

スキル	ランニング	パス	ハンドリング	コンタクト	タックル	キック	ユニットスキル	コミュニケーション	
達成目標	<p><b>*ボールの保持</b> 状況に応じて片手で胸と腕でボールをしっかりと保持してトップスピードで走ることができる。  この時、ボールは外側の(相手から遠い方)の腕で保持する。</p>	<p><b>*ショートパス</b> ゴールラインに向かって真つぐ走る。パスをアーリーキャッチで受け、ボールを持ち替えることなく真つぐ走りながら、レシーバーの走る込む位置にパスをすることができる。</p>	<p><b>*ピックアップ(補足)</b> 股関節を開き、頭、胸は直立時と同じ姿勢を保つ。  <b>*アーリーキャッチ方法</b> 手を向けるだけでなく、体ごとボールに向かってランをすることでアーリーキャッチ、ストレートランを行う。</p>	<p><b>*軸をずらしてヒット</b> 抜きに行く中でヒットが生じるため、軸がずらしたコンタクトとなる。半歩でも前進を試み、優位な体勢をつくり、ボールを速やかにリサイクルする。  <b>*フロントセービング</b> ゴールに向かって前方にある地面にあるボールにボールよりも前方に飛び込み、自分の体を盾にして相手からボールを守る。飛び込む際は、脇を開け腕、脇で受け身をとる。</p>	<p><b>*軸をずらしてヒット</b> 抜きに行く中でヒットが生じるため、軸がずらしたコンタクトとなる。半歩でも前進を試み、優位な体勢をつくり、ボールを速やかにリサイクルする。  <b>*フロントセービング</b> ゴールに向かって前方にある地面にあるボールにボールよりも前方に飛び込み、自分の体を盾にして相手からボールを守る。飛び込む際は、脇を開け腕、脇で受け身をとる。</p>	<p><b>*タックル姿勢の理解</b> 股関節を開き、腰を落とす様にしてキックを行い、ハント及び、ロングキックを使い分けられる。  <b>*利き足の逆足でのキック</b> 勢いで入るのではなく、下から突き上げるスピードでヒットの強度を上げる。  <b>*タックルポイントまで</b> 相手との間合いを詰める。このときに相手の正面にならないこと。基本は内から外へ進出す様に、外側の肩を合わせ、以後相手にキックを警戒させるようにする。</p>	<p><b>*動きながらのキック</b> 走りながら、ボールを落とす様にしてキックを行い、ハント及び、ロングキックを使い分けられる。  <b>*利き足の逆足でのキック</b> 勢いで入るのではなく、下から突き上げるスピードでヒットの強度を上げる。  <b>*早いディフェンスへの対応</b> 相手のディフェンスラインの出方が早い場合、相手FBの場所を確認しながらライン裏に落とし、以後相手にキックを警戒させるようにする。</p>	<p><b>*攻撃時のライン</b> 攻撃時にバックラインを引き、適切な広さ深さのポジションをとって、それぞれのプレーヤーが相手を引きつけ、どこで相手の防御ラインを突破出来るかを判断してパスまたは、ランを行う。  <b>*狭いスペースの突破</b> ボールキャリアを先頭に三角、ダイヤの陣形をとり、キャリアにゴールをしなから走りつなげる準備をする。  <b>*防御時のライン</b> 相手の人数に合わせて防御ラインをゴールに対して並行に揃える。</p>	<p><b>*自分のプレーの声かけ</b> 自分が何をやるのかを味方に判る様に声をかけ、(例)マイボールやモール、ラック、ダウンボール等  <b>*味方への指示</b> 自分より前方にいる味方への指示。どのようなプレーをして欲しいか、状況はどうなのかの伝達。  (例)パス、余った、ラックに入れ、二次ディフェンス時の指示など。  <b>*ボールキャリアへのコーリング</b> 味方ボールキャリアの近隣に付いた時には早めのコーリングでボールキャリアのオプションを増やす。  <b>*ミスマッチの発見</b> アタック、ディフェンスどちらにおいてもトイメンがミスマッチな場合は味方へのコール。</p>
	<p><b>*身体への向き</b> ボールを受けの際ゴールラインに向かって真つぐ動きながらパスを受け。  <b>*止まってもらわない</b> 飛んでくるボールに対して走り込める深さ(ポジション)を取ること。  <b>*相手を抜く</b> 相手に囲まれても、スペースを見つけ(作り)、抜きにかかること。  <b>*予測して動く</b> 常にボールの位置、動きと自分の位置関係を把握して、次のような役割でプレー出来るかを予測しながらポジションを整えながらランニングする</p>	<p><b>*スパイラルパス</b> ボールをしっかりと握り、パスをする反対側の手の小指、薬指、手首のスナップ、腕のフォロースルーを使い、スピンをかけてパスをする。スピンは内側からの回転をかける。  <b>*パスモーション</b> 素早くパスをする際に、アーリーキャッチした位置からボールを下げることなく、平行に移動するようにパスアウトを行う。</p>	<p><b>*バックセービング</b> ゴールに向かって後方にあるボールに対してボールの手前方向に飛び込み、自分の体を盾にして相手からボールを確保しつつ、すぐに起き上がり、ゴールに向かって正面にストロングポジションをとる。  <b>*ポディエントコントロール</b> ヒットした際に相手に絡まれる事のない姿勢及び暴れる動作、ボールリサイクル  正面からヒットしてしまった場合は、味方のサポートが来るまでは足をかき全身を試みる。決して自分から寝込まない。  <b>*倒れ方、ボールリサイクル</b> 素早く回転するなどして、ジャッカルなどボールに絡まれない様に暴れる。ボールをダウンボールする際は味方側に戻る様な体制で、ボールを上から押さえる様にして味方がパスアウトや、ピックアップするまでキープする。  <b>*倒れた後</b> タックルされて倒された時に、味方がいない場合は、ボールを一旦ダウンボールして起き上がり、ボールを拾い再度前進を試みる。</p>	<p><b>*バックセービング</b> ゴールに向かって後方にあるボールに対してボールの手前方向に飛び込み、自分の体を盾にして相手からボールを確保しつつ、すぐに起き上がり、ゴールに向かって正面にストロングポジションをとる。  <b>*相手フォローが多い場合</b> ボールが繋がれないようにするためにボールに絡む止め方をし、スピードが止まったところで2人目で倒しに行く。  <b>*タックルの受け</b> 正面からの相手にはタックルを受ける前に姿勢を低くし、倒れないようにする。倒れる場合には背中を丸める等して頭を打たないようにする。  <b>*トライバック</b> タックルを受けて倒れることとなる場合、1~2歩でも前に踏み出しトライの姿勢で倒れこんでから味方方向にボールを出すようにし、相手の素早いジャッカルを阻止、味方の来る時間を稼ぐ。  <b>*起き上がり</b> 相手よりも早く起き上がる。出来れば、相手を押さえつける様にして起き上がる。</p>	<p><b>*タックルポイントまで</b> 相手との間合いを詰める。このときに相手の正面にならないこと。基本は内から外へ進出す様に、外側の肩を合わせ、以後相手にキックを警戒させるようにする。  タックルポイントまでは姿勢を低くする必要はなく、間合いを早く詰めること。相手のコースを抑えることに集中し、タックルポイントでタックル姿勢を取り、ヒットを行う。  <b>*相手フォローが多い場合</b> ボールが繋がれないようにするためにボールに絡む止め方をし、スピードが止まったところで2人目で倒しに行く。  <b>*タックルの受け</b> 正面からの相手にはタックルを受ける前に姿勢を低くし、倒れないようにする。倒れる場合には背中を丸める等して頭を打たないようにする。  <b>*トライバック</b> タックルを受けて倒れることとなる場合、1~2歩でも前に踏み出しトライの姿勢で倒れこんでから味方方向にボールを出すようにし、相手の素早いジャッカルを阻止、味方の来る時間を稼ぐ。  <b>*起き上がり</b> 相手よりも早く起き上がる。出来れば、相手を押さえつける様にして起き上がる。</p>	<p><b>*早いディフェンスへの対応</b> 相手のディフェンスラインの出方が早い場合、相手FBの場所を確認しながらライン裏に落とし、以後相手にキックを警戒させるようにする。  <b>*キックオフ</b> ドロップキックの精度。味方が走り込める位置を計算して高さ、距離を合わせたドロップキックができるキッカーの育成。学年で数名は必要。  <b>*トライ後のゴールキック</b> プレーキックができるキッカーの育成。学年で数名は必要。</p>	<p><b>*攻撃時のライン</b> 攻撃時にバックラインを引き、適切な広さ深さのポジションをとって、それぞれのプレーヤーが相手を引きつけ、どこで相手の防御ラインを突破出来るかを判断してパスまたは、ランを行う。  <b>*狭いスペースの突破</b> ボールキャリアを先頭に三角、ダイヤの陣形をとり、キャリアにゴールをしなから走りつなげる準備をする。  <b>*防御時のライン</b> 相手の人数に合わせて防御ラインをゴールに対して並行に揃える。</p>	<p><b>*自分のプレーの声かけ</b> 自分が何をやるのかを味方に判る様に声をかけ、(例)マイボールやモール、ラック、ダウンボール等  <b>*味方への指示</b> 自分より前方にいる味方への指示。どのようなプレーをして欲しいか、状況はどうなのかの伝達。  (例)パス、余った、ラックに入れ、二次ディフェンス時の指示など。  <b>*ボールキャリアへのコーリング</b> 味方ボールキャリアの近隣に付いた時には早めのコーリングでボールキャリアのオプションを増やす。  <b>*ミスマッチの発見</b> アタック、ディフェンスどちらにおいてもトイメンがミスマッチな場合は味方へのコール。</p>	
	<p><b>*2次ディフェンス</b> BKラインでの1次ディフェンスの裏をサポートする2次ディフェンスの意識。裏に帰るサポートプレー。  <b>*モール・ラック判断</b> ボールや相手の状況を見てボール争奪への参加を判断、無駄に入らない。サイドアタックへの警戒。  <b>*FBを孤立させない</b> FBまで蹴り込まれた時、FBがパスを放れる位置まで味方が戻る。  <b>*2対1の状況をつくる</b> 早くボールを動かす、早く立ち上がる、4対3などを1人づつ引きつけて最終的には2対1の状況にする。  <b>*ミスマッチを攻める</b> 早い遅い、強い弱い、大きい小さいなどのミスマッチの状況を見つける。</p>	<p><b>*2次ディフェンス</b> BKラインでの1次ディフェンスの裏をサポートする2次ディフェンスの意識。裏に帰るサポートプレー。  <b>*モール・ラック判断</b> ボールや相手の状況を見てボール争奪への参加を判断、無駄に入らない。サイドアタックへの警戒。  <b>*FBを孤立させない</b> FBまで蹴り込まれた時、FBがパスを放れる位置まで味方が戻る。  <b>*2対1の状況をつくる</b> 早くボールを動かす、早く立ち上がる、4対3などを1人づつ引きつけて最終的には2対1の状況にする。  <b>*ミスマッチを攻める</b> 早い遅い、強い弱い、大きい小さいなどのミスマッチの状況を見つける。</p>	<p><b>*2次ディフェンス</b> BKラインでの1次ディフェンスの裏をサポートする2次ディフェンスの意識。裏に帰るサポートプレー。  <b>*モール・ラック判断</b> ボールや相手の状況を見てボール争奪への参加を判断、無駄に入らない。サイドアタックへの警戒。  <b>*FBを孤立させない</b> FBまで蹴り込まれた時、FBがパスを放れる位置まで味方が戻る。  <b>*2対1の状況をつくる</b> 早くボールを動かす、早く立ち上がる、4対3などを1人づつ引きつけて最終的には2対1の状況にする。  <b>*ミスマッチを攻める</b> 早い遅い、強い弱い、大きい小さいなどのミスマッチの状況を見つける。</p>	<p><b>*2次ディフェンス</b> BKラインでの1次ディフェンスの裏をサポートする2次ディフェンスの意識。裏に帰るサポートプレー。  <b>*モール・ラック判断</b> ボールや相手の状況を見てボール争奪への参加を判断、無駄に入らない。サイドアタックへの警戒。  <b>*FBを孤立させない</b> FBまで蹴り込まれた時、FBがパスを放れる位置まで味方が戻る。  <b>*2対1の状況をつくる</b> 早くボールを動かす、早く立ち上がる、4対3などを1人づつ引きつけて最終的には2対1の状況にする。  <b>*ミスマッチを攻める</b> 早い遅い、強い弱い、大きい小さいなどのミスマッチの状況を見つける。</p>					