

## 2016年度高学年 指導計画

### 1.基本方針・スローガン

#### 「仲間を思いやり、全力を出し切る」

ラグビーは一人が上手でも勝てません。逆に、一人が手を抜いても勝てません。  
全員が仲間を信じ、苦しい時も力を出し切ることが重要です。

#### 【基本方針】

##### 1.思いやりの心、最上級カテゴリーとしての心構え

・誰からも尊敬される態度・行動。・下の学年の面倒を積極的にみる。

##### 2.コミュニケーション

・挨拶・返事は大きな声で。・伝える力・聞く力を伸ばす。

##### 3.（中学生以上でも通用するような）基本プレーの習得

・基本プレーが正確に、早く、力強くできるようにする。基本プレーがしっかりできれば、結果として  
“勝ち”につながる。ミスを恐れずチャレンジする（失敗は成功のもと）。

### 2.全体目標

今年度は“繋がり（リンク）”を大切にして、活動してゆきます。

#### ●カテゴリー内のリンク

・メンバー交代時の声掛け・手を差し伸べる・ミーティングの充実・試合中の子供同士の声出し

#### ●下カテゴリーとのリンク

・スタート前に、キャプテンのあいさつ。・全体アップは下カテゴリーの面倒を観る。  
・交流戦の最後は、高学年試合が観戦できる試合割とする。

#### ●コーチ・保護者とのリンク

・挨拶、声掛け・練習・試合中、指示があったら返事と合図

#### ●対戦相手とのリンク

・対戦相手への感謝の気持ち

### 3.時期的目標・具体的目

「継続ラグビー（ノーラックラグビー）、FW・BKどこでもトライが取れるチーム」

#### 【重視する技術】

・状況判断（パス、ラン、キック）・・・スペースを見つけ、“楽に”トライできる技術

#### ・コーリング

・タックル・・・体の芯で入るタックル、ダブルタックル

・ブレイクダウン・・・マイボールを継続させる、相手ボールをもぎ取る

#### 【指導計画】

・前半は特に新5年生の理解度を向上させて、基本プレーのレベル底上げを重視し、春の都大会  
でも経験を積み、夏合宿をピークに交流戦で良い試合ができるようなチーム作りをします。

・後半は、秋の都大会やヒーローズカップ・シャイニングアークスカップに照準を合わせ練習します。

また、6年生は中学ラグビーへスムーズに移行できるようにします。

#### ●年間通じて重視する指導項目

基礎スキルの向上

コミュニケーション能力の向上

ルールの理解

#### ●前半

体幹・筋力・持久力UP

基礎スキルの向上（特に新5年生）

9人制ラグビーの理解

#### ●後半

組織プレーの向上

ポジション毎の役割理解・スキル向上