

瀬戸ラグビースクールの目標・指導方針

1. はじめに

私たちラグビー経験者（愛好家）は、ラグビーというスポーツの魅力をひとりでも多くの子どもたちに伝えたいという願いをもってスクールを開校しました。

ラグビーには、勇気、忠誠心、スポーツマンシップ、規律そしてチームワークといった社会的・情緒的概念が包含されており、競技者の人間的成長を促す作用が認められていますが、子どもたちにとっても、ラグビーをプレーすることで得られた経験は、自立を促し、社会性に富んだ魅力溢れる人格形成の一助となると私たちは確信しています。

子どもたちがラグビーから得られるものとしては、

- 目標達成のためにチームメイトと協議し、異なる意見をまとめて合意形成を図るというチームワークの経験
- 競技に必要な技術習得により期待できる運動能力の向上
- 規則や規律の順守に伴い要求される自制心の醸成
- 競技を通じて自分の長所短所を理解し、自分の立ち位置や能力を客観視することができる能力の習得
- 様々な個性を持つ他人と触れあうことで、多様性を理解する

等があるかと思いますが、これらは社会生活に必要なスキルであり、ラグビーをプレーすることで得られる副次的効果としては、他競技と比べても遥かに大きいものであるかと思えます。

したがって、私たちは、成長著しい幼・少年期の子どもたちにラグビーの魅力を体験してもらいたいという思いから、スクール運営における最上位の目的を「エリート選手の育成」や「対外試合での勝利」とするのではなく、

「子どもたちにラグビーの魅力を伝えること」

としているのです。

そして、結果として、当スクールにおいてラグビーの魅力を享受した子どもたちが、自らの意思でラグビーを生涯スポーツとして選択し、その魅力を次世代へ繋ぐ役割を担ってくれたなら、私たちにとってこのうえない喜びとなることかと思えます。

2. スクールの基本理念

勝ったり、勝ったり、負けたり、負けたり、負けたり、勝つ
たりの

全員参加、全員FW・BKが瀬戸ラグビースクール

3. 2021年（令和3年）度 スクールの基本目標

- ① ラグビーのおもしろさや楽しさを味わう。（情熱）
- ② 思いやりと友情の輪を広げる。（尊重・結束）
- ③ 競技や社会のルールを学び、マナーを身につける。（規律・品位）
- ④ 心と身体をたくましく育てる。

➤ ラグビーユニオンの国際競技連盟であるワールドラグビー (www.world.rugby) では、すべてのレベルでプレーする人たちのための基準として憲章を示しており、その中でラグビーをプレーする際の基本原則として、品位（INTEGRITY）、情熱（PASSION）、結束（SOLIDARITY）、規律（DISCIPLINE）、尊重（RESPECT）の5つを掲げている。

4. 2021年（令和3年）度 スクールスローガン

前へ (*Go Forward*)

ボールを持ったら一歩でも前へ！

相手を捕まえる時は一歩でも前で！

大きな声で仲間に意思を伝える！

ボールキャリアをサポートする！

5. 2021年（令和3年）度の指導方針

- ・ 安全を最優先にする。
- ・ 基本的にはポジションにこだわらず、基本スキルの習得を第一に指導する。
- ・ 基本プレーを絶対視せず、スクール生の柔軟な発想に基づくプレーを尊重する。
- ・ 練習中のスクール生の待ち時間をより少なくして、効率的且つ効果的な練習に努める。
- ・ チーフ指導員を中心に指導員同士が共通認識を持ち、目的を持って練習を行う。
- ・ サポート指導員は、不得意なスクール生に主眼を置き、マンツーマンで指導を行うなどしてスクール生のスキルの格差是正に努める。
- ・ 可能な限り、メーリングリスト、SNS等を利用して練習内容、達成度等の情報公開を行うと共に、スクール生（保護者）との双方向による情報交換を促進する。

6. 2021年（令和3年）度の指導目標

- ① 各カテゴリー別にスキル目標の達成を目指した計画的な指導。
- ② サポート指導員による個人のスキル上達差の縮小。
- ③ ゲームを想定した練習、サポートプレーヤーのスキル向上に重点を置いた指導の実践。

7. 各カテゴリー別のスキル目標

■幼児低学年（1年生）／U07

◇基本的な体作り（柔軟性、体幹、敏捷性）＋組織プレーの発芽

- ① 大きな声（コール）を出して意思を伝える。
- ② 走り方の習得。
- ③ スペースへの意識付け。
- ④ 手渡しパスの習得。（ガットパス）
- ⑤ 上手なタグの奪い方の習得。

■低学年（2年生）／U08

◇基本的な体作り＋タグからミニへの準備＋組織プレーの発芽

- ① 大きな声（コール）を出して意思を伝える。
- ② いろいろな走り方の習得。
- ③ スペースを狙ったアタック。
- ④ 動きながらのパス&キャッチの習得。（ショートパス）
- ⑤ サポートプレーの意識付け。

■中学年（3・4年生）／U10

◇コンタクトプレー+組織プレーの習得

- ① 言葉で仲間と意思疎通を図る。（ヒヤリングの意識）
- ② 密集でのボール争奪の理解。（モール、ラックの習得）
- ③ サポート&コンタクトプレーの習得。（ダウンボール）
- ④ コンタクト&タックルの基本姿勢の習得。
- ⑤ ハンドリングスキルの習得。（ポップパス、平パス、アーリーキャッチ）

■高学年（5・6年生）／U12

◇ミニラグビーの集大成+組織プレーの成熟

- ① 言葉、動作、目線等あらゆる手段で仲間と意思疎通を図る。
- ② ゲインラインを意識し、前に出るアタック&ディフェンス。
- ③ ラグビーの競技特性やルールの理解度を高める。
- ④ ポジショニングの意識付け。（ゲーム中の意思統一&規律の確保）
- ⑤ ハンドリングスキル、サポート&コンタクトプレーの成熟。（低く肩でヒットするタックル、ダウンボール、ブレイクダウン、いろいろなパス、アーリーキャッチ、キック）

■ジュニア（中学生）／U15

◇更なるラグビーのスキル+理解度

- ① 基本スキルの充実。
- ② 体幹トレーニングによる身体づくり。
- ③ 個性を生かし、チーム内での個人の役割を理解する。
- ④ 個人やチームの問題点を抽出し、解決策を考えて実行する能力を養う。
- ⑤ 自主性の達成。

2020年（令和2年）度指導改善レポート

指導員の皆様より、指導改善アンケートのご協力を頂きました。その結果をまとめましたのでご報告致します。

■本年度の指導目標の感想及び反省

1. 各カテゴリー別にスキル目標の達成を目指した計画的な指導。

幼児	<p>[感想]幼児はタグラグビーのため、①タグ取り、②ランニング、③ルール理解の3点に絞り年度を通して指導した。また、ゲームにおいては、年少・年中と年長と2グループに分けて実施した。これは、年代によって相当に力量差があるため。</p> <p>[反省]①タグ取り、②ランニングはある程度まで向上したと判断するが、③ルール理解には期待レベルまでの向上は未達。オフサイドへの理解向上には、そのハードルは高いと感じた。</p>
1年	<p>[感想]まずは基本から年間・日毎と、計画的に忍耐強く指導してきたつもりだが、コロナ禍で練習時間の確保が難しく、当初の予定通りに指導できなかった事もあり、課題も残った。</p> <p>[反省]これまで以上に指導員が相談をし、時間を有効的に使い指導が行えればと考える。</p>
2年	<p>[感想]タグラグビーのゲーム時間を意識的に多くとることで、「コンタクト&タックルの基本姿勢の習得」を除く項目は網羅的に指導できたと認識する。</p> <p>[反省]動きながらのパス&キャッチはできていない。習得への近道はないかもしれないが、指導のコツがあれば示してもらいたい。</p>

3年	<p>[感想]待ち時間と密を避けるため、3~4つのグループに分けての練習を計画して実施した。指導員同士で練習の進行を共有するために、毎回の練習内容を周知し、当日の練習前にも流れを確認した。コロナが増えてきたときはパス練習主体で試合はタッチフット、コロナが減ってきたときはパス練習なしでコンタクト主体で通常のゲームとした。テーマと時間配分を決め、ウォーミングアップから導入して取り組むことにより、子供たちの集中力が増し、ふざける子も少なく、スムーズに練習が進行できた。担当指導員の協力により、スキル目標に沿った練習とルールの説明がしっかりできたと思う。</p> <p>[反省]課題は、時間配分の見積り、設定時間をオーバーすることがあった。生徒が集中してできているときはメニュー継続し、そうでないときは次のメニューに切り替えるなど臨機応変には対応できたかと思う。もうひとつの課題は、コーチ同士のメニューの共有。LINEに文字で展開しているからか、伝わってないことも多かったと思う。BANDというアプリを使った動画で事前に自撮りした練習方法の周知を図ったが、もう少しみんなでやれると充実するのではないかと思った。</p>
4年	<p>[感想]本年度はコロナの影響があったため、コンタクトプレーの練習は控えるようにした。</p> <p>[反省]実践練習を取り入れると、ルールも一緒に教えられたので、もっと取り入れるべきだった。</p>
5年	<p>[感想]コーチによって「計画性」の評価は若干変わる印象。年度初めの計画というより、課題を見つけ短期1か月から3カ月程度での取り組みを調整しながら練習を組立ててきた。ある程度教えられたとは考えるが、達成度は低かったと思う。感染症対策で練習日激減であったが、タックルの取り組みにより年度初めに比べてADの中で成果が見られた。生徒が途中でやる気をなくさず、笑顔で返すことができた。</p> <p>[反省]課題の共有→練習メニューの決定→いつまでにどのレベルまでに(基準)→その評価とコーチの認識をそろえることが必要かと感じた。しっかり計画を立てて指導員としても考えをまとめてやっていきたい。毎年のごとくではあるが、技量差があるなかでボトムアップが足りなかった。</p>
6年	<p>[感想]年初のスキル目標をベースにして、スクールの理念やチームスローガンを意識しながら練習計画を設定し、都度発生するチームの課題に対し、そこにフォーカスして不足を補うというかたちで進めてきた。基本スキル向上のための練習は必ず練習メニューに組み込むようにした。</p> <p>[反省]コロナ禍で練習期間が空いたり対外試合がなかったりと習熟度の確認や課題を発見する機会が失われたことにより、成長度合は例年よりも低かった印象。</p>

中学生	<p>[感想]瀬戸市民公園での練習では、ダブル登録の子も参加するため（それぞれのチームにより事情が異なるため）基本的な技術力向上を中心に練習を組み立てている。意識しているのは、この練習は何のためにやっているかを自覚させること、コーチから言われた練習内容を消化するだけではなく今グラウンドのどの位置でボールをもらった状況か、どの位置でディフェンスをしているのかなどを意識させ、基本の練習の中でも、練習のための練習にならないようにしている。</p> <p>[反省]練習終わりのタッチフットを見ていると、練習時に試合を想定した「前にでる」「後ろから声を出してボールをもらう」といった基本プレーができておらず、横に流れる、困ってタッチされないよう下がりながらのパスなど、練習のため練習の域をでていない。</p>
-----	---

2. サポート指導員による個人のスキル上達差の縮小。

幼児	<p>[感想]練習前に指導員が集合し、当日の練習メニューの確認と創意工夫をしっかりと協議して情報共有に努めた。結果、練習メニューの方向性がブレなく実施できた。</p> <p>[反省]練習メニューの工夫をもっとすべきであった。少し、単調な練習メニューに傾注したことには反省。</p>
1年	<p>[感想]担当指導員が協力して取り組めたと思う。小学生となって間もなく、参加人数も多かったため、細部まで対応仕切れなかったところもあった。</p> <p>[反省]2年生になれば問題ないかも知れないが、指導員不足を感じる時もあった。保護者を巻き込んだ指導体制も必要かと感じる。</p>
2年	<p>[感想]具体例として、ゲームに際し各チームサポート指導員が入ることでゲームルールの理解とボールを持っていないときの動きの習得は明らかに進む。</p> <p>[反省]今回の2年生には、参加意識が低くゲーム中に何もできない、あるいは危険であると思う生徒はいなかった。ゲームの理解度、パスやランのスキルについては、各指導員が都度声かけを行ってきた。</p>
3年	<p>[感想]3・4年が前半後半に別れて練習していたとき、4年生の指導員にサポートしてもらったが、指導員が多いとよく目が行き届き、同じ練習内容でもしっかりと指導できたように思う。</p> <p>[反省]最初は、それぞれの学年で朝のミーティングをしていたので、練習内容の共有が難しかったが、途中から一緒にやるようにしたらスムーズになった。</p>

4年	<p>[感想]各指導員が、生徒に対して個別に指導してくれたので非常に助かった。</p> <p>[反省]指導員を含め練習時の服装（スパイクも含む）の乱れがあったので、きちんとするべきであった。</p>
5年	<p>[感想]本年度は新入、体験も多く、高学年からの参加はすでにスキルや経験などの差が大きく、初めての子には不安がより強くなると感じた。また、レベルの高く、向上心の高い子にとっては物足らなく感じ、集中力を欠ける場面もあった。場面場面において上達度に応じて分けて指導することは良いことだと思う。リーダーの指示が理解できる。</p> <p>[反省]高学年については、すべてを同じ練習ではなく、高レベルの子に合わせた練習時は、まだスキルのない子を別メニューにて基礎を、またルールなどを別で指導するのも良いかと感じた。子供同士のゲームだけだと、判断が間違っても「早い」「強い」子は抜けてしまったり、とめれたりしてしまう。コーチが相手をして、トライ and エラーの中で判断力をつけさせたい。指導員の人数が足りないと思うことも多かった。意見は練習前、練習後でよい。少ない練習時間を有効に使うべき。</p>
6年	<p>[感想]チーフの至らない部分を担当指導員が補う等、役割分担をしながら進められたかと思う。チーフが全体を見て、担当指導員が細部を見るという体制は整っていたかと思う。途中入部の生徒もそれなりの経験値と実力向上が見られたかと思う。</p> <p>[反省]スキルや理解不足の生徒を確実に抽出できていたかは疑問が残る。都度都度、生徒たちに理解できたかどうかの確認はしてきたが、分からない旨を申告する生徒は少なかった（わざと難しい表現で説明しても）。理解度確認のため、マンツーマンでのアプローチを増やす必要性を感じた。</p>
中学生	<p>[感想]練習意欲の向上のため、若い指導員の新しい練習法（高校、大学）を積極的に取り入れ、指導員同志でコミュニケーションをとりながら進めている。年長の指導員もこの手法を理解し、若手の指導に対して違ったことを言わないように統一してくれている。</p>

3. ゲームを想定した練習、サポートプレイヤーのスキル向上に重点をおいた指導の実践

幼児	<p>[感想]紅白戦では、ミスやペナルティの都度、①その誘発要因への把握と理解②具体的な対策、そして③当該ルールへの理解、に努めた。</p> <p>[反省]パネル等の図解を用いた説明の必要性を感じた。</p>
----	--

1年	<p>[感想]まずは、ルールを覚えること、前に出ることにフォーカスして指導した。次のプレーを予測して動くことができればと考える。集中して練習に取り組めなかったこともあった。</p> <p>[反省]ゲームを想定した練習に取り組み、ボールキャリアだけでなく、サポートプレーヤーが立ち位置に注意し、次のプレーを予測して積極的にプレーするように促したいと思う。</p>
2年	<p>[感想]ゲーム時間を意識的にしっかりとって、その中でスキル向上とゲーム（ルール）の理解を深めた。走りながら効果的なパスができるまでの域には達しなかったが、タグ後パスのタイミングは早くなった。</p> <p>[反省]コール（声掛け）がよくでき、ボールをつなぐ意識があがった。パスが上達すればさらにテンポアップした攻撃ができるようになる。</p>
3年	<p>[感想]ブレイクダウンのルールを必死に教えて、どうしたら有利でどうしたら不利になるのかを考えさせるようにした。また、特にボールキャリアの2人目を意識させるようにし、いろいろな練習方法を試したところ、少しずつ理解してくれたかなとは思えるようになってきたが、伝え方が結構難しいと感じた。特に目に見えないオフサイドラインについては、線が見える化して説明したが、どれだけ分かってくれたか心配。</p> <p>[反省]サポート関連の練習は、時間も掛かるし、指導員の中でも見解が微妙に違うところもあり、事前に生徒にはこう教えようということをもう少し議論できたら良かったかと感じた。</p>
4年	<p>[感想]生徒には、次の展開を意識して仲間に声かけするよう指導した。</p> <p>[反省]次のプレーが予測できない生徒に対する指導が不足してしまったので、分かりやすく細かな指導を心掛けたい。</p>

5年	<p>[感想]定型練習（大してからまれることなく、動きを練習するような）では動きはわかっている、いざゲームになるとその動きができていないのは、サポートの目的や重要性を理解していないからだと思う。特にアタックにおいてはある程度決まった「強い」「うまい」プレーヤーが、本来は止められそうな場面も抜けてしまったりする。今の感覚としては、複数でプレーする方がノックンなどのミスリスクが高く、個人のスキル中心になっている。結果、他のスクールとワイドの使い方で負けている（戦術の低さ）この部分が重要なところであると思う。ラグビー的感覚を養うことや実際に起きた場面での説明は必要だと感じる。公式ゲーム数が少ない中で5、6年のADがほとんどであった。知らない相手とのゲームに際して最初から気持ちを上げていく重要さを少しでも感じてほしかった。</p> <p>[反省]井の中の蛙状態から、強いディフェンスを与え、失敗を多くさせ、自分たちからサポートプレーの必要性を感じさせたい。いくら正解を教えても実感がないとゲームでの判断につながらない。定型練習では起きない(何年も一緒にやっている)選手の特定の動きはわかっているはずではあるが対応するサポートが足りない。的確な練習や指導の方法がどのようなものが適当であるかを話し合い、検討するべきと思った。各指導員の能力にゆだねられていると感じる。基本的な指導方法の例を挙げて指導員の能力アップにつなげていけると良いのではないかと思う。参考になる具体的方法など。</p>
6年	<p>[感想]タッチフットの時間を多くとり、ゲーム感覚を養った。タッチフットは、タッチは、相手の腰から下を両手で且つ指は上向きでないと認めない、またタッチされたら寝転んでロングリリースする、ポイントには必ず攻守共にプレーヤーが寄ってラックを形成する等の特別ルールを取り入れ、ルールに違えば反則にする等、なるべく試合の状況に近づくようアクセントを加えながら実施した。ユニット練習では、ゲームのワンシーンを切り取った内容にするよう工夫し、それを反復して練習するように心掛けた。</p> <p>[反省]安全面に配慮し、個人、ユニットでの練習を含め、コンタクト強度を弱めて行うことが多かったため、対外試合では一対一で負けてしまうシーンが多く見られた。</p>
中学生	<p>[感想]常に練習したことを、試合におけるどのような時に使うのかを意識させている。</p> <p>[反省]まだ、言われた練習を言われた通りに消化するという生徒が多く、考えて練習する習慣が身につけていない。</p>

■ 来年度への課題と改善策

<幼児>

課題	改善策
① 練習メニューを増やす。単調にならないよう留意。 ② ルールの理解を深める。 ③ 継続として、声をどんどん出す。	① しっかり勉強し、創意工夫を心掛ける。 ② 図解等を使用した説明を行う。 ③ 従前どおり、指導員が率先して声を出す。

<1年生>

課題	改善策
① 積極性の向上。 ② 集中して話しを聞く姿勢。 ③ 目的を持ってゲームに臨む。 ④ プレー中の声出しとチーム内での声掛け。	① 自発的なコールとリアクションを促す。 ② 話しをしている人の目を見るように促す。 ③ ゲーム前に課題を出し、時にはルールを変更して実行する。 ④ しつこく声を出すように促し、積極的なチームディスカッションも促す。

<2年生>

課題	改善策
コントクトの壁。	フィジカルと気持ちの強い生徒には難なく乗り越えられる「コンタクトの壁」。そうでない生徒にとって、「そびえたつ巨大な壁」にしないように指導員のコントロール（目配り）が必要。個別練習メニューが必要とか、積極的にはげますとかではなく、できない生徒が「心に壁」を作らないような環境（雰囲気）づくりが大切と考える。

<3年生>

課題	改善策
練習したことをゲームで出来るようにする。	やれるようにしたいことを一つ決めて、それに合った対戦型の練習を繰り返し行う。そして、試合で出来たら誉めまくり、出来なかったら励ましてあげる。

<4年生>

課題	改善策

メンタル面の強化。	できるだけ上の学年との試合を多くして、自信をつけさせる。できなかったことよりできたことの方を誉めてあげてから、できなかったことを練習すると良いかと思う。
-----------	--

<5年生>

課題	改善策
<p>コンタクトプレーと外へ展開するラグビーを強く意識したい。</p> <p>基本的なスキルレベルを向上させたい。</p> <p>ラグビー的感覚を持たせたい。</p> <p>試合と同様、練習では開始時から気持ちを入れて。</p>	<p>ゲームに生きる練習をするためにエラーをたくさんさせる。</p> <p>1年で約50時間しかラグビーができないことを理解させる。</p> <p>一つ一つ丁寧にやっていきたい。</p>

<6年生>

課題	改善策
コンタクトが弱い。	コンタクトプレーの強度は、体幹レベルの向上に伴って徐々にあげていくべきであるが、誤ったコンタクト姿勢が癖づかないよう、基本の伝達は継続して行うべきである。
コールできない。	未だ腹から声を出せる生徒はいない。重要性は認識しているので、無意識下で声が出るように引き続き意識的に指摘していくべきである。「コーリングを教える」ことは、指導員が「なぜコーリングが必要か」ということを深いレベルで理解している必要がある。オフザボールの時のポジショニング、サポートプレーへの理解、視野の広さ等に関係するため、強いチームと対戦して、沢山負ける経験を経てその重要性を実感してもらう必要があるかと思う。
視野が狭い。コミュニケーション不足からか、チームスキルが低い。個人で足りない部分はチームで補い合うという規律部分が未熟。	チーム内の信頼関係の醸成が必要。チームトークやユニットトークをするという文化はあるので、その中で各個人のアウトプットを増やせるような環境整備をしてあげてほしい。

<中学生>

課題	改善策
----	-----

<p>試合では昨年に比べ、キックオフからそのまま展開されてトライされるという状況はなくなり、キックオフから一旦10メートル付近で止められようになってきたのは次年度への収穫である。後半は比較的互角に戦えているのに、前半に点を取られる傾向がある。</p>	<p>ゲームの入りを意識した練習、ウォーミングアップが必要と感じている。</p>
---	--

■各カテゴリー別、本年度のスキル目標上達度と次年度への連絡事項

<幼児>

<p>スキル目標〈幼児/U07〉</p> <p>◇基本的な体作り(柔軟性、体幹、敏捷性)+組織プレーの発芽</p>	<p>達成率</p>
<p>大きな声(コール)を出して意思を伝える。</p>	<p><80%></p> <p>[感想]挨拶から大きな声を出させる指導を心掛けた。</p> <p>[反省]本件は、継続して取り組む指導方針と認識している。</p>
<p>走り方の習得。</p>	<p><80%></p> <p>[感想]鬼ごっこを取り入れ、走りながら周囲に注意を払う事を意識付ける指導を心掛けた。</p> <p>[反省]表現は不適切ですが、「遊び」の要素も取り入れた練習メニューの工夫がもっと必要と認識している。</p>
<p>スペースへの意識付け。</p>	<p><50%></p> <p>[感想]ゲームでは、どうしても目前のスペースでプレーしがちになる。</p> <p>[反省]「広いほうへ走れ」を繰り返しの指導が足りなかったと反省している。</p>
<p>手渡しパスの習得。(ガットパス)</p>	<p><30%></p> <p>[感想]U7には、パスは時期尚早と考えるが、ガットは練習に少し取り入れて指導した。</p> <p>[反省]パスを練習メニューに組み入れるか思案中。</p>

<p>上手なタグなタグの奪い方の習得。</p>	<p><60%></p> <p>[感想]1対1でのタグ取りを毎回の練習メニューに組み入れた。</p> <p>[反省]タグを取る位置までのランニングに課題を残した。</p>
-------------------------	---

☆ 次年度への引き継ぎ及び連絡事項

ランニングとタグ取りは、スキルとして身につけていると考える。次年度は、ルールの更なる理解を深めてあげることと、パスの練習に取り組んでもらいたい。

<1年生>

<p>スキル目標〈低学年／1年生／U07〉</p> <p>◇基本的な体作り(柔軟性、体幹、敏捷性)+組織プレーの発芽</p>	<p>達成率</p>
<p>大きな声（コール）を出して意思を伝える。</p>	<p><20%></p> <p>[感想]終始声を出すように指導してきたつもりであったが、全体的にあまりできていない。</p> <p>[反省]引き続き、声出しの重要性を説き、根気強く指導したいと考える。</p>
<p>走り方の習得。</p>	<p><40%></p> <p>[感想]可能な限り時間を確保して行ったつもりであるが、十分ではなかったと感じている。</p> <p>[反省]限られた時間で集中して指導ができればと考える。</p>
<p>スペースへの意識付け。</p>	<p><60%></p> <p>[感想]概ねスペースを意識して前に出ることができているが、まだ一部に意識付けできていない生徒もいる。</p> <p>[反省]ここが肝だと考えてるので、全員ができるように指導したいと考える。</p>

手渡しパスの習得。（ガットパス）	<p><80%></p> <p>[感想] 年度初めより徹底した。手渡しパスしか指導していない。</p> <p>[反省]練習ではできているが、ゲームになると積極性に欠ける生徒がキャッチに行けないので、促したいと考える。</p>
上手なタグなタグの奪い方の習得。	<p><30%></p> <p>[感想] ルールとアタックを中心に指導したので、この項目はほとんど指導できていない。</p> <p>[反省]来年度の課題の一つ。時間を確保してディフェンスの指導を行いたいと考える。</p>

☆ 次年度への引き継ぎ及び連絡事項

「前に出る」「スペースに走り込む」を重点に指導した。パスについては手渡しパスしか指導できていない。オフサイドの認識も、まだ不十分なところがある。次年度も引き続き「前に出る」「スペースに走り込む」に加え、ポップパス～ショートパス、ディフェンスの指導をお願いします。

<2年生>

スキル目標〈低学年／2年生／U08〉 ◇基本的な体作り+タグからミニへの準備+組織プレーの発芽	達成率
大きな声（コール）を出して意思を伝える。	<p><90%>。</p> <p>[感想]効果的なコール（声掛け）ができるようになった。生徒同士で攻撃の作戦、ディフェンス立ち位置の指示などコミュニケーションもしっかりとれる。</p> <p>[反省]2年生にしてゲームに必要なコミュニケーションがチーム内でできることを実感。</p>

<p>いろいろな走り方の習得。</p>	<p><60%></p> <p>[感想] スペースに走りこむ、ジグザク走り、バック走りなどはチーム対抗リレーのアップで行った。スワープやサイドステップ、チェンジオブペースなどに特化した練習は行っていない。</p> <p>[反省]ゲーム時間を十分とることを優先したため、「走り方」という視点での練習はできなかったが、1対1、2対2の練習、ゲームの中で一定程度身につけた。</p>
<p>スペースを狙ったアタック。</p>	<p><70%></p> <p>[感想] スペースにボールを回すレベルには達していないが、スペースを探し走りこむ意識はあがった。</p> <p>[反省]「まずは自分がボールを持って走りたい」という意識が強い。2年生ではボールを持って走る楽しさをたくさん経験することを優先。</p>
<p>動きながらのパス&キャッチの習得。(ショートパス)</p>	<p><20%></p> <p>[感想]中抜きパスなどの練習は行ったが、ゲーム中、動きながらのパス&キャッチはほとんどできていない。</p> <p>[反省]一朝一夕にはいかない。練習を積み重ねたい。</p>
<p>サポートプレーの意識付け。</p>	<p><80%></p> <p>[感想] タグ後のパスをつないでトライをすることも徐々に増えてきた。ミニラグビーでオフロードパスにつながっていくことを期待したい。</p> <p>[反省]「ボールが先頭」の合言葉でアタックもディフェンスも少しずつポジションを理解していった。</p>

<p>コンタクト&タックルの基本姿勢の習得。</p>	<p><0%> [感想]現時点ではコンタクト&タックルの基本姿勢の練習は一度もできていない。 [反省]ミニラグビーへの準備としてはタグ後のパスからオフロードパスへの意識付けだけはやっておきたい。 全員がコンタクト（接触）に慣れるところまではやっておきたい。</p>
--------------------------------	---

☆ 次年度への引き継ぎ及び連絡事項

ラグビースクールの時間が生徒たちにとって「最高に楽しみな時間」になることを目指し、一定の規律を保ちながらも、ニコニコの楽しい雰囲気の中で、競争心を高め、ラグビーに夢中になっていくことを意識して練習を行った。これから先の、痛かったり、きつかったりする練習も、ラグビーが好きである気持ちと仲間がいれば乗り越えていけると思う。親の影響（経験者の親が多い）もあってラグビーに興味がある（ラグビーが好きなことであると言う）生徒が多い。その上、コール（声掛け）がよくできるので、よいプレーが波及する。全体のコミュニケーションがよく取れている。新規の生徒を仲間として受け入れる能力はすばらしかった。

<3年生>

<p>スキル目標〈中学年／3・4年生／U10〉 ◇コンタクトプレー+組織プレーの習得</p>	<p>達成率</p>
<p>言葉で仲間と意思疎通を図る。（ヒヤリングの意識）</p>	<p><50%> コロナの影響があったかもしれないが、コールについては、なかなかうまく教えられなかった。</p>
<p>密集でのボール争奪の理解。（モール、ラックの習得）</p>	<p><80%> ルールを中心にしっかりと教えて、理解も深まったと思う。みんなボールの争奪戦は好きなよう。</p>

サポート&コンタクトプレーの習得。(ダウンボール)	<p><70%></p> <p>練習には取り入れて、ある程度の理解はしてもらえたかと思う。全員ではないが、サポートの意識はついてきたかとも思う。しっかりやっていくのは4年生になってからかと。コンタクトは、成長に応じた部分もあり、大きい子ほど出来るように感じた。励ましはするが、無理強いはしないようにした。</p>
ゲインラインを意識し、前へ出るタックルの習得。	<p><60%></p> <p>練習では出来るようになってきたが、試合ではどうしても待ってしまう傾向があるかと思う。もっと意識付けが必要かもしれないと思った。</p>
ハンドリングスキルの習得。(ポップパス、平パス、アーリーキャッチ)	<p><80%></p> <p>だいぶん、アーリーキャッチが出来るようになってきており、サンドイッチパスの成果が出てきたように思う。スクリューパースを覚えたいと言う生徒もいたので、モチベーションアップの為に練習方法の指導をしたりもした。</p>

☆ 次年度への引き継ぎ及び連絡事項

今年度の練習内容はBANDにおおよそアップしたので、それを参考にして4年生の練習内容を考えてもらおうと良いかと思う。

タックル成立後のゲートやラックのオフサイドラインやワンサイドラックについても説明したが、実際のゲームになると忘れてしまうことも多いので、それらのルールをよりしっかりと覚えておくこと試合で有利になるということに絡めて繰り返すことが重要になるかと思う。

<4年生>

<p>スキル目標 <中学年/3・4年生/U10></p> <p>◇コンタクトプレー+組織プレーの習得</p>	<p>達成率</p>
--	------------

言葉で仲間と意思疎通を図る。（ヒヤリングの意識）	<p><50%></p> <p>[感想]練習中や試合中に「どうしたら上手くいったかな?」と声掛することで、生徒たちが自然と話し合えるようになった。また、試合中でも、自分がしたいことを仲間に伝えるようになった。</p> <p>[反省]上記のことを全員ができるようにしたい。</p>
密集でのボール争奪の理解。（モール、ラックの習得）	<p><30%></p> <p>[感想]今年度は、コンタクト練習ができないという状態からスタートしたが、ラックを教えたことにより少ない人数で素早い展開ができるようになった。</p> <p>[反省]モールの練習は、コロナ禍によりあまり練習できなかった。</p>
サポート&コンタクトプレーの習得。（ダウンボール）	<p><60%></p> <p>[感想]ラック練習でダウンボールの練習も一緒に練習し、素早い球出しができるようになった。</p> <p>[反省]ただ完璧とは言えないので、精度をあげていく必要がある。</p>
ゲインラインを意識し、前へ出るタックルの習得。	<p><30%></p> <p>コロナ禍であったため、積極的なコンタクト練習ができず、タックルは形をしっかりと作る練習をするだけに留まった。</p>
ハンドリングスキルの習得。（ポップパス、平パス、アーリーキャッチ）	<p><80%></p> <p>[感想]ストレートパスやキックフォローの練習を繰り返し行うことで、パススキルが向上した。</p> <p>[反省]楽しみながらスキルアップを図ることができる練習方法を模索したい。</p>
声（コール）を出してコミュニケーションを取る。	<p><0%></p> <p>[感想]</p> <p>[反省]</p>

☆ 次年度への引き継ぎ及び連絡事項

上記未達成部分を補うような練習を進めて行ってほしい。

<5年生>

スキル目標〈高学年／5・6年生／U12〉 ◇ミニラグビーの集大成＋組織プレーの成熟	達成率
言葉、動作、目線等あらゆる手段で仲間と意思疎通を図る。	<p><50%></p> <p>[感想]ユニット練習のスタートを指導員のホイッスルでなく、生徒同士の声で行う。</p> <p>[反省]ゲームではキックオフ以外はホイッスルでとまる。練習でホイッスルで始まるのは数少ない練習でおかしな刷り込みになることを防ぎたい。いつも待って、指示でスタートではペナルティからのクイックスタートができない。何をしゃべっていいかわからないのでしゃべることが出来ないと思うのでしゃべる内容を教えたい。話すことを習慣にする。</p>
ゲインラインを意識し、前に出るアタック&ディフェンス。	<p><60%></p> <p>[感想]ラックモールでの各選手の位置取りが団子になりがちだったが、無駄に密集に入らないようになりつつはある。ピックアップからの前へ出る意識は高い。ワンパス、ツーパス、ロングパスできるともっと良くなる。</p> <p>[反省]1対1、2対2、3対3のアタックディフェンスを教えたい。例えば、無駄に密集に近寄りボールの獲得に何の貢献もせず下がりながらアタックラインもディフェンスラインも作る。圧倒的な体力差があればそれでも良いのかもしれないが、他チームと比べ明らかに体格的に劣っていることを理解させ、少しでも無駄な動きをせず、ここぞという時にエネルギーを使うということを十分に理解させられなかった。</p>

ラグビーの競技特性やルールの理解度を高める。	<p><50%></p> <p>[感想]高学年として、じゃれあうばかりでなくチームとして前へ進むことをもっとできると思った。ラック周辺のルールはある程度意識できていると思う。外のスペースが使えていない。</p> <p>[反省]ゲームをやりながら的確なアドバイスをして成長を促したい。書籍はもとよりケーブルテレビ、ユーチューブなどビジュアルな教材は履いて捨てるほどある。コーチは教えられるばかりでなく学ぶべき。</p>
ポジションの意識付け。(ゲーム中の意思統一&規律の確保)	<p><50%></p> <p>[感想]基本的な形としては教えたが経験的に覚えることが必要。アタックライン、ディフェンスラインの形成をしっかりとやりたい。ルールの理解とも関連するので、何ゆえにそれぞれのポジションをするのか、また攻めている位置か守っている位置かそろそろわかる学年かと思う。</p> <p>[反省]試合やADの映像をもっと見せることができたと思う。</p>
ハンドリングスキル、サポート&コンタクトプレーの成熟。(低く肩でヒットするタックル、ダウンボール、ブレイクダウン、いろいろなパス、アーリーキャッチ、キック)	<p><50%></p> <p>[感想]タックルが基本と思い時間をかけて取り組んだ。もっと慣れさせて怖さを無くしていきたい。試合では相手も自分も動いていることが定型練習ではわかりにくいし感じ取るのが難しい。</p> <p>[反省]ダミーの位置一つでも生徒が当たって下があれば元の位置に戻さず次の選手はスタート位置をずらして間合いを取る練習ができるので、各ユニット練習も指導員の経験と知見を活かせるはず。</p>

☆ 次年度への引き継ぎ及び連絡事項

生徒さんが次の練習も来たいと思うよう笑顔で帰しましょう。

指導員抜きでチームトークを。

練習日ごとにその日のキャプテンを決める。

練習は指導員のホイッスルでなく、生徒同士の合図でスタート。

練習の用具の出し入れ、練習ゾーンへの配置は生徒で。
生徒間でレベル差があるので練習内容、チーム分けに少し気を遣う。

<6年生>

スキル目標〈高学年／5・6年生／U12〉 ◇ミニラグビーの集大成＋組織プレーの成熟	達成率
言葉、動作、目線等あらゆる手段で仲間と意思疎通を図る。	<p><60%></p> <p>[感想]当初からプレー中のコミュニケーションスキル不足が顕著であったため、コーリング及びヒヤリングスキルにフォーカスして意識させるように指導したところ、個人差はあるものの概ねチームとしての意思疎通が図れるまでになった。</p> <p>[反省] 非言語コミュニケーション手段を落とし込むまでには至らなかった。</p>
ゲインラインを意識し、前に出るアタック&ディフェンス。	<p><80%></p> <p>[感想]アタック及びディフェンスに関しては、より前に出るという意識を植え付けることができた。</p> <p>[反省]生徒たちとしては、ゲインラインを意識する余裕はなく、ただとにかく前へという感覚だったかと思う。アタックにしるディフェンスにしる受けに回った時に脆くなるという感覚は身に付いたかと思う。</p>
ラグビーの競技特性やルールの理解度を高める。	<p><90%></p> <p>[感想]ゲーム中、オフサイドやボール争奪時の反則を厳しく取るようにした結果、その辺りのルールの理解度はかなり上がった。サポートプレーの重要性を理解し、オフザボールの動きに改善が見られた。</p> <p>[反省]ルールを理解している分セルフジャッジが増えた印象。オフザボールの動きやサポートプレーの重要性は理解しているが一試合を通して、意識させ続けるまでには至らなかった。</p>

<p>ポジショニングの意識付け。（ゲーム中の意思統一&規律の確保）</p>	<p><80%></p> <p>[感想]ゲーム中の個人個人のポジショニングまではしっかりできていた。ディフェンスの際、オフサイド解消で前に出る等一部の重要な動きについては反射的に身体が動くまでにはなっただかと思う。</p> <p>[反省]ポジショニングすることが目的となり、その後続く動きへと確実に連動させるまでには至らなかった。ボールに集中するあまり視野が狭くなることが多くあった。常にひとつ先のプレーを先読みして動くよう意識させることができなかった。</p>
<p>ハンドリングスキル、サポート&コンタクトプレーの成熟。（低く肩でヒットするタックル、ダウンボール、ブレイクダウン、いろいろなパス、アーリーキャッチ、キック）</p>	<p><60%></p> <p>[感想]コンタクトスキル全般についての理解度の向上は見られたが、実践できない等イメージと動作のギャップを最後まで埋めてあげることができなかった。対外試合で身体のかなりの相手にも関わらずラックでターンオーバーするなど場面場面で練習の成果が出ることもあった。</p> <p>[反省]タックルのコンタクトポイントを相手の腰の位置として指導してきたが、試合中は相手よりも低く身構えることができず、相手を抱えるようなタックルになってしまう等タックルの基本姿勢を習得させるまでには至らなかった。</p>

☆ 次年度への引き継ぎ及び連絡事項

ランニングスキルについては、アタックプレイヤーは、ボールをもらう前からコンタクトポイントに達する直前までは、基本真っ直ぐ走る（数的優位を作るためという目的も含めて指導）ということを意識させた。また、コンタクトエリアに入ってから、カットイン、カットアウトで接点をずらして効率的に前に出るようにと指導した。

パススキルについては、基本的な部分しか指導していないが、上手な生徒はスクリーンパスを使ったり、コンタクト後のオフロードパスなどもする。

ボールの扱いについては、必ず両手で扱うようにとの指導はしていない。ハンドリングエラー、パスのタイミングが遅れる、パスの選択が最良であったのにパスが出せない、簡単に絡まれる等ということがあった時に片手でボールを扱うことのリスクを教えるようにしてきた。

その他、ルールやコンタクトスキルの基本は理解している。体格に恵まれた生徒が多いものの、総じて体幹が弱く、コンタクト時の姿勢を維持できない。しかし、筋肉量の増加に伴い解消できるかと思うので、長い目で見て、引き続き基本スキルを徹底してもらいたい。

楽しく取り組めるようにと、練習の強度（特にコンタクト練習）は低く設定して指導してきたので、徐々に強度をあげてやってほしい。

<中学生>

スキル目標〈ジュニア／中学生／U15〉 ◇更なるラグビーのスキル+理解度の向上	達成率
基本スキルの充実。	<90%> 練習は基本練習をベースにしているので、それについては徹底できている。
体幹トレーニングによる身体づくり。	<30%> [感想]ウォーミングアップの時に体幹トレーニングをとりれている。 [反省]自宅でもやるようにと促してはいるが、身体を見るに練習時のみの子も多い。
個性を生かし、チーム内での個人の役割を理解する。	<80%> [感想]中2は理解できているように思える。 [反省]中1は練習回数の問題もあるが、まだ戸惑いがあるように思われる。
個人やチームの問題点を抽出し、解決策を考えて実行する能力を養う。	<50%> 市野雄人を中心に話し合うようになってきた。
自主性の達成。	<50%> 話し合うようになり自主性がでてきた半面、セルフジャッジや、トップリーグや他の競技の影響か、レフェリーに確認（多少クレーム的な）をする頻度が増えている。

☆ 次年度への引き継ぎ及び連絡事項

「このパスは、このキックは、試合中にグラウンドのどの位置で活用するのか」というように、常に試合を意識した練習とそのための基本スキルの向上を目指す。

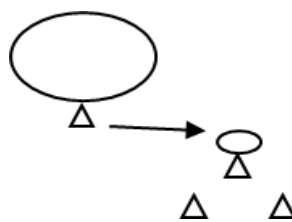
○ 皆さまの意見、要望

- 本年度はコロナ禍にあって、スクール全体の運営が大変厳しい環境であった。特に、前年の6年生は卒業式も行えず大変残念な想いをさせてしまったと考える。コロナ禍の落ち着きに比例するかと思うが、個人的には、何らかのイベントで彼らの卒業を祝ってあげられたらと思う。
- タグラクビー自体に戸惑い、生徒たちにどうラグビーに親しんでもらうかに依然悩む状態であった。楽しくするのはいいのが、どうしても一人で走って行ってしまい、他の人にボールを送ることができない。タグでボールのハンドリングスキルやパススキルを上げる事が難しかった。
- 全員がスキル目標に向けて行けばいいが、個人差が大きいと思った。来年度の課題として、①ボールを生かす動きをする②楽しくプレーする③指導員が話をする時は目を見る④指導員も生徒達に目線を合わせる⑤ゲームは目標を作る、以上はなかなか実践できていなかったので、来年度は自分にも目標を課したいと思う。
- 1年生担当は想像以上に大変だった。プレー指導以外のスキルの必要性を教えてもらった。様々なプレー指導を行うのではなく、プレーを削ぎ落として重要な部分ができるだけ簡素にし、指導する必要があると感じる。
- コロナ禍でいろいろな制限があるなかでも出来ることがあると実感した。どのような練習をしても95%の子たちが楽しいと言ってくれたので、それを励みに頑張れた。
- コロナ罹患者が増えて緊急事態宣言寸前の状態の時の交流会参加は困惑してしまった。交流会参加が成長のために必要なのは理解しているものの、感染状況に応じた練習を続けたかった。
- 練習はコロナ禍で時間がないので無駄の排除が必要。生徒はラグビーをやりに来ているので、1秒でも無駄は排除すべきかと思う。練習は、重点的に的を絞ってやることが肝要かと思う。
- ディフェンスと実戦形式を増やしていくこと。生徒のレベルの高い、低い試合をやって分かったので、低い生徒のフォローをすべき。
- 指導員の間で練習前に話し合っているが、他の人の意見も取り入れることでもっと良くなると思う。
- 競争（チーム内、他のチーム）をたくさんできる環境を作ってあげたい。
- スキルが高く、それ以上にラグビーが好きで上達したいと思っている生徒が多いので、これにこたえるために、上達意識の高い生徒に合わせる練習を少し増やしてはどうか。
- 戦術とまではいかないが、スペースを広く使うこと、複数で効率よく攻めることなど、正解を教えるのではなく自分たちで実感したうえで選択できるようにさせたい。すでに選択肢（技術）はあるので、あとは実感かと。
- コロナウイルス対処により、いままで月2回ラグビーができていたことがいかに恵まれていたかがよくわかった。これからも何が起こるかわからないが、やったことがなくてもできる知恵や気持ちが瀬戸ラグビースクールにはあると思う。時間や機会が無駄にならないよう貴重なグラウンド体験を大事にしたい。

- 生徒たちにはラグビースクールに来て楽しく意欲的にラグビーをしてほしい。
- 自分もだが指導員も父兄の方たちにも、生徒たちをしっかりと褒めて伸ばしてあげるように心がけて欲しい。ラグビーを好きになってもらうのが一番の上達方法と思う。

2021年（令和3）年度 瀬戸 ラグビー

スクール指導要領



スキル目標達成を目指す為に、指導員は、

- ① 学年毎に年間を通した計画的な練習スケジュールを立てる。
- ② 練習時間前や後の時間を使い、積極的に指導方法に関する意思統一を図る。
- ③ ゲームを想定した練習メニューを考え、情報共有する。

等が重要と考えます。

以下は、指導のポイントとなる事項ですので、参考として下さい。

A) ゲーム中の姿勢

オンプレー中は、常に軽く膝を曲げ、止まっている時でも絶対に膝が伸び切らないように指導する。コンタクトプレーやダッシュなど、瞬発力を要する動作をする時は、肩幅より少し広めの足幅で膝を曲げ（90度くらい）、背筋を伸ばした（反らさない）まま股関節をたたむようにして上体を軽く前傾させた姿勢（ファンダメンタルフットボールポジション、またはパワーポジションと言う。）をとるよう意識させる。その際、膝と爪先が同じ方向を向く（内股、がに股にならない）よう指導し、また、ボールキャッチ、バインドの動作に備えて、腕は脇をしめ、肘を曲げて構えるようにさせる。

B) パス&キャッチ

パサーは、縦にしたボールの中心部を両手で挟むように持ち、投げたい方向へ腕をスイングし、その際、肩、肘、手首、指を連動させ、最後にボールを指で弾いてリリースする。パスした後も腕のフォロースルーを確実にを行う。レシーバーがボールをキャッチする時は、素早く胸の前面に両手をあげ（ハンズアップ）て必ずキャッチの準備をする。キャッチは、肘を曲げて腕と身体を使って「受ける」のではなく、手の平（指は上に向ける）を飛んでくるボールに差し出して「取りに行く」イメージ（アーリーキャッチ）で行う。キャッチの瞬間に、肘を軽く曲げ、手首、指の関節を連動させてボールの勢いを吸収する。ハンズアップしながら走るのではなく、キャッチの直前に手を出すように指導する。

C) オフェンスアタック

アタックフォーメーションは、ボールキャリアーを先頭に、その左右後方にそれぞれサポーターがつく形（三角形）を基本とする。ボールキャリアーによるランプレーが主体となるが、スキル達成度合いに合わせてパスやキックを活用し、ラインアタックへと発展させる。最も重視すべきは、ボールキャリアーに必ずサポーターがつくということ。サポーターのポジショニングは、状況に応じてその幅、深さを変えるよう指導する。

※図のアタック基本陣形の徹底

D) ディフェンス

オフサイドルールを理解させ、必ずオンサイドまで戻ることを指導する。ディフェンスラインに参加したディフェンダーは、自陣から対面の相手をノミネートする。オフサイドが解消（一般的にはブレイクダウン後のボールアウト時）されたら、前に出て相手のボールキャリアを捕まえる。ディフェンダー間のギャップができないよう、例えば、ゴールラインと平行に一線になって前が出るなどの規律を作る。

E) タックル(コンタクト)

安全を最優先にし、逆ヘッドは厳しく指導修正する。全カテゴリーを通じて、必ず転ぶ（受ける）練習（手から落ちないように、あごをひいて後頭部を打たないように丸くなる）も並行して行う。タックル（タグ取りにも通じる）の基本は、

1. パワーポジションの姿勢をとる。
2. 相手の下腹部に目線を置く（目線が高過ぎると恐怖心が生じる。スマザータックルは危険なので×。低過ぎると頭が下がり、相手の体の膝やすねといった固い部分にヒットしてしまい危険なので×。）。
3. 相手にかけよって、素早くタックル（タグ）の間合い（人により様々だが概ね2～5メートルくらいか）まで距離を詰める。
4. 間合いに入ると歩幅を狭くショートステップ（パドリング）しながら、より膝を深く折り、背筋と地面の角度が15度から20度くらいになる姿勢で踏み込む。背筋を伸ばしていないと頭が下がるので注意。
5. 姿勢の高低は膝を使って行う。
6. 踏み込む足はヒットする肩（タグの場合は手）と同じ側の足とし、より相手の体の近くに置くようにする。
7. 踏み込んだ直後に相手の腹から太ももの間に自分の肩をヒットさせてコンタクトする。（タグ取りは、腰との接続部に近い箇所をつかんで取る。顔を相手の腰に近付けるイメージ。）
8. 強くヒットさせるコツは、向かってくる相手に対して、極力、体（腰）の前平面を垂直方向へ向けて真正面から受け止めるのが理想。

F) コミュニケーション

サポートプレイヤーからボールキャリアーへ指示や要望を大声で伝えることを徹底させる。ボールのある場所から離れた場所にいるプレイヤー同士（ボール争奪に参加していない者、ラインアタッカー、ラインディフェンダー等）も互いに意思疎通するための指示、連絡の声かけをするよう徹底させる。状況に応じて使う具体的な単語をチーム内で統一するとよい（マイボール、ダウンボール等）。学年が上が

るにつれ、指示等の受け手が聞く意識を持つように指導。日頃から声（コール）の重要性を訴え、自主的にできるように指導する。

G) ブレイクダウン（ボール争奪）

アタック時の接点において、ボールキャリアーは常に足を掻き、倒されるまで前進を試みるよう徹底させる。また、タックラーに抱えられたり、ボールに絡まれたりしないよう、ボールはなるべく両手で持ち、且つタックラーの手が届きにくい位置で扱うようにさせる。ボールキャリアーの後方には必ずサポーターが付くよう指導し、まずはパスを受ける前提で準備させる。ボールキャリアーが相手とコンタクトしたら、ボールキャリアーの状況（ボディバランス、パス可能性の有無、タックラーの数等）を見てブレイクダウンがいつどこで発生しそうなのか予測すると共に、ボールキャリアーが自立していれば、ハンマーでボールキャリアーの前進を支援し、またはオフロードパスによりボールを受ける等のサポートプレーを選択するよう指導する。ブレイクダウンは、ラック形成を主とし、タックルにより倒されたボールキャリアーは、すぐに味方にパスできなければ、ボールをできるだけ自陣方向へ押しやり、なるべく相手から遠ざけた地点にリリースする（ロングリリース）よう指導する。一人目のサポーターは、常に相手の一人目（自立したタックラーを含む）よりも早く正しい姿勢でラックに参加するよう努める。ブレイクダウンに参加するプレーヤーの姿勢は、パワーポジションを意識させ、ラックに参加する相手をクリーンアウトし、もしくは自立して相手に押し込まれないように努め、攻撃権を確保する。ブレイクダウンの姿勢は、相手より上体が高くないよう指導する。ブレイクダウンへの参加人数は、1人ではなく、少なくとも2人か3人とする。

H) キック

ボールキャリアーが手に持ったボールをキックする場合は、前に投げて浮かしたボールを蹴るのでなく、ボールを持った手を胸または腰の前に差し出すと同時に蹴り足をバックスイングさせ、蹴り足を体の軸に対して真っ直ぐ目標方向前方へと降り始めると同時に、ボールを持った手を離してボールを真下に自然落下させ、落下するボールに対して、足首を伸ばした降り足の甲をミートさせる。ミート後の降り足は、目標方向へとフォロースルーさせる。軸足は、ボールの落下地点真横におくことを基本にし、低い弾道は前、高い弾道は後ろと調整する。手からボールを離す際は、ボールが縦に立ったままぶれないように落下させる。ボールのミートポイントは、ボールの先端のいわゆる尖った部分とする。ドロップキックは、ボールリリースしてからバックスイングをとるようにする。グラバー、スピンキックの場合は、ボールをやや手前に寝かすようにして落下させてボールの中心部を蹴るようにする。