

川崎市ラグビースクール 幼児 指導学習要綱

- 目標
- ・子供が自発的に「ラグビーが楽しい」「グラウンドに行きたい」と思える環境を提供する。
  - ・ラグビー(ボール)への興味を持たせ、身体を動かすことを好きにさせる。
  - ・基礎体力の向上を図りながら、段階を追ってラグビーの基礎技術を身につけ小学部に繋げる。
  - ・集団での活動を通して、仲間意識を目覚めさせる事で個からチームを形成するための下地作りを行う。

スキル	楕円球に慣れる	基礎体力の向上	ランニング	コンタクト	ボールの争奪	ゲーム	コミュニケーション
達成目標	<p>ボールを投げる・蹴る・転がすことで楕円球の動きを体得させる。</p> <p>・ボールの持ち方 両手・片手</p> <p>・ボールを持って走る : 早く走る時、ダミーに当たる時のボールの持ち方</p> <p>・ダウンボール・ピックアップ・ガット 動作の反復 対面を意識した姿勢</p>	<p>・走る事が楽しく(速く)なる為に スタート・腕ふり・腿上げ・最後まで走りきれる体力をキーにしたアップメニューを構成する。</p> <p>ウォーキング・腕を大きく振って</p> <p>腿上げ……その場で10回 声だしも兼ねて・スキップ</p> <p>リズムカルに腿を高くダッシュ……笛の合図に合わせ・機敏性のアップ</p> <p>・定期的な走力測定の記録会を実施し練習成果としてタイムが向上する喜びを伝える。(動機付け)</p>	<p>スペースを見つけて走りきる</p> <p>対面のDFに捕まらない</p> <p>・ルールに従って逃げ切る=スペースを見つける(判断力)</p> <p>ゲーム性(ブルドック・リレー等)のあるメニューで、逃げ切る・走りきる楽しさを植え付ける。</p>	<p>①コンタクトを怖がらない、</p> <p>②ダミー用いて力強くヒットさせる→ヒットする位置→パワーフットの体勢→ドライブ</p> <p>③鬼ごっこ形式でボールをもっている子を捕まえる</p>	<p>1:1, 2:2を設定したボールの争奪</p> <p>・グラウンド全体を使用したボール取り競争</p> <p>・攻・守の身体の動き・争奪に勝ちたい心を植え付ける</p>	<p>試合形式で チームワーク(仲間意識)を育む。</p> <p>・試合形式を用いて、簡単なルールを理解させる。</p> <p>・キンダーカップでの優勝に向けた取組み 他スクール交流を4回/年を実施しスキル向上の度合いを確認する。</p>	<p>・練習のスタートは大きな声での挨拶から</p> <p>・必要なコーリングが自然と出る様に、どのメニューにおいても声だしをさせる。</p>