

RUGBY



ラグビー

区分	年齢	指導のポイント
ジュニア段階（第一段階）	12	①ラグビーの楽しさ 1. 自分の判断でのプレーの選択ができる楽しさ(全て監督のサインで動く野球などとは違う自分で考える楽しさ) 2. ボールゲームとしての楽しさ(ディフェンスを抜く、アタックに抜かせない) 3. 格闘技的要素の楽しさ(闘争本能を発揮できる) ②ラグビーセンス 1. 広い視野で前を見る(相手の陣形、相手の人数、味方の人数、攻撃に有効なスペース、防御の時に危険なスペースを見つける) 2. ディフェンスを抜く(ステップ・スワープで抜く、パスで抜く) ③ボディバランス 1. 安全な転び方 2. 転びながら、タックルされながらのパス 3. 真っ直ぐ以外の走り方(横・斜め・半円・強弱など) ④「コミュニケーション」 1. 動きの中で自分の意思を伝える 2. 動きの中で他のプレーヤーの声を聞き、判断する ⑤ハンドリングの上達 1. ボールに慣れる 2. 両手でボールを持つ ⑥タックルの正しい姿勢の習得
	13	
	14	
ミドル段階（第二段階）	15	①ラグビーセンス(ジュニア段階からの継続) 1. 2対2の抜きあい 2. 3対3の抜きあい ※意図的にディフェンス側にギャップを作らせて 3. 2対3の抜きあい アタック側に反応させるなどの工夫が必要である。 4. 4対3の抜きあい ②コンタクトプレー 1. クラッシュ(ボディポジション・両手でボール保持) 2. ラック・モール(姿勢とフットポジション) ③ポジショナルスキル 1. FW スクラム・ラインアウト 2. BK バックスラインとしてのアタックとディフェンスのコンビネーションとコミュニケーションキック(使い方と処理) ④スピードトレーニング
	16	
トップ段階（第三段階）	17	①チームの戦法を前提としたポジショナルスキル ②フィットネスの養成 1. ランニングフィットネス 定期的な3000m走、マルチステージフィットネスの測定を行い、計画的に走力アップを図る。 2. ウェイトトレーニング 正しい姿勢をとってトレーニングすることを強調する。またランニングフィットネス同様、定期的な測定を行い、計画的に筋力アップを図る。
	18	

留意点	年齢
<ul style="list-style-type: none"> ・ジュニア世代で習得すべきラグビーの要素は、左記の事項であると考えられる。これらの要素をポジションはなるべく固定せず、できるだけ競争やゲームを取り入れて養う。(楽しませる) ・特にこの時期は、コンタクトプレーに関しては、タックルの正しい姿勢の習得を目指し、クラッシュするのではなく、できるだけパスをランによってボールを継続することを強調して指導する。 ・①ラグビーの楽しさには、左記のような要素があるが、特にジュニア期には1と2について体験させてやるよう心掛ける。 	12
<ul style="list-style-type: none"> ・②ラグビーセンスは、感覚も含めて運動能力が最も目覚しく発達する中学校時代に、できるだけ大きく伸ばしてやるべきである。 ・④「伝える」だけではなく、「聞いて判断する」も重要。 	13
<ul style="list-style-type: none"> ・⑤タックルの姿勢は、ラック・モールやスクラムの基本姿勢にも通じることを留意しながら指導する。 	14
<ul style="list-style-type: none"> ・ミドル段階では、ジュニア段階で行った練習を継続しながら発展させ、トップ段階で必要になるコンタクトプレーとポジショナルスキルの養成を始める。 ・またラグビーに必要なフィットネスの中から、スピードトレーニングを取り入れる。 ・①ジュニア段階の練習を発展させ、ボールを持ったプレーヤーが広い視野で前を見ることと同時に、その情報を味方のプレーヤーに伝えること、伝えられたプレーヤーがその情報に反応することを強調する。 	15
<ul style="list-style-type: none"> ・④ラグビーに一番必要な、短い距離でトップスピードになる力を養成する。 	16
<ul style="list-style-type: none"> ・ジュニア段階とミドル段階で養成したラグビーセンスやボディーバランス、ハンドリングを実際のゲームにおける勝利に結びつけるため、チームの戦法を前提としたポジショナルスキルを統一すると同時に、チームとしての戦い方を、アタック・ディフェンス共に徹底する。 ・①ミドル段階のポジショナルスキルを発展させ、戦法を前提として、チームとしての戦い方の意思統一を図る。 	17
<ul style="list-style-type: none"> ・②ラグビーに必要なフィットネス養成のトレーニングを本格的に始める。正しい姿勢をとってトレーニングすることを強調し、ランニングフィットネス同様、定期的に測定を行い、計画的に筋力アップを図る。 	18