

### 3. ラグビー競技におけるジュニア選手への 安全対策

佐藤晴彦\*1,12, 中村明彦\*2,12, 渡辺一郎\*3,12, 古谷正博\*4,12  
山田陸雄\*5,12, 中村夫左央\*6,12, 前田 朗\*7,12, 赤間高雄\*8,12  
奥脇 透\*9,12, 外山幸正\*10,12, 東原潤一郎\*11,12

#### ●はじめに

コンタクトスポーツにおけるケガは不可避であるが、後遺症につながるような受傷は避けなければならない。近年スポーツ関連脳振盪への意識が高まるなか、脳の発達段階にあるジュニア選手の取り扱いにはより配慮が必要とされている。ここではコンタクトスポーツを代表して、ラグビー競技におけるジュニア年代を対象にした脳振盪などの頭部外傷に対する安全対策について紹介する。

#### ●ジュニア年代の特徴

幼少では頭蓋骨が薄く、脳重量が体重に比べて重く、頭部を支える頸部筋群の発達は未熟である。外力の大きさは運動速度と重量に比例すると考えられ、筋力骨格が発達する思春期以降は受傷エネルギーが大きくなる。神経軸索を囲む髄鞘形成は20歳頃まで続く<sup>1)</sup>とされている。

#### ●競技規則

ラグビーの統括団体である World Rugby (WR) では19歳未満の標準競技規則<sup>2)</sup>を定めているが、日本ラグビーフットボール協会 (JRFU) ではこれにU-19高校生対象のユースラグビー競技規則を追加し、さらにU-15中学生のジュニアラグビー、U-12小学生のミニラグビーの競技規則<sup>3)</sup>も定めている。ミニラグビーはU-12の高学年、U-10の中学年、U-8の低学年に細分されている (図1)。これらの競技規則にはコート広さ、試合における1チームとポジション別の人数、試合時間、選手が一日に出られる試合の合計時間などが決められている。スクラムについてはU-15以下では組む人数が各年代で制限され押し合わない<sup>4)</sup>とされている。タックルについてはU-10より導入されている (図2)。また攻撃防御側を問わず危険なプレーについては罰則が設けられている<sup>4)</sup> (図3)。

#### ●技術的指導

ラグビー競技を特徴づけるコンタクトプレーの中でもタックルはその根幹をなし同時に頭部外傷の原因となるプレーである。タックルの導入年代については議論の分かれるところである。

ラグビーの主要国ではU-7/U-8ではタックルを禁止していることが多く、国内でも平成30年度からは幼児を含めたU-8にはコンタクトプレーがないタグラグビーが導入され、コンタクトプレーは小学3年生以上で始めることになった。

このことに指導の現場では賛否両論があるが、U-8でコンタクト練習を全て禁止するという意味

\*1 聖隷三方原病院脳神経外科  
\*2 中村外科小児科医院  
\*3 東京都市大学共通教育部門  
\*4 古谷整形外科  
\*5 流通経済大学健康スポーツ科学院  
\*6 石井記念愛染園附属愛染橋病院整形外科  
\*7 まえだ整形外科博多ひびろぎスポーツクリニック  
\*8 早稲田大学スポーツ科学学術院  
\*9 国立スポーツ科学センター  
\*10 とやま整形外科クリニック  
\*11 東原クリニック  
\*12 日本ラグビーフットボール協会

ワールドラグビー

U-19 19歳未満の標準競技規則

スクラム  
1.5m以上押さない  
人数の制限

試合時間  
ハーフ 35分以内

JRFU (日本ラグビーフットボール協会)

U-19 ユースラグビー 高校生高専生

U-15 ジュニアラグビー 中学生

U-12 ミニラグビー 小学生

U-12 高学年

U-10 中学年

U-8 低学年 (2018年以降タグラグビーを導入)



図1 競技規則 1

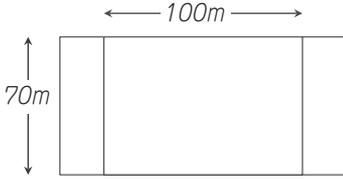
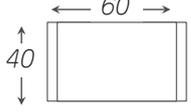
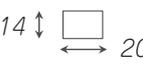
コート大きさ	カテゴリー	チーム人数	スクラム人数	タックル	試合時間 (ハーフ)
	U-19	15	8 1.5m制限	あり	30分
	U-15	12	5 押し合う	あり	20分
	U-14	12	5 支え合う	あり	20分
	U-12	9	3 支え合う	あり	20分
	U-10	7	3 支え合う	あり	15分
	タグラグビー U-8	4-5	なし	なし	5分

図2 競技規則 2

ではなく指導者には相手選手の安全にも配慮して指導することが要求されている<sup>3,4)</sup>。タグラグビー導入による成果は今後の経過を追う必要がある。

### ●医学的指導

JRFUでは重傷事故防止を目的に国内登録チームの指導者全員を対象に毎年安全推進講習会を開催している。脳振盪は過去何回となくテーマに取

り入れられたがジュニア年代を主な対象としたものはなかった。この年代では脳振盪症状の回復には時間がかかるとされている以外、年齢の低い場合は脳振盪の症状を上手に表現できないことなどがあり、ジュニア年代の特徴を説明する機会を増やして脳振盪の重症化を防ぐ必要がある。

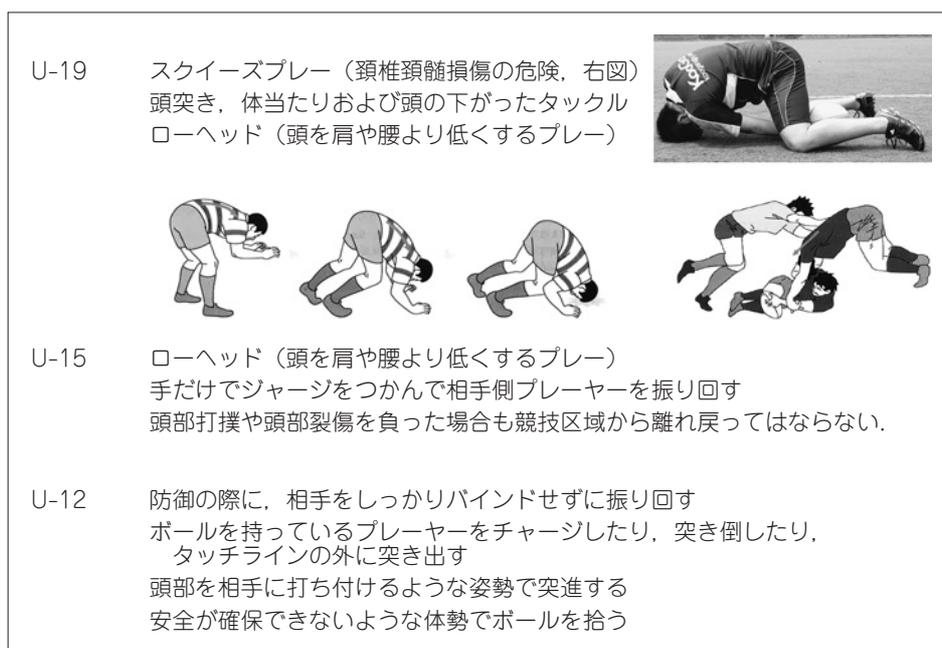


図3 禁止されている主なプレー

long-term player development

ラグビーでの個人の能力やレベルを最大限に伸ばしていく長期的強化アプローチ。こどもや若者がラグビーを通じて成長していく上で必要な技術、戦術、身体、メンタル、ライフスタイルの問題に対処するコーチングの重要性に焦点が当てられる。

対象年齢	ステージ	プレーヤー	コーチ	内容
6～12（歳）	楽しむ	遊ぶ	導く	動くことやラグビーの基本スキルを学ぶ
12～16	発達する	探求する	教える	ゲームを学ぶ
15～18	参加する	集中する	挑戦する	ゲームをプレーし、プレーヤーを育成する
17～21	準備する	専門性を磨く	促す	最大のポテンシャルに達する
20～	発揮する	進化する	力を与える	パフォーマンスの一貫性

図4 long-term player development (LTPD)

## ●おわりに

ラグビーではケガのリスクが内在し，ジュニア年代では自己責任の取りようがなく，指導者や保護者の役割がより重要となる。WRではlong-term player development (LTDP) (図4)として，個人の能力や参加レベルを最大限に伸ばしスポーツに関わり続けられることを推進しており，これにはLTPDをよく理解している有能な指導者がいることが望まれている<sup>5)</sup>。メディカルスタッフは包括的にサポートすることが必要である。

## 文 献

- 1) 荒木 尚. 小児のスポーツ頭部外傷の特殊性. 臨床スポーツ医学. 2016; 33(7): 662-669.
- 2) <https://laws.worldrugby.org>
- 3) <https://www.rugby-japan.jp/future/rule>
- 4) 山田陸雄. ジュニアアスリートをサポートするスポーツ医科学ガイドブック chapter4. メジカルビュー社；214-235, 2015.
- 5) <http://rugbyready.worldrugby.org>