

2020年度

**浦和ラグビースクール
Aチーム**

目標、約束、練習について

今年度の A チームの目標

**「全員でラグビーを楽しみ、全員で戦って、
一つ一つの試合に勝ちに行く」**

- ・みんなでラグビーを楽しもう。これが一番大切！
- ・仲間を思いやり、お互いに助け合いながらラグビーをプレーしよう。
- ・試合はどの試合も大切に、負けたい試合は一試合もない。やるからには全部勝ちたいから、勝つために、練習で身につけたプレーを出し切ろう。
- ・練習も、試合もみんなで一生懸命楽しむぞ！

A チームメンバーへの5つの約束

① 礼儀、あいさつ

あいさつをしっかりとる。道具を大切にす。服装をしっかりとる。

～あいさつはラグビーだけでなく、普段の生活でも大切。あいさつができる人は、よくまわりを見ている人。そういう人はラグビーでも、よくまわりが見える。あいさつができない人は、ラグビーがうまくなならない。礼儀を大切にしよう。

② ラグビーに対する心がまえ

グラウンドに出たら、100%の力でラグビーをする。

ミスをしてもいいから、思い切ってラグビーをやる。全力でやる。

～ラグビーがうまくなりたいから、100%の力で練習する。てきとうに練習してうまくなるがない。今年にはコロナの関係で練習時間がもともと少ない。また、君たちは高学年なので、ふざける子、練習のじゃまをする子は、コーチが叱るし、練習させないので、そのつもりで練習に来てほしい。

③ 練習態度

コーチから集まるように言われたら、走って集まる。コーチが話しているときは、目を見て聞く。

～コーチの話をよく聞けば、ラグビーは絶対にうまくなる。コーチもみんなにうまくなしてほしいと思って、教えています。走って集まるのは、早く集まった分、練習時間が長くなるからです。

④ ラグビーをやらせてもらっている人たちへの感謝、尊敬

仲間の悪口を言わない。相手をわざとケガさせない。暴力をふるわない。レフリーに文句を言わない。ラグビーをやらせてもらっている人に感謝する。

～ひとりでラグビーはできない。ラグビーができるのはお父さん・お母さん、仲間、対戦相手、レフリーがいるから。その人たちに感謝しよう。

⑤ 家族でラグビーを楽しむこと

練習が終わったら、お父さん、お母さんにその日のことを話すこと。練習後だけでなく、ラグビーの話をどんどんしてください。

～お父さんもお母さんもみんなとラグビーの話がしたいと思っている。試合、練習の後、どういことを思ったか、次の練習ではどうしたいのかを話してみよう。もっとラグビーがうまくなります。

これからの練習について

・キャプテンはまだ決めていません。6年生も、5年生も練習ごとにキャプテンを変えてみようと考えています。それで、だれがキャプテンをやるのがいいのか考えて、秋ころには決めようと思っています。

特に6年生は、キャプテンは決めるけれど、キャプテンじゃないから僕、私は関係ないではチームの力があがっていかないから、6年生ひとりひとりが、自分がキャプテンなんだという思いで、練習に来てほしい。

・ラグビースクールでは小学校最後の学年の6年生が主役です。コロナの関係で試合もいつあるかわからないけれど、できると信じて、小学校最後の学年を全力でやり切ろう！一回一回の練習を全力でやろう！6年生ひとりひとりが助け合って、思いやりをもって、いいチームを作っていこう！5年生に来年のいい見本を見せよう！

5年生は、6年生のいいところを見て、来年に自分でやってみること。来年は今の5年生が主役になります。来年になってから、がんばろうと思ってもおそいです。今から、6年生を見習って、準備をしていきましょう。

・今は、新型コロナウイルスの感染の問題もあるし、夏には熱中症の問題もあります。また、ラグビーはケガしたりすることもよくあります。成長痛がある子もいるでしょう。体調が悪い時には、無理をしないで練習を休むこと。仲間うつしたり、自分の体がもっと悪くなったりしないようにすること。

また、家でも手洗い、うがいはきちんとやりましょう。

・質問があれば、コーチに聞くこと。わからないままにするとラグビーはうまくなっていかない。聞くことははずかしいことじゃない。わからないままなのが、一番はずかしいと思ってください。グラウンドで聞けなかったら、お父さん、お母さんからメールで沼田コーチに質問してもらってもいいです。うまくなりたいなら、聞いたほうがお得です。

また、ラグビーは考えながら練習すれば、絶対にうまくなります。今日の練習は何ができたか、何ができなかったかをふりかえって、それなら次の練習はどうしようかと考える。そして、しっかり練習する。そうやって練習を続けていけば、絶対にうまくなります！ラグビーノートをつけると、何が大切なのが整理できるので、もっとうまくなれる。

・コロナウイルスの関係で、大会や交流会のスケジュールがまだ決まっています。決まったら、教えるので、試合が決まれば、それに向かってみんなでがんばろう！

ラグビーを「みんなで」、「全力で」楽しもう！