

岬ラグビースポーツ少年団指導方針

指導委員長

1 目標：

1.1 ラグビーを通じてスポーツの楽しさ、面白さを理解し個人のスポーツ能力を高める。

2 基本方針

2.1 楽しく、自分から進んで練習をする。挨拶（おはよう、ありがとう、さようなら）や返事がきちんとできるようにさせる。

2.2 ラグビーの個人技能（スキル）を高める。ボールの扱い（ハンドリング）を完全なものにする。

2.3 勝利至上主義でなく、ゲーム出場のメンバーは練習参加の多いものを最優先させる。（ラグビーは格闘技なのでけがの防止のためにもこれは必要である。各個人が上手になり、チーム力がアップすればスポーツは楽しいものになる。）

2.4 めいめいが自分の考えを持ち、それを表現できる環境を作り、チームワークを育てる。

3 学年別達成目標

幼,1,2年： こけても泣かない。（地面を怖がらない。）挨拶、返事ができる進んで練習にくる。熱中できる。

3,4年： アタックでもディフェンスでも前へ出られる。パスができる。タックルができる。

5,6年： FWプレー、BKプレーを理解しルールを理解する。“すべてのプレーヤーにすべてのスキルを”というミニラグビーの目標を達成する。

中学生： ハードなラグビーを楽しむ。

注釈：ラグビーの4要素

- ① ゴー・フォワード(GO FORWARD) 前へ出て
- ② サポート(SUPPORT) お互いに支援し
- ③ コンティニューイティ(CONTINUITY) 継続して戦い
- ④ プレッシャー(PRESSURE) 相手に圧力をかける

これを行うために

- ① フィットネス(FITNESS) 体力
- ② インディビデュアルスキル(INDIVIDUAL SKILL) 個人技能
- ③ ユニットスキル(UNIT SKILL) 局面技能
- ④ チームスキル(TEAM SKILL) チーム技能

が必要になる。これを段階的に教えていく。

4 月別練習課題

- 4,5月： 1)基礎体力の養成、2)個人技能(①ハンドリング②ランニング③コンタクト④キック)
- 6,7月： 1)基礎体力の養成、2)ポジション別技能(FW,HB,TB)、3)ユニットスキル(FWプレー、BKプレー)
- 8,9,10月：1)ポジション別練習、2)チーム練習、3)キャプテンシー
- 11,12月：1)試合で見られた弱点の是正、2)個人の強化ポイントの指導
- 1,2,3月： 1)基礎体力の養成、2)ポジション別練習、3)チーム練習

5 練習時間

以下は標準的な目安であり、月別、学年別で変動する。

09:15 集合

09:30 整列、挨拶、練習の注意、伝達事項

09:40 ラグビーサーキットなど基礎トレーニング(全学年合同)

10:00 学年別のスキルを中心とする練習

11:50 整列、伝達事項、挨拶

12:00 解散

~~解散後、1時間以内で高学年のみコーチが全員で1～2学年をコーチングする日を設けることがある。これについてはその学年に事前に連絡する。~~

上記の時間以外について、複数のコーチと父母会のサポート体制を確保し、指導委員長の了承を得たうえで、本指導方針に逸脱することなく強化練習を実施する。詳細については、該当学年に事前に連絡する。

6 その他

6.1 出席について

毎年度末に個人出席優秀表彰を行います。学校行事による欠席はその旨とどけていただければ公休扱いとします。

6.2 合宿について

全員参加を原則とします。特に高学年は必ず参加するように配慮してください。

6.3 家庭での指導について

良いゲームで、たくさんの良いプレーを見ることが非常に有益です。できればテレビで見せてあげてください。また、簡単なルールや指導理論の父母向け講習会を開いていますのでふるってご参加ください。

6.4 合同チームについて

一学年でチーム編成できない場合、ゲームを多く経験しよりラグビーを楽しむために、他学年や他スクールとの合同チームを編成することがあります。それに伴い、合同練習を実施することがありますので、ご協力をお願いします。

以上