川崎市ラグビースクール　中学年　指導学習要綱

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	＊ストレートラン ボールを両手で持ってゴールラインに向かって真っすぐ走る。 ＊サイドステップ ステップを切る方向と逆の足を軸に体重をかけ一挙にステップ方向へ体重移動させる。ステップを切る時にはスピードに緩急をつける。 ＊スワープ→高学年から ＊サポートラン パスしたあと、走るコースを習得する。ボールキャリアから目を離さない。ボールキャリアへのコールを行い、パスを促す。	＊パッサー ゴールラインに向かって真っすぐ走る。ディフェンダーを自分に引き付ける。内側の足に体重をかける。パスする方向へ両手をフォロースルーする。レシーバーの身体の前、胸の位置にターゲットする。自分がランニングすることによって生まれたスペースに向かってパスをする。 ＊レシーブ パッサーによって生まれたスペースに向かって走る。トップスピードでボールを取る。キャッチする瞬間に一歩前に出る。パスされる方向に両手を伸ばしてアーリーキャッチをする。 ＊スパイラルパス 片手で横スパイラルの練習をする。次にもう一方の手を添えてレシーバーに投げる。レシーバーの方向（投げたい方向）にフォロースルーをしっかりと取る。 ＊タックルされながらのパス タックラーに軸をずらしてヒットし、立ったまま確実にパスターゲットにパスする。 ＊スクリーンパス タックラーとパスターゲットの間に体を入れ、タックラーを引き付けてレシーバーにパスする。	＊ガット 前傾姿勢をとる。ボールを抱え込むように腕ぎ取る。ボールを取る瞬間一歩前にでる。 ＊ピックアップ 膝を曲げ、前傾姿勢でボールに接近する。両足を前後にして半身になって股の下でボールを拾う。腰を落として膝を曲げる。頭はニュートラルに保つ。ボールを拾ったら直ぐに胸にの位置に持ってくる。 ＊パントキャッチ ストロングポジションをとる。両腕をボールの方向へのばす。ボールをキャッチする時は片側の肩と腕を相手に向けて半身の体制をとる。目の高さでボールをキャッチして両腕に引き込みかかみ込む。 ＊キックオフ時のキャッチを確実に。 キックオフの陣形をチーム全員で習得する。正しいポジジョン、立つ位置を理解する。	＊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。無理であれば味方側にダンボールする。 ＊ヒット ボールを両手で抱え込みストロングポジションを取る。相手の正面にヒットすることを避けて左右どちらかに逃げるようにする。ヒットしたらボールを抱え込みながら前に出る。軸をずらして正面でヒットする。 ＊コンタクト後のボール継続 立ってプレイすることを意識する。コーリングを行い、レシーバーにフォロを求める。 ＊セービング 地面にあるボールを確実に両手で押さえ、地面から一番近い位置でボールに飛び込み、ボールを抱え込む。ボールに飛び込むときは足から入ったり頭から入ったりしてはいけない。地面に対して体を平行して接地する。 ＊ハンドオフ タックラーを手ではねのける。タックラーをハンドオフした反動を利用し、ランコースを変える。ハンドオフでパスタイミングをずらす。	＊サイドタックル ボールキャリアの内側に位置する。ストロングポジションをとりながら低い姿勢で接近し、タックルする直前に腰を落とす。頭を上げて背中を真っすぐする。相手の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。ボールを取り戻す。 ＊フロントタックル 相手の内側に動く。ストロングポジションを取りながら相手に前進、接近する。腰と尻の間に肩をヒットさせ両手を巻きつける。頭は上げたまま足をドライブさせる。倒したらすぐに起き上がりボールを確保する。 ＊体をしっかり当てるなど、安全なタックル姿勢を習得させる。 ＊リアタックル 追いかけている状況のタックル。ボールキャリアの腰、太もも、ひざ裏のいずれかにタックルする。走っている跳ね足にけられる恐怖を解消するうえで腰にタックルすることから始める。 ＊スマザータックル ボールキャリアの上半身を両腕でしっかりと掴む。ボールは上半身で押さえ込む。ボールキャリアの進行方向に自分の体重を乗せる。ボールキャリアの進行方向側の足でボールキャリアの足をかける。あとは全身で捻じ曲げるように倒す（投げる）	＊パントキック 両手でボールの真ん中を持ち、足の形と同じ向きに保つ。そのまま下に落とす。軸足を目標に向けて真っすぐ踏み出す。蹴り足の足首を伸ばしたまま落とされたボールにヒットさせ蹴り上げる。ボールが飛ぶ位置を蹴る高さの位置で調整する。 ＊ドロップキック ボールをドロップするときのボールの向きを何回やっても再現するようにする。地面からバウンドしたボールをけるタイミングを習得する。ボールの蹴る箇所を覚える。キックまでの動作を再現できるようにする。 ＊プレースキック ボールの芯をとらえる（ドロップキック共通）。蹴りありの芯をとらえる。（ドロップキック共通）軸足とボールが飛ぶ方向の角度、再現性を理解する。蹴る瞬間までボールを見る。蹴ったあとの姿勢（体）を蹴った方向に向ける。	＊基本は立ってプレイする。 ＊モール 捕まえられたらボールを相手に向けない。ターンして味方の方を向く。ボールキャリアの両サイドにバインディングに入る。最初のバインディングサポーターはボールが向けられている側から入る。低い姿勢で押し込み前進する。 ＊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する（味方が遅れて孤立しないように）倒れたら相手から遠くにボールを置く。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。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。 ＊BKラインの攻撃・防御 攻撃：BKライン（敵、味方の間合い）を習得する。 防御：オフサイドラインを理解し、敵をマークする。ディフェンスラインにギャップを作らない。コーリングで意識づけをする。 ＊サポートプレイ攻撃・防御 攻撃：コーリングをする。パスをもらう、ラックモールにするのは判断し、ボールキャリアに指示する。 ＊キックオフ アタック：キッカーがキックする方向を味方に指示する。ボールの落下地点までラッシュする。 ディフェンス。各自ポジションを理解する。ボールの落下地点もしくはに近いプレーヤーの名前をコーリングしレシーバーはボールをキャッチする。	パスレシーバーは右か左かパスして欲しいのかの声を出す。 パントをキャッチする時、地面のボールをキャッチする時、ピックアップする時はマイボールの声をかける。 サポートランをしている時は右にいるか左にいるか味方に声をだす。 試合中は常に空いているスペースを探す。ディフェンスの時は埋めるように、オフェンスの時はそこを攻めるように味方に指示をする。 自分で考えて、判断してプレイ出来るように味方とコミュニケーションをとる。　ラインディフェンスの声がけ、サポートプレイ（フォロー）の声がけ。

コーチ心得
・挨拶　礼に始まり例に終わる
・言葉づかい　わかりやすくていねいなことばで指導する
・暴力禁止
・時間厳守　連絡必須

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								