

指導案

練習メニュー

5x7y-u

6 練習 ↓

①

指導者(豊田市ラグビー協会、豊田青年会議所メンバー)

メニュー	進行	目的	時間	効果
主催者挨拶			3	
ラグビーの概要及びルール説明	説明	ラグビーを知る	15	以後タグは常時とする
グループ分け			5	
準備体操				
全体練習 タグ取りおにごっこ	説明 ゲーム	接触禁止 タグ取りの感覚を学ぶ	15	最初の緊張をほぐし、運動の楽しさや喜びを味わう。
休憩			10	水分補給をさせる。
グループ練習 円陣パス	説明 ゲーム	パスの仕方、受け取り方を学ぶ	10	投げる人、受ける人も相手の事を考えて思いやりのある行動をする。
グループ練習 パス&トライ	説明 ゲーム	トライの仕方を学ぶ	10	相手の動きを見て自分の動きを合わせることができることなど、協調性の育成。
体験試合	説明 ゲーム	試合を通して自然ルールを覚える。	20	ラグビーの楽しさと同時にルールを覚える。相手を思いやる行動が必要ながわかる。
ノーサイドのハイタッチ	説明 ゲーム	敵味方関係なく友達になる	5	チームの仲間や、対戦相手に感謝をする。
		小計	90	

合計 90分

練習メニュー

2

指導者(豊田市ラグビー協会、豊田青年会議所メンバー)

メニュー	進行	目的	時間	効果
準備体操			5	
金魚さんのランニング	説明	試合での基本体形を意識させるようにする	5	相手の動きを見て自分の動きを合わせることができることなど、協調性の育成。
	ゲーム			
金魚さんのランニング+パス	説明	試合を通して自然ルールを覚える。	15	タグラグビーの楽しさと同時にルールを覚える。相手を思いやる行動が必要なことがわかる。
	ゲーム			
体験試合	説明	試合を通して自然ルールを覚える。	20	タグラグビーの楽しさと同時にルールを覚える。相手を思いやる行動が必要なことがわかる。
休憩			10	水分補給をさせる。
戦略会議	説明	作戦を自分たちで考える	10	
体験試合	説明	試合を通して自然ルールを覚える。	20	タグラグビーの楽しさと同時にルールを覚える。相手を思いやる行動が必要なことがわかる。
	ゲーム			
ノーサイドのハイタッチ	説明	敵味方関係なく友達になる	5	チームの仲間や、対戦相手に感謝をする。
	ゲーム			
		小計	90	

合計 90分

練習メニュー

3

指導者(豊田市ラグビー協会、豊田青年会議所メンバー)

メニュー	進行	目的	時間	効果
準備体操			5	
一対一 トライ合戦	説明 ゲーム	試合の戦略を学ぶ	10	タグの取り方と守り方を学ぶ、どう動いたら抜けるかを考えるなど、思考性を育む。
三対三 トライ合戦	説明 ゲーム	試合の戦略を学ぶ	10	タグの取り方と守り方を学ぶ、人数が増えることにより、守ることも攻めることも仲間との協調性が重要なことがわかる。
体験試合	説明 ゲーム	試合を通して自然ルールを覚える。	20	タグラグビーの楽しさと同時にルールを覚える。相手を思いやる行動が必要ながわかる。
休憩			10	水分補給をさせる。
戦略会議	説明	作戦を自分たちで考える	10	
体験試合	説明 ゲーム	試合を通して自然ルールを覚える。	20	タグラグビーの楽しさと同時にルールを覚える。相手を思いやる行動が必要ながわかる。
ノーサイドのハイタッチ	説明 ゲーム	敵味方関係なく友達になる	5	チームの仲間や、対戦相手に感謝をする。
		小計	90	

合計 90分