミラー)+O4(アウトサイド)
 - ✓ Elevator screen、Staggerd screen、Mumbo、Scissors cut
- **Hangman**: X+インサイド5/X+インサイド5(R2)
 - ✓ オフボールインサイド5枚でスクリーンプレイ

Motion Offense : Invert

Invert

- 金谷/森松/立石
 - 立石/森松/金谷
 - 尾花/立石/鈴木/奥村/箱崎
 - StS
 - 梅原/奥村/鈴木/後藤
 - 梅原/奥村/鈴木/後藤
(守田)
- ※赤字:リーダー



ラクロス男子日本代表

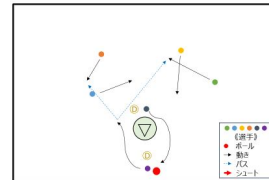
JAPAN

Motion Offense : Invert (Mumbo)

1オンボール+1ミラー+4MGオフボール

Mumbo①

2ペアのオフボールで選択肢 2箇所



©2023男子日本代表

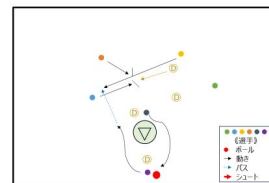
JAPAN

Motion Offense : Invert (Elevator screen)

1オンボール+1ミラー+4MGオフボール

Elevator Screen①

インポートに対して左からエレベータスクリーン
右シューターを左エリアに誘出し



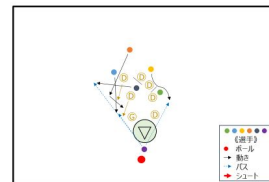
©2023男子日本代表

JAPAN

Motion Offense : Hangman

インサイドピックを利用したカットイン
DFの動きに対してのアウトサイド

カット→ピク→カットのように左右で選択肢



©2023男子日本代表

JAPAN

2023 OFFENSE

Setup OF

□ Set Play

- ✓ V: HW2MGアウトサイド→X→Staggerd screen
- ✓ V2: HW2アウトサイド→X→3MW
- ✓ I: X→UCLA cut
- ✓ A: 2M→UCLA cut/Nations play
- ✓ P: 2MHBT(※)

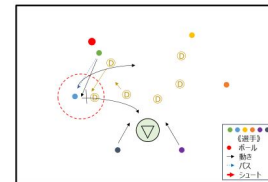
※HBT ; Hidde Ball Trick

※HW:ハイウイング/M:man/W:wheel(ホイール)

Set play : P (HBT)

●がDF背負う形で●●の状態を作る

HBTで●がゴールまで、●●は演技

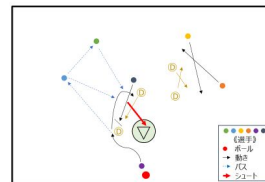


©2023男子日本代表

JAPAN

Set play : I

バスアウト後にクリースからダウンピック
バスアウト後にクリースで選択戦に



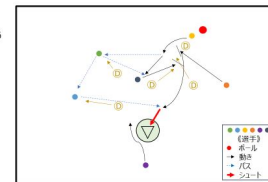
©2023男子日本代表

JAPAN

Set play : α

ホールマンに対してピック

ホールマンのバスアウトに合わせてクリースから
ピックに対してピックし、最初のピックが
選択戦になる



©2023男子日本代表

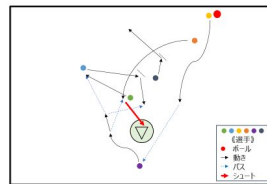
JAPAN

Set play : V

X+オフボールStaggerd Screen

●がアウトしてDFを外に割がす

●はピック後トップにアロー

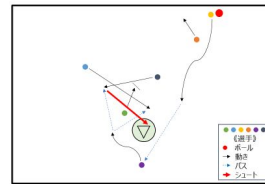


©2023男子日本代表

JAPAN

Set play : V2

X+オフボール3MW



©2023男子日本代表

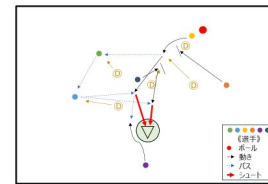
JAPAN

Set play : A

バスアウト後にクリースからアップピック

バスアウト後にクリースで選択戦に

P&R後の選択戦も



©2023男子日本代表

JAPAN

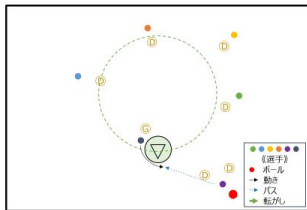
Setup OF

□ その他

- ✓ ダブル想定: StGにパス、escape
- ✓ ストリーング: Pairs、裏3man-game
- ✓ ゾーン: StSでの崩し、1-4-1、Wheel

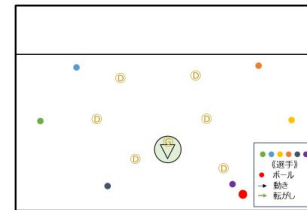
DFダブル想定

ゴリーと1v1でGBまたはパス
クリーンで受けてそのままゴール
点取り行くパターン



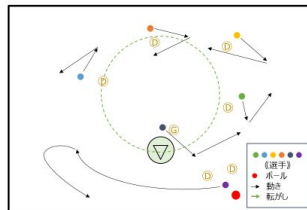
ストリーング①

横広のPairs
左右Wing2枚ずつとX2枚



DFダブル想定

キープで逃げるパターン
クリーンを必ず空ける

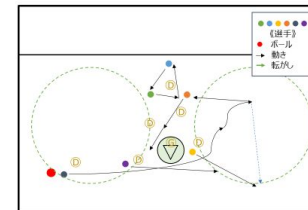


©2023男子日本代表

JAPAN

ストリーング②

裏3-man game左右繰り返し
クリーン二枚はDeucesの動き
タイプカットしたら戻らず二枚目のピック
左右に大きなスペースを作る



©2023男子日本代表

JAPAN

FUNDAMENTALS (基礎=基盤)

□る捕る投げる、TTP/DTP、シュート、ダッジ、GB、2-man game、リーダーシップ&コミュニケーション、フィジカルetc.

OF個□

- 多彩なシュート□ (レンジの広さ/ダッジから/インサイド/タメ)
- ペイント内/周辺でのアジリティ能□ (コンタクト/バランス/パワー/タメ)
- 2-man game/3-man game

Transition OF

- Fast break (4v3, 4v4): F→V (+2-man game)
- Slow break (5v4, 6v5)
- Ride/GB break
- Early Offense (フライ中のオフェンス): stack, 5v5, FOer2-man, AT2-man

Setup OF

- 5レーン: ミドルを取る/インサイドアウト-アウトサイドイン/オフボールでクリエイトする、3-man game
- モーションオフェンス: Pairs, Atlas, Virginia, Deuces, Whip, Hangman, Set Play

EMO

- 1-3-2 (6-man wheel, 4-man wheel, 3-man wheel, 2-man wheel (Twist))

2023 OFFENSE

EMO

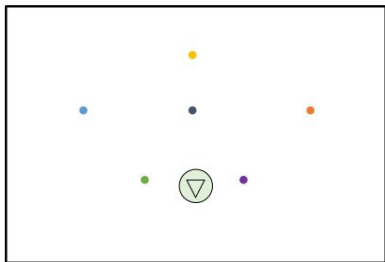
□ 1-3-2

- ✓ イチ・ニ: Twist
- ✓ サン: 3man-wheel
- ✓ ロク: 6man-wheel
- ✓ ゼロ: 1-3-2から1-4-1への移行

EMO

- 金谷 / 立石 / 森松
- 立石 / 金谷 / 森松
- 尾花 / 森松
- 奥村 / 尾花
- 梅原 / 奥村 / 後藤
- 後藤 / 梅原

※基本は太字の選手



ラグビー男子日本代表

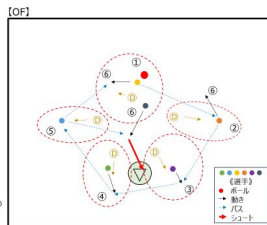
JAPAN

EMO (フリー)

1-3-2 (ハイワース)

5MDFに対してワースインシュ

- ①②③と ●→● の時計回りに展開
- DFを一枚ずつ広げる
- ④と⑤に ●→● とDFを広げる
- ⑤が近づいてきたワース ●にラストフット
- ⑥ ●をフリーにするため ●はトップDFを引く
- ⑥トップDFが ●に約めたら ●でフィニッシュ
- ⑥ ●はワーススクリーンに右上のDFが対応し止まるとの準備でトップDFは ●



ラグビー男子日本代表

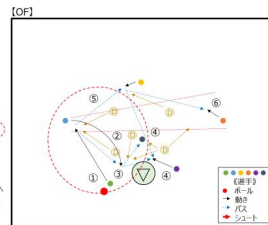
JAPAN

EMO (イチ)

1-3-2 (Twist)

ホックス1DFEに対して

- ① ●が左下のDFを引く
- ② ●はショートカットで左下のスペースを取る
- ③ ●→● の場合、DFのガードに反応して判断
- ④ ●は選択範囲を作る
- ⑤ ●が左上のDFEにタッチされた場合は ●か ●
- ⑥ ●は ●の選択範囲になりフィニッシュまたは ●と ●へ
- ⑦ ●は右上のDFの反応を見て ●からの選択範囲に



ラグビー男子日本代表

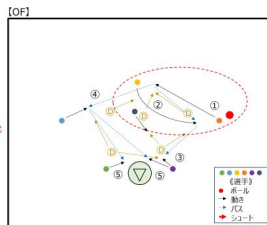
JAPAN

EMO (ニ)

1-3-2 (Twist)

ホックス1DFEに対して

- ① ●が右上DFをトップDFに引く
- ② ●はショートカットで右側のスペースを取る
- ③ ●→● の場合、DFのガードに反応して判断
- ④ ●は選択範囲を作る
- ⑤ ●が左上DFEにタッチされた場合は ●
- ⑥ ●はフィニッシュまたは ●か ●へ



ラグビー男子日本代表

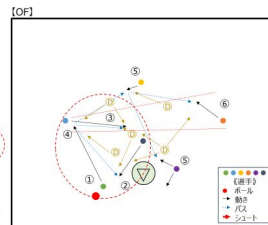
JAPAN

EMO (サン)

1-3-2 (Wheel)

ホックス1DFEに対して

- ① ●が右上DFをトップDFに引く
- ② ●はショートカットで右側のスペースを取る
- ③ ●が左上DFEにタッチされた場合は ●
- ④ ●はDFEの反応に合わせて ●と ●への判断
- ⑤ ●が左上のDFEにタッチされた場合は ●か ●へ
- ⑥ ●はそのまわフィニッシュまたは ●か ●へ
- ⑦ ●は右上のDFの反応を見て ●からの選択範囲に



ラグビー男子日本代表

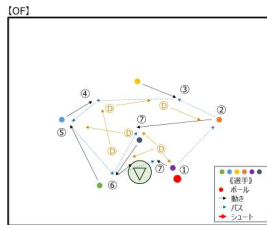
JAPAN

EMO (ロク)

1-3-2 (6 Man Wheel②)

ホックス1DFEに対して

- 4枚のホイールレイ
- ① ~⑥まで一枚ずつ出す
- ⑦左下ボールが入ってフィニッシュ
- ⑧フィニッシュまで持ち込めない場合は選択②



ラグビー男子日本代表

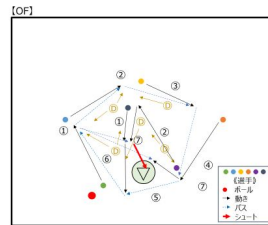
JAPAN

EMO (ゼロ)

1-3-2 (6 Man Wheel③)

ホックス1DFEに対して

- 1-3-2から1-4-1への移行
- 最終は1-3-2でフィニッシュ
- ①左下からポジションをズラす
- ハイワースは ●に合わせる
- 右下は ●に合わせる
- ④に合わせながら最初のワースでズラす
- 左横 ●に合わせて ●がガードインで合わせる



ラグビー男子日本代表

JAPAN

評価

- 個々のフィジカル面
- アウトサイドのシュート力
- オフボール認識の向上
- 選択と判断

課題

- 個々のフィジカル面(4強と連戦した場合に同じパフォーマンスが出せるか ...)
- インサイドのシュート力
- 2・3man game
- 選択と判断(コンタクト時、BOXのような狭い中でのプレイ時)

以上