

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ラグビー戦術一覧
- ④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	
5週目	個人戦術を活用して前へ突破する
6週目	ペア戦術を活用して前へ突破する
7週目	まとめ
8週目	まとめ

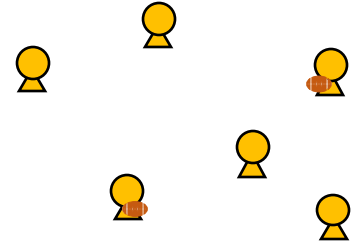
①-1メニューの紹介

✓ラン&パス

やり方

- 01.全員止まらずに動き続ける(数人はボールを持って実施)
- 02.笛が鳴ったらすぐに他の子にパスする

- ◎パスする時も、パスをもらう時も**動きを止めない**ようにする
- ◎パスする時は**相手の目を見て**パスする

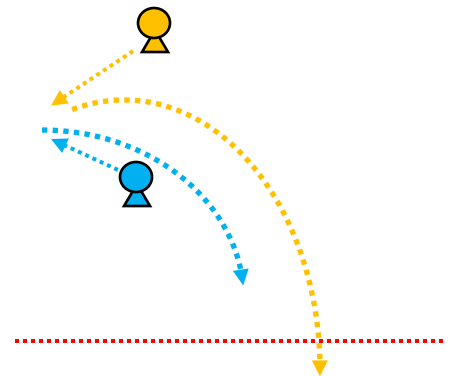


- ★相手が取りやすいようにボールをパスすることで、**力の調節能力**や**空間認知能力**を高めます。また、合図に素早く反応してパスしたり、パスされたボールを正確にキャチすることで、**反応能力**を高めます。

✓1vs1鬼ごっこ

やり方

- 01.1vs1で子ども同士で実施
- 02.守備側(鬼)がボールをパスしたらスタート
- 03.攻撃側は、ボールをキャッチしたら走り出す
- 04.タッチされないようにラインに到達できたらOK



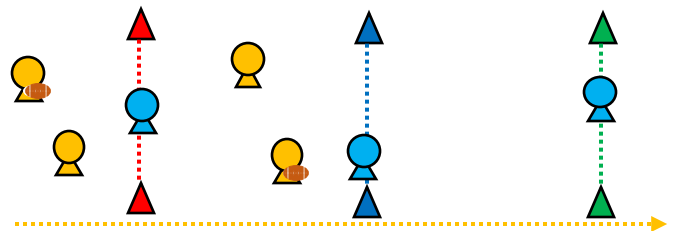
- ★進むコースや速さの調節など、相手の動きに合わせて瞬時に選択することで、**反応能力**や**状況判断能力**を高めます。

①-2メニューの紹介

✓突破ゲーム

やり方

- 01.ディフェンスが3列で守る
- 02.攻めは2人組でボールを1個持つ
- 03.一斉にスタートしてディフェンスにタッチされないように進んでいく
- 04.タッチされたらスタートに戻る



★相手の動きを見てダッシュして突破したり、味方にパスをしたり、瞬時にやることを選択することで**状況判断能力**を高めます。

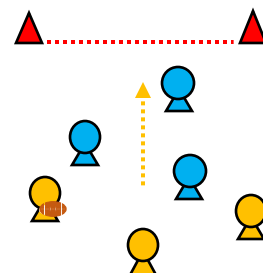
✓ラグビーゲーム

やり方

- 01.3vs3
- 02.ボールをゴールまで運ぶことができたなら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**
- ・ボールを持っている人はタッチされたらすぐにパスをしなければならない



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※左に投げる時は体の右側から)

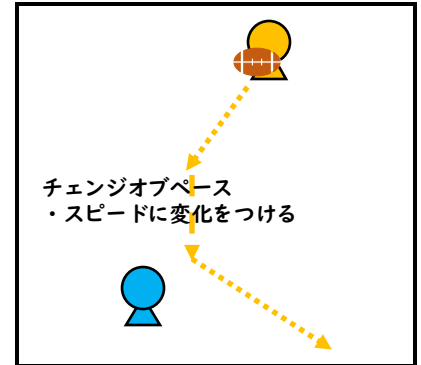
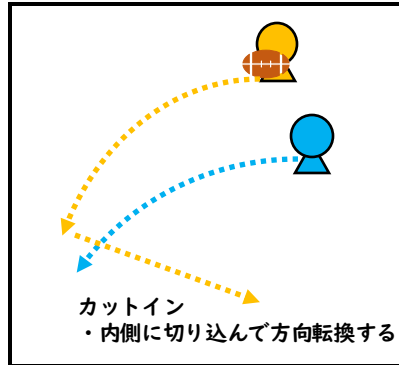
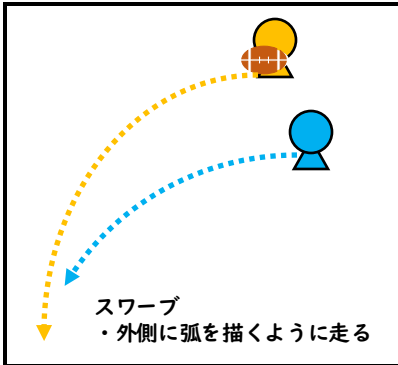
✓ 腕をスイングさせるようにして投げる

✓ 投げる方向に向けて腕を伸ばす

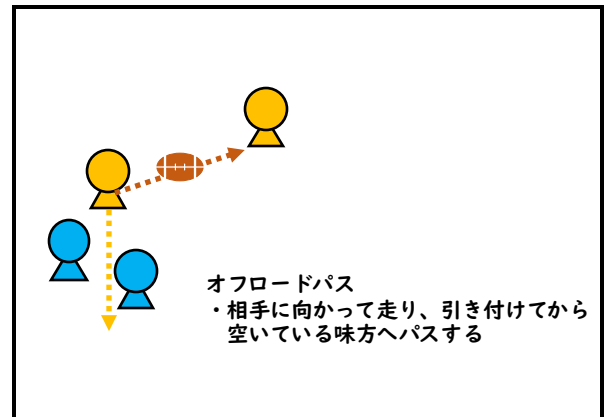
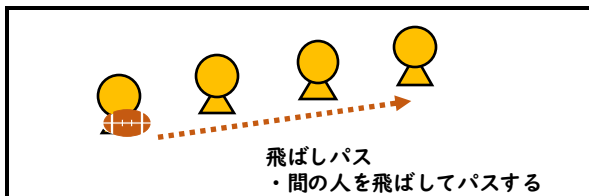
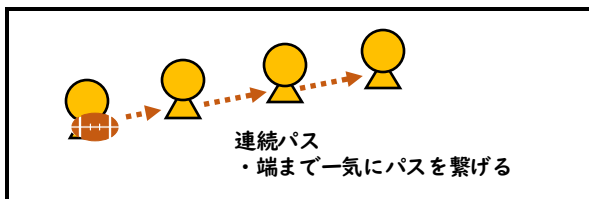


③ラグビー 戦術一覧

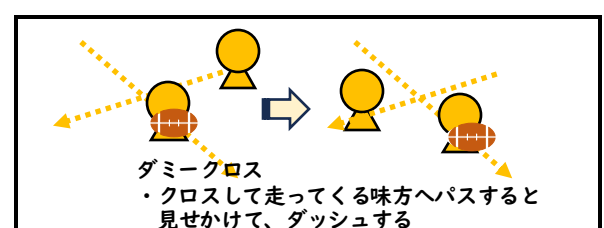
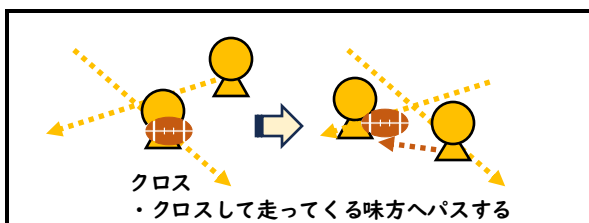
▼個人戦術



▼パス戦術



▼ペア戦術

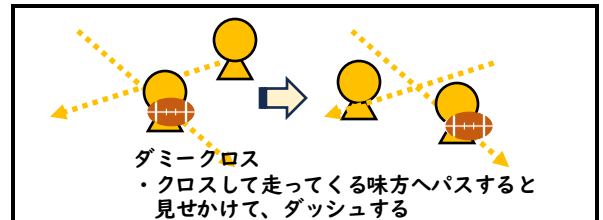
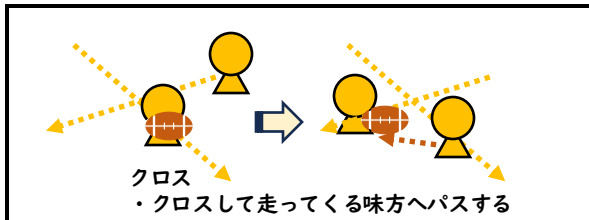


④おうちでチャレンジ！

P.6

✓親子でペア戦術練習

- ・親子で「クロス」や「ダミークロス」などのペア戦術の練習をしてみよう！！



✓|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

「スワープ」や「カットイン」「チェンジオブペース」などの個人戦術を使って突破してみよう！

