川崎市ラグビースクール　低学年　指導学習要綱

1年生の目標　：　広いスペースへ、迷わずに走る。

2年生の目標　：　組織プレーへ挑戦!!　つないでトライをとる。

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	◆スペースへ走り込む ・周りを見てｽﾍﾟｰｽ確認 ・一番早く走れる ﾎﾞｰﾙの持ち方で走る ・2年生はタッチラインの意識を持つ ・つかまえに来た手を払いのける（振り払う） ・ローリング ◆サイドステップ ・ｽﾃｯﾌﾟを切る方向と逆の足に体重をかけ、一挙にｽﾃｯﾌﾟ方向へ体重移動 ・ｽﾃｯﾌﾟを切る時はｽﾋﾟｰﾄﾞに緩急をつける	◆レシーブ ・ﾚｼｰﾊﾞｰのﾊﾝｽﾞｱｯﾌﾟは〝小さい前ならえ〟の構えで指先をﾊﾟｻｰへ向け（上下左右へ対応）、ﾎﾞｰﾙの貰いたい位置（ﾀｰｹﾞｯﾄ）をﾊﾟｻｰへ指示 ・〝パス〟のコール ・ﾊﾟｽされたﾎﾞｰﾙは、腕をﾊﾟｻｰへ十分伸ばして、指で取るようにｷｬｯﾁする。（ｱｰﾘｰｷｬｯﾁ） ・走るｺｰｽは、ﾊﾟｻｰへ寄らずｺﾞｰﾙﾗｲﾝへ向かって真っ直ぐ走る ◆パス ・腰をひねって手渡しﾊﾟｽ。段階を追って、歩きながらﾊﾟｽ、走りながらﾊﾟｽを展開する。 ・ﾊﾟｽする際、ﾚｼｰﾊﾞへ寄らずに正面の敵選手に向かって走り、引付けて内側の足に体重をかけﾊﾟｽする方向へ両手をﾌｫﾛｰｽﾙｰする。 ・ﾊﾟｽした後は、ﾊﾟｽした方向へﾌｫﾛｰへ走る ◆ガット ・前傾姿勢をとる。ﾎﾞｰﾙを抱え込むように腕ぎ取る。ﾎﾞｰﾙをとる瞬間一歩前へでる	◆ﾀﾞｳﾝﾎﾞｰﾙ、ﾋﾟｯｸｱｯﾌﾟ ①ダウンボール ・お尻を地面に近づけ腰を落とす ・足を前後に開き半身の姿勢(ｽﾄﾛﾝｸﾞﾎﾟｼﾞｼｮﾝ)で股の下に、ﾎﾞｰﾙが転がらないようにしっかりﾎﾞｰﾙを地面へ押し付け置く。 ・置いた選手は、ﾀｯｸﾙの低い姿勢で敵選手をﾄﾞﾗｲﾌﾞする意識。 ②ピックアップ ・マイボールのコール ・地面にあるﾎﾞｰｽを、足を前後に開き、ﾎﾞｰﾙを跨ぐ。（ｽﾄﾛﾝｸﾞﾎﾟｼﾞｼｮﾝ） ・お尻を地面に近づけて腰を落とす。 ・股の下に位置したﾎﾞｰﾙを両手ですばやく拾上げる ・前進 ・この一連の動作を、ﾄｯﾌﾟｽﾋﾟｰﾄﾞに近い状態で行う ◆パントキャッチ ・マイボールのコール ・手のひらを上に向け、両腕の肘を開かずに、ﾎﾞｰﾙの方向へ伸ばし、胸へ引込むようにｷｬｯﾁ ・できる子は、ｽﾄﾛﾝｸﾞﾎﾟｼﾞｼｮﾝでのｷｬｯﾁを指導	◆当り（ヒット） ・ﾎﾞｰﾙを離さない。 ・真っ直ぐﾋｯﾄせず、半身ずらしてﾋｯﾄ。この際、ﾋｯﾄと合せて前足を踏込み、ｽﾄﾛﾝｸﾞﾎﾟｼﾞｼｮﾝでﾋｯﾄする（ﾊﾟﾜｰﾌｯﾄ） ・ﾋｯﾄ後、直ちに見方の方へ、腕を見方方向へ伸ばしﾎﾞｰﾙをつなぐ。 ◆ﾀｯｸﾙを受けて倒れるボールは両手でしっかりと持つ。身体の向きを肩の背中側から倒れるようにして、ふくらはぎ、太もも、お尻、腰、背中の順に倒れるようにする。顎を引いて側頭部が地面に打たれないようにする。味方にボールを繋げるられることが確実であればパスをする。無理であれば味 ◆チェストダウン ・ﾎﾞｰﾙに絡まれた際、しっかりﾎﾞｰﾙを胸に抱え、下方へ小さく沈み、胸から全体重を掛けて地面へ倒れ、ﾎﾞｰﾙを見方方向へ押し出す	◆基本姿勢 ・地面へ両手、両膝をつき、顔は前を向き、膝を地面から浮かす。この際、背中が丸まらないように、おへそを地面方向へ突き出し、背中を真っ直ぐにする。 ◆タックル STEP1 ・相手の動きを怖がらずに止め、味方が戻る時間を作る。 STEP2 ・相手の動きを止め、ボールに絡む。 STEP3　倒すタックル ・ボールキャリアの内側に位置する。 ・ﾎﾞｰﾙｷｬﾘｱへ接近し、タックルする直前に腰を落とす。ﾋｯﾄの瞬間、敵に対し大きく一歩踏込み、基本姿勢を保ち、顔は前を向いたまま、相手の尻側に頭を入れ、尻下に肩をヒットさせ両腕を巻きつけ、足をドライブする。相手が倒れるまで押し込み、倒したらすぐに起き上がる。ボールを取り戻	◆パントキックを空き時間で各自練習。 ・足に当たる感覚をつかむ。 ・出来る選手から、ドロップキックの練習。この際、高さの目標を付けて、距離より高さの練習を心がける。	◆ラック ・倒れるボールキャリアは出来るだけ直ぐに倒れずにレッグドライブ（味方が遅れて孤立しないように）する。・倒れ方は、チェストダウンを基本し、倒れたら相手から遠くにボールを位置し、手で地面へしっかりと押さえつける。 ◆オーバー ・サポートプレイヤーはボールの真上を超えてドライブする（オーバー）。 他のサポートプレイヤーもバインドしながらあたって止まることなく足をドライブする。 ◆バックラインの防御 ・自分が防御する相手をノミネートし確認する ・セットプレー時は横一列で、〝アップ〟コールと同時に、全力で対面へ向かい真っ直ぐ圧力を掛ける ◆シャトルラン ・3分を3～4セット ・1セットはジョグ ・2～4セットはトップで。オプションでポイント1・	◆挨拶 ・グランドへの出入り時にお辞儀 ・スクール関係者への挨拶 ◆コール ・サポートプレーヤーは、どうして欲しいか、大きな声でコール ・名前を呼んだのコールや、左右どちらかなど具体的なコールの意識付け

達成確認								
4月								
5月								
6月								
7月								
8月								
9月								
10月								
11月								
12月								
1月								
2月								
3月								