

# 2022年度 岡山ラグビースクール 年間指導計画目標(案)

カテゴリ【中学年】

基本方針: 夢と目標を持ってミニラグビーをエンジョイし、周りの仲間と高めあえる「ラグビーが好きでたまらない」プレーヤーの育成

月	行事	指導目標	個人スキル	ユニットスキル	チームスキル
4月	開校式	<b>【ラグビーを楽しむために】</b> <b>1. 自分のことは自分でしよう</b> ラグビーは仲間を助け、助けられるスポーツ。まずは自分にできることを考え、行動しよう。 ヘッドキャップやスパイクの準備、持ち物の管理など、自分でできることをふやそう。  <b>2. 準備と集合をはやく</b> 良い準備や良い集合ができれば、良い練習や良い試合ができる。  <b>3. コーチの話を聞こう</b> ケガをすることも、させることもないように、コーチの話をしっかり聞いて、正しい練習をしよう。  <b>4. コミュニケーション</b> 自分がしたいことを伝え、相手のしたいことも聞く。答えがないことも自分たちで決めていこう。  <b>5. チャレンジ</b> 前向きなチャレンジをしよう。失敗してもいい。次にどうすればいいか考えよう。	<b>【基礎スキルを身につける】</b> <b>1. コンタクト</b> ・ケガをしない倒れ方を学ぶ。 ・力をうまく伝える、体の使い方を学ぶ。 ・怖さや痛さを学び、勇気をもって克服する。  <b>2. キャッチパス</b> ・ボールを体の前でキャッチする。 ・仲間がほしいタイミングでパスする。 ・動きながらキャッチパスをする。  <b>3. ランニング</b> ・前への意識をもって走る ・スペースをみつけて走る。  <b>4. ダウンボール</b> ・タックルされた後、ボールを味方につなげるために、ボールをしっかり地面におく。	<b>【次に起こることを想像し、行動する】</b> <b>1. セットプレー、ポジション</b> ・キックオフ、スクラム、ラインアウトの動きを理解する。 ・各ポジションやってみて、ルールを覚える。  <b>2. ディフェンス</b> ・ディフェンスラインをつくる。 ・ディフェンスラインをみんなで押し上げる。  <b>3. アタック</b> ・ボールをみんなでつなげる意識をもつ。 ・少しでも前進する意識をもつ。 ・サポートランを行う。  <b>4. ブレイクダウン</b> ・強い姿勢で参加し、みんなで連携する。 ・ブレイクダウンに参加する、しないの判断をする。	<b>【ワンチーム】</b> ・それぞれの個性を大切にし、強みを伸ばし、弱みは補い合う。 ・声をだし、連携する。 ・最後まであきらめない強い気持ちを持つ。 ・勝つためにはどうするか、みんなで考える。
29	29ヒーローズフレンドシップ中国@防府				
5月	8日 邑久交流会				
6月	ジャンボリー(高学年)				
7月	30,31夏合宿(千屋)				
8月					
9月	10,11ヒーローズフレンドシップ中国@神郷				
	25日 邑久交流会				
10月	ラグマガ(高学年)				<b>コーチスキル</b> ・子どもたちの安全が第一。 ・全員に目が行き届くよう配慮。 ・飽きさせず、集中できる練習内容を目指す。 ・できたことに注目してほめる。 ・コーチ同士コミュニケーションをとり、ベクトルを合わせる。 ・コーチングスキルを磨く。
11月	3日 美作ミニフェス 5, 6日ヒーローズ中国地区@ツネイシ				
12月	5日 邑久交流会 18日ヒーローズ中四国大会				
1月					
2月					
3月	北条ゲーム 卒業式				