

# REVIEW

<ありたい姿> キーワード: Suginamiらしさ(一体感、全員主役、成長、判断力、個性尊重)  
運営・練習 : 効率性(各代での自主運営“) × 全員参加(建設的な”わいがや”)  
<環境変化> : チーム・コーチ人数の増加、経験差の拡大 → 組織的な体制へのシフト

伸ばしたい点(強み)

プレー

明るいキャラクターの存在  
コーチとのコミュニケーション能力  
身体能力は高い選手が多い傾向  
→今後の成長ポテンシャル高い  
良いランナー&体格の良い選手

運営面

新しいコーチ×幼児からのベテランコーチ×他学年経験コーチ  
他カテゴリーや運営メンバーとの連携体制  
Teamsによるコミュニケーション基盤あり

良くしたい点(弱み)

コロナ影響: 基礎スキルの定着遅れ  
ラグビーへのモチベーションの未加速

パスとコンタクトプレー中心とした基礎プレー  
選手間のコミュニケーション習慣  
ラグビーの理解度(動き方、チームスタイル)  
実践でのスキル発揮(判断力)  
選手間の関係性  
ラグビーに対するモチベーション

コーチ間の関係性構築(全員参加型の前提条件)  
コーチ間での運営スタイルとプレースタイルの認識あわせ  
高学年を見据えた、積極的に運営に関わるメンバー体制

社会に出ても通じる“心と行動習慣\*”を強く養う。選手、コーチ、保護者も共に、成長する“もう一つの学校”。

\* 心と行動習慣 ≡ ラグビー憲章: 品位、情熱、結束、規律、尊重 の5つの基本的な価値観を自分事化する

チームスローガン

チームファースト

- 個人プレーからチームプレーへ移行
- “全員で成長し、勝利に挑み、楽しむ”
- (安全最優先/チームと個性の両立)

練習

- 集中、効率性を追求した練習
- 個性、経験とレベルにあった練習も採用

スピリッツ

- 選手ひとりひとりがチームへ貢献
- 努力を重ねて成長

試合での選手起用方針(HC以外とも相談)

- 成長視点/安全
- 努力に報いる(モチベーション配慮)
- 切磋琢磨する競争環境
- 選手 & コーチとも意図など共有

コロナ影響による活動スタンス

- 各ご家庭の判断を尊重する風土(相互理解)
- その上で、練習する場・機会は最大限の確保を目指す
- → スクール方針との連動

コーチング

- 選手の個性を活かす/引き出す/対等な関係
- モチベーション
- ファミリーコーチ体制(家族もコーチ, 全員指導体制)

運営

- プロセスプロセス: オープン(ディスカッション)
- 意思決定:スピーディ& ノーサイド方式
- 選手 & グランドファースト
- 運営の効率化徹底 <本当に必要なものだけ>

プレースタイル

個人プレーからチームプレーへ

1. ボール持っていないときの動き
2. “考える, コミュニケーション, スピード”

重要!! “考える”  
全員が同じイメージ持つ

**基本プレーサイクル**

- (1) 状況を見る(相手、味方ともに)視線が大切
- (2) プレーの選択肢を持つ
- (3) 数的優位 & ミスマッチを生み出すプレーの判断
- (4) 確実なプレーの遂行

→ チームでサイクルを回すためにコミュニケーション

**大切な基礎プレー**

タックル、ブレイクダウン、パスの基礎プレー習得  
試合での動き方の理解

**ディフェンス**

超攻撃的チームディフェンス  
(ターンオーバーを狙う)

- ハイスピードで前に出る
- 確実なタックル(チャンス作る)
- チャンス時はタンオーバー  
それ以外も遅らせるプレー徹底  
(判断、2人目のプレー)

**アタック**

賢いスピードアタック  
(数的優位&ミスマッチ)

- カウンターは最大チャンス
- ラックの回数を減らす  
(ワイド展開、パス多用、オフロード)
- ブレイクダウン: 最少人数  
(最適な人数を判断)

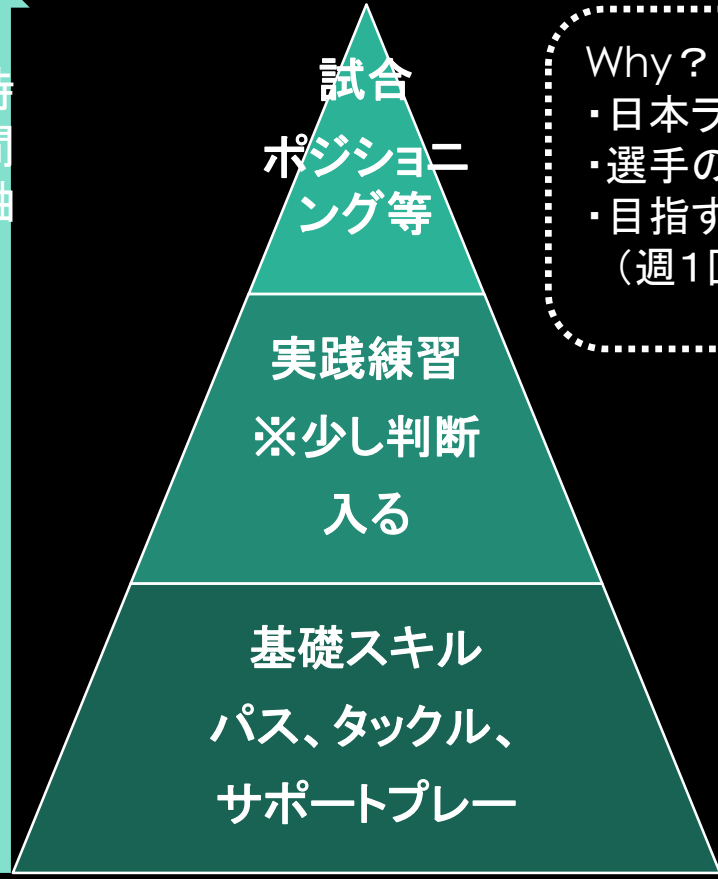
# 育成スタイル

<Step 育成型>  
座学なども効果的

<サイクル育成型>  
グラウンドでの成長加速

基礎の範囲が広い。また、試合でのスキル発揮を重視。実践育成型  
基本プレーサイクル(状況みる→選択肢→判断→確実な遂行)  
基礎プレー(ポジショニング、動き方、コミュニケーション+スキル)

時間軸 ↑



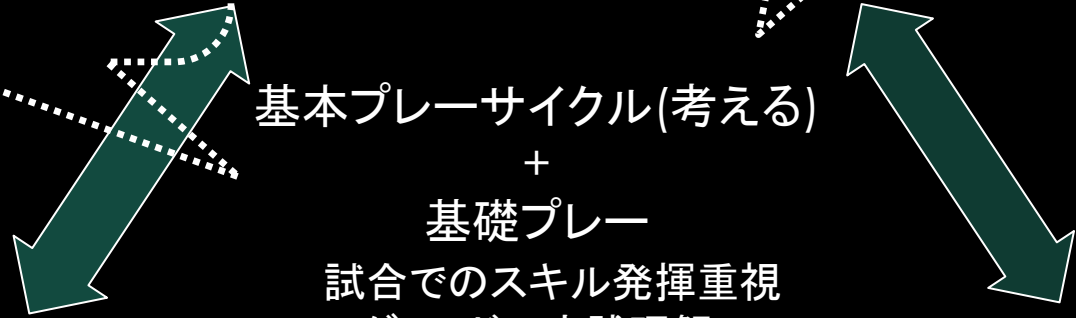
Why?  
・日本ラグビー弱点×社会に通じる力  
・選手のモチベーション  
・目指すスタイルへの最短距離  
(週1回・その場で教える方が理解)

試合  
(試合前・後  
チームトークも重要)

基本プレーサイクル(考える)  
+  
基礎プレー  
試合でのスキル発揮重視  
グラウンド&実践理解

基本プレースタイル  
基礎プレー練習  
(考える機会多め)

実践練習  
(判断・コミュニケーションを重視)



# 練習計画

- ポイント
1. 目指すプレースタイルと運営方針を上位概念。
  2. ”考える/コミュニケーション/モチベーション” へフォーカスして、基礎・基本プレーを広く捉える。※前述サイクル育成型
  3. 基本的に週1回しか練習がないため、集中して(稼働度高い&試合に近い強度→楽しいに繋がる)、選手が考えて・理解しやすい設計・進行とする。

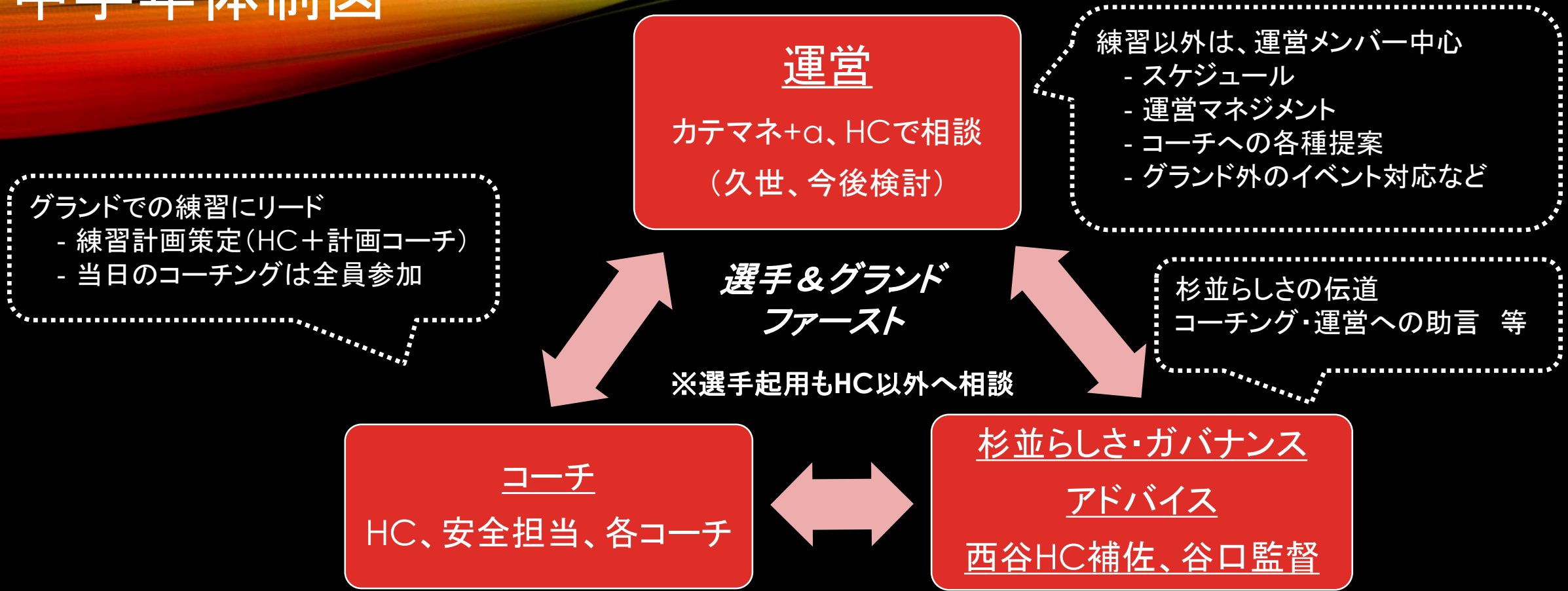
## 計画策定の流れ

- (1) 杉並RSスキルマップに沿いつつ、各練習の振り返りと当日の参加者、状況をみながら柔軟に計画する
- (2) 練習前にコーチMTGで、練習内容と意図を確認する。コーチも一緒に練習しつつ、コーチングする。
- (3) 目的、意図は、明確にする。アプローチ方法は沢山あるので、まずは意図・目的をすり合わせて建設的に。

## 練習設計

- (1) 「試合で基本プレースタイルが発揮され、ディフェンス&アタックで意思統一されプレーするには？」を既成概念を捨てる。
- (2) 練習全体の組み立ては、以下の3部構成。  
part 1 (アップ&アジリティー), Part 2 (基本プレー&スキル習得), part3 (試合形式 ※但し、目的に沿って)
- (3) コーチからのアドバイス、選手同士のコミュニケーションの時間は、十分に時間を確保する。
- (4) Part1は全体で行いつつ、Part2-3は必要に応じて経験・学年などに緩やかに分けて行う。  
→明確なレベル分けはせずに、練習によって選手が行き来するイメージ。

# 中学年体制図



## <役割分担の方針>

基本的に、学年関係なく、全員参加型での運営を志向。案件ごとに、担当を決める形をベースに中学年内で今後検討。練習・試合の運営とレフリングできるコーチの数を増やすことが大切なので、積極的な参加を！！

# 重要プレー(補足)

## 1. アタック

- ・基本形はスタンドオフを起点にラインで攻撃する。特にターンオーバーなどチャンス時は広く展開する
- ・接点は、ボールキャリア1名+サポート1名(プラスαの1~2名は判断)+ボールアウト1名。※残り3~4名は、ライン形成。
  - ーボールキャリアは、タックルをずらしながらDF3名以上巻き込み前にでる。ラックを前提にしない。オフロードパスも活用。
  - ーサポートは、相手より早く寄り、早い球出しを助け、相手が次プレーに行くのを妨げること(倒す)。
  - ーボールアウトはラック形成から3秒以内に素早く(テンポ)。スタンドオフにパスしてからアタックを開始する。
- ・スタンドオフは、常に有利な方向へのメイクラインを意識して、率先してコミュニケーションをする。
- ・各プレーヤーは、選択肢を複数持ちながら最善のプレーを選択することを繰り返す。  
(常に、DFが迷うように、パスの受け手2名以上、キック、ランする方向、メイクラインの方向など工夫)
- ・サインプレーや戦術(細かい指示を伴う)など決め事は最低限にして、チーム方針に沿って、全員が参加しやすくする。

# 重要プレー(補足)

## 2. ディフェンス

- ・基本形は、ディフェンスラインを揃え、スピードを持って間合いを詰めるシャローとする。
- ・タンオーバーを狙う超攻撃的なディフェンス。チャンス時は積極的にボールに絡む、人数をかける。
- ・接点は、タックラー1名+ボールに絡む1名本(プラスαはボール獲得チャンスある時のみ1~2名)。

※残りの3~4名は、相手の立ち位置みながらディフェンスラインを作り、次のプレーに備える。

ータックラーは、早いタイミングで相手を倒してサポートプレー人数を増やす。すぐ起きてプレーする。

ーボールに絡む人は相手より早くボールに働きかけて相手の人数を増やす。球出しを1秒でも遅らせる。

## 3. 主要プレーの目標値

- ・接点の平均参加者が、3~4名となっている状態が70%を超える。≡メイクラインされた状態70%
- ・接点での平均デッドプレーヤー(倒れているプレーヤー)が、2名以下。※参考トップチームは、平均1名以下
- ・トライ獲得までに平均5フェーズ以内。≡数的有利も生まない、ゲインラインも切らないプレーを減らす。