

ラグビースクールの目的

- ラグビーを愛し、楽しみ、仲間を大切にして、卒業後、中学以降も続けてもらう。
「杉並でラグビーやって楽しかった、良かった。また中学で続けたい」
- 試合の勝利(自分の責任を果たし、仲間を大事にして、助けて、勝利を目指す。)
- 基礎体力、基本プレーの習得
中学校以降のどんな応用にも対応出来る基本プレーの充実を目指す
- ラグビースピリット(ラグビー精神)の習得
挨拶、時間を守る、人の顔を見て話を聞く、返事をする、仲間を大切に・・・
- スクールとして他スクールに負けない組織力を高める
コーチング、ラグビーの出来る環境、多くの生徒入校・・・
- ラグビーの研究、コーチング、
- ラグビーの普及、地域への社会貢献

杉並少年ラグビースクール(SSRS)

- 中学部 約 10 名
- 幼児～小学生：45名 (2014.4月現在)
 - 6年：12人 5年：4人
 - 4年：12人 3年：4人
 - 2年：5人 1年：3人 幼児：5人
- 1987年開校 (今年で28年目)
- 活動方針：
 - 「ラグビーを通じて大人が悔しがらず、子供に楽しませ、悔しがらせる」
 - ・安全が最優先であり、勝利至上主義ではなく、1軍2軍などはありません
試合は全員参加、出場です。
 - ・ラグビーという団体競技を通じて、プレー、ラグビー精神を学んで頂きます

全学年の基本練習課題

コーチ代表 谷口史雄

■共通テーマ

「1：姿勢」「2：スピード」「3：ハンドリング、キャッチング」
「4：接点」「5：ディフェンス」の大まかなテーマを設定

- ✓各々のテーマの中で、〇〇が出来ているか
⇒〇〇が出来るまでは各カテゴリでコーチングして、持って行ってほしい
という意味。
- ✓（ ）に対象カテゴリを記入。
低＝幼児・低学年／中＝中学年／高＝高学年の意味
- ✓活動の中で上記1～5の共通テーマで気が付いた事は、各カテゴリの
ヘッドコーチ（HC）と話し、練習を依頼または谷口HCが実施予定。

1. 1 姿勢（走る姿勢）

■走る姿勢

- ①: 腕をしっかり振り顎を引き、前を見て、棒立ちでなく前傾姿勢で走れているか
（低・中・高）
- ②: ①の姿勢で横走り、後走りにも行けるか（低・中・高）
- ③: うつ伏せ⇒立ち上がってrun⇒うつ伏せの連続走は出来るか（低・中・高）
- ④: ①で脇を締め、テンポよく腕を振り、もも上げやストライド広く大股走は出来るか
（中・高）
- ⑤: ①の姿勢でサイドステップ、チェンジオブペース等は出来るか（中・高）

1. 2 姿勢(強い姿勢)

■ 強い姿勢

➤ ストロングポジション(ボールを持って)

- ①: ストロングポジションの姿勢が取れるか(低・中・高)
- ②: ①の姿勢を保ちながら前後左右に走れるか(中・高)
- ③: 手で押しても姿勢を保ち、簡単には倒れないか(中・高)

■ スクラム姿勢=タックル、接点に入る姿勢

- ①: スクラム姿勢が組めるか(低・中・高)
- ②: その姿勢を保ち、歩けるか * 距離は15m以上(中・高)
- ③: その姿勢を保ち、歩けるか * 距離は30m以上(高)

2. スピード

- ① パスを貰う時に、トップスピードでボールを貰いに行けるか
⇒ここではスピードだけ重視(低・中・高)
- ② ①でボールを貰う瞬間に1歩入れているか
⇒ボールを貰う前後ではなく、貰う瞬間のスピードが「ナイススピード！」か？
(中・高)
- ③ 接点(モールやラックが形成される前も含む)
⇒手前からトップスピードで入れているか(低・中・高)
- ④ ディフェンスに入る際は、トップスピードで入れているか(低・中・高)
- ⑤ タックルに入る際に、おおむけで倒せるくらいのスピードで入れているか(高)

3. ハンドリング、キャッチング

- ① ボールをしっかり両手で持っているか
⇒持ち方(抱えない、胸前にこぶしが入る位離す)は正しいか(低・中・高)
- ② ①の持ち方、姿勢で、腕をスウィングさせ、しっかり走れているか(低・中・高)
- ③ 平パスを味方がハンズアップした位置に放れるか(低・中・高)
- ④ パスは手先で投げていないか、投げた後、腕の形はフォロースルーが取れているか(中・高)
- ⑤ パススピード(ボールが動く速さ)はあるか(中・高)
- ⑥ レシーバー(受け手)はハンズアップが出来ているか(低・中・高)
- ⑦ パスをレシーブしたら、すぐにワンモーションでパスが出来るか(中・高)
- ⑧ パスしたらフォローに向かっているか(低・中・高)
- ⑨ 地上にあるあまり動きのないイーブンボール(敵味方どちらにも支配されていないボール)をしっかり跨いでキャッチできるか(低・中・高)
- ⑩ 上に上がったボールは正確にキャッチングできるか(高)
- ⑪ スクリューパスは放れるか * 平パス優先させて(中・高)
- ⑫ 2対1の練習でトライが取れるか(中・高)

4. 接点

- ① トップスピードで相手に当たり、ファイト出来るか(低・中・高)
- ② 相手にあたる際に、スウィング、ドライブは出来ているか(低・中・高)
- ③ 寝る場合は前進出来ているか(⇔すぐ倒れる)
- ④ ダウンボールは正確に両手で行えるか(中・高)
- ⑤ 正しい姿勢でリップ、ハンマーに入れているか(低・中・高)
- ⑥ リップの場合、正しい姿勢でボールに行けて、ドライブ出来ているか(低・中・高)
- ⑦ オーバーに正しい姿勢で入り、レッグドライブは行っているか(中、高)
- ⑧ ハンマー、オーバーの際、単独ではなく味方を(状況で相手も)掴んで、体を味方に密着しているか(中・高)

5. ディフェンス

- ① 安全対策上、逆ヘッドを理解しているか(低・中・高)
- ② ハンドダミー、タックルマシンでトップスピードで正しい形でタックルに左右入れるか(低・中・高)
- ③ タックルサークルに足を踏み入れられるか
- ④ 実戦で相手を倒せるか(低・中・高)
- ⑤ 正面で相手に正対してタックルに入れるか(低・中・高)
- ⑥ 相手を倒した後、すぐに起き上がりボールを獲りに行っているか(低、中、高)
- ⑦ ボールへ絡み、ファイト出来るか(低・中・高)
- ⑧ スピードのあるディフェンスで相手を仰向けに倒せるか(中・高)