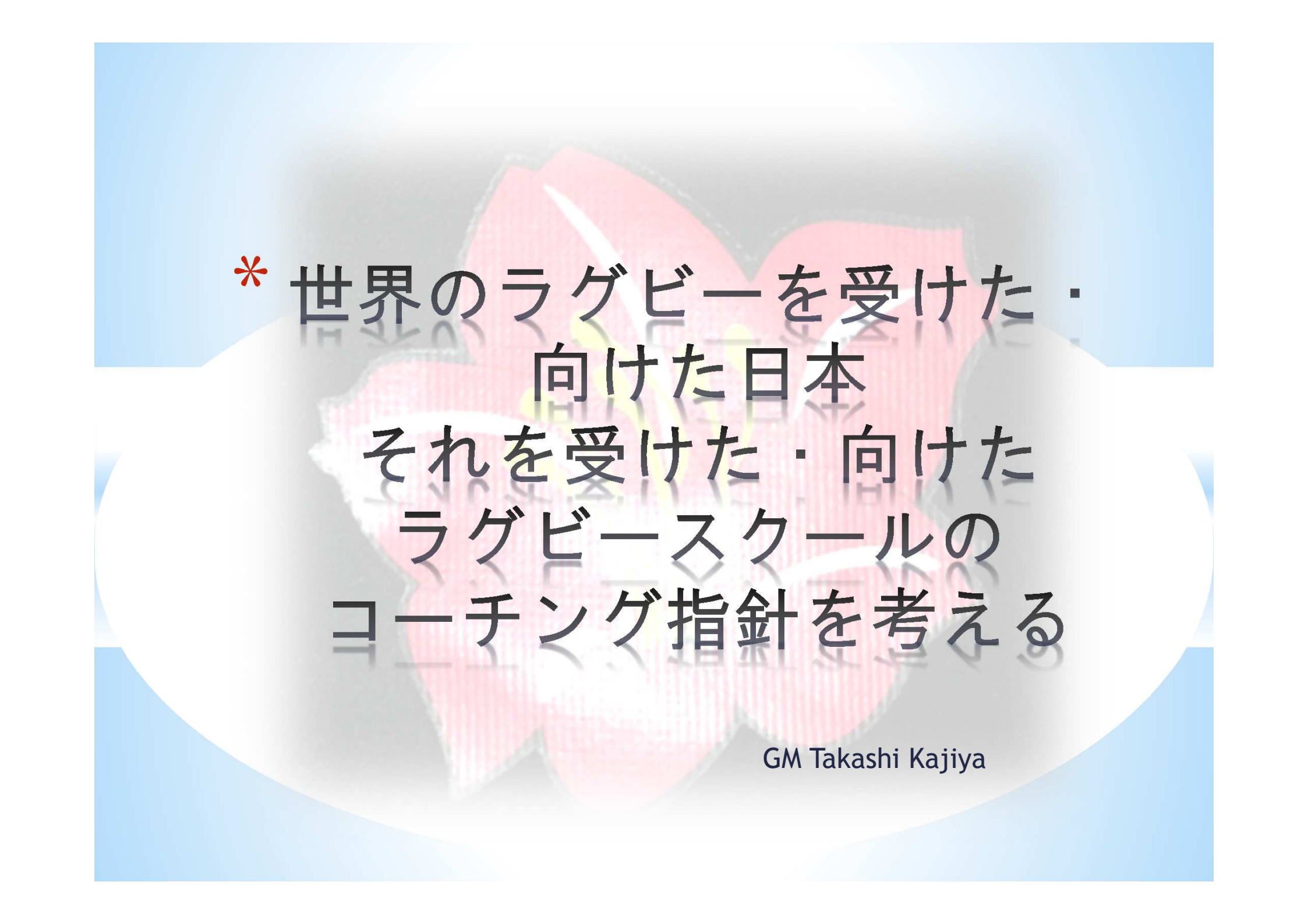




* 川崎市ラグビースクール
コーチング指針

GM Takashi Kajiya



* 世界のラグビーを受けた・
向けた日本
それを受けた・向けた
ラグビースクールの
コーチング指針を考える

GM Takashi Kajiya

2015年WC・日本の活躍と実感

生徒数増加、競技人口の拡大
草の根活動

日本のトップの活躍
世界に目を向けた育成

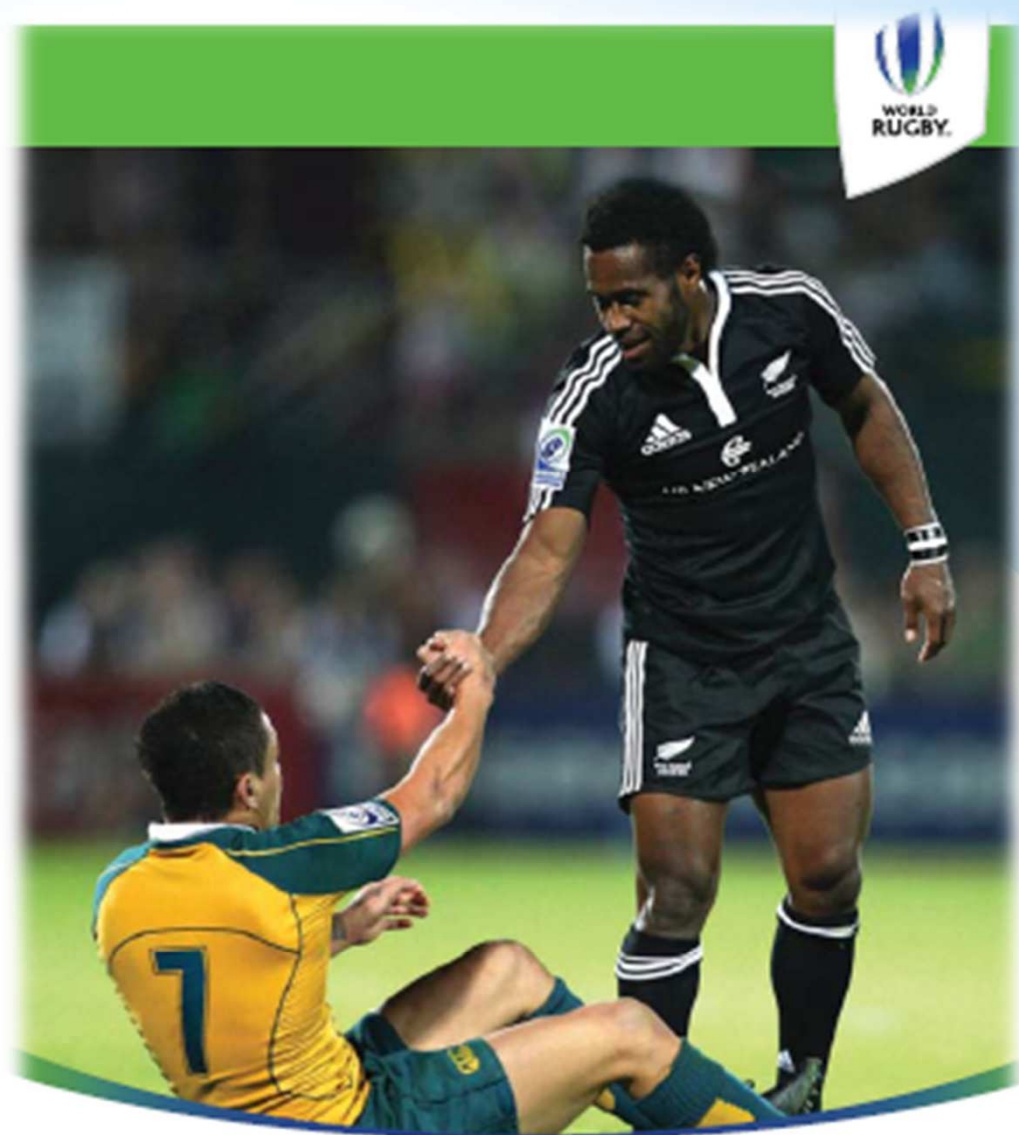


ラグビー憲章

ワールドラグビーのコアバリュー併記



ゲームの原則



品位 (Integrity)

品位とはゲームの核をなすものであり、
誠実さとフェアプレーによって生み出される。

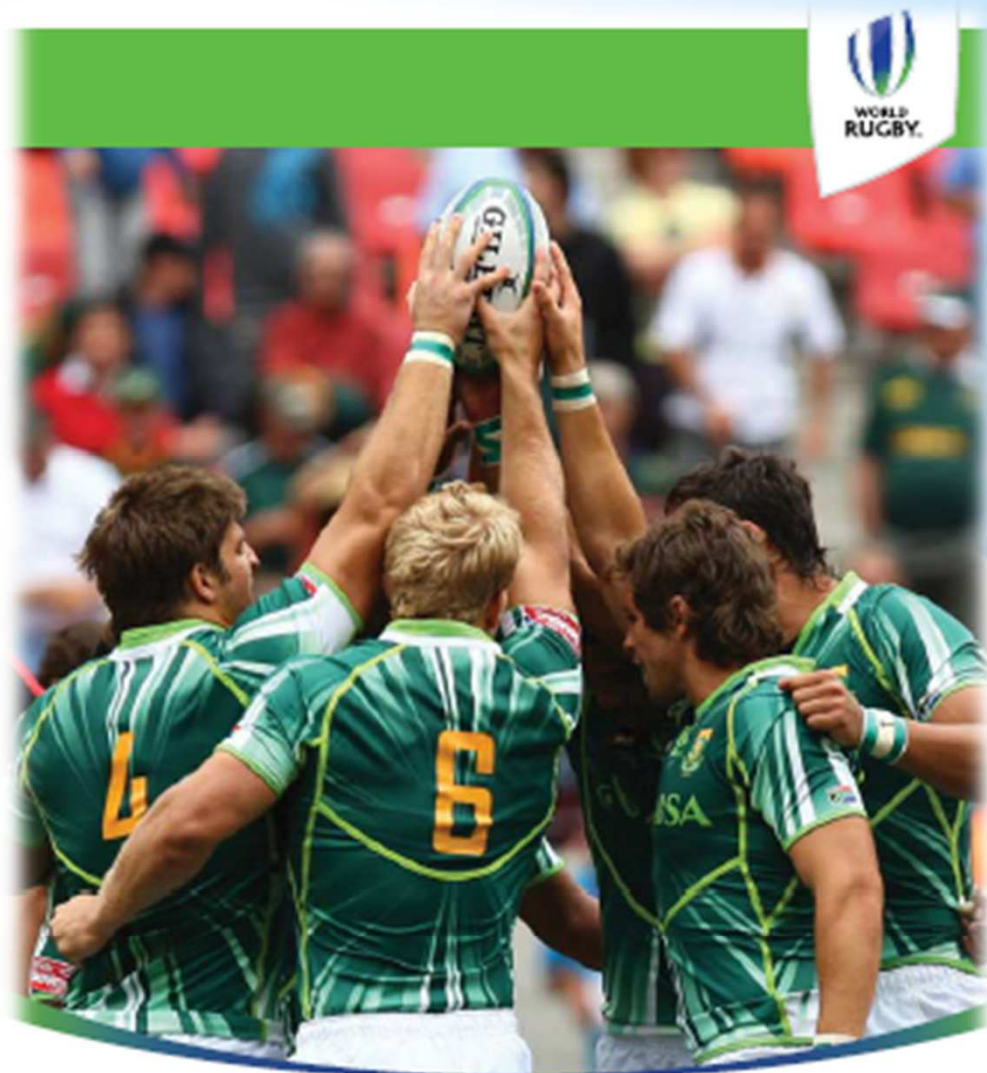
ゲームの原則



情熱 (Passion)

ラグビーに関わる人々は、ゲームに対する情熱的な熱意を持っている。ラグビーは、興奮を呼び、愛着心を沸かせ、世界中のラグビーファミリーとの一体感を生む。

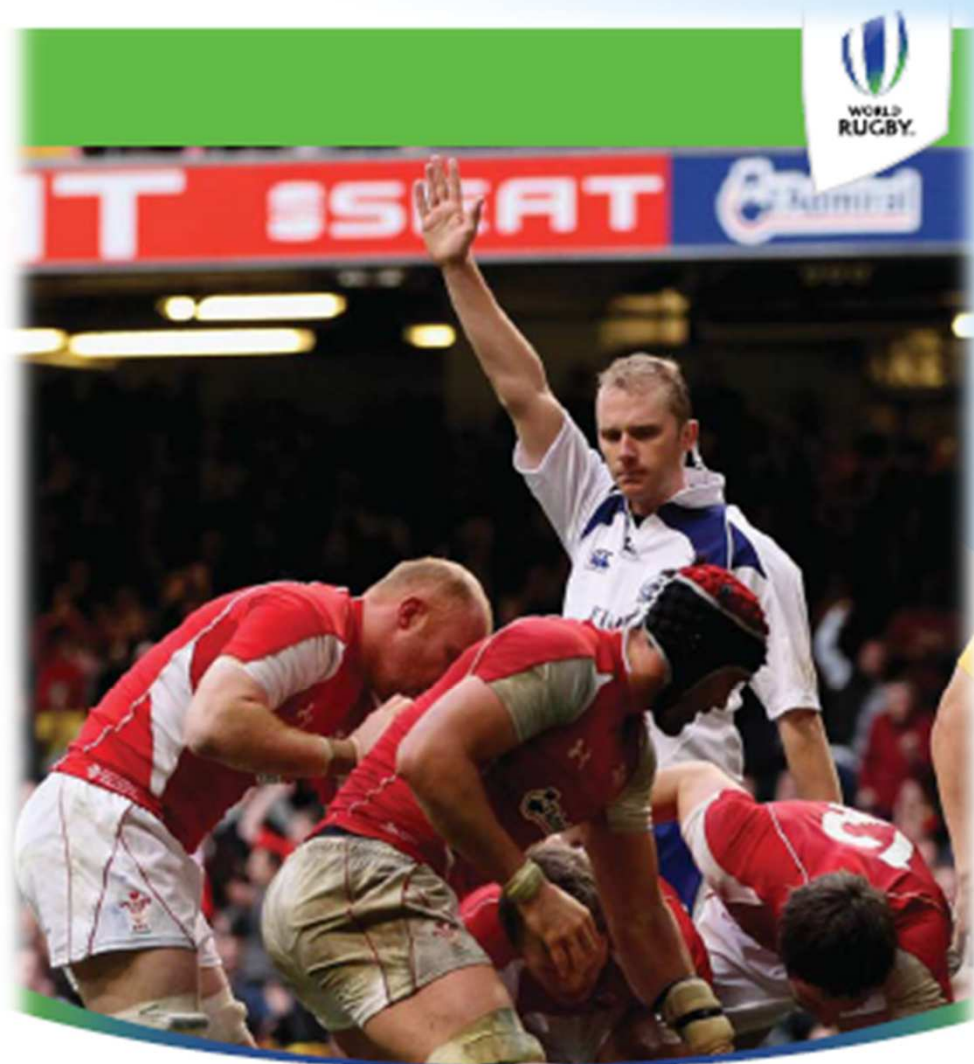
ゲームの原則



結束 (Solidarity)

ラグビーは、生涯続く友情、絆、チームワーク、そして、文化的、地理的、政治的、宗教的な相違を超えた忠誠心につながる、一つにまとまった精神をもたらす。

競技規則の原則

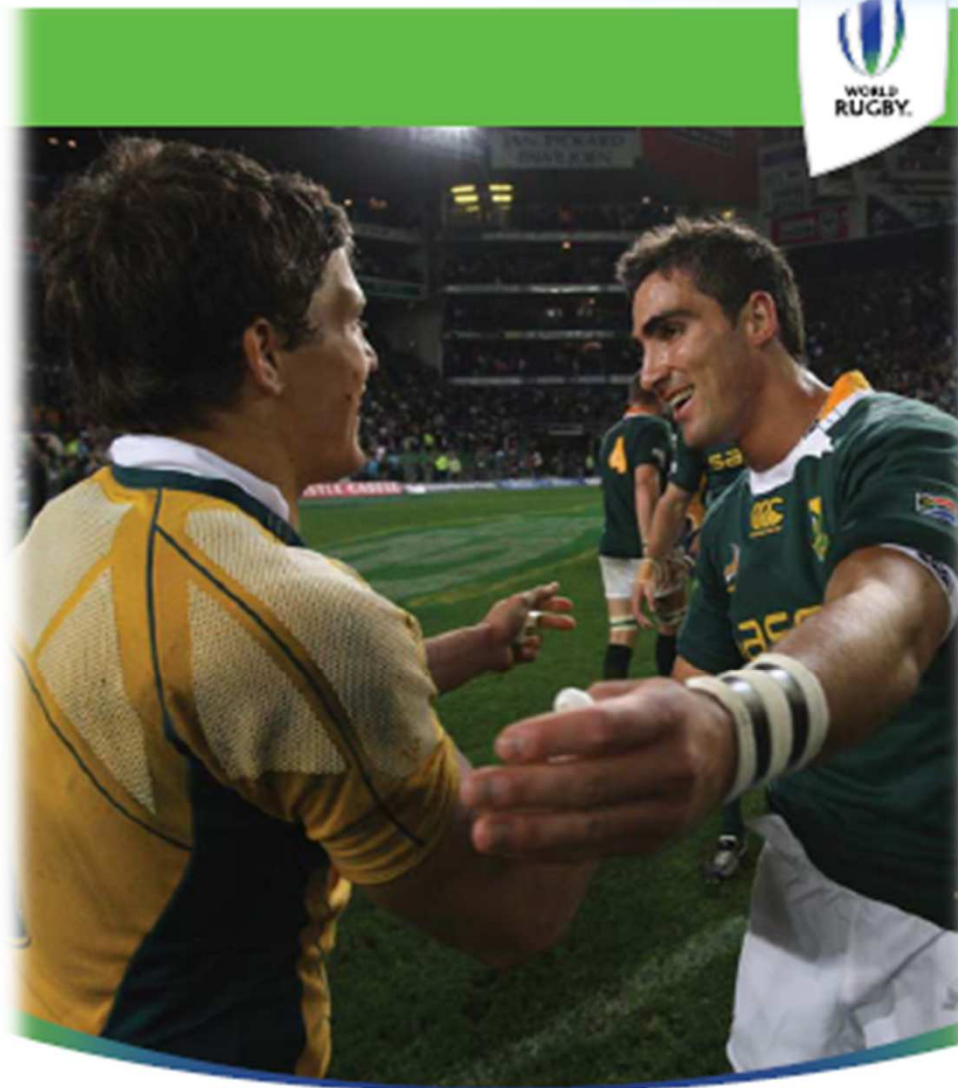


規律 (Discipline)

規律は、ゲームに不可欠なものであり、フィールドの内と外の両方において、競技規則、競技に関する規定、そして、ラグビーのコアバリューの順守を通じて示される。

競技規則の原則

4大精神
One for all, all for one
レフリー絶対
アマチュア精神
ノーサイドの精神



尊重 (Respect)

チームメイト、相手、マッチオフィシャル、そして、ゲームに参加する人を尊重することは、最も重要である。

JRFUコーチングの指針

プレイヤーが、誰の指導を受けても、

安全で、かつ健全に、

そして楽しくプレーし、

向上していくための指導のあり方

Japan Football Union
2006



協賛

JRFUコーチングの指針
(株) 日本サッカーボール協会

Copyright © 2006 JRFU. All Rights Reserved.
印刷・複製・転載を禁じます。JRFUの登録商標です。

世界で戦うためのプレイヤー像

国際舞台で戦うエリートたちは、代表コーチたちの手だけで育てられるわけではない。学校、企業、クラブに所属するコーチたちから指導を受ける。したがって、次代を担うプレイヤーの輩出はもちろんのこと、将来性のあるプレイヤーの才能を確実に伸ばすためには、彼らあるいは彼女らのベースとも言うべき、それぞれ所属のコーチの理解とコーチングの質が重要な鍵となる。それがクラブ発展の鍵ともなる。

「知的要素」

「心理的要素」

「技術的要素」



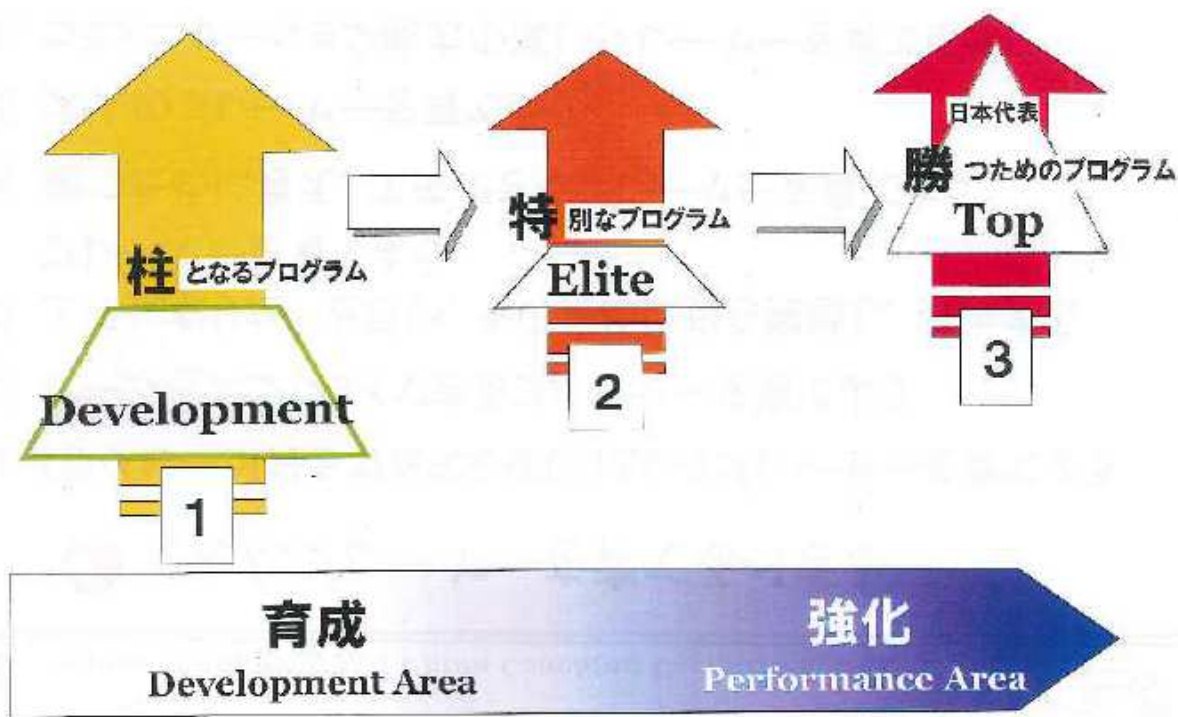
「体力的要素」

「人間的要素」

● 目的達成のための3つの指導プログラム

- ①すべてのプレイヤーが健全にプレーし向上するための育成指導プログラム (**Development Program**)
- ②将来日本代表選手として活躍する選手を育成するためのエリート指導プログラム (**Elite Program**)
- ③日本代表チームを頂点とする日本協会各代表チームにおける強化指導プログラム (**Top Program**)

一貫指導に必要な3つのプログラム



どんなプレイヤーを育てるべきか

- ① 「ラグビーが好きでたまらない」というプレイヤーを育てよう
- ② ゲームをエンジョイできるプレイヤーを育てよう
- ③ 上手になりたいと思い、そのために自ら挑戦し、努力するプレイヤーを育てよう
- ④ 勝つために考え、工夫できるプレイヤーを育てよう
- ⑤ 大人のプレイヤーを育てよう
- ⑥ コミュニケーション能力の高いプレイヤーを育てよう
- ⑦ プレーすることに誇りを持つプレイヤーを育てよう
- ⑧ 相手とレフリーを尊重するプレイヤーを育てよう
- ⑨ ノーサイドの精神を大切にするプレイヤーを育てよう

- ①いつまでもラグビーを愛し、関わっていたいというプレイヤーを育てる
- ②ゲームを安全に楽しむために体を鍛え、準備し、常に集中してゲームを楽しむプレイヤーを育てる
- ③常に前向きで向上すること、挑戦することを大切に努力するプレイヤーを育てる。世界をめざし日本代表選手になることを目指すプレイヤーを育てる
- ④ゲームの構造やルールの意味を理解し勝つためによく考え工夫できるプレイヤーを育てる
- ⑤自らの意志と判断にもとづいてプレーし、自らのプレーの結果に責任を持つプレイヤーを育てる。自主性主体性を持ってプレーするプレイヤーを育てる
- ⑥コーチやチームメイトの声に耳を傾け様々な情報を成長の糧にできる柔軟性を持ったプレイヤーを育てる。互いの意見や考えを交換し合い分かち合うことを大切にし、そのための技術向上に努力するプレイヤーを育てる
- ⑦どんな場面でもどんな相手に対してでも自分自身とチームに対して誇りを失わないプレイヤーを育てる
- ⑧真剣に戦ってくれる相手がいるからラグビーは面白い。献身的な態度でジャッジしてくれるレフリーがいるからゲームが成り立つ。相手とレフリーをゲームを楽しむためのパートナーと捉えることのできるプレイヤーを育てる
- ⑨ノーサイドとは相手と味方の区別が無くなるという意味である。ラグビーをとおして相手とも仲間になれるプレイヤーを育てる

● 基礎・基本についての考え方

基礎とは、すべてのプレーの礎であり、発展・向上のための必須(絶対)の条件である。

基本とは、プレーの幹となる要素であり、高度なプレーを支えるプレー要素である。

○習得すべき基本

「安全にプレーするための基本」

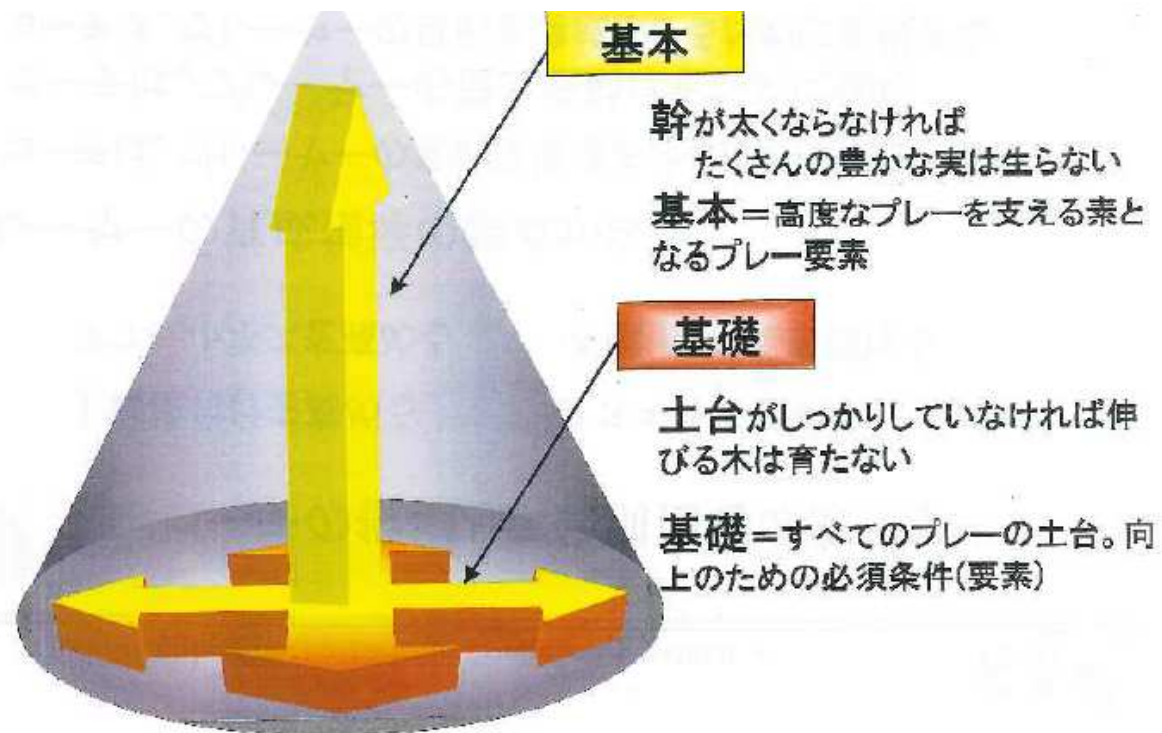
「個人的な判断に関わる基本」

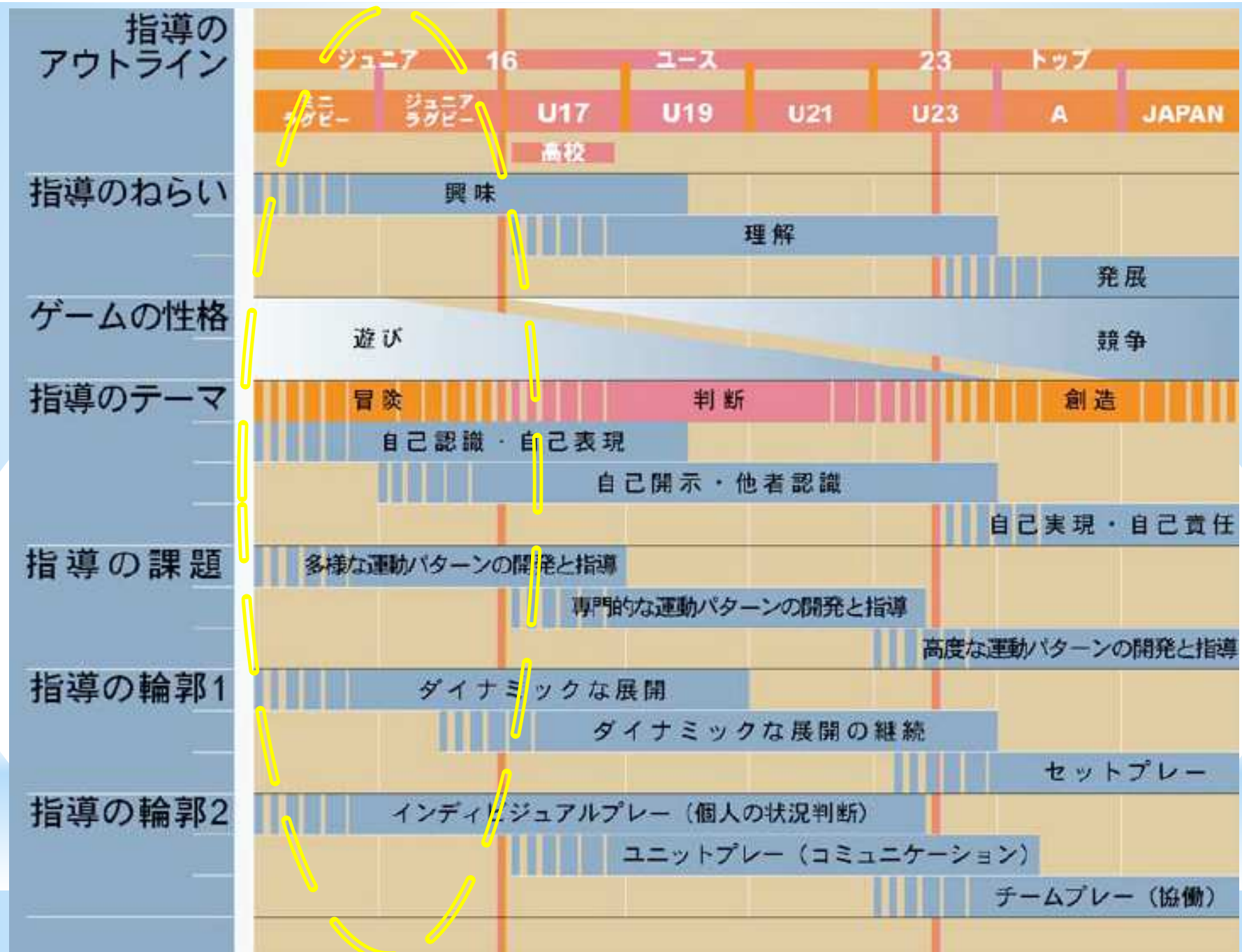
「戦術・戦略に関わる組織的プレーの向上のための基本」

$$2 \times 2 = 4$$



$$2 + 2 = 4$$



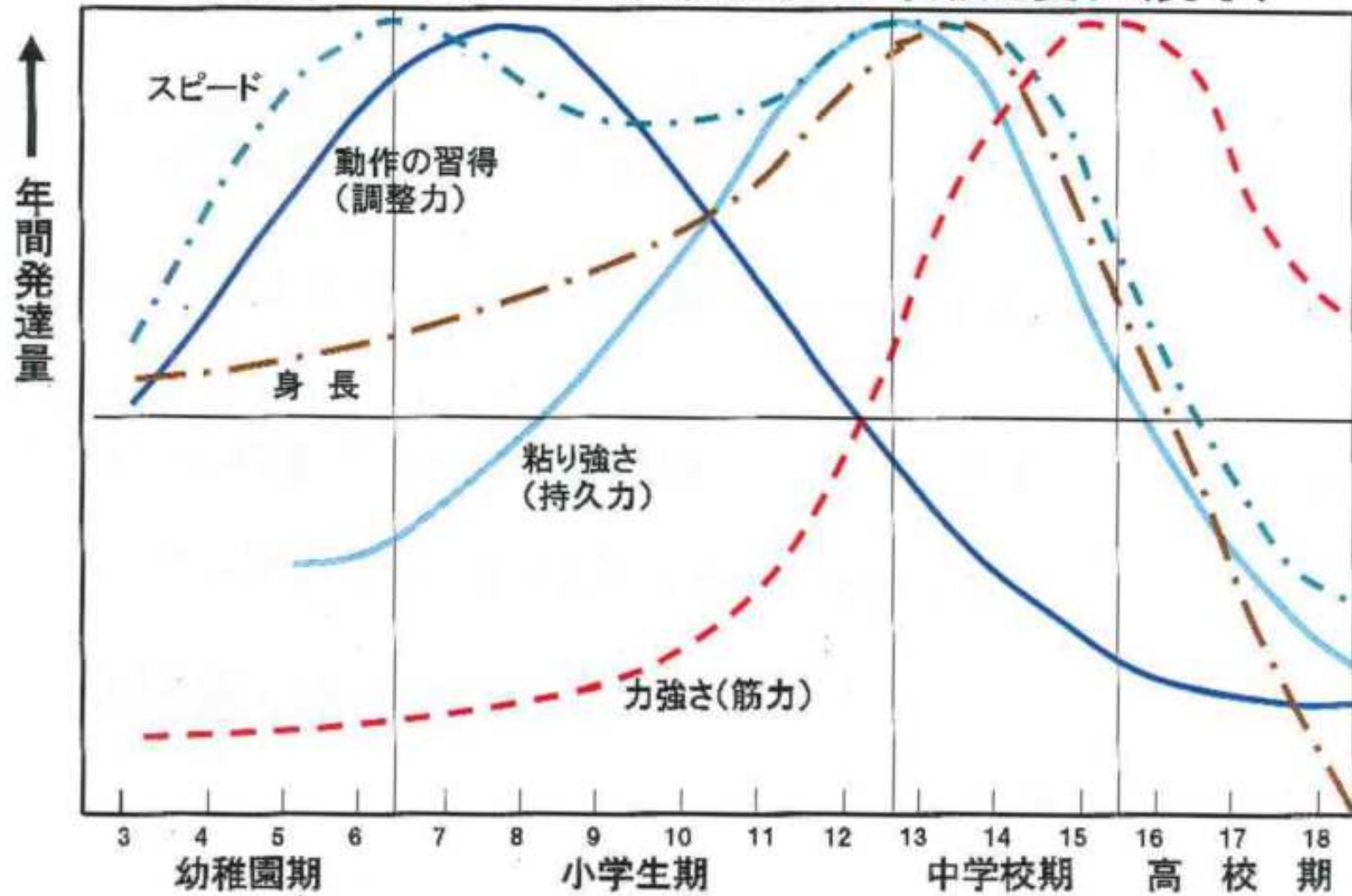


日本ラグビーフットボール協会のコーチはこのアウトラインに沿って指導を行う

段階別指導のあり方

- 出会いの段階ではラグビーが好きでたまらない子供たちを育てる指導を行う
- 育成段階ではゲームの勝敗やプレーの結果ではなく、何を意図してプレーしようとしたかを評価する指導を重視する
- どの段階においても“勝利を目指すことの価値”と“勝利のみにしか価値が無い”とする考えの違いを十分に理解させたうえで課題達成に向かう支援を行う

運動能力・体力の年間発達量の年齢別変化(男子)



参考

ヨコミネ式教育法 4つのスイッチ

https://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=EhBzvWGUFxo

こどもは競争したがる
こどもは真似したがる
こどもはちょっとだけ難しいことをやりたがる
こどもは認められたがる

英才教育スペシャル
日本の子育て最前線

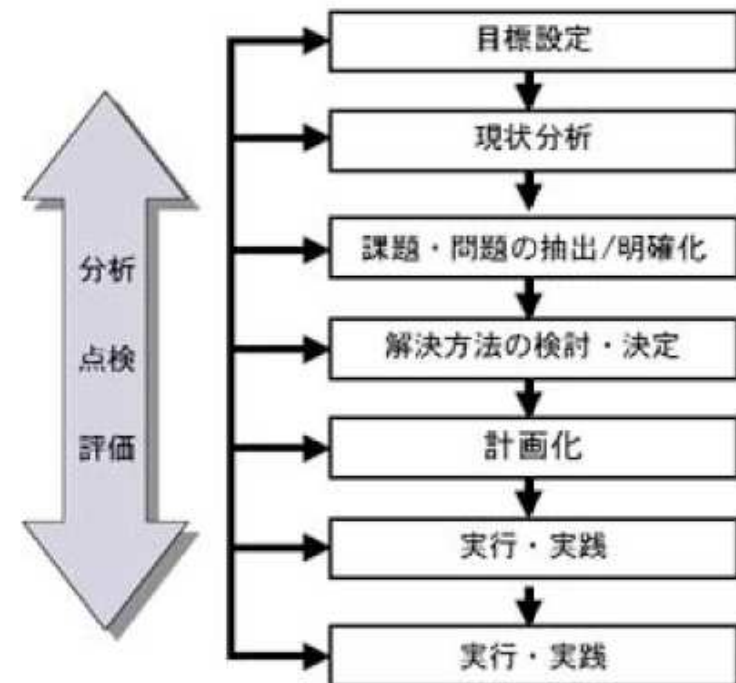
スーパー園児を育てる
驚きの保育園
2歳児にさせる4つのスイッチ



練習についての考え方

- ゲームを最大限にイメージさせる
- 累進(段階)的な練習を効果的に取り入れる
- ゲーム中心の指導で「プレー」させる
- 「安全」を確保するための練習を重要視する
- 「失敗」から学ばせる
- 最大限の機会と最大限の活動を与える
- 簡潔な指導を心がける

練習(チーム作り)のプロセス(モデル)



間違っただけをいくら練習しても何の意味もない。どんな練習をするのか、個人の成長もチームの向上もこの成否にかかっている。最高の練習とは何か、なぜ練習するのか、何のために、誰のために練習をするのか、コーチはこれらの問いかけに対してプレイヤーが納得する答えを用意しておかなければならない。

練習はゲームにおいてより高いパフォーマンスを発揮するために行われる。練習ではゲームで発揮したい個人やチームのパフォーマンスのイメージを明確にし、そのイメージと現実とのギャップを埋めるドリルが重要である。常にゲームを最大限イメージさせたコーチングが向上のカギとなる。

目指す運動技能をいきなり最初から行わせるのは無理がある場合や安全性の面で心配される場合などにその運動技能の構造に即して練習の設定を簡単なことから徐々に難しくしていく累進的・段階的な練習が効果がある。しかしパス動作もまともにできないのにゲームなんてとんでもない、といった考え方に代表されるような硬直化した段階的な思想に基づいた練習の構成は否定されなければならない。相手のいない練習で形通りのパスが出来たからと言ってゲームで活躍できるとは思わない。形通りのパスをした結果レシーバーがレシーブと同時にタックルされたらホスピタルパスとなってしまう。

正規の人数、グラウンドで正式な競技規則を適用してプレーすることだけがゲームでない。練習では相手のいる簡易ゲームを積極的に導入し、常に判断の伴うプレーを心掛けさせる練習が求められる。

柔道の練習は受け身から始まる。投げられる練習と投げられてもけがをしない練習を重視している。ラグビーの練習においてもタックルされる練習やコンタクトされる練習、そしてそれらのプレーも含めて危険な要素を含まれるプレーから身を守る動作習得のための練習を重要視しなければならない。

プレイヤーは失敗の経験を積み重ねることによって成長する。コーチに必要なことはプレイヤーのミスを責めることでは無い、何故失敗したのかをプレイヤー自らが次に活かせるように支援することである。練習において失敗する練習を大切に失敗を恐れない雰囲気を作り出すことはコーチの重要な役目である。

すべてのプレイヤーにすべてのスキルをと言う言葉に代表されるように、練習ではプレイヤーにいろいろなスキルを習得するための最大限の機会を提供するとともによく練られた練習計画のもとに許される条件内での最大限の活動を与えることで練習への達成感を与える。

指導ではわかり易い簡潔な言葉を使い(キーファクターの提示) プレイヤーが練習の意図やポイントが容易にわかるようではなくてはいけない。

〈ゲームの原則〉

ラグビーのゲームはまず「**ボールの争奪**」から始まります。そしてボールを獲得した側が「攻撃側」となり、獲得できなかった側が「防御側」となります。

「攻撃側」の目的は、プレーを継続して最終的に得点をする事です。そのための原則としてまず「**前進(Go-forward)**」が上げられます。得点（トライ）をするためには、相手のゴールラインを越えてボール持ち込まなくてはなりません。そのために最も重要なことは相手ゴールラインに向かって前進すること（ボールを前進させること）です。それは必ずしも直線的に前に出ることを意味するわけではありませんが、攻撃側はいかに前進するかを常に考えなくてはなりません。そして重要なことはボールをスペースに向かって前進させることです。

「前進」の次に来る原則は「**支援(Support)**」です。ゲームではボールは一つであり、当然ボールを持っているプレーヤーは一人です。従って、ボールを持っているときもさることながら、ボールを持っていない時にいかに動き、ボールを持っている味方をサポートするかが重要です。

「支援」の次に来るのは「**継続(Continuity)**」です。前進し、支援ができれば攻撃は継続します。ミスをせずに攻撃を継続できれば必ずトライのチャンスが生まれることでしょう。一方「防御側」の目的はボールを（再）獲得し、自分達が「攻撃側」になることにあると言えます。

そのための原則は「**圧力(Pressure)**」です。少しでも前に出て相手に圧力をかけ、相手に余裕（時間的・空間的）を与えないようにすることが重要です。そうすればボール（つまり攻撃権）を取り返すチャンスが必ずおとずれはらずです。

低学年（小学校1～2年程度）の指導目標と指導内容

指導目標

- ・ 簡単なゲームが出来る
 - ・ スポーツに親しむ態度を育てる
-
- ラグビーは楽しい遊びであると感じさせる
 - ゲームにおいてボールを持って自由に走ることを促す
 - ルールを守る態度を学ばせる

ラグビーを楽しい遊びであると感じさせることが第一の目標
この目標を達成する過程で、ボールを持って自由に走ることを
促し、ルールを守る態度を学ばせる

指導内容

前進の理解

- ボールを持って勢いよく走ること
- パスされたボールを恐がらずにキャッチすること
- 地上にあるボールを止まらずに拾い上げること
- 走りながらパスし、またキャッチする
- ボールを持っている相手に向かって防御にでる
- 相手をかわして走ろうとする

中学年（小学校3～4年程度）の指導目標と指導内容

指導目標

- ・ やや組織的なゲームが出来る
- ・ フェアな態度を育てる

Golden Age

中学年は動作の習得が最も盛んな時期

- 個人スキルを理解させ、その習得をはかる
- チームを構成するユニットとその役割を理解させる
- 自らルールを守り、レフリーに従う態度を学ばせる

将来の礎となる個人スキルの習得が第一の目標

自己中心から仲間との協力へ、個人→ユニット→チーム

指導内容

前進 支援 継続の理解

- ランニング、ハンドリング、コンタクト、キッキング
- FW・HB・BKユニット、ボールゲッター、リンクプレイヤー、ペネトレイター
- ルール遵守、レフリー絶対

高学年（小学校5～6年程度）の指導目標と指導内容

指導目標

- ・ 組織的なゲームが出来る
 - ・ よりフェアな態度とフェアプレーの精神を理解させる
-
- 個人スキルをさらにシェイプアップする
 - ユニットスキルを理解・遂行させる
 - 相手そしてレフリーに対し敬意の念を持たせる

個人スキルの重要性からユニットスキル・チームスキルへと発展させる

指導内容

前進 支援 継続 圧力の理解

- より速いスピードでプレイすることができる
- プレッシャー下でもプレイすることができる
- ノーサイドの精神



* こどもの発育発達段階に
応じた指導学習要綱と計画

GM Takashi Kajiya

各カテゴリー・セグメント
で一貫性を持ったぶれない
指導学習要綱と計画

~~この生徒たちを持ち上げて指導する~~
この学年になった生徒たちを指導する

このカテゴリーで必要とするスキルを
カテゴリースペシャリストが指導

各カテゴリーでコア主任を固定

幼児

低学年(1, 2年生)

中学年(3, 4年生)

高学年(5, 6年生)

中学生

指導計画作成

テーマ一覧

項目		細分	
ウォーミングアップ		グルーピング、人員掌握 一般的ウォーミングアップ 専門的ウォーミングアップ	
プレーの継続	攻撃	前進	ボールを持ってゴールへ前進 有効なスペースへ走りこむ ゴールへ
		支援	(支援)ボールキャリアをサポート いろんな場面でのサポート
	継続	(継続) ボールの保持、プレーの継続	
	防御	圧力	スペース・時間の削減
継続		繰り返し防御	
クーリングダウン		一般的クーリングダウンと プレーヤーとのコミュニケーション	

スキルとキーファクター ハンドリング

パス

まっすぐ走る

両手でボールを持つ

ディフェンダーを引き付ける

内側の足に体重をかける

防御側へ体側を向けサポートしているレシーバーの方に顔を向ける

パスする方向へ両腕をスウィングする

ボールをリリースする際に肘と手首を使ってボールのスピードとフライトをコントロールする

パス方向に両手をフォロースルーする

レシーバーの前、胸の高さをターゲットする

パスをしたら直ちにレシーバーをサポートする

パスのレシーブ

パスナーによって作り出されたスペースに向かって走る

飛んでくるボールに向かって走り込めるだけの十分な深さを保つ

両手を伸ばし早くボールをキャッチする

両手にボールが入るのをしっかり見る

指と両手でボールをキャッチする

スキルとキーファクター ハンドリング

高いボールのキャッチ

ボールに向かって動くためのスペースがあるような位置取りをする

両腕をボールの方向へ伸ばしガイドとして使う

肩と腕を相手に向けるような体勢をとる

マイボールのコーリングをする

両手にボールが入るのをしっかり見る

目の高さでボールをキャッチし両手両腕の中にボールを引き込み最終的に体に抱え込むようにする

相手がタックルに来ることを予想してストロングポジションをとる

ボールのピックアップ

膝を曲げた低い姿勢でボールに近づく

片足をボールの前、もう片方をボールの後ろに置くようにして半身になってボールをまたぐような位置取りをする

腰を落として膝を曲げる

頭はニュートラルの位置で保つ

ボールの前に来る手でボールをしっかり押え後ろにくる手ですくい上げる

次のプレイのオプションを考えながらボールを胸の位置に持ってくる

スキルとキーファクター ハンドリング

タックルされながらのパス

両手でしっかりとボールを持ちタックルの衝撃に耐える
タックラーのどちらかのサイドを攻める前にまずタックラーを止める動きをする
タックルされたらその衝撃に対応して身体をターンする
両腕をタックルより高い位置で自由にしておく
地面に倒れる前にレシーバーが走り込んでくるスペースにボールをパスする

スクリーンパス

半身になってディフェンダーをドライブする
コンタクトしても立った状態を維持する
ディフェンダーに対して背を向ける
ディフェンダーの妨害からボールを守る
チームメイトに短いパスをする

スキルとキーファクター ランニング

ボールをを持ったランニング

パスできる仲間がいる時はボールを両手で持つ。そうすることでボールキャリアは最大の攻撃のオプションを持つことが出来る

一番近いディフェンダーに向かって走る

ディフェンダーに接近したらサイドステップ、スワープ、チェンジオブペースを駆使して攻撃方向を変える

ディフェンダーから最も遠いスペースへ動く

加速して作りだされたスペースを有効活用する

サイドステップ

一番近いディフェンダーに向かって走る

ディフェンダーに近づいたら左に行く場合は右足を軸に横方向へ出て方向を変える

ディフェンダーが逡巡するのに乗じて加速する

スワープ

一番近いディフェンダーに向かって走る

外側のスペースに向かって体を大きく振ることでディフェンダーから遠ざかるように方向を変える

ディフェンダーが逡巡するのに乗じて加速する

サイドステップとスワープはともにスピードの変化を交えて行う

ボールキャリアは最初はスピードを抑え方向を変えた後に加速する

スキルとキーファクター ランニング

ボールキャリアをサポートする際のランニング

どこでプレイに参加できるか予測しながら走る

ボールキャリアの後ろにつこうとしてスピードを落とすことなくプレイ参加できるようなポジションをとる

ボールキャリアにそのポジションをとっていることを伝える

最も有効な方法でプレイに加わる

防御におけるランニング

どこでプレイに参加できるか予測しながら走る

ボールキャリアのオプションが少なくなるようなポジションをとる

ボールキャリアがオプションを選択したらボールを再獲得するためのサポートを行う

スキルとキーファクター キッキング

パントキック

バランスを保って立つ

蹴る足と反対の肩を前に出す

ボールの長軸が足に合うようにボールを両手で保持する

このボール保持から蹴る位置にボールを落とし、

軸足を目標に向かって真っすぐに踏み出す

蹴り足をボールの長軸に沿ってボールを打ち込むようにしながらボールを飛ばそ

うとするラインを通るようにスイングする

足の角度とボールを蹴るポイントを調整することでボールのフライトを調整する

蹴り足をフォロースルーする

身体の反対側に腕を伸ばしバランスを取る

常に頭を下げたままボールから目を離さない

スキルとキーファクター タックル

サイドタックル

ボールキャリアの内側に位置する
腰を落とした低い姿勢で走る タックルする直前に腰を落とす
頭を上げて背中は真っすぐにする
ターゲット(ボールキャリアの尻のすぐ下)を見据える
脚でドライブしターゲットに肩をしっかりとコンタクトする
頭はボールキャリアの体の後ろに位置させる
腕をボールキャリアの下腿に巻きつける
ボールキャリアが地面に倒れるまで強くしっかりと抱える
立ち上がってボールを取り戻す

フロントタックル

低くかがんだ姿勢を取る
ボールキャリアのやや内側へ動く
前進してタックルに入る
両足でドライブする
腰と尻の間に肩でしっかりとコンタクトする
両腕を巻きつける
衝撃に応じて体の向きを変える
立ち上がってボールを確保する

スキルとキーファクター タックル

リアタックル

腰の線を目標にする

できる限りボールキャリアに近づいて両腕をドライブする

肩で強くあたる

両腕を巻きつける

立ち上がってボールを確保する

スマザータックル

ボールキャリアに向かって前進する

ボールキャリアのルキャリアーのなるべく近くに足を位置させる

ボールのすぐ上を、肩で力強くドライブしてコンタクトする。

ボールキャリアーを後退させるようにドライブし続ける。

両腕を回し、ボールキャリアーがボールを放すのを防ぐか、ボールキャリアーのジャージをつかむ。

ボールキャリアーをサポートしているチームメイトの方へ向かせるか、あるいはボールキャリアーをターンさせながら地面に倒し、タックラー側が確保できる場所にボールをリリースさせる。

スキルとキーファクター タックル

タックルを受けて倒れること

フィールドを走る時はボールを両手でしっかり持つ

タックルされたらその衝撃に応じて体の向きを変える

パスが間違いなく上手くできるのであればサポートプレイヤーにパスをする

肩の背中側から地面に倒れる

ランニングラインに対して直角に横たわる

パスするかボールを地面に置くことで味方がボールを再獲得できるようにする

スキルとキーファクター コンタクト

ハンドオフ

目の前の相手に対して、ステップかスワーズを使う。

タックラーからボールを遠ざけるようにボールを持つ。

ステップやスワーズ踏みながら、相手タックラーに対して腕の長さが届く距離をとる。

ボールを持っていない方の腕をしっかりと伸ばし、タックラーを押しつける。

スキルとキーファクター コンタクト

コンタクト後のボール継続

衝撃に耐えられるような姿勢で走る。

両手でボールを持ち、コンタクト後直ちに次のオプションを遂行できるようにする。

半身になってコンタクトに備える。

半身の姿勢で、まず低く沈み込み、それからかち上げるようにコンタクトする。

足を肩幅に開き、腰のかがめ、膝を曲げる。

味方の方に向くように体の向きを変える。

ボールを活かす。

プレーを継続するための最良のオプションを実行する。

セービング

かがんだ姿勢でボールに接近する。

腰と太腿でボールに滑り込む。

ボールを体に抱え込む。

チームメイトにボールをパスするか、チームメイトがボールを取ることができるようボールを地面に置くか、ボールを保持したまま立ち上がる。

スキルとキーファクター ユニットスキル

モール

捕まえられたときに立ったままである。

安定した姿勢で立つ。

チームメイトの方を向く。

最初のボールキャリアーの両サイドにバインディングに入り、サポートする。

スクラムと同じようなバランスのとれた隊形でバインドし力強く前進する。

相手チームの防御方法に応じて最良の攻撃オプションを選択する。

ラック

ボールを出しながら、しっかり固まったユニットとして前にドライブする。

孤立しないようにしながら、できる限り前にドライブしていく。

ゴールラインに平行に倒れることで、相手とボールの間にプレイヤーの体があるようにする。

チームメイトの方にボールをおく。

フロントローのようにバインドし、ボールを越えてドライブする。

残りのフォワードはスクラムのようにバインドしてドライブし、ボール出しを保護するために十分な幅を持ってボールを越える。

スキルとキーファクター ユニットスキル

バックラインの攻撃

ディフェンダーの一人ひとりが孤立するように、十分に離れて立つ。
バックラインにボールを展開するのに十分な時間が得られるようなラインを敷く。
バックラインが前進するときも、そのライン構成を維持する。
パスする前に相手ディフェンダーを引き付ける。
ラインの次のバックスの前方へパスすることで、ボールはキャッチしやすくなり、
周辺視野も確保できる。
エキストラプレーヤーが最初の防御ラインを突破するためのギャップを、タックル
ラインに到達する直前に作り出す。
エキストラプレーヤーをタックルするための時間を防御側に与えないようにして、
ギャップに入り込む。
防御の組織の乱れを利用して、ノーマークのプレーヤーにパスする。
ギャップを加速して突破する。
サポートプレーヤーを活用して攻撃を継続する。

スキルとキーファクター ユニットスキル

バックラインの防御

ボール供給源からわずかに後ろに角度をつけたバックラインを敷く。

相手プレイヤーに向かって前進するときも、このライン構成を維持する。

自分の防御すべきプレイヤーを確認し、そのプレイヤーの内側の肩に自分の外側の肩をあわせるように並ぶ。

ボールキャリアーの内側から、ある程度角度をつけて走り込む。

そのプレイヤーがボールを受ければタックルする。

そのプレイヤーがボールをパスしても、そのままラインを保ち、攻撃側が攻めてくる可能性のあるボールの位置の内側のスペースを押さえる。

タックルする前にボールがキックされた場合には、そのボールをキャッチあるいはリカバーする可能性が最も高いプレイヤーをサポートするために迅速に走る。

最良のオプション選択することで、ボールの再獲得を助ける。

スキルとキーファクター ユニットスキル

サポートプレイ攻撃

プレーがどのように展開していくかを予測する。

プレーに加わるためのよいポジションを見つけられるようなランニングコースをとる。

ボールキャリアーに近いポジション、しかし必ず後ろのポジションにつく。

ボールを支配し続け、前進させることを確実にするようサポートする。

サポートプレイ防御

プレーがどのように展開していくかを予測する。

プレーが遠ざかっていくようなランニングコースではなく、プレーに加わるためのよいポジションを見つけられるようランニングコースをとる。

ボールの再獲得を確実にするために、ボールの近くあるいはボールのところにいるプレイヤーの動きを補完するように動く。

スキルとキーファクター

プレーヤー

1. フィットネス
2. スキル
3. 心の準備

ゲームの原則

1. 前進
2. 支援
3. 継続
4. 圧力

チームの課題

1. ボールの獲得
2. ボールの活用
3. ボールの保持
4. ボールの再獲得

個人スキル

1. ランニング
2. ハンドリング
3. キッキング
4. コンタクト

●ランニング

- ・スピード
- ・バランス
- ・スピードの変化
- ・方向の変化

●サイドステップ

- ・接近
- ・脚のドライブ（強いステップ）
- ・逃亡（素早いステップ）

●スワープ

- ・フェイント
- ・大きくカーブを描いて逃げる

●ベーシックパスの受け方

- ・視界-ボールを見る
- ・ポジション-ポジションに早く着く
- ・手-手を伸ばす
 - 肘を曲げる
 - 手のひらを下に向ける

●ベーシックパスの投げ方

- ・指先を下に向ける
- ・肘を曲げる
- ・頭を目標に向ける
- ・腕をしっかり振る
- ・ボールの後ろに置いた指を目標に向ける

スキルとキーファクター

● スピンパス

- ・両手をボールのサイドに置く
- ・後ろの手でロールする

● 内側への浮かしパス

- ・サポートを視野に入れる
- ・高めのボールを出す

● 飛ばしパス

- ・フラット
- ・おとりの手を狙う

● ドライブパス

- ・ボールに体重をかける
- ・脚で激しくドライブする
- ・手首でボールを素早く出す

● スクリーンパス

- ・ドライブする
- ・ボールをかくす
- ・サポートする

● スイッチパス

- ・角度を広く取る
- ・ボールをかくす
- ・サポートする

● ダミー

- ・確信させる
- ・小さな動作
- ・素早い動き

● 地上にあるボールのパス

- ・後ろ足をボールの横に置く
- ・足を開く
- ・ボールを掃くようにする

● ボールのピックアップ

- ・接近する
- ・両膝を曲げる
- ・拾い上げる

● キックのキャッチ

- ・腕を伸ばす
- ・ボールをしっかり抱える
- ・ボールを守る

● セービング

- ・飛び込む
- ・確保する
- ・立ち上がる
- ・ドライブあるいはスクリーンする

● キッキング

- ・ボールの持ち方
- ・リリース
- ・フォロースルー

● プレースキック

- ・頭の位置
- ・接近
- ・軸足
- ・フォロースルー

● チップキック

- ・ボールをすくうようにする
- ・加速する

スキルとキーファクター

●スクラムからのキック

- ・ 目標の確認
- ・ 低い姿勢を保つ
- ・ ボールを足に押しつける
- ・ 小さなバックスイング、
小さなフォロースルー

●ラインアウトからのキック

- ・ 横向きになる
- ・ 一歩遠ざかる
- ・ 後ろ向きになる
- ・ 高いフォロースルー

●リップ

- ・ 接近する
- ・ ボールにコンタクトする
- ・ ボールをもぎ取る

●バンプ

- ・ 横向きで接近する
- ・ かがむ
- ・ 突き上げる

●スピントーン

- ・ 前足を支えにして止まる
- ・ スピンする

●タックル

- ・ 頭の位置
- ・ 脚のドライブ
- ・ 腕の締め

●ボール奪取

- ・ 上体を曲げる
- ・ 腕をボールに絡ませる
- ・ 押し上げながら前が出る
- ・ 下に引き落としてもぎ取る

スキルとキーファクター

●スクラム

- ・ フットポジション
- ・ ボディポジション
- ・ バインディング（グリップ）
- ・ 押し（抵抗）
- ・ メカニクス

●ラインアウト

- ・ スロー
- ・ ジャンプとキャッチ
- ・ サポート
- ・ バラエティ

●ラインアウトのスロー

- ・ スタンス
- ・ ホールの持ち方
- ・ 投入
- ・ リリース

●ジャンプ

- ・ アプローチ
- ・ 伸び
- ・ ジャンプ

●ラインアウトのサポート

- ・ コンテスト
- ・ プロテクト
- ・ 固まること

●ラック／モール

- ・ サポート
- ・ ボディポジション
- ・ ドライブ
- ・ ボールチャンネル

●バックプレー

- ・ ライン構成
- ・ 角度
- ・ スピード
- ・ 突破

●防御

- ・ コンテスト
- ・ 力
- ・ タックル
- ・ カバー

例

川崎市ラグビースクール 年生 指導学習要綱

スキル	ランニング	パス	ハンドリング	コンタクト	タックル	キック	ユニットスキル	コミュニケーション
達成目標	<p>*ストレートラン ボールを両手で持ってゴールラインに向かって真っすぐ走る。</p> <p>*サイドステップ ステップを切る方向と逆の足を軸に体重をかけ一挙にステップ方向へ体重移動させる。ステップを切る時にはスピードに緩急をつける。</p> <p>*スワープ ディフェンダーに向かってスピードを抑えて走る。ディフェンダーのスピードと距離間を見定める。チェンジオブペースを使いディフェンダーから大きく遠ざかる。抜くときに一気に加速する。</p>	<p>*パッサー ゴールラインに向かって真っすぐ走る。ディフェンダーを自分に引き付ける。内側の足に体重をかける。パスする方向へ両手をフォロースルーする。レシーバーの身体の前、胸の位置にターゲットする。自分がランニングすることによって生まれたスペースに向かってパスをする。</p> <p>*レシーブ パッサーによって生まれたスペースに向かって走る。トップスピードでボールを取る。キャッチする瞬間に一歩前が出る。パスされる方向に両手を伸ばしてアーリーキャッチをする。</p>	<p>*ガット 前傾姿勢をとる。ボールを抱え込むように腕ぎ取る。ボールを取る瞬間一歩前にでる。</p> <p>*ピックアップ 膝を曲げ、前傾姿勢でボールに接近する。両足を前後にして半身になって股の下でボールを拾う。腰を落として膝を曲げる。頭はニュートラルに保つ。ボールを拾ったら直ぐに胸の位置に持つ。</p> <p>*パントキャッチ ストロングポジションをとる。両腕をボールの方向へのばす。ボールをキャッチする時は片側の肩と腕を相手に向けて半身の体制をとる。目の高さでボールをキャッチして両腕に引き込みかかみ</p>	<p>*タックルを受けて倒れる ボールは両手でしっかりと持つ。身体の向きを肩の背中側から倒れるようにして、ふくらはぎ、太もも、お尻、腰、背中順に倒れるようにする。顎を引いて側頭部が地面に当たれないようにする。味方にボールを繋げられることが確実であればパスをする。無理であれば味方側にダンボールする。</p> <p>*ヒット ボールを両手で抱え込みストロングポジションを取る。相手の正面にヒットすることを避けて左右どちらかに逃げるようにする。ヒットしたらボールを抱え込みながらレグドライブする。</p>	<p>*サイドタックル ボールキャリアの内側に位置する。ストロングポジションをとりながら低い姿勢で接近し、タックルする直前に腰を落とす。頭を上げて背中を真っすぐする。相手の尻下に肩をヒットさせ両腕を巻きつけ、足をドライブする。相手が倒れるまで押し込み、倒したらすぐに起き上がる。ボールを取り戻す。</p> <p>*フロントタックル 相手の内側に動く。ストロングポジションを取りながら相手に前進、接近する。腰と尻の間に肩をヒットさせ両手を巻きつける。頭は上げたまま足をドライブさせる。倒したらすぐに起き上がりボールを確保する。</p>	<p>*パントキック 両手でボールの真ん中を持ち、足の形と同じ向きに保つ。そのまま下に落とす。軸足を目標に向けて真っすぐ踏み出す。蹴り足の足首を伸ばしたまま落とされたボールにヒットさせ蹴り上げる。ボールが飛ぶ位置を蹴る高さの位置で調整する。</p>	<p>*モール 捕まえられたらボールを相手に向けない。ターンして味方の方を向く。ボールキャリアの両サイドにバインディングに入る。最初のバインディングサポーターはボールが向けられている側から入る。低い姿勢で押し込み前進する。</p> <p>*ラック 倒れるボールキャリアは出来るだけ直ぐに倒れずにレグドライブする(味方が遅れて孤立しないように)倒れたら相手から遠くにボールを置く。サポートプレイヤーはボールの真上を超えてドライブする。他のサポートプレイヤーもバインドしながらあたって止まることなく足をドライブする。</p>	<p>パスレシーバーは右か左かパスして欲しいのかの声を出す。</p> <p>パントをキャッチする時、地面のボールをキャッチする時、ピックアップする時はマイボールの声をかける。</p> <p>サポートランをしている時は右にいるか左にいるか味方に声をだす。</p> <p>試合中は常に空いているスペースを探す。ディフェンスの時は埋めるように、オフenseの時はそこに攻めるように味方に指示をする。</p> <p>自分で考えて、判断してプレイ出来るように味方とコミュニケーションをとる。</p>

例

川崎市ラグビースクール 年生 年間計画(例)

年度達成目標: XXXXXXXXX

習得するスキル: 基礎動作 ランニング ハンドリング パス コンタクト タックル キック ユニツスキル チームスキル コミュニケーション

4月				5月				6月			
練習内容	習得するスキル	キーワードポイント	準備・体制等	練習内容	習得するスキル	キーワードポイント	準備・体制等	練習内容	習得するスキル	キーワードポイント	準備・体制等
スキップ、腿あげ、背走、横走、前転、後転、ジャンプ、ステップ ラダー	基礎動作	生徒の体調 服装 動機づけ バラエティに富んだ 動作 競争 反応速度	グラウンド状況 指導員人数確認 ラダー	スキップ、腿あげ、背走、横走、前転、後転、ジャンプ、ステップ ラダー	基礎動作	生徒の体調 服装 動機づけ バラエティに富んだ 動作 競争 反応速度	グラウンド状況 指導員人数確認 ラダー	スキップ、腿あげ、背走、横走、前転、後転、ジャンプ、ステップ ラダー	基礎動作	生徒の体調 服装 動機づけ バラエティに富んだ 動作 競争 反応速度	グラウンド状況 指導員人数確認 ラダー
<グリッド> ポップ、リップ、ガット、フラットパス、ハーフパス ピックアップ&ダンボール(ひとり→サポートつき) ヒット&ターン ヒット、ドライブ、ダウン(ひとり→サポートつき)	パス ハンドリング コンタクト ユニツスキル コミュニケーション	前進 支援 継続 コーリング ボールを使った基本 スキルの徹底 姿勢 ストロングポジション レッグドライブ	マーカ-	<グリッド> ポップ、リップ、ガット、フラットパス、ハーフパス ピックアップ&ダンボール(ひとり→サポートつき) ヒット&ターン ヒット、ドライブ、ダウン(ひとり→サポートつき)	パス ハンドリング コンタクト ユニツスキル コミュニケーション	前進 支援 継続 コーリング ボールを使った基本 スキルの徹底 姿勢 ストロングポジション レッグドライブ	マーカ-	<グリッド> ポップ、リップ、ガット、フラットパス、ハーフパス ピックアップ&ダンボール(ひとり→サポートつき) ヒット&ターン ヒット、ドライブ、ダウン(ひとり→サポートつき)	パス ハンドリング コンタクト ユニツスキル コミュニケーション	前進 支援 継続 コーリング ボールを使った基本 スキルの徹底 姿勢 ストロングポジション レッグドライブ	マーカ-
キックダッシュ 1人→3人(ディフェンス1人)	ランニング パス ハンドリング コーリング	前進 支援 継続 コーリング 三角形 スピード	1人のディフェンスはコーチにて行う	キックダッシュ 1人→3人(ディフェンス1人)	ランニング パス ハンドリング コーリング	前進 支援 継続 コーリング 三角形 スピード	1人のディフェンスはコーチにて行う	キックダッシュ 1人→3人(ディフェンス1人)	ランニング パス ハンドリング コーリング	前進 支援 継続 コーリング 三角形 スピード	1人のディフェンスはコーチにて行う
ラインディフェンスからタックル	サイドタックル	オフサイド解消とともに面で一斉に出る 圧力	ハンドダミー台となるコーチ・父兄お手伝い	ラインディフェンスからタックル	サイドタックル	オフサイド解消とともに面で一斉に出る 圧力	ハンドダミー台となるコーチ・父兄お手伝い	ラインディフェンスからタックル	サイドタックル	オフサイド解消とともに面で一斉に出る 圧力	ハンドダミー台となるコーチ・父兄お手伝い
1対1、2対1、2対2、3対2	ランニング パス コンタクト タックル コミュニケーション	前進・支援・継続・圧力 スペースを作り出す。(作り出させない)スペースを突く(突かせない)	マーカ- デモンストレーション	1対1、2対1、2対2、3対2	ランニング パス コンタクト タックル コミュニケーション	前進・支援・継続・圧力 スペースを作り出す。(作り出させない)スペースを突く(突かせない)	マーカ- デモンストレーション	1対1、2対1、2対2、3対2	ランニング パス コンタクト タックル コミュニケーション	前進・支援・継続・圧力 スペースを作り出す。(作り出させない)スペースを突く(突かせない)	マーカ- デモンストレーション
ルール	ルール	ルールは何のために	どこのルーリングを教えるか	アタック&ディフェンス	ユニツスキル チームスキル	全体の絵を把握する 状況判断 やる必要のあること やれること	レフリーコーチ	アタック&ディフェンス	ユニツスキル チームスキル	全体の絵を把握する 状況判断 やる必要のあること やれること	レフリーコーチ