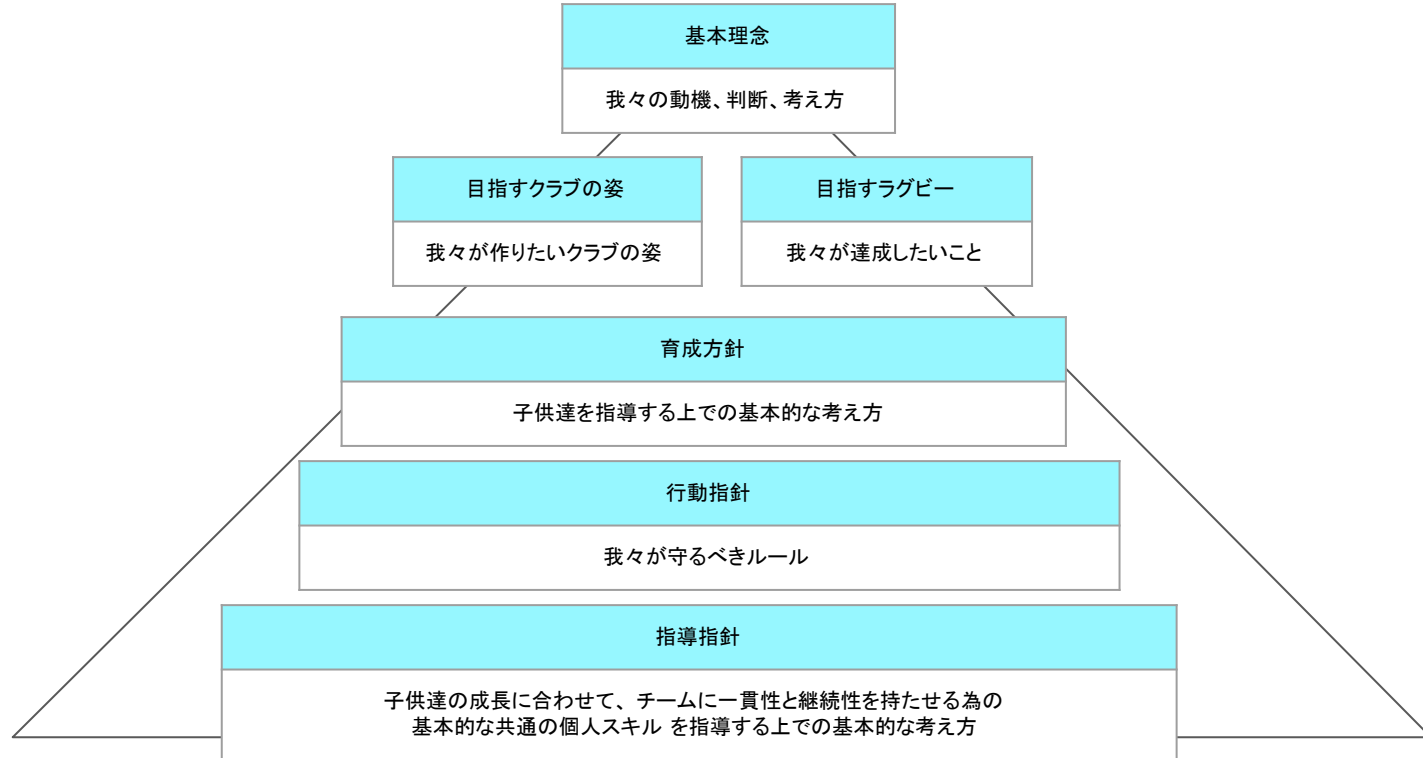




～神戸少年ラグビークラブの理念～





～神戸少年ラグビークラブの理念～

【基本理念】

ラグビーフットボールを通じて近隣に存在する少年少女達の知力／体力及び協調性をもたらす健全な精神を育成する事を目的とし、指導については勝利することだけにとらわれず、楽しく、明るく、子供達に威圧感を与えず、常に子供達の目線に立ち、幼児期から小、中、高学年と学年に応じたトレーニングをし将来にわたってスポーツ障害を起こす事なく、生涯スポーツを楽しめるクラブを目指す。

【目指すクラブの姿】

『子供達が笑顔になるディズニーランドのようなラグビークラブ』

【目指すラグビー】

『3S(スピード・スペース・スキル)アタッキングラグビー』で果敢に攻撃(アタック)するラグビーを目指します。

- ・スピード(Speed)で相手ディフェンスを崩し、抜いていく。
- ・スペース(Space)を生み出して攻めていく
- ・スキル(Skill)のレベルを高め、技で攻めていく。
(パス・タックル・モール・ラック等)

【育成方針】

- (1) 最終的に、高学年で『3Sアタッキングラグビー』が出来るように、低学年から高学年まで一貫性を持って練習を行っていきます。
- (2) 低学年、中学年、高学年ごとに、基本の指導指針を示します。※毎年シーズンによって変わります。
- (3) 各コーチは、育成コンセプトと指導指針をもとに指導にあたります。対外試合は参加した子供全員を出場させます(県大会は別途調整)。
- (4) 『ゴールデンエイジ』『プレ・ゴールデンエイジ』※1 を意識し、体と脳の成長に合わせ、練習メニューを作成し、練習を行います。
- (5) 各コーチは、子供達に愛情を持って指導にあたります。それぞれの子供達が持っている強みを引き出します。
- (6) 子供達の各自にリーダーシップを求めます。また、その上でチームワークを学ばせます。
- (7) しんどいときに逃げない勇気とチャレンジ精神を醸成させます。



～神戸少年ラグビークラブの理念～

【行動指針】

子供達のルール	コーチのモットー	保護者に皆さんへのお願い
(1) あいさつは、元気良く、自分からします。 (2) 練習や試合で使う道具を大切にします。 (3) 集合時間、練習開始時間を守ります。 (4) コーチの話をよく聞きます。 (5) ご飯を良く食べて、元気な体を作ります。 (6) お風呂上りに必ず柔軟体操をします。 (7) 教えてもらったことを忘れないように、練習ノートをつけます。 (8) 仲間や年下の学年の人達から、信頼される行動をします。 (9) 年下の学年のめんどろをみましょう。ラグビープレーを教えます。	(1) コーチは、品位、情熱、結束、規律、尊重の模範となる。 (2) 子供達にラグビーの楽しさとたくさんの仲間を作る事を教える。 (3) コーチ自らが子供達に積極的に声をかけ挨拶を敢行する。 (4) コーチは常に子供達の目線に立ち褒める事を怠らない。結果の責任を子供に負わせない。 (5) チームプレーを乱したり、個人プレーに走る子供には躊躇せずチームプレーを教える。 (6) 勝つためだけのラグビーではなく、全員ラグビーを目指す。	(1) 子供達と一緒に喜び、悔しがり、感動して下さい。子供の成長を楽しんで下さい。ラグビー日記も活用してください。 (2) ラグビーは勇気のいるスポーツです。逃げる場面もありますが、怒らずに、良いところを褒めてあげてください。 (3) 『ゴールデンエイジ』『プレ・ゴールデンエイジ』の大切な時期です。睡眠と栄養をしっかり摂取させてください。 (4) 合宿や試合、定期的にイベント等は、お手伝いをお願いします。

※1『ゴールデンエイジ』『プレ・ゴールデンエイジ』とは？

『ゴールデンエイジ』は9～12歳ごろ。神経系の発達がほぼ100%になるため、動きの習得にもっとも適した時期といえる。運動において何でも即座に短時間で習得できることから、「ゴールデンエイジ」と呼ばれている。重要となる基本技術やプロのような高度なテクニックもこの時期に覚えさせると良い。また、精神面でも自我が形成されてくるころだけに、戦術や状況判断などを考えさせるには最適。

『プレ・ゴールデンエイジ』とは4～8歳ごろ。神経回路が80%まで形成され、急激な成長を迎える時期。運動能力の基礎は、この年代で形成される。たくさん体を動かさせてあげることが大切。

	低学年	中学年	高学年
コンセプト	みんなで楽しく仲良く、声をかけあって、走りまわるラグビーをしよう！	パスとランニングを使った、スピードラグビーをしよう！	3Sアタッキングラグビー
目標	「ウエストジュニアリーグ優勝！」「県大会 3回戦突破！」 チームプレーをすることで、リーダーシップや協調性を身に付けます。仲間の大切さを学びます。		
個人のスキルアップ	(1) ラグビーに基本的に必要な、『走り方・ボールの持ち方』を身に付けます。 (2) 怪我をしないための『タックル・ボディーコントロールの姿勢』を身に付けます。 (3) 俊敏な動作(転んで起きる等)を身に付けます。 (4) スペースを見つけて走る・パスをする技術を身に付けます。 (2年生)	(1) ボールを相手に取られない、確実なボディーコントロールを身に付けます。 (2) プレーをしながら、あいているスペースが見つけれられるようにします。 (3) あいているスペースにパスが出来る、又は、走りこむことが出来るようにします。 (4) ディフェンスからすぐにアタックが切り替えられるように、確実なタックルを身に付けます。タックル後のボールへの働きかけ方を身に付けます。	(1) 1対1では、負けない、確実に倒すタックル力を身に付けます。タックル後のボールへの働きかけ方を身に付けます。 (2) スペースにボールを投げられるパス能力(ロングパス・ショートパス)を身に付けます。 (3) モール・ラックからすぐに次のプレーが出来るような、意識と俊敏な動きを身に付けます。 (4) スペースを見つけ走りこむ・パスをする技術を身に付ける
チームのスキルアップ	継続的なチームアタック・ディフェンスを学ぶ (1) モール、ラックからの展開(3秒以内にボールを出す)。連続攻撃。 (2) 組織ディフェンス(2～3人でとめる)	組織的なチームアタック・ディフェンスを学ぶ (1) モール、ラックから素早くボールを出し、パスとランで連続攻撃ができるようにします。したがって、確実なモール・ラックを身に付けます。 (2) 組織ディフェンスから、確実にターンオーバーをして、攻撃ができるようにします。 (3) 素早くプレーできる姿勢と組織的プレーする上での走るコースを学びます。	組織的なチームアタック・ディフェンスを学ぶ (1) モール、ラックからの展開。連続攻撃。ドライビングモールや、モール・ラックサイドのサインプレーを学ぶ (2) 1次攻撃のサインプレーや、2次攻撃以降の連続攻撃の中でのサインプレーを学びます。 (3) チームアタックのスピードを、さらに速くして、確実なプレーができるようにします。

【指導指針】 低学年 ※進捗状況によって、変更あり

第1クール(4～6月)	第2クール(7～9月)	第3クール(10～12月)	第4クール(1～3月)
①体力アップ・基本的な走り方・俊敏性の向上 ・ランニングの基本動作(ももあげ・ヒップアップ・腕ふり・ジャンプ等) ・スタートダッシュ 20M(寝た姿勢・座った姿勢等) ②ボディーコントロール・タックル ・当たってモール、当たってラック⇒2人目ボールをもぎ取る・拾う ・タックルの姿勢、入り方。1対1での止め方 ③ゲーム感覚を養う ・ミニゲーム(3秒以内にボールをつなぐ)	① 体力アップ・俊敏性の向上 ・ランニングの基本動作(ももあげ・ヒップアップ・腕ふり・ジャンプ等) ・スタートダッシュ 20M(寝た姿勢・座った姿勢等) ・ヘッドダッシュ(3人組)。一人がボールを拾う→コンタクトバックにヒット・ダウンボール→拾って、全員トライラインまで走る。 ②ボディーコントロール・タックル・パスワーク(2年生) ・2・3人組みでモール、ラック ※姿勢を身に付ける ・ディフェンスからのモール、ラック ※走るコース ・オフサイドラインまで戻ってプレー ・2～3人で止める組織ディフェンス ※声を掛け合って、相手を止める ・3人でパスをつないで、相手を抜く(3対2) ③ゲーム感覚を養う ・ミニゲーム(モールラックあり)	① 体力アップ・俊敏性の向上 ・ランニングの基本動作(ももあげ・ヒップアップ・腕ふり・ジャンプ等) ・スタートダッシュ 20M(寝た姿勢・座った姿勢等) ・ヘッドダッシュ(3人組)。一人がボールを拾う→コンタクトバックにヒット・ダウンボール→拾って、全員トライラインまで走る。 ② ボディーコントロール・タックル・パスワーク(2年生) ・2・3人組みで連続したモール、ラック ※姿勢を身に付ける ・ディフェンスからのモール、ラック ※走るコース ・オフサイドラインまで戻ってプレー ・2～3人で止める組織ディフェンス ※声を掛け合って、相手を止める ・3人でパスをつないで、相手を抜く(3対2) ③ゲーム感覚を養う ・ミニゲーム	① 体力アップ・俊敏性の向上 ・ランニングの基本動作(ももあげ・ヒップアップ・腕ふり・ジャンプ等) ・スタートダッシュ 20M(寝た姿勢・座った姿勢等) ・ヘッドダッシュ(3人組)全員トライラインまで走る。 ②ボディーコントロール・タックル・パスワーク(2年生) ・2・3人組みで連続したモール、ラック ※姿勢を身に付ける ・ディフェンスからのモール、ラック ※走るコース ・オフサイドラインまで戻ってプレー ・2～3人で止める組織ディフェンス ※声を掛け合って、相手を止める ・3人でパスをつないで、相手を抜く(3対2) ③ ゲーム感覚を養う ・ミニゲーム

【指導指針】 中学年 ※進捗状況によって、変更あり

第1クール(4～6月)	第2クール(7～9月)	第3クール(10～12月)	第4クール(1～3月)
①体力アップ・パスワーク・サポート ・ランニングパス、ヘッドダッシュ⇒パスしてフォローを繰り返す。 ②ボディーコントロール・タックル 1人目が当たってモール、当たってラック⇒2人目ボールをもぎ取る・オーバー ※2人組みで確実にできるように ・タックルの姿勢、入り方、走るコース。1対1・2対1 2対2 ③パスワーク ・2対1、3対2(止まった位置から・走りながら) ④チームアタック ・チームでコンビネーションをしながら、その間にモール・ラックを入れる。最後トライまで。 ・ミニゲーム(3秒以内でボールをつなぐ)	① 体力アップ・パスワーク・サポート ・ランニングパス、ヘッドダッシュ⇒パスしてフォローを繰り返す。 ・グリッド(正方形)、(タックル)寝る⇒タックル⇒寝る⇒タックルを30秒繰り返す ② ボディーコントロール・タックル ・1人目が当たってモール、当たってラック⇒2人目ボールをもぎ取る・オーバー⇒3人目拾う ※3人組みで確実にできるように(すべての動作を3秒以内)※3回連続的に攻撃する ・タックルの姿勢、入り方、走るコース。1対1・2対1 2対2 ③チームアタック ・チームでコンビネーションをしながら、その間にモール・ラックを入れる。最後トライまで。 ・ミニゲーム	① 体力アップ・パスワーク・サポート ・ランニングパス、ヘッドダッシュ⇒パスしてフォローを繰り返す。 ・グリッド(正方形)、(タックル)寝る⇒タックル⇒寝る⇒タックルを30秒繰り返す ② ボディーコントロール・タックル ・1人目が当たってモール、当たってラック⇒2人目ボールをもぎ取る・オーバー⇒3人目拾う ※3人組みで確実にできるように(すべての動作を3秒以内)※3回連続的に攻撃する ・タックルの姿勢、入り方、走るコース。1対1・2対1 2対2 ③チームアタック ・チームでコンビネーションをしながら、その間にモール・ラックを入れる。最後トライまで。 ・ミニゲーム	① 体力アップ・パスワーク・サポート ・ランニングパス、ヘッドダッシュ⇒パスしてフォローを繰り返す。 ・グリッド(正方形)、(タックル)寝る⇒タックル⇒寝る⇒タックルを30秒繰り返す ② ボディーコントロール・タックル ・1人目が当たってモール、当たってラック⇒2人目ボールをもぎ取る・オーバー⇒3人目拾う ※3人組みで確実にできるように(すべての動作を3秒以内)※3回連続的に攻撃する ・タックルの姿勢、入り方、走るコース。1対1・2対1 2対2 ③ チームアタック ・チームでコンビネーションをしながら、その間にモール・ラックを入れる。最後トライまで。 ・ミニゲーム

【指導指針】 高学年 ※進捗状況によって、変更あり

第1クール(4～6月)	第2クール(7～9月)	第3クール(10～12月)	第4クール(1～3月)
① 体力アップ・パスワーク・サポート ・ランニングパス、ヘッドダッシュ⇒パスしてフォローを繰り返す。 ・グリッド(正方形)、(タックル)寝る→タックル→寝る→タックルを30秒繰り返す ② ボディーコントロール・タックル ・連続モール・ラック(4～5人組) ・タックルの姿勢、入り方、走るコース。1対1・2対1 2対2→タックル後のボールへの働きかけ ③ パスワーク ・2対1、3対2、4対2、4対3 ④ チームアタック ・チームでコンビネーションをしながら、その間にモール・ラックを入れる。最後トライまで。→アタックのサインプレーを学ぶ ・ミニゲーム(3秒以内にボールをつなぐ)	① 体力アップ・パスワーク・サポート ・ランニングパス、ヘッドダッシュ⇒パスしてフォローを繰り返す。 ・グリッド(正方形)、(タックル)寝る→タックル→寝る→タックルを30秒繰り返す ② ボディーコントロール・タックル ・連続モール・ラック(4～5人組)→ドライビングモール ・タックルの姿勢、入り方、走るコース。1対1・2対1 2対2 →タックル後のボールへの働きかけ ③ パスワーク ・2対1、3対2、4対2、4対3 ④ チームアタック ・チームでコンビネーションをしながら、その間にモール・ラックを入れる。最後トライまで。→アタックのサインプレーを学ぶ ・ミニゲーム	① 体力アップ・パスワーク・サポート ・ランニングパス、ヘッドダッシュ⇒パスしてフォローを繰り返す。 ② ボディーコントロール・タックル ・連続モール・ラック(4～5人組)→ドライビングモール ・タックルの姿勢、入り方、走るコース。1対1・2対1 2対2→タックル後のボールへの働きかけ ③ パスワーク ・2対1、3対2、4対2、4対3 ④ チームアタック ・チームでコンビネーション→サインプレーをしながら、最後トライまで。 ・ミニゲーム	① 体力アップ・パスワーク・サポート ・ランニングパス、ヘッドダッシュ⇒パスしてフォローを繰り返す。 ② ボディーコントロール・タックル ・連続モール・ラック(4～5人組)→ドライビングモール ・タックルの姿勢、入り方、走るコース。1対1・2対1 2対2→タックル後のボールへの働きかけ ③ パスワーク ・2対1、3対2、4対2、4対3 ④ チームアタック ・チームでコンビネーション→サインプレーをしながら、最後トライまで。 ・ミニゲーム