寝屋川ラグビースクール指導要綱

<table>
<tr><th></th><th>アタック</th><th>ディフェンス</th><th>スキル</th></tr>
<tr><td>全体共通</td><td>・ボールを両手で持って走る
・パスをもらう時必ずコール・ハンズアップ
・パス（投げる⇔受ける）
・地面のボールをまたぐ
・基本は立ってプレーする（モール）</td><td>・コーリング
（パスをもらう、イーブンボール、相手をマーク）
・味方を助けるサポートプレー
・相手をしっかり捕まえる⇒タックル（パワーフット）</td><td>他のスポーツでも通用する運動能力</td></tr>
<tr><td rowspan="2">中学生</td><td>・半身をズラしてボールの継続を意識する
・簡単に倒れず、立ってプレーする
・素早いサポートを意識する
・パスの基本を身につけ、状況に応じた視野の広いパスができる
・ゴロ、ハイパント、ロングキックが蹴れる</td><td>・前に出て捕まえる⇒タックル（パワーフット重視）
・1：1の強さを身につける
・組織ディフェンスの理解
・素早いサポートを意識する
・確実なキック処理ができる</td><td>高校へ向けた集大成

体幹を鍛える
基礎体力をつける
運動能力を磨く
ボディーコントロール</td></tr>
<tr><td colspan="2">小学生の目標・憧れの存在となる
スクールの理念・目的、指導方針の理解</td></tr>
<tr><td rowspan="2">高学年</td><td>・抜いて繋ぐ、捕まったら後ろを向いて継続
・簡単に倒れず、立ってプレーする（基本モール）
・モール・ラックの基本を覚える
・パスの基本を身につけ展開を意識
・近い距離で思ったところにキックできる</td><td>・マーク・マーク、対面を意識する
・組織ディフェンスの理解
・前に出て捕まえる ⇒ タックル（パワーフット重視）
・まっすぐ背中を伸ばして足をかいて押し込む
・キック処理</td><td rowspan="2">基礎体力をつける
運動能力を磨く
ボディーコントロール</td></tr>
<tr><td colspan="2">スクールの上級生として責任感を持って、下級生の見本となるように取り組む
フェアプレイの精神を理解する/ルールを理解し、 ポジションに拘らずゲームができる
練習や試合で日々1つ目標（課題）を持って取り組む</td></tr>
<tr><td rowspan="2">中学年</td><td>・仲間と力をあわせてトライを目指す
・半身をズラして当たる
・パスの基本を身につける
・下のボールへの反応を覚え込ませる、まずまたぐ！
・簡単に倒れず、立ってプレーする（基本モール）</td><td>・一斉に前に出て全員で相手を捕まえる
・簡単な組織ディフェンスを理解する
・捕まえる ⇒ タックル（パワーフット重視）</td><td rowspan="2">運動能力を磨く
ラーダーやミニハードルを使ったトレーニング</td></tr>
<tr><td colspan="2">フェアな態度を育てる ／ 仲間を助け、力を合わせて取り組む
ルールの理解 ／ ポジションを固定せず、トライを取る楽しみを植えつける</td></tr>
<tr><td rowspan="2">低学年・2年生</td><td>・一人で相手を抜いてトライを目指す
・ボールを持ったら抜き続ける
・止まったら(捕まったら)、後ろの味方にボールを渡す
・下のボールはまずまたぐ！</td><td>・全員で相手に向かっていく
・一斉に前に出て、全員で捕まえる
・相手の進路に立ち走路をふさぐ（～立ちはだかるまで）
・相手の腰に手を伸ばす（～パワーフットまで）</td><td>走る！
バランス感覚
俊敏性／柔軟性
ボールに慣れる
（拾い上げる。遠い人に渡す、遠い人から受取る）</td></tr>
<tr><td colspan="2">仲間と楽しく簡単なゲームができる ／ スポーツに親しむ態度を育てる
基本ルールの理解 ／ ズルはしない ／ ボールを持って走る楽しみを植えつける</td></tr>
<tr><td rowspan="2">低学年・1年生</td><td>・一人で相手を抜いてトライを目指す（ノーコンタクト）
・ボールを持ったら抜き続ける
・止まったら（捕まったら）、後ろの味方にボールを 渡す（連続したプレー）
・味方が捕まったら、すぐに動きながらボールをもらう
・下のボールはまずまたぐ！</td><td>・全員で相手に向かっていく
・一斉に前に出て、全員で捕まえる
・相手の進路に立ち走路をふさぐ（ノーコンタクト）
・相手の腰に手を伸ばす</td><td rowspan="2">走る！
バランス感覚
俊敏性／柔軟性

ボールに慣れる
（拾い上げる、渡す、受取る）</td></tr>
<tr><td colspan="2">仲間と楽しく簡単なゲームができる ／ スポーツに親しむ態度を育てる
基本ルールの理解 ／ ズルはしない ／ ボールを持って走る楽しみを植え付ける</td></tr>
<tr><td rowspan="2">幼児</td><td>・一人で相手を抜いてトライを目指す
・ボールを怖がらず、受け取る（キャッチ）</td><td>・全員で相手に向かっていく
・相手の進路に立ち走路をふさぐ（ノーコンタクト）</td><td rowspan="2">元気いっぱい走る
俊敏性／柔軟性</td></tr>
<tr><td colspan="2">ボールを持って、走る楽しさを植えつける</td></tr>
</table>