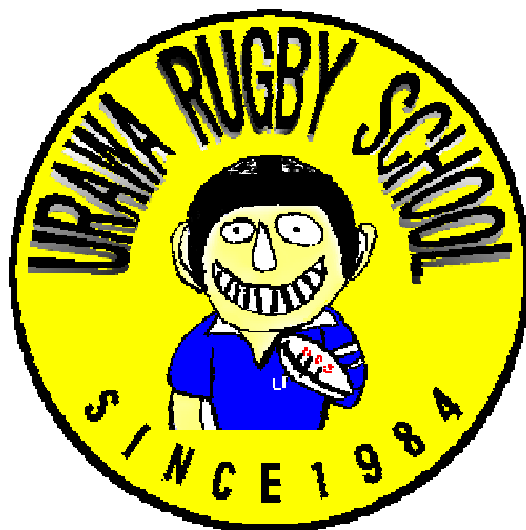


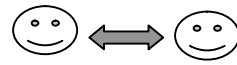
# ラグビー 練習メニュー



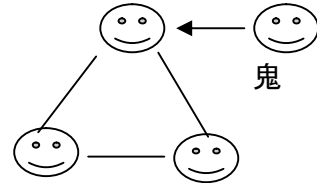
浦和ラグビースクール

## ウォーミングアップ

- ①双方のプレイヤーが手首を持ち、頬を叩く。
- ・右手で相手の左手首、相手は左手で右手首を持つ。
  - ・左右交互に行う。
  - ・片手は叩かれないようにコントロールする。

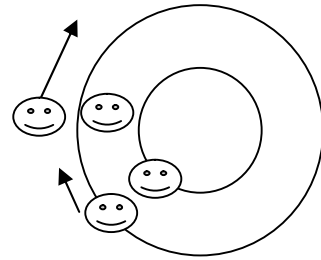


- ②3人が手をつなぐ
- ・鬼が指定された1人にボールでタッチする。
  - ・3人はタッチされないように1人を回転したり、ブロックして守る。

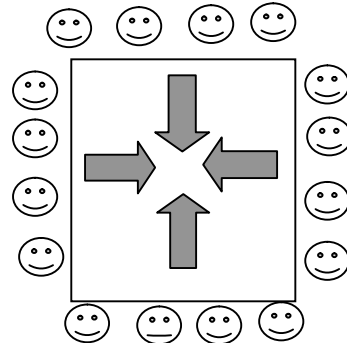


- ③双方のプレイヤーが背中合わせで、足を伸ばして座る。
- ・笛の合図で振り向き、立ちあがって互いにホールドする。
  - ・負けた側に罰として勝者がコーチとなって、一定時間にランニングや腕立て伏せ、バービーなどを指示する。

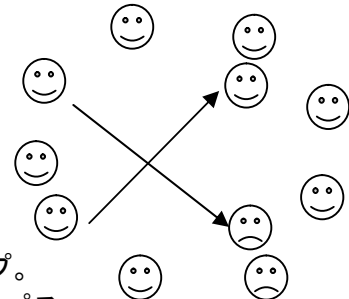
- ④2人1組で二重の円陣を作る。
- ・各組が1人をおんぶし、笛の合図で飛び降り、時計周りで1周して再びおんぶする。
  - ・走り回る時に邪魔をしてもOK。
  - ・一番遅かったペアは罰ゲームを受ける。



- ⑤4辺から矢印の方向へ全員が走る。
- ・ジョグ、腿上げ、かかと上げ、ランパスを行う。
  - ・交差するが、横一列を維持する。

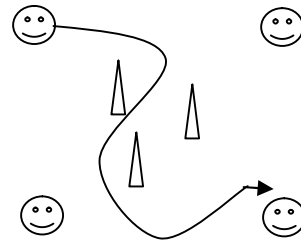


- ⑥ボールを持ったプレイヤーが前方へ走る。
- ・前方の任意のプレイヤーへパス。
  - ・前方の任意のプレイヤーへ回り込んでポップパス。
  - ・前方の任意のプレイヤーへパスし、その場にうつ伏せになり、素早く立ちあがる。
  - ・前方の任意のプレイヤー前でダウンボールし、ラックを想定する。相手プレイヤーはボールをピックアップ。
  - ・ボールを体の周りを回しながら前進し、任意のプレイヤーへパス。



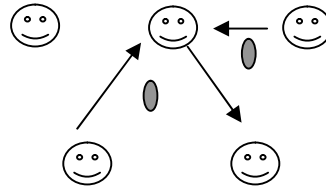
⑦グリットの四隅からボールを持ってスタート。

- ・中央にフラッグ（コーン）を立てる。
- ・ステップでフラッグをかわし、対角線の相手にパス。



⑧3対2で向かい合う。

- ・ボールを2個用意する。
- ・任意のプレイヤー（1人）に必ずパスを返す。
- ・全員が常にボールに集中することが重要。



⑨パンチシャトル

- ・コンタクトバッグを30秒間、パンチし続ける。
- ・笛の合図でシャトルラン。
- ・パンチは立った姿勢、座った姿勢、腕を頭上に伸ばして etc.

⑩イモ虫ドッジボール

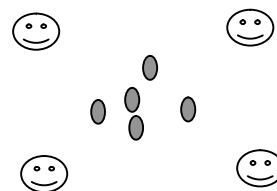
- ・2組のチームで対戦。
- ・1チームの全員が腰を持って一列になる。
- ・最後尾のプレイヤーにボールを当てられたら負け。
- ・先頭のプレイヤーは常にボールを持つプレイヤーに対峙する。
- ・ボールを持ったプレイヤーは動けない。
- ・いかに早くボールをまわして最後尾のプレイヤーに近づくかが勝負。

⑪シャドーラン

- ・2人1組で、1人が自由に走る。
- ・相手は常に同様の動きで、影のように付いて走る。

⑫ボール獲得ゲーム

- ・四隅に各プレイヤー1人が立つ。
- ・中央にボールを5個用意する。
- ・自分のコーナーに一番早くボール2個を確保すると勝ち。

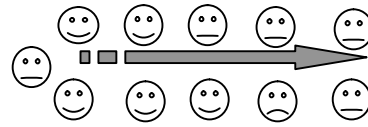


⑬横一列に並ぶ。

- ・コーチの腕の動きを見て左右、直進する。
- ・右手を上げれば右へ、左手を上げれば左へ
- ・両手を上げれば直進。

⑭コンタクト

- ・ 2列に並んで間をボール持って通り抜ける。
- ・ 肩がぶつかり合う程度の間隔

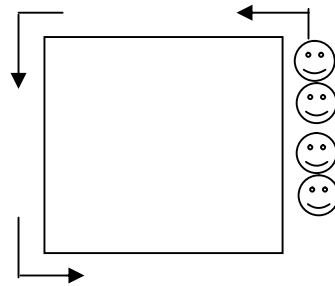


⑮ラグビーラン

- ・ 笛の合図でジョグ（6秒間）、次の笛でダッシュ（3秒）。
- ・ ランダムに走る、空きスペースに走り込む、ステップをきる。

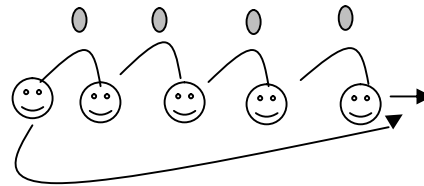
⑯ランニング

- ・ 全プレイヤーがボールを持つ。
- ・ 一列に並んで四角形を回る。
- ・ 最初の1周目は一辺ごとにストレート、バック、スキップの順番で走る。
- ・ 2周目は最後尾からスラロームをして先頭へ。
- ・ 3周目は最後尾から右側を走って先頭へ。



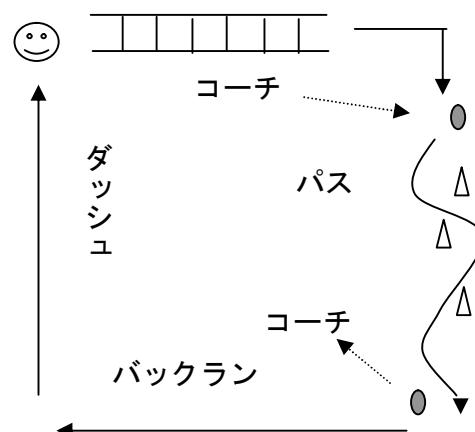
⑰ランニング&パス

- ・ 縦一列でジョギング。
- ・ 先頭のプレイヤーが前方を向いたまま後方のプレイヤーへ頭越しにパス。
- ・ パスをしたら素早く最後尾に付く。



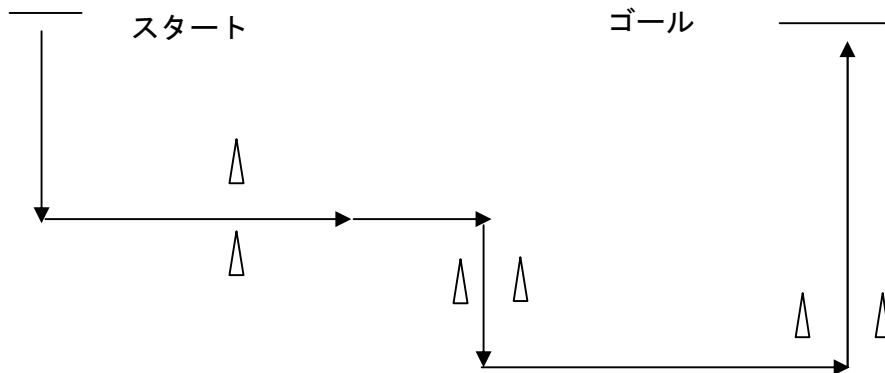
⑱ラダー&スラローム

- ・ ラダーで腿上げ、ジャンプなどを行う。
- ・ コーチがボールをパス。
- ・ 声を出さないとコーチはパスをしない。
- ・ ボールを両手で持ってスラローム。
- ・ コーチにボールをパス。
- ・ バックランからダッシュで戻る。



⑱ゲートを全力疾走

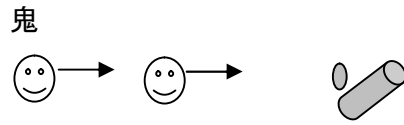
- ・コーンの間隔は1メートル。
- ・スピードを落とさずに鋭角に方向転換。
- ・ゲートを抜ける時に加速する。



## ハンドリング

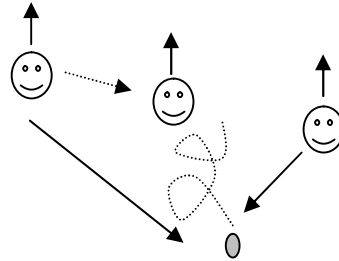
### ①ピックアップ

- ・ タックルマシンの手前にボールを置く。
- ・ 1人がマシンをまたぎ、ボールをピックアップしてトライ。
- ・ 後方から鬼が追いかけて、タッチされたら負け。



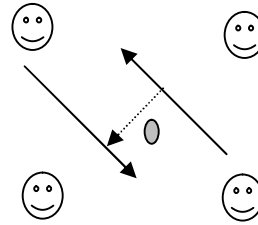
### ②ライン後方のボール処理

- ・ コーチが真中に入ってラインを構成
- ・ コーチが故意にボールを後方へそらす。
- ・ 両サイドのプレイヤーが対応してピックアップ。
- ・ 全員がボールの地点まで素早く下がる。

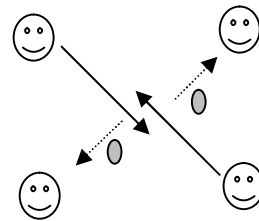


### ③ピックアップ&ダウンボール

- ・ 四隅にプレイヤーが分かれる。
- ・ 対角線上を走り、相手正面でダウンボール。
- ・ そのボールをピックアップして同様に走る。
- ・ 中央でポップパス（左右）。



- ・ コーナーからスタート。
- ・ 中央で走る方向の90度左右のプレイヤーへパス。
- ・ 同様に向かってくるプレイヤーの背中を通してパス。

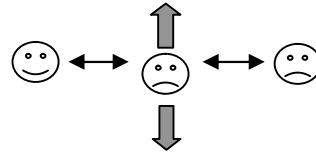


- ・ ボールを対角線上の相手に向かって投げる。
- ・ タックルに行く。

# パス

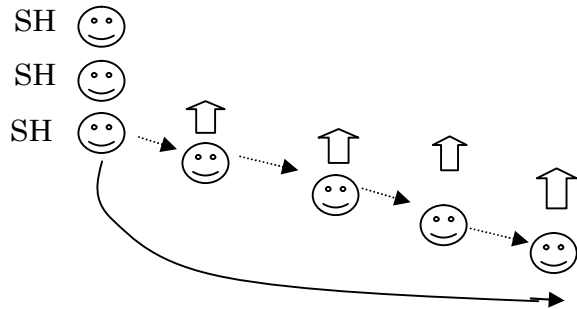
## ①クイックパス

- ・ 3人1組で中央のプレイヤーがパスとキャッチを繰り返す。
- ・ 走りながらのパス&キャッチ。
- ・ 左側からキャッチしたら右側へ素早くパス。
- ・ 振返って同様の動作を繰り返す。
- ・ スタート時のパスは左右両方向を同回数。  
(例左スタート 20回、右スタート 20回)



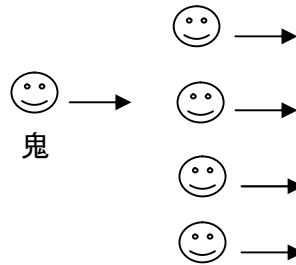
## ②パス&フォロー

- ・ 3~5人のSHを置く。
- ・ バックスはSHのパスを順番に受ける。



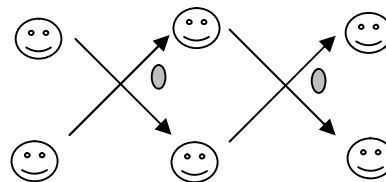
## ③ランパス

- ・ 3~4人が通常のランパスで前進。
- ・ 鬼の一人が後から時間差でスタート。
- ・ ボールを持つプレイヤーのみをタッチする。
- ・ パス側は素早いパス回しが要求される。



## ④クロスパス

- ・ 対角線上でクロスパス。
- ・ 次にパサーとレシーバーが入れ替わる。

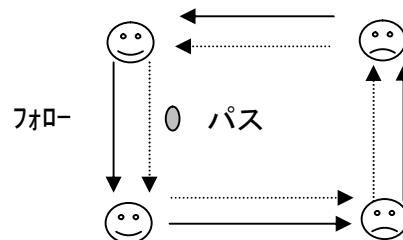


## ⑤円陣パス

- ・ 両足を揃えて外向きに立ってパス。

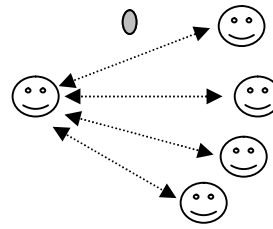
## ⑥パス&フォロー

- ・ コーナーからハーフパスを行う。
- ・ パサーはパスした方向に走る。
- ・ レシーバーは足元にダウンボール。
- ・ このボールを再び同じ動作でパス。



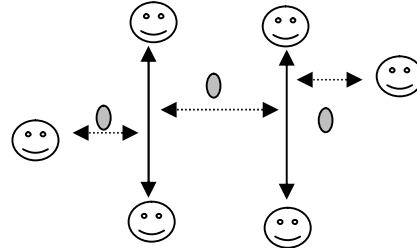
### ⑦クイックパス

- ・ コーチを要に扇状にプレイヤーが立つ。
- ・ パスを受けたプレイヤーは必ずコーチに返す。
- ・ コーチは素早く他のプレイヤーへパス。
- ・ プレイヤーはボールから目を離さない。



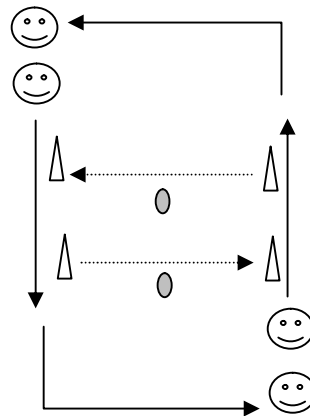
### ⑧クイックパス

- ・ 4人1組で中央の2人が前後に走る。
- ・ 両サイドのプレイヤーはその場でパス。



### ⑨グリッドパス

- ・ コーンの横でキャッチし、プレイヤーにパスするのではなく、コーンにパスする。
- ・ コーンの地点に走り込んでキャッチ。
- ・ 四方からのパスも可。

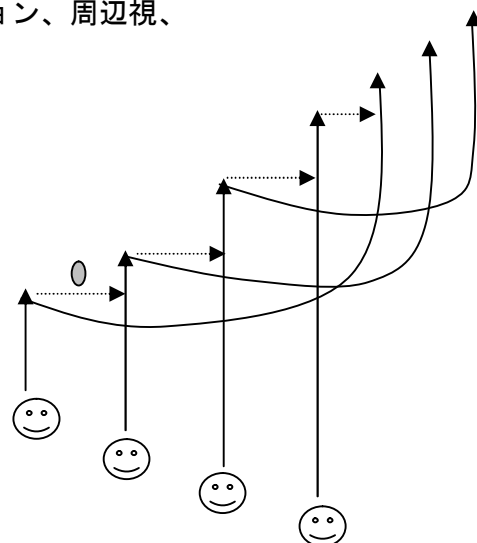


### ⑩クローズ&ワイド

- ・ 1チーム（4-5人）に1個のボールを用意。
- ・ グリッド内で複数のチームがパスを行う。
- ・ 「ワイド」の声で互いに離れてパス。
- ・ 「クローズ」の声で互いに接近してパス。
- ・ 常にグリッド内の他チームとの接触を避ける。
- ・ グリッド練習はコミュニケーション、ポジション、周辺視、集中力、ハンドリングなどを養う目的で行う。

### ⑪パス&サポート

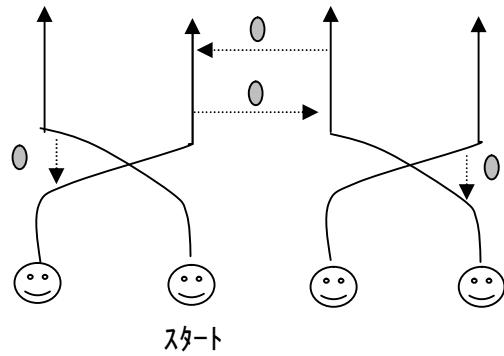
- ・ 4人1組でランニングパス。
- ・ パスしたプレイヤーはパス方向へ素早くサポート。
- ・ ライン端で再びパスを受ける。
- ・ さらに外にサポートするプレイヤーへパス。
- ※ボールから目を離さず、ラインは流れない。





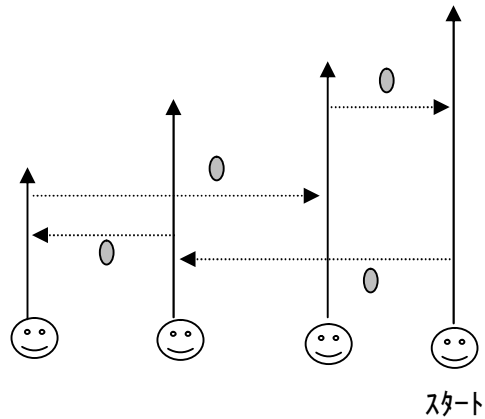
### ⑫スイッチパス

- ・ 4人1組でランニングパス。
- ・ 端から2番目のプレイヤーがボールを持ってスタート。
- ・ 外のプレイヤーとスイッチパス。
- ・ パスを受けたプレイヤーは通常のパス。
- ・ 次に外のプレイヤーとスイッチパス。
- ※パサーは上体をひねってポップパス。



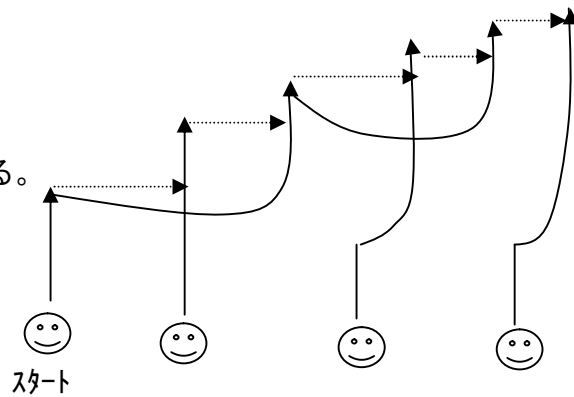
### ⑬飛ばしパス

- ・ 4人1組でランニングパス。
- ・ 隣を飛ばして3番目のプレイヤーへパス。
- ・ パスを受け、隣にパス。
- ・ 端のプレイヤーは同様のパスを逆方向へ。
- ※飛ばされるプレイヤーは手を出してコールしてダミーとなる。  
背中裏を通すことも可。



### ⑭ループパス

- ・ 4人1組でランニングパス。
- ・ パスしたプレイヤーは、素早く外に回り込みパスを受ける。
- ・ 外のプレイヤーはずれてパスを受ける。
- ・ 逆方向から同様のパス。



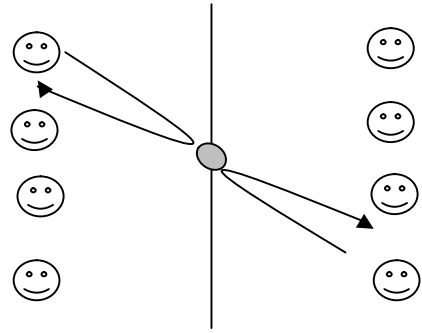
### ※ランニングパスの注意点

- ・ レシーバーは、パサーの背番号が見える位置にポジションをとる。
- ・ 手を出し、上体（肩の正面）をパサーの方向に向ける。
- ・ レシーバーは、トップスピードでボールへ走りこむ。
- ・ パサーは、レシーバーの前へパス。（パス・イン・フロント）

## アタック&ディフェンス

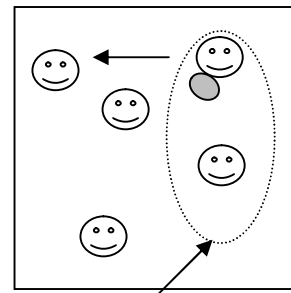
### ①チーム（4-5人）対戦

- ・両チームの各1人が中央のボールにタッチ。
- ・自陣に戻ると同時に残りのプレイヤーがスタート。
- ・センターラインにタッチして自陣に戻ってからボールの獲得が開始される。
- ・パスをつないでトライをする。



### ②ラウンドパス

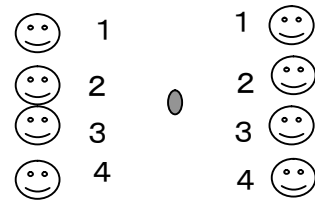
- ・5人でグリッド内をラウンドパス。
- ・笛の合図でボールを持つプレイヤーとそのプレイヤーに最も近いプレイヤーでアタック。
- ・残り3人がディフェンス。
- ・アタック方向はボールを持つプレイヤーの最も近いラインの対向ラインをゴールラインとする。
- ・ゴールをコーチが示すパターンもあり。



アタック

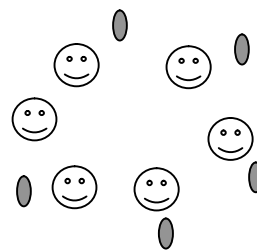
### ③ボール獲得ゲーム

- ・2チームのプレイヤーにそれぞれ番号をつける。
- ・ボールを中央に置いて、向かい合う。
- ・コーチが呼ぶ番号のプレイヤーのみゲームに参加。
- ・全員が常に集中することが必要。



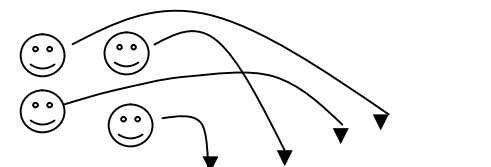
### ④全員が手をつないで円陣を作る

- ・内側を向いて右（左）回りする。
- ・笛の合図で後方にあるボールを獲得。
- ・ボールは人数より少なくし、ボールを獲得できなければ負け。
- ・外側を向き、ボールを中央に置くも可。

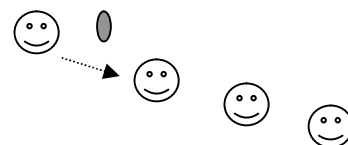


### ⑤プレッシャー&カバー

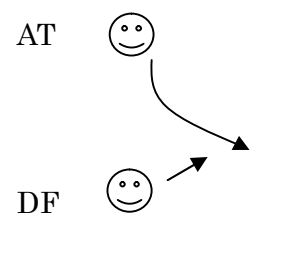
- ・アタックはオープン展開。
- ・ディフェンスは一塊からスタート。
- ・タッチした時点で攻守が入れ替わる。



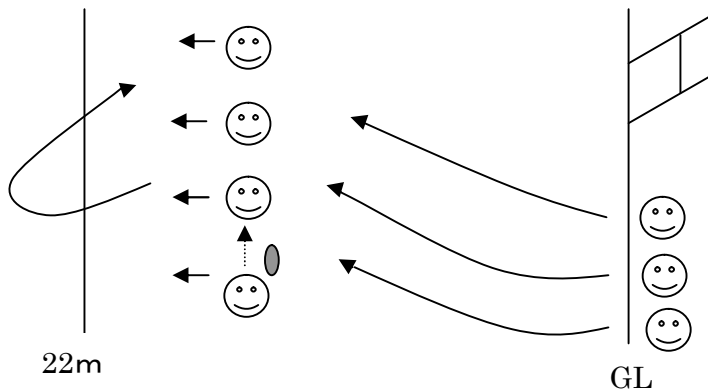
アタック



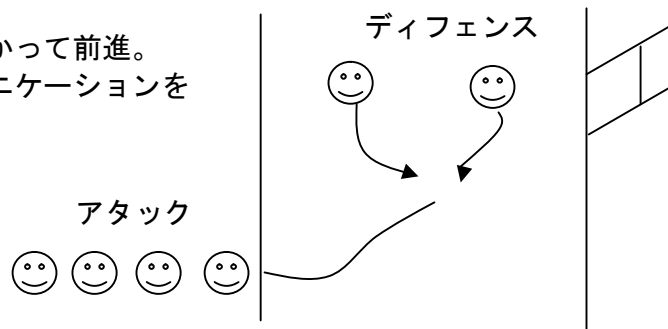
- ⑥ 1対1でタッチラインへ押し出す
- ・タックラーはアタックプレイヤーの足に注目。  
(左足を踏んばれば右へ、右足を踏んばれば左へ)
  - ・内へは絶対に抜かれないこと。
  - ・2対2でも同様。



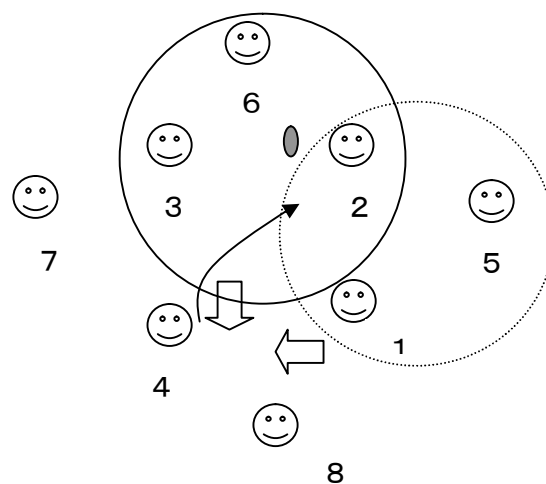
- ⑦ 4対3
- ・中央の4人は22mに向かってパス。
  - ・ターンしてGLに向かってアタック。
  - ・アタック側がターンした瞬間にディフェンスがスタート。



- ⑧ FB、WTBのバックアップDF
- ・アタック4人はゴールに向かって前進。
  - ・ディフェンス2人はコミュニケーションを密にして相手を止める。

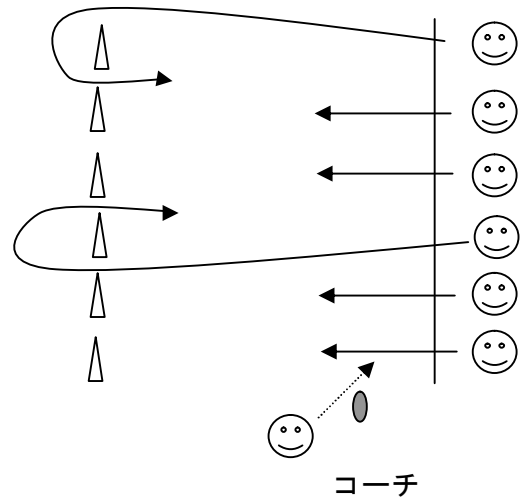


- ⑨ カウンターアタック
- ・1~4の何れかへキック。
  - ・キャッチしてプレイヤーは2方向のアタックが選択できる。
  - ・素早くアタック方向を示して後方の2人と一緒にアタック。



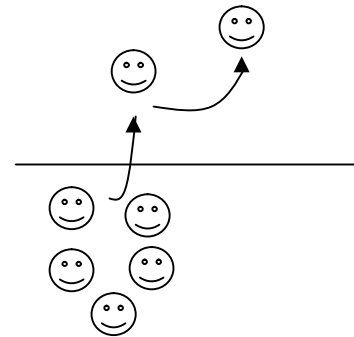
⑩ 4対2

- ・ 6人1組で横一列に並ぶ。
- ・ コーチが2色（番号）を言う。
- ・ 指定された色（番号）の対面のプレイヤーはコーンを回ってディフェンスへ。
- ・ 残り4人がアタックする。



⑪ 2人1組のアタック（後方からコール）

- ・ 1回目 ヒット→リップダウン（2人で倒れる）。
- ・ 2回目 ヒット→ドライブ→ラッククリーンアウト。
- ・ 3回目 ヒット→ブリッジング

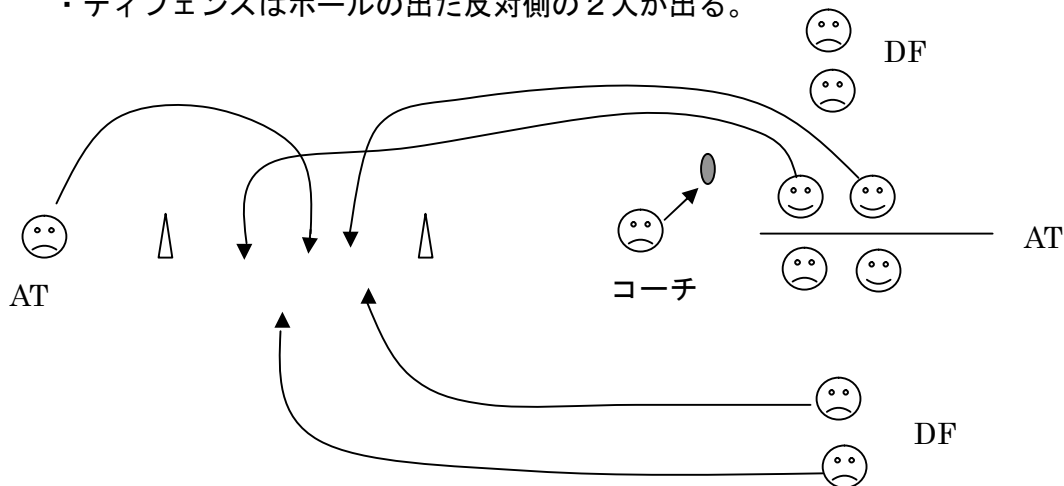


⑫ 5人1組のアタック

- ・ 3人目がSHとなってパス。
- ・ 残り2人がパスを受けてヒット。
- ・ 後方からSHがどの形でプレーするかを指示。

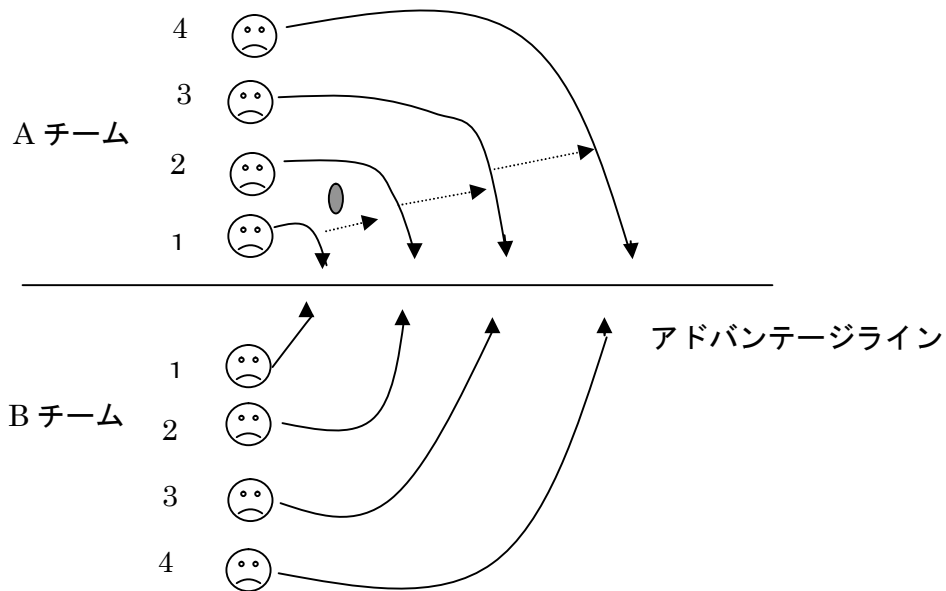
⑬ 3対2

- ・ コーチの左右からのボール出しでアタック方向が決定。
- ・ 遠い方のマーカーを回り、対面の1人がアタックに加わる。
- ・ ディフェンスはボールの出た反対側の2人が出る。

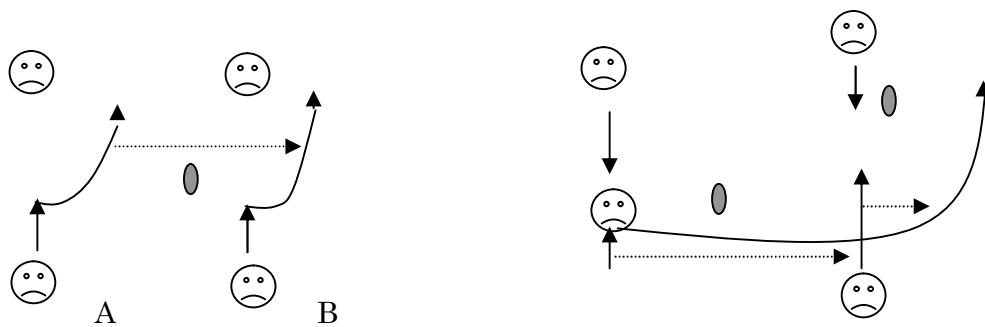


⑭アドバンテージラインを切る

- ・ A チームは、A-1 がボールを持って一列に並ぶ。
- ・ B チームは、アドバンテージラインの反対側にラインより 1 m 離れ、膝を付いてスタンバイする。
- ・ A チームの目的は、メンバーの 1 人にボールを持ってアドバンテージラインを越えること。
- ・ B チームは、これをディフェンスするが、同じ番号のみを相手とする。



⑮2 対 2

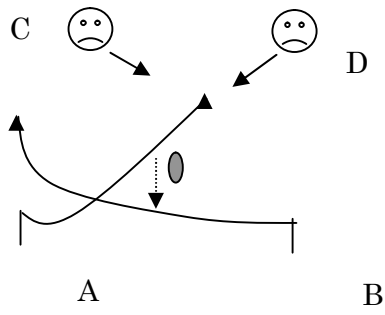


半マークずらし

A はスワープでディフェンスをずらす。

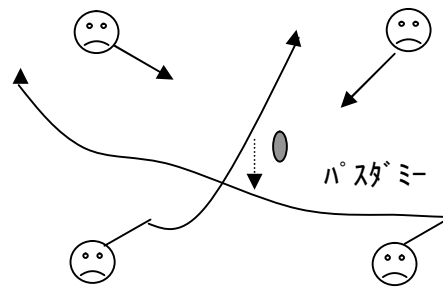
ループ

A は B へパスし、外に走り B からパスを受けることでノーマーク。

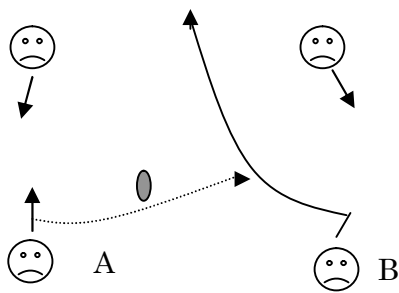


スイッチプレイ

AはC、D間を抜けるように走り、マークを引き付けて逆サイドを走るBへパス。

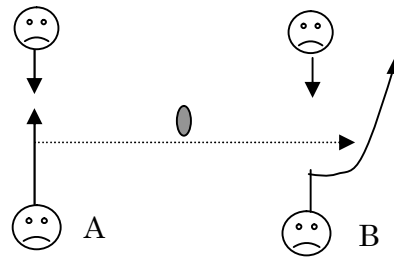


ダミースイッチ



カットイン

Aはマークを引きつけ、カットインし、Bへパス。



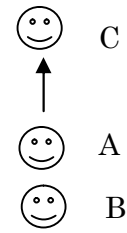
カットアウト

Aはマークを引きつけ、カットアウトし、Bへパス。

## コンタクト

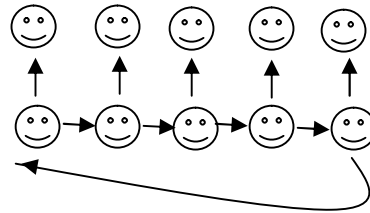
### ① 3人1組でコンタクト

- ・ AはCに当り、Bにスクリーンパス。
- ・ Bはラインまで走り、反転してボールキャリアになる。



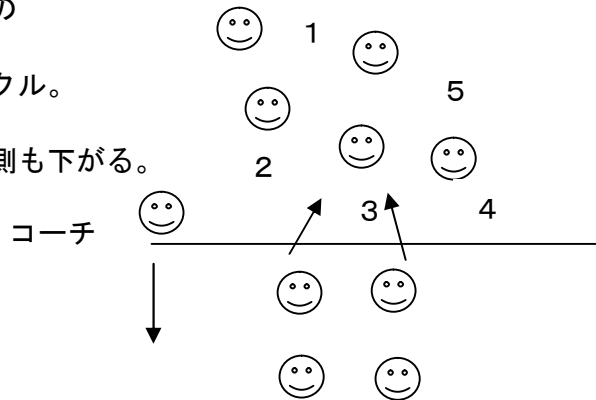
### ② 5対5でマークの確認と横のコミュニケーション

- ・ 左端のプレイヤーのコールでタックル。
- ・ 笛の合図で右へずれる。
- ・ 右端のプレイヤーは左端へ。



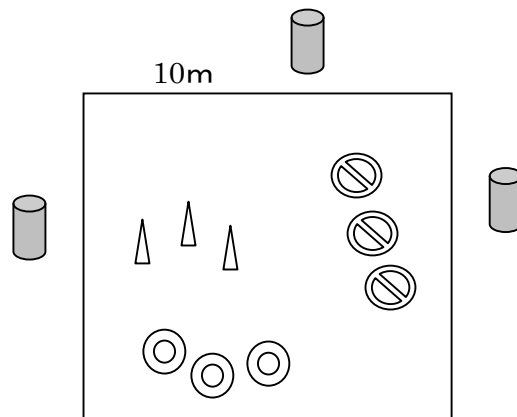
### ③ ギャングタックル

- ・ アタック側はコーチに呼ばれた番号のプレイヤーが前進。
- ・ ディフェンス側は2人が挟んでタックル。
- ・ コーチの位置がオフサイドライン。
- ・ コーチが下がることでディフェンス側も下がる。



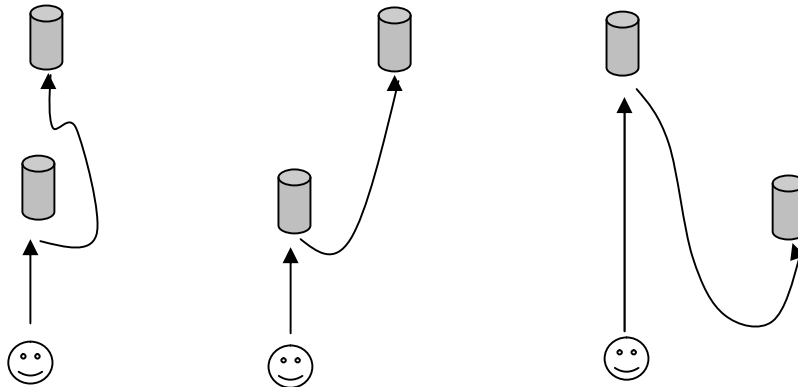
### ④ パス&タックル

- ・ 3人1組のチームがボールを各1個持つ。
- ・ グリットの外側にコンタクトバッグを三つ置く。
- ・ 全員がチームでボールをパスしながら動き回る。
- ・ 「チェンジ」の声で各チームの1人が入れ替わる。
- ・ 「ダウン」の声で各チームはボールを置いて、他のチームのボールでパスを再開。
- ・ チーム内の1人の名前が呼ばれたら、そのチームは全員が最も近いバッグにタックルし、パスを再開。



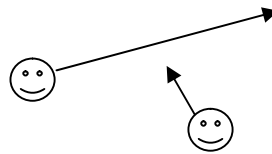
⑤コンタクトバッグの位置を変化

- ・バッグを縦に並べる。
- ・バッグを斜め前方（左右）に並べる。



⑥サイドタックル

- ・歩く→小走りへと段階的に。



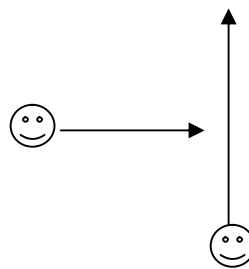
⑦フロントタックル

- ・タックルされる方はしゃがむ。
- ・相手の勢いを利用し、引き込みながら体をターンして倒す。



⑧リアタックル

- ・腰にパックした後、下にずらす。





# ラグビーの基本技能

基本理念 ————— 前進・継続・支援・圧力

## ハンドリング

### パス

レシーバーを見る  
レシーバーの前へボールをパスする

### キャッチ

手を前へ伸ばしてパサーに目標を示す  
トップスピードでキャッチ  
胸に付けずに手でキャッチ

### ダウンボール・ピックアップ

腰を落とし、膝を曲げる  
ボールをまたぐ

### パントキャッチ

腕をカゴのように

### スクリーン・スイッチパス

ボールを相手から隠す・ドライブする

### セービング

素早く起き上がる

## ランニング

### スワープ

フェイント

### ステップ (カットイン、アウト)

体重の移動、足のけり

### ハンドオフ

ボールの持ちかえ、突き放し

### チェンジ・オブ・ペース

## コンタクト

### 継続プレー

### 拠点作り

### 突 破

### リップ

ボールにコンタクト  
もぎ取る

### モール・ラック

サポート、姿勢、ドライブ

### タックル

(フロント、サイド、リアー、スマーザー)  
頭の位置、足のけり、腕のしめ (パック)

## キ ッ ク

ボールの持ち方  
ボールを離すタイミング  
フォロースルー  
けり足の運び

### ロングキック

ハイ・ショートパント

### プレースキック

ボールの置き方  
振り子のよなスイング

## フェア・プレー・コード

### 【コーチ】

1. 子供達に無理な要求をして、ラグビーを嫌いにさせるな。子供にとって他に興味ある事はたくさんある。
2. 試合のルールは、誰も破れないことをプレーヤーたちに教えよ。
3. 才能ある選手たちのオーバー・トレーニングは避けるべき。才能に関係なく平等に接する。
4. 子供たちは楽しみ、喜びのためにプレーしている。勝利はほんの一部に過ぎないことを忘れてはならない。子供がミスしたり試合に負けてものじたり、怒鳴ったりしない。
5. 用具類、施設は選手たちの年齢や能力にとって安全かつ適切であることを保証せよ。
6. 審判や相手のコーチの判断のみならず、相手の能力にも敬意をはらわせる。
7. ケガをした選手の復帰を決定するときは、医者 of 助言に従うこと。
8. いいプレーには称賛を惜しまない。
9. コーチングを通じて選手は成長するが、試合を多くしたり長時間の練習が選手を成長させる保証はない。
10. 健全なコーチングのために個人的な規範を持つ。

### 【教師】

1. 子供たちに様々なスポーツの基本スキルを上達させるよう励ましてやる。発育期にポジションの固定化は避けるべきだ。
2. 基本スキルを教えるのと同じくらいスポーツマンシップを教える方法を工夫せよ。
3. スキルの向上と健全なスポーツマンシップのための努力は、称賛によって報われる。
4. プレーヤーたちは学生であることを忘れるな。それゆえ無理は要求しない。
5. スキルの習得と自由にプレーすることは、若い選手にとって大きな大会以上の優先順位を持つ。
6. 国内および学校内の大会に準備するときは、必要なスキルの知識を最初に与えるべき。
7. 健全なコーチングのために、個人的な規範を持つ。
8. 子供たちがする試合と、テレビで見る国際試合の根本的な違いを理解させてやる。
9. フェアプレーとアンフェアなプレーを選択することに対する責任とその重さを理解させる。
10. スポーツが身体的フィットネスにもたらす価値と、生涯にわたるレクリエーションの価値を子供たちに理解させる。

### 【両親と観客】

1. 子供たちのやる気を伸ばしてやる。ラグビーをしたくない子供に強制してはならない。
2. 子供たちに、常に試合のルールによってプレーすることを教える。
3. 子供たちにコーチの価値と面白さを理解させること。
4. ボランティアのコーチやレフリーの価値や重要性を認識せよ。彼らは、子供たちがラグビーをできるように、自由な時間と財産を割いてくれるのだ。
5. 子供たちは自分たちの楽しみのためにラグビーをしている。あなたを楽しませるためにそこにいるのではないし、代表選手のミニチュアでもない。
6. レフリーの判断には文句をつけず敬意を払う——あなたは何の間違いもなく笛を吹くことができますか。
7. 試合中にミスをした子供は勇気づけてあげよう。決して責めてはいけない。
8. 相手チームでもいいプレーには拍手喝采してやる。——子供は実例からベストを学ぶ。
9. 努力は勝利と同等に重要。敗戦にもがっかりすることはないと子供たちに教える。
10. 横柄な態度や悪い言葉使いには厳しい態度で臨む。
11. 常に声を出す必要はないが、時には励ましが必要な事もある。
12. 単なるゲームであることを忘れないよう。

### 【プレーヤー】

1. 自分の楽しみのために参加しよう。ラグビーは両親、コーチを喜ばせるためにするものではない。
2. 試合のルールに従ってプレーしよう。
3. レフリーの決定はすべてを受け入れよう。
4. 感情をコントロールしよう。それがあなたと、あなたのチームのためになる。
5. 相手チームでもいいプレーは認めよう。
6. あなた自身がしてもらいたいことを、すべての選手たちにしてあげよう。どの選手に対しても差別はしない。
7. 試合の目的は楽しみだけでなく、スキルが上達していくことにもある。自慢屋になるな。
8. コーチ、レフリー、チームメイト、相手と協力しよう。それがなければ試合はできない。
9. あなた自身だけでなくチームのためにも厳しく取り組もう。あなたのチームにとって得をすることが自分自身のためになる。

※ラグビーマガジンの「イングランド協会の現状報告」より

## スポーツ指導者の12条件

- パッション（情熱）
- 知識（自他の力量や情勢の正確な把握）
- 理解力（ゲームの本質の理解）
- ドリル（構想を実現する具現的な計画）
- 勝負勘（試合での状況判断）
- 自分の言葉（他人の言葉では人心を掌握しにくい）
- 洞察力（従来の考えにとらわれず、本質や現状を見通す力）
- 柔軟性・融通性（臨機応変に対応できる）
- 創造力（発想の豊さ）
- 情報利用能力（情報を取捨選択し、加工する能力）
- 組織をどう動かすか（選手個人の目的を尊重し、チームが同じ目的に向かう）
- 人間的魅力（これらの条件をバランス良く持つことを含む）

※電通総研主催のシンポジウム「ラグビー・フォーラム」での河野一郎・筑波大学体育科学系教授の発言から