

2024年度低学年カテゴリー 指導計画

1.基本方針

ラグビー憲章、5つのコアバリュー（品位、情熱、結束、規律、尊重）を常に意識し、基礎体力の向上及びラグビー、タグラグビーの基本動作を身につけると同時にラグビーのルールを理解、知識を深める。

2.全体目標

体力、技術、日頃の生活態度、練習に対する姿勢、思考等「低学年としては」や「2年生としては」、「1年生としては」ではなく常に上を目指していく考えを浸透させる。

3.スケジュール

第1四半期【4月～6月】

- ・挨拶、人の話をちゃんと聞く、集合時はジョグで集まる等、練習に向かう基本姿勢の徹底。
- ・練習中、試合中のチームメイトへの学年を超えた声かけができるチーム作り。
- ・コール、基本的なパススキル、ハンズアップの習得

第2四半期【7月～9月】

- ・パス/キャッチの基本習得。2対1の練習の反復。
- ・ゲインラインを意識した攻撃、ディフェンスの反復。

第3四半期【10月～12月】

- ・組織だったアタック、ディフェンスの意識
- ・各プレイヤーの苦手分野の克服及びフォローアップ

第4四半期【1月～3月】

- ・各プレイヤーの苦手分野の克服、フォローアップ及び得意分野のブラッシュアップ。
 - ・組織だったディフェンスの徹底。
- ※6月くらいから軽いコンタクト練習は取り入れ、将来、苦手意識が付かないように備えたい。

4.備考（自由記入欄）

- ・指導方針は体力、技術面においては基本、ほめて伸ばすように指導をしていく。
- ・日常生活、練習態度においては「規律」を尊重し、厳しく指導していく。
- ・大人(コーチ、保護者)もチームの一員としてラグビーの知識、体力、技術の向上を目指しましょう。