第3章　指導の基本原則

1.　指導者の心得

ラグビーの指導の知識や経験を持つことも重要ですが，最も重要なのはラグビーに対する正しい態度を持つことです。その上で，指導する対象である子どもをしっかりと理解し，ラグビーを理解し，ミニ・ラグビーを理解すること，あるいは理解しようと努力することが大切です。子どもを指導することと大人を指導することには，根本的な違いがあります。

2.　指導の基本原則

(1)　楽しくなくてはいけない

楽しさを感じさせる指導が最高の指導です。楽しければ子どもは自ら進んで練習に参加し，辛さを感じることもありません。

楽しさを与えるためには十分な活動と成功体験を与えてやることが重要です。成功を通して喜びが生まれ，楽しさが得られるのです。また，子どもは飽きやすいことから，いろいろな練習を提供する工夫が必要です。

(2)　すべてのプレヤーにすべてのスキルを

すでに述べたように，小学生期は多様な運動技能が獲得される時期です。従って，すべての子どもにすべてのスキルを練習・経験させることが重要です。多様な動きを幼いときに習得することで，将来複雑な動きに対応できるようになるのです。早期のポジションの固定，専門化は絶対に避けるべきです。

(3)　子どもには子どもにあった感動を

いくつかの競技では，小学生の全国大会を行っています。子どもの励みになるという考え方はあるでしょうが，子どものうちに大きな大会に参加し，大きな感動を得たなら，その後はどうなるのでしょうか。成長に伴って感動も大きくなればよいのであって，幼いうちに過大な感動を経験すると，結局早くに燃えつきてしまうのではないでしょうか。

(4) 勝利至上主義に陥らない

勝利を目指して努力することは重要なことですが，「何を犠牲にしても勝つ」という態度は間違っています。また，勝負に固執するとすでに述べた「すべてのプレヤーにすべてのスキルを」という指導がおざなりになり，早期のポジションの固定，専門化に走りがちになります。

勝ちたいと思っているのは子どもではなく，指導者ではないのかと思われる場面を目にすることが少なからずあります。子どもが最初にあり，その後にラグビーがあり，勝利とはさらにそのずっと後に位置するものであること，そして勝ち負けといった結果より，なされた努力を評価することは忘れてはなりません。

大人に比べ，子どもは勝った喜びにそれほど長くは浸りません。

(5) 自分の指導する子どもにあったラグビーを

ゲームをプレヤーに合わせるのであって，プレヤーをゲームに合わさせるのではありません。ミニ・ラグビーの競技規則は，小学生の完成段階を示したものです。子どものレベルに合わせて，競技規則は適宜変更されるべきであり，試合ではレベルに合わせた競技規則の適用を考慮するべきです。

3. 指導のヒント

(1) 練習前の準備

① 計画を持て

計画的な練習が成功の秘訣です。年間計画とともに，その日の練習計画を必ず練り，メモを持ってグラウンドに立つことを薦めます。書くことは考えを明確にします。

② 笛を持て

笛を持たない指導者が多いのには驚かされます。笛でコントロールする指導を早く身につけて下さい。

③ 服装に注意しろ

シューズを含めた服装に気を配りましょう。だらしない格好は禁物です。

④　ボールに気を配れ

十分なボールを確保しなくてはなりません。また，空気圧は規定値より低め（ 0.5 kg / cm² 程度）の方が子どもにはよいようです。

⑤　時間を厳守せよ

余裕を持ってグラウンドに立ちたいものです。

⑥　安全への配慮を怠るな

安全への最善の注意を払い，未見の事故を未然に防がなくてはなりません。

⑦　プレヤーの名前を覚えろ

自分が担当する子どもの名前を覚えておくのは，指導者の当然の義務です。

⑧　グラウンドの準備をおこたるな

必ずラインを使い，補助具としてグラウンドマーカー，フラッグ等を使うようにしなさい。大人と違い，子どもには明確に地域を限定することが重要です。グリッド，チャンネルをいつでも使えるように準備するとともに，グリッドの大きさにも気を配りなさい。高学年には 8 m，中学年には 7 m，低学年には 6 m ぐらいのグリッドが適正な広さのようです。

(2)　練習中の注意

①　コントロールしろ

コントロールが練習でのキーワードです。コントロールによって適切な練習が遂行され，成果が上がるのです。

②　叱るより褒めろ

わかってはいてもなかなかできないことです。賞賛と激励を常に心がけ，我慢強く子どもに接しましょう。

③　立つ位置を考えろ

行う練習によって，そして一つの練習の中でも，常に立つ位置を考え，コントロールの上でも指導の上でもベストポジションを占めるように気を付けましょう。

④　キーファクターを示せ

子どもにとって理解できる簡潔な言葉でポイント指摘しましょう。

⑤　示範を示せ

「百聞は一見にしかず」です。指導者が自ら，あるいは子どもを使って示範を有効に使いましょう。子どもを使う場合，悪い例として使ってはいけません。指導者が行う場合は，ゆっくりと多少誇張するような動作で行う方が，子どもには理解しやすいかもしれません。

⑥　オーバーコーチングを控えろ

熱心さがなせる技ですが，労力に反して実は少ないものです。一度に一つか二つのポイントを指摘するだけにとどめましょう。

⑦　フィードバックを与えよ

指導者が「子どもは理解している」と思っていても，子どもは理解していないかもしれません。よかったらよかったと，悪かったら何が悪かったのかを伝えましょう。

⑧　喋るときの環境に注意し，声をうまく使え

注意する場合，断固として，しかし親しみをもって話しかけなさい。最初はグループ全体に，その後は個別に注意を与えるようにします。練習を中断して話し始める前に，必ず話すべきことを頭の中で整理しておきなさい。

⑨　正確さを優先しろ

どんなレベルでも指導の最初は，スピードを犠牲にして正確さを優先させるべきです。

⑩　左右両方を練習させろ

パスにせよ，キックにせよ，コンタクトにせよ，得意な側，やりやすい側というものがどうしてもあります。子どもは放っておけば，得意な側の練習しか行いません。そこで指導者は常に左右両方の練習がなされるよう配慮する必要があります。

⑪　ゲーム形式の練習を工夫しろ

基本的に子どもは競争が好きです。可能な限りゲーム形式の練習を工夫し，「プレー」させましょう。

⑫　子どものレベルに合わせろ

練習のレベルが高すぎると子どもはやる気をなくし，低すぎると飽きてしまいます。指導する対象をよく把握しましょう。「なんとかできそうだ」という課題に子どもは最も熱中します。また，使う言葉も子どものレベルに合わせましょう。指導者が当然と思い込んでいるラグビー用語を，子どもは必ずしも理解していないかもしれません。

(3)　練習後の反省

①　自分自身で謙虚に反省しろ

サルも反省する時代です。練習は予定どおりできたか，何がうまくいき，何がいかなかったか，その理由はなにかを謙虚に考えましょう。「指導してやったんだ」というような気持ちを持つようなら，もう引退の時期が来ているのかもしれません。

②　反省を次回の練習に生かせ

子どもと一緒に，指導者は成長して行きたいものです。

(4)　試合での態度

①　相手側の指導者，レフリーと事前に話し合え

子ども達が最も楽しめる状況を作り出すのが，指導者とレフリーの役割です。見栄を張らずに，素直に話し合いましょう。

②　レフリーへの尊敬と感謝を忘れるな

「レフリーはいつでも正しい」ということ，レフリーがいなければ試合ができないということを子ども達に教え，レフリーへの尊敬と感謝の気持ちを忘れないよう，子ども達を指導しなくてはなりません。

③　相手に対する尊敬を忘れるな

レフリーとともに，相手がいなくても試合ができないことを，子ども達に指導しなくてはなりません。相手は「相手」であり，決して「敵」ではありません。

④　すべての子どもを出場させろ

怪我と自信を喪失する恐れがないのであれば，たとえ能力的に劣った子どもでも必ず試合に出場させなさい。プレヤーは試合のために練習をしているのです。しかし，勝つチームをコーチすることに個人的な喜び