

2022年杉並RS中学年計画書

2022年3月27日 作成者：中学年HC太田



目次

- ① チームコンセプト
- ② チームスローガン
- ③ 指導・コーチング方針（ポイント）
- ④ 指導内容の重点課題
- ⑤ 到達イメージ
- ⑥ 年間チャート



①チームコンセプト

昨年につづき、

『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）
5つの基本的な価値観を自分事化する

※ もう一つの学校…どんな子（ラグビーのレベルに関係ない）にでも
安心して参加でき、仲間と楽しみながらラグビーを通して成長できる自分の居場所



②チームスローガン

『ユニットUNIT』

「それ自身が完全なる単体」「編成単位」という意味を持つ言葉で
中学年全員で一丸となり一つのユニットとしてONE TEAMを形成し、
小柄な選手が多い杉並ならではの戦い方として、

1人ではなく常に2人以上でユニットになり
強く大きな相手に対し攻撃し守っていき、勝利につなげる事を目指す。



③指導・コーチング方針（ポイント）

I 子供達には「勝ちたい！」との感情を持たせるが、コーチは勝利を目的とした指導はしない。

※ コーチは「何でちゃんとタックルしないんだ!!」などと選手のプレーを否定するような厳しさを決して出さない指導に徹する。徹底的に良いプレーを褒めて伸ばす指導をする。1軍2軍など偏ったチーム編成は絶対にしない。ただし、対戦相手によって安全面を考慮する必要がある場合などは柔軟に対応する。

II グラウンドではわが子と他の選手を区別しない指導を徹底する。

※ 自分の子供に対してのみ強い口調で指導したりせず、全選手に対し同じ接し方を徹底する。

III 安全面を考慮し、個々の選手のスキルや経験値に合わせてユニットを形成し、同じ課題でも取り組むプロセスに変化を与える。

※ 例えば3年生はコンタクトに不慣れなため、7月頃までは4年生とのフルコンタクトは避ける等。

IV 基礎的な事（声出し・両手で持つ・構え方等）を重視し指導する。

※ 練習中に基礎が出来ていない部分を目にしたら口が酸っぱくなるほど何度でも指摘する。

V 短時間で多メニューで実施し、飽きさせず集中力を切らさない練習構成。

※ 全体の練習時間は2時間程度を目途にまとめ、練習の後には必ず話し合いをしながらストレッチを実施する。
（体のケアとコミュニケーションの時間）

ただし、全体練習後にアフター練習の時間を設けて、積極的で向上心が強い選手にはグラウンドが使用できる限り自主練習に対応する。



④指導内容の重点課題

I 「勝ちたい!」と思う気持ちを持たせる。

子供たちが勝つことに喜びを感じ、勝つためには何をすればよいか自ら考える。

II 集中して練習に取り組む。(規律重視)

低学年とは異なりソツ外になるため、安全を第一に考え、練習中の態度には厳しい目で指導する。ケガ事故防止

III ルールの理解度を上げる。

ルールを知ること、試合中の動きを格段に上げる事が出来る。自分がやるべきことが分かる。

IV タックルとヒットを体得。

コンタクトプレーの恐怖心を克服できるよう指導する。メニューの工夫。

V リロードのスピードを上げる。

ミニラグビーでは、リロードの速さで勝敗が決まってしまう。集散のスピードUP。

VI チームプレーの意識。

時には自分が犠牲になり仲間を活かすプレーや、ボールを持っていない時の動き、コーリングの意識を高める。

VII 自分たちで考える力を身につける。(コミュニケーション能力含)

自分たちのプレースタイルや戦術は自分たちで話し合い、自分たちで決めていく力を身に付けてもらう。
自分たちで考え実践した結果は「やらせられる」よりも大きな達成感を得る事が出来る。



⑤到達イメージ

- I 「やらされる」のではなく、向上心を持って自ら真剣に練習に取り組む姿勢がみられる。
- II ルールを理解し、試合中、常に自分がやるべきことを責任感を持って実践する。ぼーっと突っ立っていることが無くなる。
- III 基礎プレーが身についている。
- IV 全員が強い気持ちでタックルとヒットができるようになる。
- V 個人プレーばかりに走らず、仲間を活かし、サポートして、チームの勝利に貢献する。
- VI 自分たちで自発的に集まって話し合い、常に反省改善を繰り返す。
- VII 練習中、コーリングの声でうるさいくらいに声を掛け合うようになる。
- VIII 選手同士が味方のプレーを褒め称えあうようになる。



⑥年間チャート

注) 3年生は7月頃までフルコンタクトに不慣れなため、コンタクトの練習に限り4年生とは別ユニットで練習し、合宿を目途にレベルに合わせて学年をミックスしたユニットへシフトする。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
フェーズ	第1フェーズ ・J-7及び本人が自分の強みと弱みを知る。 ・規律指導。 ・基礎体力作り。 ・ルールの学習。 ・ハンドリング復習。 ・J7外プレーの基礎練習。		第2フェーズ ・様々な戦術の学習 ・より実践的シーンを切り抜いたメニューで基礎プレーのレベルアップ。 ・個人の強みを鍛え上げる。 ・個人の弱みを少しでも強める。			第3フェーズ ・ 夏合宿 。 ・自分たちの「チームの形(戦術)」を見つける。 ・実戦中心(交流戦を増やす)		第4フェーズ ・自分たちの「チームの形」を見直し軌道修正。 ・実戦中心(交流戦を増やす)				
気持ち	・自分が得意なこと、苦手なことを知る。 ・より厳しくなった規律に慣れる。 ・コンタクトの試合に慣れる。 ・4年生は上級生としての自覚を持つ。		・上手になりたい思いが芽生え努力する。 ・仲間意識が高まる。			・集団活動でチーム意識が高まる。 ・時間の管理意識を持つ。 ・勝つためには何かが必要か?自分たちに合った「チームの形(戦術)」は何か?を考える。		・勝ちたい思いが強くなる。 ・負けた時の悔しさが大きくなる。 ・仲間をフォローする意識が高まる。 ・自分たちの弱点を思い知る。 ・努力する意識がさらに上がる。 ・チーム力の重要性を知る。 ・練習メニューを自分たちでも考え始める。				
スキル	・ハンドリング基礎習得。 ・キック、キャッチングの基礎習得。 ・タックルとヒットの基礎習得。 ・接点でのルールや動きを学ぶ。(モールラック等)		・ハンドリング習得。 ・キック、キャッチングの習得。 ・タックルとヒットの習得。 ・接点でのルールや動きを習得。(モールラック等) ・リロードのスピードを上げる。 ・組織的ディフェンスの基礎習得。 ・ルールを順守したプレーに努める。			・組織的ディフェンス習得。 ・チームの形を固め体得。 ・タックルとヒットの強度を高める。 ・接点でのレベルを高める。(モールラック等) ・リロードのスピードを上げる。 ・ルールを順守したプレーに努める。		・試合で浮き彫りになった課題を徹底的に修正。 ・組織的ディフェンスの精度を高める。 ・チームの形を修正と精度を高める。 ・個々のスキルをより高める。 ・タックルとヒットの強度を高める ・接点でのレベルを高める。(モールラック等) ・ルールを順守したプレーに努める。				
フィジカル	・走力の向上。 持久力と瞬発力 ・アジリティートレーニングによる体幹と体の使い方を体得。				夏合宿にて、食育をし、頑丈な体作							
知識・経験	・ミニラグビーのルールを習得。 ・より厳しい規律を求められる。 ・接点でのルールや動きを学ぶ。(モールラック等) ・3年生はフルコンタクトの試合を体験。				夏合宿による集団生活の中で、規		・戦術を学ぶ。(複数) ・組織的ディフェンスを学ぶ。(複数) ・自分たちの「チームの形」を自分たちで話し合い考え見つけ出す。(単数)					
安全・マナー	・ラグビー憲章(品位、情熱、結束、規律、尊重)5つの基本的な価値観を自分事化する。 ・コンタクトにおける危険なプレーを学ぶ。							・対外試合でのマナーを学ぶ。 ・ノーサイドの精神を学ぶ。				

