

【 第 8 回 育成プログラム ラグビーフットボール 】

1. 日 時 平成 28 年 6 月 18 日 (土) 13:00~16:05
 2. 講 師 西川 誠山、石元 幸司 (いずれも高知県ラグビーフットボール協会)
 3. 場 所 県立青少年センター
 4. 題 材 ラグビーフットボール (6 年生 : 13 名)

5. 本時の目標

- 共通
- ・ ボールや相手との関係を性格につかむことができる
 - ・ 合図やボール、相手の動きに素早く反応することができる (合図に対する反応)
 - ・ 状況の変化に対し、動作を切り替えることができる
 - ・ 身体各部分を性格に無駄なく動かすことができる
- (相手を抜く、相手を捕まえる、味方と連係して攻守ともにプレーする、状況判断など…)

- ① ラグビーボールに慣れる (持って走る、パスをする)。
- ② 相手を捕まえる (タグ取り) 行為について考える。
- ③ 相手を抜いてトライする。
- ④ ノーマークの味方を有効に活用する。

5. 過程

展開	時間	活動内容	キーポイント
ターン①	13:10~ (10分)	【集合して整列 → 着席】 【ラグビー および タグラグビーの紹介】	<ul style="list-style-type: none"> ・ 挨拶 ・ 自己紹介 ・ 人数確認 <p>◎ラグビーの 3 大特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ボールを手で保持して走ってよい ・ ボールを前に投げてはいけない ・ 相手を捕まえて DF してよい <p>◎タグラグビーの特徴</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 身体接触 (コンタクト) はダメ
	13:20~ (10分)	【準備体操】 【ランニング】 a) 走りながらコーチが人数を コール (または笛の数) → その人数に集まって座る b) a を何回か繰り返し、最後に 5 人×4 チームを作る	<ul style="list-style-type: none"> ・ ボール 4 個をまわしながら ・ バラバラで構わない ・ 一番集合の遅かったチームは キラキラジャンプ

展開	時間	活動内容	キーポイント
ターン①	13:30～ (10分)	【ボールリレー】 1) パスリレー (5分) ・5人でパスをつないで50mの距離を往復する ・ボールを持っている人は走ってはダメ(パスしてすぐ移動) ・落としたらスタートラインからやり直し 2) ドリブルリレー (5分) ・25mの距離をドリブルで往復 ・5人でリレー	《フィールド：50m》 《5人×4チーム》 ◎パスのキーポイント ・コーリング&ヒアリング ・ターゲット ・掌でキャッチ ・フォロースルー ・落としたらダメ(ノックオンは反則) 《フィールド：25m》 《5人×4チーム》 ◎ドリブルのキーポイント ・足は逆“ハ”の字 ・その足の上にボールを保持する ・ボールタッチは細かく
水入れ休憩	13:40～ (5分)	【水入れ】	◎体調チェック
ターン②	13:45～ (10分)	【海賊ゲーム】 ・グリッドの各コーナーに1チーム5人が立つ ・グリッドの中央にボール7個(能力次第で6個に減らす) ・プレイヤーは1列に並び、順番にスタートしてボールを運んでくる ・1度に運んでこられるボールは1個のみ ・前のプレイヤーがボールを置いたら次のプレイヤーが交代してスタートする ・自軍コーナーにボール3個集めたチームの勝利	《グリッド：10～15m 四方×3グリッド》 《5人×4チーム》 《1グリッドに4チーム》 ◎キーポイント ・状況判断 ・コーリング&ヒアリング ・ボールは両手(落とさない) ・アーリースタートなど反則しない ・残り時間に応じて回数を決定

展開	時間	活動内容	キーポイント
ターン②	13:55～ (15分)	【ボール de タッチ】 1) チーム内 (30秒×5set) ・1人が逃走者、4人がハンター ・ボールを持っている人は走ってはダメ (パスしてすぐ移動) ・パスをつないで逃走者を追いつめ、ボールでタッチ 2) 対抗戦 (1分×表裏×3set) ・5人 vs. 5人の対抗戦 ・ルールは1)と同様 ・タッチされたらグリッド外に出る	《グリッド：10～15m 四方×4グリッド》 《5人×4チーム》 ◎キーポイント ・状況判断 ・コーリング&ヒアリング ・ボールは両手 (落とさない) ・逃走者はタッチに出るなど反則をしない ・残り時間に応じて回数を決定
休み時間	14:10～ (10分)	【休み時間・タグ準備】 ・前述チームごとに同色のタグを配布	◎体調チェック ・タグベルト&タグを配布 ・同一チームには同色のタグ
ターン③	14:20～ (20分)	【タグ取り練習 その1】 1) チーム内 (1分×1set) ・1分で何本のタグ奪取なるか ・タグを取られても動いてOK 2) 対抗戦 (1分×3set) ・1分で相手チームから何本のタグ奪取なるか ・タグを取られても動いてOK 3) バトルロイヤル(2分×3set) ・2分で相手チームから何本のタグ奪取なるか ・タグを取られても動いてOK ・指定チームのタグは3点、 其他は1点 ・合計点数で勝敗決定	《グリッド：10～15m 四方×4グリッド》 《5人×4チーム》 ◎タグ取りのキーポイント ・タグを取る時は大きな声で『タグ!』 ・取ったタグは終了後優しく返す 《グリッド：20～25m 四方×1グリッド》 《5人×4チーム》
水入れ休憩	14:40～ (5分)	【水入れ】	◎体調チェック

展開	時間	活動内容	キーポイント
ターン④	14:45～ (10分)	【トライ練習】 1) 1on1 (2分) 2) 2on1 (3分) 3) 3on2 (5分) ・タグを取られたら立ち止まって味方にパスする ・チャンスとスペースがあればパスプレーを狙ってみる ・サポートからのループプレーを狙ってみる	《グリッド:縦 15m×横 10m×4 グリッド》 《1 グリッドに 1 チーム》 ◎キーポイント ・ボールを持ったらトライを目指して、とにかく前に走り相手を抜く ・チャンスとスペースがあればパスを狙う ・相手を引きつけてスペースを作り出すにはどうしたらいいか考える ◎タグ取りのキーポイント ・タグを取る時は大きな声で『タグ!』 ・取ったタグは優しく返す ・タグを取った人(取られた人)は、タグを返してから(装着してから)プレーに復帰する
	14:55～ (15分)	【ジャンケンA&D】 1) 3on2 (4分) 2) 4on2/1 (5分) 3) 4on3 (6分) ・2列に並んだ先頭のプレーヤーがジャンケン。勝った方がAT、負けた方がDF ・タグを取られたら立ち止まって味方にパスする ・チャンスとスペースがあればパスプレーを狙ってみる ・サポートからのループプレーを狙ってみる	《グリッド:縦 25m×横 20m×2 グリッド》 《1 グリッドに 2 チーム (10人)》 ◎キーポイント ・ボールを持ったらトライを目指して、とにかく前に走り相手を抜く ・チャンスとスペースがあればパスを狙う ・相手を引きつけてスペースを作り出すにはどうしたらいいか考える
水入れ休憩	15:10～ (5分)	【水入れ】	◎体調チェック

ターン⑤	15:15～ (30分)	【タグラグビー】 1) ゲーム (5分交代×3set) <ul style="list-style-type: none"> ・攻撃チームと防御チームに分け、攻撃チームの1st.パスからスタート ・タグを取られたら立ち止まって味方にパスする ・チャンスとスペースがあればパスプレーを狙ってみる ・サポートからのループプレーを狙ってみる ・トライ 3～5点、 ・タグ取り 1点 ・合計点数で勝敗決定 	《コート：縦 40m×横 30m×2コート》 《1コートに2チーム (1チーム5人)》 ◎ルール <ul style="list-style-type: none"> ・攻撃権はタグ5回 ・前に投げてはダメ (攻撃側) ・パスカットはダメ (防御側) ・タグを取った人 (取られた人) は、タグを返してから (装着してから) プレーに復帰する ◎キーポイント <ul style="list-style-type: none"> ・『チャレンジ』 ・『リスペクト』 ・『ノーサイドの精神』
	15:45～ (5分)	【今日のまとめ】	◎体調チェック ◎キーポイント <ul style="list-style-type: none"> ・コーリング&ヒアリング ・ターゲット&掌でキャッチ ・パス&ゴー (サポート) ・素早く次の準備 (相手より早く速く) ・ボールを持ったらトライを目指して、とにかく前に走り相手を抜く ・チャンスとスペースがあればパスを狙う ・相手を引きつけてスペースを作り出すにはどうしたらいいか考える ・『チャレンジ』 ・『リスペクト』 ・『ノーサイドの精神』