

小金井ラグビースクール 基本概念 2011年版

まず、ラグビーを好きになってもらう。好きじゃないと強くならない。
 但し、ラグビーあききではない、いろんな運動をする。

大人のラグビーと子供ラグビーは違う。ラグビーを教えず、ラグビー好きを作る。

全員がごこまで出来るように！！ 型にはめず、将来への伸びしろを残す！！

	Attack	Defense	Skill
中学生 12人制	コースタイムングで抜く 裏に出たら寄る	ますマーク、2人で1人を止める 近い人がポイントに入る。寄る	チームとなる
高学年 9人制	ボールをつないで攻める。 基本は1:1で抜く、抜いてつなく。 捕まったら後ろを向く、そして継続。 モール、ラックの基本は覚えこませる	マーク、マーク、対面を意識する。 前に出て、1:1で止める	フォメーション モール、ラック 技術は将来
中学年 7人制	一人で相手を抜いてトライを目指す。 相手に囲まれても基本は勝負。 パスする場合はプレーヤーの判断で良い。 下のボールへの反応を覚えこませる。 まず拾う！！	前に出て相手を捕まえる 3人で1人を捕まえる 3人で2人を捕まえる。 2人で2人を捕まえる。 捕まえる→タックルへ	基礎体力を付ける 運動能力を磨く
低学年	SHからパスアクトされたボールを、 一人で相手全員を抜いてトライを目指す。 ボールを持ったたら抜き続ける。 捕まったら、後ろを向いて、味方に取らせる。	全員で相手1人に向かっている。 一斉に前に出て、全員で捕まえる。 N人で1人を捕まえる。	走る！！ パワンス感覚 敏捷性
幼児 5人制	下のボールはまず拾う！！ パスや、当りは特に要らない。 遊ぶ、走る、跳ぶ 基礎的な運動能力を向上させる。	体を動かす楽しさを感じさせる	遊ぶ、遊ぶ、遊ぶ

コーチング計画 2010年版 大人のラグビーを教えるのは将来、子供が自由に楽しめるように！！

幼児・低学年

中学年

高学年

Attack

ボールを持ったらとにかく前に走って捕まるまで抜く
 PASSは教えない、ボール遊びとして、キャッチング、
 捕まったら後ろを向く。 **これ以上教えない。**

ボールを取る、ひたすら押す ■ **ボールは跳い、て拾う**

×当たる⇒○跳ね飛ばす。
 低学年の後半から。 **大人は耐えない、押される。**

Passはいつから教えるか？
 遊びの中でPassとCatchを教える。
 遊びの中から教えるか？
 Passは最後まで重要なない。

わざとDefenseに穴を作って、そこを抜く練習
 (個人で)

Defense

Passはいつから教えるか？
 遊びの中でPassとCatchを教える。
 遊びの中から教えるか？
 Passは最後まで重要なない。

前に出ては抜かれても良い。
 前に出ては抜かれても良い。

基本概念
 大人が子供より強いのは当たり前
 どうやったら子供が伸びるのか？⇒寝る。
 色々教えたい！！
 けどこれを我慢できるのが大人(笑)

タックルされて倒される
 前に倒れる。
 タックルされる時に、身体に力を！！
 倒れたらタックンボールまで。

タックルするより、される方が嫌みたいですよ。
 タックルされてタックンボールかオロオロパンスかは個人の判断

大人が当たりに行くのではなく、タックルされる時に一歩引くぐらいで、痛くなく。
 タックルの形は繰り返し練習
 自分で当たりに行く、モールを一緒に
 前に出てタックルする
 タックルすることを子供同士で練習(自分も倒れないと倒せない)

オロオロパンス、モール、ラックでのルールをすこしづつ。

Game

倒れたらボールを離す。味方の後ろからサポーターする。
 1人目(SO)がゴールまで走る。
 捕まったら後ろを向く。
 パックゴーチ(大人)が子供を順番に走らせる。
 1試合で、全員が順番にボールを持って走る。

全員でDefense
 ひたすら前に出る。
 敵が来そうで味方が居ないとこを考えさせる。

大人の楽しみ
 子供を倒すこと×
 子供たちが成長すること○