

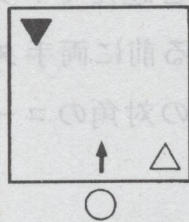
### 練習5 高いボールのキャッチングⅠ

自分でボールを頭上に投げ上げ、それを自分でキャッチする。ボールが空中にある間に手をたたく（手をたたく回数が多いほど難しい）。

### 練習6 高いボールのキャッチングⅡ

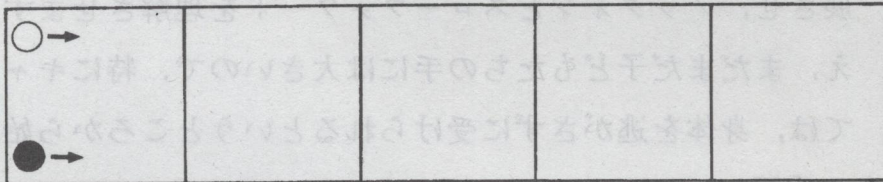
二人でお互いに高いボールを投げあい、キャッチする。二人の間にもう一人のプレイヤーを立たせることで、ボールの高さを規定できる。

### 練習7 ランニングパスⅠ（シャトルランアンドパス）



グリッド内の△（指導者）からパスを受け、グリッドを走り出るまでに▼（指導者）へパスをする。グリッドを出たらすぐに向きを変え、同様の活動を行う。

### 練習8 ランニングパスⅡ（二人ランパス）



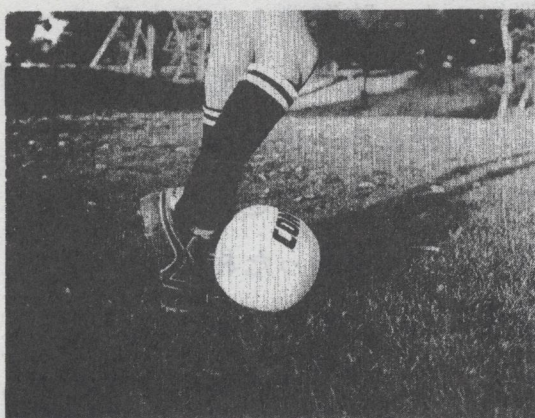
端にくるまで二人でランニングパスを繰り返す。

（注：スローフォワードやノックオンは習熟度に応じて指導する。）

### ③ キッキング

子ども達の足首は、関節が周囲の筋も含めて未完成です。そんな子ども達に、初めからラグビーボールを思いっきりキックさせたのでは、スキルの獲得に多大な時間を必要とするばかりか、意欲をそぐことになえなりかねません。楕円球にこだわらず、ソフトバレーボールのような軟らかくて軽くて丸いボールを用意して、脚のスイングから学習していく方法も考えられますし、サッカーの指導方法も参考になるかもしれません。ラグビーボールを使ってキックの練習を始めようとするのなら、ミートの感覚を養う方法から入るべきでしょう。

## 練習1 押し出しキック



地面に横向きに置かれたボールに対して、足首を伸ばして押し出すようにキックする。足首の伸展・固定、足の甲をボールの中心（重心）に当てるミートの感覚をつかませるとともに、軸足の位置も指導する。

## 練習2 パントキック

ボールを手で横に持ちパントキックする。ボールは持っているその位置から落とすようにさせ、決して放り投げないよう指導する。

（注：練習1，2とも，一步の踏み込みでキックできるリズムを十分養う。）

## 練習3 キックゲーム

子ども達の興味，発達段階に応じ，第8章，第9章に示すようなキックゲームを工夫する。

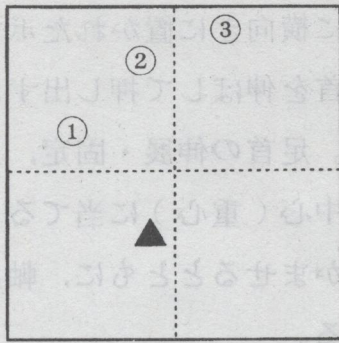
### ④ コンタクト

コンタクトプレーは確かにラグビーの醍醐味ですが，この時期の子どもたちに，コンタクトプレーだけを取り上げて練習させるのではなく，タックル，モール・ラック等の前段階として，押し相撲や「輪の中の雄牛」，地上での前転や後転，ボールの取り合い等を行い，自然のうちにコンタクトプレーが身につくようにします。ゲームにおいて必然的に生じるコンタクトプレーができればよいのです。

### (2) 簡単なゲーム

最も大切なことは，目の前の子どもたちの能力や習熟度に適したルールを，ミニ・ラグビーのルールはもちろん，フル・ラグビーのルールにこだわることなく設定することです。そのようなゲームを数回経験すると，子どもたちの方からルールを提案してくるかもしれませんが，それを面倒くさがらずに聞いてやれば，子どもたちの習熟度が正確に把握できます。

練習1 3対1



攻撃側3人，防御側1人によるゲーム。

地上に置かれたボールをパスアウトすることでゲームは開始する。攻撃側はパスとランニングによってゴールラインを越え，トライする。一方防御側は，ボールを持った相手の腰に両手タッチすることで，ゲームを止めることができる。タッチ

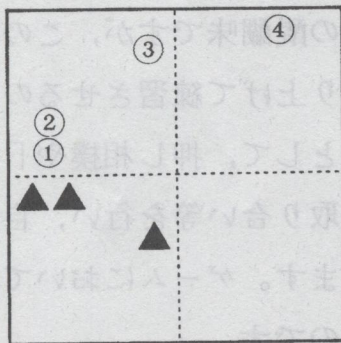
3回あるいはトライで交代する。タッチラインの外に出た場合も，防御側がボールを獲得した場合も，タッチ1回と考える。防御側のスタートする位置は，ボールの後方5mあるいはゴールラインが近ければゴールライン後方であればどこでもかまわない。

(注：タッチの代わりにホールド，タッチ5回で交代，1回の攻撃でのパスの数を制限する等，習熟度にあわせていろいろな変更が可能である。)

練習2 3対2

練習1を発展させ，攻撃側3人，防御側2人とする。

練習3 4対3



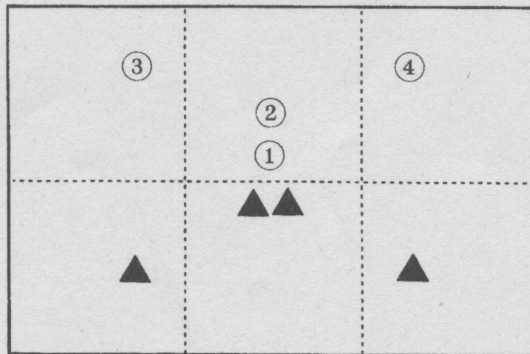
練習1を更に発展させ，攻撃側4人（FW1人，SH1人，BK2人），防御側3人（FW1人，SH1人，BK1人）とする。

FWによるハンドスクラムからのヒールアウトでゲームは開始する。その他のルールはプレイヤーの習熟度を見て，適宜決める。防御側のカウンター

アタックを許してもよい。ポジションは特に決めず，ゲームが停止したときにボールの近くにいたプレイヤーから順番に，FW，SH，BKとなるようにし，すべてのプレイヤーがすべてのポジションを均等に行うようにする。

(3) 4人制ラグビー

上記の練習3を発展させ、FW1人、SH1人、BK2人の4人制ゲームを行います。



上記の練習2、3及び4人制ラグビーにおいて導入可能なルールの例としては、以下のようなものがあります。また、子どもが提案したルールを採用してもよいでしょう。そうすることで、与えられたゲームではなく自分達のゲームとして、子ども達はより積極的に取り込むでしょう。

• 一人モール

防御側にタッチされたら「モール」と声を出すことで、その地点で味方ボールのモールが成立する。

• ラインアウトの自由投

ボールがタッチに出た場合、タッチに出た地点より後方からならボールを出さなかった側がボールを自由に投げ入れることで、ゲームを再開できる。ノットストレートは反則とせず、味方に向かって投げてよい。

(伊野一彦, 奥田行弘, 砂田昌宏, 安松 秀)