

【練習方針】

- 低学年はラグビーということもあるが、ラグビーに特化した練習を行うのではなく、中学年、高学年につながる練習内容を実施予定。パスを有効活用したゲーム展開、タグを取る動きがタックルにつながるという観点からタックルバックに身体を当てる動きを入れるなど。ラグビーの動きの中で大切にされるものについては、タグの中で必要のない動きであったとしても動き作りの観点から取り入れる。
- プレイヤー目線では、自分がトライをとって嬉しいという気持ちも大切にしつつ、トライにつながる動きができた、全員ラグビーができたから嬉しいという気持ちを1年間通して醸成する。
- ウォーミングアップなどでは、遊びの要素も取り入れつつ、様々なスポーツ経歴のコーチ陣主導に、他のスポーツで行われる動き作りでラグビーに有効なものを行う。
- 低学年プレイヤーの特徴として、口頭指示だけでは練習メニューの動き方、ねらい、どうしたら良いのかがイメージしづらいということもあるので、コーチも一緒にメニューに参加し、手本を示していく。
- 各プレイヤーの心理的なものとして、毎回の練習後に今日も楽しかった、一生懸命やったと実感できるものにする事で、ラグビーは楽しいものだという気持ちの醸成につなげる。
- 他のスクールとの試合時には、勝ちを優先するのではなく、練習でやっていることを披露する場所として捉える。

●試合と練習

- ・月1回の低学年都大会に加え、交流試合を入れる
- ・月の半分は練習を行う（後期は試合を増やすことも視野に入れる）

●土曜日

以下の条件がそろった場合に実施

- ・安全を確保できるコーチの出席
- ・伝助で一定数の出席者がいる（7～8名程度）
- ・グラウンドの確保

●雨天時

- ・無理に実施しなく、体調管理優先

●練習場所

- ・できれば杉並区近辺を希望（遠方になると参加人数が減る傾向にあるため）

●練習内容

- ・HC 中心にメニューを決定
- ・HC 不在時のために期間ごとの方針を共有
- ・現場で練習前に打ち合わせ

●対戦相手

- ・月一の低学年都大会に参加
- ・その他交流戦の話があればできるだけ参加する