

内容

- ①レッスンメニューの紹介
- ②各動作のポイント解説
- ③おうちでチャレンジ！

今月のプログラム

—ラグビー—

各週のテーマ

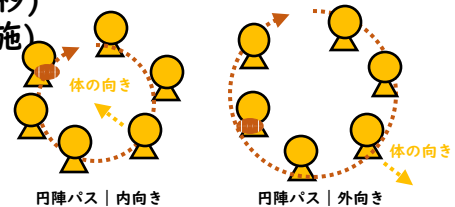
各週のテーマ	
1w	味方と 正確にパス交換 ができる
2w	ボールをもらったら全力でダッシュ して前方へ進む
3w	タッチされたらすぐにパス を出す
4w	横幅を大きく使ってプレイ する

①-1メニューの紹介

✓円陣パス

やり方

01. 5～7人で円になる(3m間隔)
02. 横にボールをパスして回していく
03. 制限時間内に何回パスできたか数える(15～20秒)
04. 内向きと外向きで実施(目標を決めて2回ずつ実施)



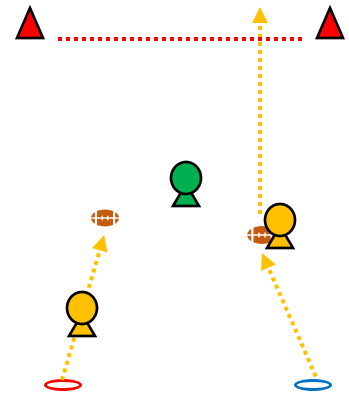
- ★相手が取りやすいようにボールをパスすることで、
力の調節能力や**空間認知能力**を高めます

✓ボールキャッチ&ダッシュ

やり方

01. 2列で実施(後ろ向きで準備)
02. 合図で振り返ってダッシュ
03. 先生が投げたバウンドボールをキャッチする
04. キャッチしたら指定された場所までダッシュ
05. 先に到達できた方の勝ち
06. 慣れてきたら色々な体勢からスタートする
(体育座り、うつ伏せ、1回転してから)

- ★不規則なバウンドに対して素早く反応してキャッチすることで、**反応能力**や**敏捷性**を高めます



①-2メニューの紹介

✓ショートダッシュ

やり方

- 01.ボールを持った状態でダッシュ
- 02.コーンをタッチして戻ってくる
- 03.制限時間内に戻って来れたらOK



★ラグビーで必要なボールを持った状態で全力ダッシュをすることで、
俊敏性や反応能力を高めます

✓ラグビーゲーム

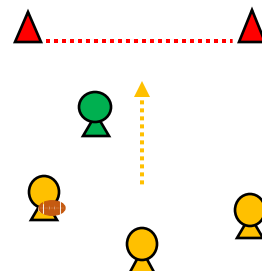
やり方

- 01.先生1人vs子ども3~4人
- 02.ボールをゴールまで運ぶことができればOK

---ルール---

- ・ボールを持っている人も自由に動き回ることができる
- ・後ろにしかパスをすることができない(追加)
- ・ボールを持っている人は先生にタッチされたらすぐにパスをしなければならない

(先生はボールを持っている人にタッチしに行く)



②ラグビー パスのポイント解説

✓ ボールを両手で持つ

✓ 体の横でボールを持つ
(投げる方とは反対側)

✓ 腕をスイングさせるようにして投げる

✓ 投げる方向に向けて腕を伸ばす

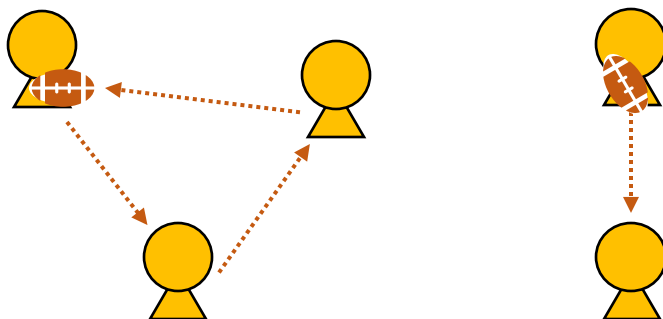


③おうちでチャレンジ！

P.5

✓親子でパス交換

- 01.制限時間を決めて、その中で何回パスできるかを数える
- 02.慣れてきたら距離を離したり、
動きながらのパスにもチャレンジしてみよう！



✓|vs|鬼ごっこ

- 01.鬼と逃げる人を決める
- 02.逃げる人は鬼にタッチされないように突破できたらOK

