

2024年杉並RS高学年計画書

2024年3月27日 作成者：高学年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

継続

『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

※ 受験のために塾通いが本格化することで、なかなか参加できない子も増えるが、それをお互いが受け入れ、いつでも安心して参加でき、歓迎できるチーム。



② チームスローガン

『チャレンジchallenge』

「挑戦」「努力」「やりがい」という意味を持つ言葉で
高学年全員で一丸となり大きな目標に向かって「挑戦」する。
ひとり一人が自分の役割を理解し、「やりがい」をもって努力を継続し、
チームの勝利のために自分の限界に挑戦する。

※決してあきらめず、常に全力を出し切る精神力を養う。



③指導・コーチング方針（ポイント）

I 子供達同士、常に話合わせる。自主性を高める。

- ※ コーチはあくまでも子供たちのサポート役に徹する。子供たちが感じた課題を克服できるヒントを提供し、練習内容を考え指導することに注力する。試合時は「サイレント」の徹底。

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。再強化

- ※ 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。
- ※ コーチの子供達への厳しすぎる言葉遣いは禁止。

III 人数や安全面を考慮し、学年毎に分かれて練習を実施。同じ課題でも取り組むプロセスに変化を加える。

- ※ 人数が多いため、原則学年別で管理。
- ※ 例えば5年生と6年生の紅白戦などは、フィジカルの差が大きいため、7月頃までに様子を見ながら判断していく。原則学年別で練習。
- ※ ヒーローズに関し、昨年とは異なり6年のみで出場する。

IV 規律を重視し指導する。

- ※ 高学年である以上、模範となる振る舞いができるよう今まで以上のレベルを求めていく。



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。ただし、コーチは勝ちに拘らない。

II 集中して練習に取り組む。

目標「ヒーローズ全国大会出場」に向けて、子供たち自身が意識高く練習に取り組む。

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 低くて強いタックルとヒットを全員が体得。

コンタクトプレーの恐怖心を克服できるよう指導する。月一ビーチにてコンタクトの徹底練習を実施。

V ブレイクダウンの強化。リロードのスピードを上げる。

接点の強度を上げる。状況判断能力UP。集散のスピードUP。アジリティートレーニング。

VI 12分ハーフを戦いきれるだけの十分な体力をつける。

普段の試合から12分で実施。ただ走るのではなく、タッチフットなどでルールを工夫して実施。

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。目的意識を持って取り組める。
- 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。
- III 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。
- IV 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。組織力で戦う。
- V 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。
- VI 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。
- VII 選手同士が味方のプレーを褒め称えあうようになる。
- VIII ヒーローズ全国大会出場。



