

杉並SSRS

2022年度 高学年カテゴリー

年間活動計画

『ラグビーを楽しめる・参加したくなるチーム作り』

を生徒・保護者と一緒に目指す

- ・生徒たちがラグビーを一生懸命やれる雰囲気づくり
- ・「褒めて伸ばす」コーチの意識づくり
- ・「失敗してもいい」⇒「ナイスチャレンジ」を褒めよう
- ・「長所を伸ばす」：皆、得手不得手がある⇒認める⇒「自分で考え、自主的に行動ができる」生徒に
- ・人のいいところをマネしよう

こんなチームにしよう(子供たちが考える杉並RSのチーム目標)

『全員が勇気をもってタックルに入りチームのために体を張る』



『しゃべる、声を掛け合い皆で戦えるチーム』



『全国大会出場を目指すチームになる！』

- ◎キャプテン : はやかわ いおり (BK)
- バイスキャプテン : やまぐち こうき (FW)
- バイスキャプテン : おの こうた (BK)
- バイスキャプテン : みのりかわ いつき (BK)

4名のリーダー陣を中心とした
「自分たちで考えるチーム作り」
⇒コーチ陣はそれをフォローする役割

<練習>

- 各月の「ゴール」を設定し「ここまでのレベルができるようになろう」という内容を前月末にコーチ・選手に示す
- その「ゴールに向けた練習」を設定
- 練習前にコーチ陣で内容を「具体的にやって見て把握」し共有する。「誰かに任せるのではなく、皆で子供たちに関われる体制としたい

<試合>

- 基本練習をしっかり行い、安全に楽しめるように
- 皆が出場でき、それぞれのレベルでラグビーを楽しめるようにしていきたい
- 色々なポジションを経験させ、誰かが欠けても同じレベル感で戦えるチームを目指したい

6年コーチ

- カテゴリーヘッド : 御法川
- チームマネージャー : 小林あきら
- 安全担当 : 藤咲、山崎
- グラウンド : (主)大輪
(副)尾野、山崎
- グラウンドオペレーション : 小林あきら
- 都大会・主要大会取りまとめ :
- 合宿 :
- 会計 : 中村
- 用具 : 蒲生

5年コーチ

- 5年ヘッド : 広瀬(サブ)尾籐、松野
- カテマネ :
- グラウンド手配(補助) : 栗原、小田
- 安全担当 :
- 会員事務(体験・入校者連絡他) : カテマネ兼務?
- 都大会 : 栗原
- 合宿 : 小田
- 用具 : 奥村

【活動計画】

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
パス・タックルの基礎・走り込み		ブレークダウン・タックル強化 ポジショニング・メーカーライン 各ポジション理解・走り込み		休み期間↓体力維持(バービー&NOO)・ルール理解	ブレークダウン強化・タックル強化	フォーメーション・サインプレー アタック・ディフェンス		ヒーローズカップへ			

【イベント】

通年【東京都大会】今年度より毎月開催

7月

【夏合宿】

11月～1月

【ヒーローズカップ】

【年間実行計画】

- 【3月中旬】

⇒新学年へ移行（5年生⇒新6年生／4年生⇒新5年生）

※練習・試合は旧カテゴリー

⇒課題の炙り出し これらを一つ一つ計画的にLevelUpしていく

⇒まずは生徒のレベル感を知る

- 【タックルに入れない】
- 【ハンドリングが悪い】
- 【ディフェンスにそろって出れない】
- 【セットアップD/O・Make Lineが遅い】

他・・・

【4月の目標】

<パス・タックルの基礎と走り込み>

【4月の『ゴール』】

- ・ トップスピードでボールをもらえるようになる（もらう側）
- ・ 相手の取りやすいパスができるようになる（投げる側）
 - ※止まって投げられるがトップスピードで走りながらパス出来ない
- ・ メイクライン（ポジショニング）の理解
- ・ タックルに安全に入れる姿勢とコンタクトに慣れる
 - （1）止まった姿勢から
 - （2）少し走りながら（形～インパクト強度を上げていく）
 - （3）スピード・強度を上げたタックル練習（試合に近い状態）

★成功体験をさせる、褒めて伸ばす ⇒子供たちが自信を持てるようになる

			高学年	中学年	低学年	幼児	備考
4月2日(土)	内容	自主練習	自主練習	自主練習	自主練習	-	本五ふれあい9-11
	時間()内集合時間	9:00-11:00(8:50)	9:00-11:00(8:50)	9:00-11:00(8:50)			
	場所	本五ふれあい	本五ふれあい	本五ふれあい			
4月3日(日)	内容	練習	練習	練習	練習	練習 9:00-11:30(8:30) 天沼中	天沼中8-12
	時間()内集合時間	9:15-12:00(9:05)	9:15-12:00(9:05)	9:00-11:30(8:30)			
	場所	済美山一般開放	済美山一般開放	天沼中			
4月9日(土)	内容	父母総会(9:00-12:00) コーチ会議(13:00-17:00)					父母総会9-12 コーチ会議13-17
	時間()内集合時間						
	場所						
4月10日(日)	内容	練習	練習	練習	練習	練習 9:00-11:00(8:45) 郵政高井戸	辰巳15-17確保済み 和泉学園1145-15 郵政900-1100
	時間()内集合時間	11:45-15:00(11:30)	11:45-15:00(11:30)	9:00-11:00(8:45)			
	場所	和泉学園	和泉学園	郵政高井戸			
4月16日(土)	内容	自主練習	自主練習	自主練習		-	済美山一般 郵政候補(低対応)
	時間()内集合時間	9:15-12:00(9:05)	9:15-12:00(9:05)	9:15-12:00(9:05)			
	場所	済美山一般開放	済美山一般開放	済美山一般開放			
4月17日(日)	内容	教室	教室	教室	教室	教室 13:00-15:30(12:50) 井草の森	井草の森(教室)13-17
	時間()内集合時間	13:00-17:00(12:50)	13:00-17:00(12:50)	13:00-16:00(12:50)			
	場所	井草の森	井草の森	井草の森			
4月23日(土)	内容	自主練習	自主練習	自主練習		-	土曜授業の予感... 郵政強め 荒川1430-1630
	時間()内集合時間						
	場所						
4月24日(日)	内容	練習	練習	練習	練習	練習 13:00-15:30(12:50) 松沢病院	松沢病院13-17 荒川1430-1630
	時間()内集合時間	14:30-16:30(14:15)	13:00-17:00(12:50)	13:00-16:00(12:50)			
	場所	荒川運動公園G	松沢病院	松沢病院			
4月29日(金・祝)	内容	練習	練習	都大会	都大会	都大会 未定 府中の森サッカー場	府中の森(都大会・低幼)9-17 永福ビーチ9-11 秋が瀬830-1230・13-17
	時間()内集合時間	未定	未定	未定			
	場所	秋が瀬公園	秋が瀬公園	府中の森サッカー場			
4月30日(土)	内容	都大会	都大会	自主練習		-	済美山(都大会・高中)9-17 永福ビーチ9-11 和田堀9-12
	時間()内集合時間	未定	未定	9:00-12:00(8:50)			
	場所	済美山	済美山	和田堀			

杉並・世田谷・練馬

【5月の目標】

<パス・タックルの基礎と走り込み>

【5月の『ゴール』】

- ・ トップスピードでボールをもらえるようになる（もらう側）
- ・ 相手の取りやすいパスができるようになる（投げる側）
 - ※止まって投げられるがトップスピードで走りながらパス出来ない
- ・ メイクライン（ポジショニング）の理解
- ・ タックルに安全に入れる姿勢とコンタクトに慣れる
 - （1）止まった姿勢から
 - （2）少し走りながら（形～インパクト強度を上げていく）
 - （3）スピード・強度を上げたタックル練習（試合に近い状態）

★成功体験をさせる、褒めて伸ばす ⇒子供たちが自信を持てるようになる

発言中:

		高学年	中学年	低学年	幼児	備考
5月1日(日)	内容 時間()内集合時間 場所	練習 9:15-12:00(9:05) 済美山一般開放	練習 9:15-12:00(9:05) 済美山一般開放	練習 9:15-12:00(9:05) 済美山一般開放	練習 9:15-12:00(9:05) 済美山一般開放	済美山一般 郵政・和泉(候補)
5月3日(火・祝)	内容 時間()内集合時間 場所	都大会 未定 夢の島陸上	練習 9:00-12:00(8:50) 和田堀	練習 9:00-12:00(8:50) 和田堀	練習 9:00-12:00(8:50) 和田堀	夢の島陸上(都大会・高) 和田堀9-12確保 永福ビーチ9-11確保
5月4日(水・祝)	内容 時間()内集合時間 場所	練習 9:15-12:00(9:05) 済美山一般開放	練習 9:15-12:00(9:05) 済美山一般開放	練習 9:15-12:00(9:05) 済美山一般開放	練習 9:15-12:00(9:05) 済美山一般開放	済美山一般 荒川(エントリー候補)
5月5日(木・祝)	内容 時間()内集合時間 場所	二都県大会 相模原	二都県大会 相模原	二都県大会 相模原	二都県大会 相模原	二都県大会招待(申込済) 江戸川招待(未定)
5月7日(土)	内容 時間()内集合時間 場所	自主練習	自主練習	自主練習	-	郵政候補
5月8日(日)	内容 時間()内集合時間 場所					和泉・郵政(候補) 秋が瀬エントリー
5月14日(土)	内容 時間()内集合時間 場所	自主練習 11:00-13:00(10:50) 本五ふれあい	自主練習 11:00-13:00(10:50) 本五ふれあい	自主練習 11:00-13:00(10:50) 本五ふれあい	-	農芸高校(エントリー) 本五11-13確保
5月15日(日)	内容 時間()内集合時間 場所	都大会 未定 済美山	都大会 未定 済美山			済美山(都大会・高中)9-17 農芸高校(エントリー) 郵政・和泉(候補・低幼用)
5月21日(土)	内容 時間()内集合時間 場所	自主練習 9:15-12:00(9:05) 済美山一般開放	自主練習 9:15-12:00(9:05) 済美山一般開放	自主練習 9:15-12:00(9:05) 済美山一般開放	-	済美山一般 荒川(エントリー候補)
5月22日(日)	内容 時間()内集合時間 場所					秋が瀬エントリー
5月28日(土)	内容 時間()内集合時間 場所	自主練習	自主練習	自主練習	-	荒川(エントリー候補)
5月29日(日)	内容 時間()内集合時間 場所	練習or交流戦 9:00-11:00(8:45) 町田小野路G	都大会? 未定 辰巳	都大会 未定 府中の森	都大会 未定 府中の森	府中の森(都大会・低幼)9-17 辰巳(都大会(仮)中) 町田小野路G9-11

【体力づくり】

- 【3月】 走り込み（試合を通し戦える体力づくり）
- 【4～6月】 バービー & Zoo ⇒自宅などでの自主練メニュー？

【練習メニュー】

「2019年ラグビーワールドカップ普及啓発事業」JRFU放課後ラグビープログラム

https://www.youtube.com/playlist?list=PLxJ-hrz8zhGvhdV2sA_CGaqPkPdp2-tPC

【パスの基礎】



【タックルの基礎】

<https://youtu.be/LIjTt-iHyPY> (T-ドリル)

https://youtu.be/fZnbvP_wuIM (基本姿勢と体・足の角度)

<https://www.youtube.com/watch?v=cMB2Q254HIA>

(ボールキャッチ : No bound/One bound 直立姿勢～肩から膝)

※①肩から膝 ②パワーフット(踏込み足は相手の足間) ③目は前