

I. パスの練習

パスはラグビーでは基本です。これが上手くなないとラグビーにならないのです。ラグビーではボールを前に投げてはいけません。常に真横または後方に投げなければなりません。“後ろに投げて前に進むの”といった疑問がわきます。そこがラグビーの面白さです。

ボールを前に進める方法としてキックがありますが、タッチに出れば相手ボールのラインアウトになりますし、相手にキャッチされれば相手の攻撃に変わります。パスを上手くつなげることで地域を獲得出来るのですし、相手ゴールにタッチダウンすれば得点となるのです。

- * ボールを前に落とせばノックオン——相手ボールのスクラム
- * ボールを前に投げればスローフォワード——相手ボールのスクラム
- * ボールを故意にタッチに投げれば不正なプレー——相手ボールのペナルティ

I-1. スタンディングパス (すべての学年)

スタンディングパスはパスの基本練習です。色々な種類があり学年により高度な練習に進めていきます。ここで基本をしっかりと身につけるようにします。

<コーチの目>

ボールの持ち方 基本は真ん中を掴みます。左右は均等に力をいれます。

この原則を守らないとボールは不規則な回転をします。

腕の振り フォロースルーを取るようにします。

ボールを投げたあと腕は目の高さに、手の平が上を向いているかを確認します。

上すぎればボールは上にあがります。下過ぎれば距離が出ません。下からほうり投げるのもダメです。

ボールの受け方 目の前に手の平を相手に向け、ハの字を書くようにします。

指はついていても、開いていてもかまいません。

なれてくれば常にボールの真ん中を掴めるようになります。

注意して見てあげてください。

- * 原則は手でキャッチすることです。胸で受け止めると次のパスが遅くなります。雨などぬれたボールは別ですが練習では手で取るようにします。
- * スクリューボールは高学年になってからでいいと思いますが、中学年でも本人にその気持ちがあれば、やらしていいでしょう。原則は片手なげです。
- * スナップパスは腕の振りと兼用すれば距離の出るパスです。ボールをしぼるようにします。今、教えることもないでしょう。

I - 1 - A. 二人で (すべての学年)

初歩のパス練習です。ここからはじめます。最初は2～3メートルの距離でいいのです。

<コーチの目>

相手の取りやすいところ、胸から腰のあたりに投げてやります。

基本となる、ボールの持ち方、腕の振り、ボールの受け方を注意してあげましょう。なれてくれば徐々に距離を伸ばしてやります。5メートルまで投げられれば十分です。

肝心なことは、気持ちをこめること“取ってくれよ”と祈りながらやることです。単調な練習なので長時間やらないでください。

平成19年1月14日、平成19年1月21日、平成19年1月28日

平成19年2月4日、平成19年2月11日

I - 1 - B. 円陣で (すべての学年)

円陣でやるのも初歩のパス練習です。コミュニケーションを取ることを目的としています。

<コーチの目>

相手にパスをするときに、右方向なら右足を、左方向なら左足をふみ出して腕の振りをたすけます。逆足とならないよう注意してあげてください。

受けるときは、受ける側の反対の足を踏み出し、相手方向に上半身のみを向けるようにします。パスするときは反対です。

FWならここでもキャッチするときに前傾姿勢をとるようにします。

平成19年1月21日、平成19年1月28日、平成19年2月4日

平成19年2月11日

I - 1 - C. 縦長で (すべての学年)

4～5人で縦に並びます。スタンディングパスです。

端まで回したら振り返ってパスを続けます。

スローフォワードにならないパスであることを意識します。

ここでも持ち変えないで早いパス回しをします。

腕の振り、踏み込みなど円陣パスと同じです。

I-1-D. 対面パス

2点を結んでの対面パスです。ボールは相手のふところに入るように手渡しします。浮かせてもよいでしょう。

ボールに集中しないと誰からボールをもらったらいいのか迷ってしまいます。

ボールを2個にし、スピードを上げるとからだがぶつかりあいます。

ぶつからないようにすること、キャッチミスをしないことが主眼です。

パスする方向を変えてみます。前傾姿勢も必要です。

試合前のからだ慣らしに最適です。

I-1-E. グリッドを使って対面パス 左右にパス

グリッドを使い、2方向から対面パスをします。

中央で重なり合いますので、さらに集中しなければなりません。

なれてきたら、中央で右、左へのパスをします。ボールをもらうほうも集中しなければなりません。

パスそのものは難しくはありませんので、この練習では集中力を養います。

中央から左右にパスをします。もらうほうは受け取ってからスタートします。

ここでも中央でクロスしますからぶつからないようにします。

パスの正確さが要求されます。投げる方向を変えてみましょう。

I-1-F. グリッドを使ってパス and アウト

I-2 ランニングパス

地域獲得はこれが上手にならないといけないのです。

原則は真っ直ぐ走ることです。簡単そうに見えてこれが難しいのです。

走りながらパスをする、パスを受けるのでどうしても蛇行することになります。

スピードが落ちる、止まるということも起きます。

<コーチの目>

下半身は 下半身は走る方向に常に向いていなければなりません。

これが真っ直ぐ走る基本なのです。

上半身で パスは上半身のみをボールキャリアーの方に向けて受け取りま
す。投げるときも上半身のみを使います。

* それぞれのときに近寄ってしまうのです。

蛇行の原因です。

* BK では相手のマークにナメラれてしまいます。

ハンドアップ パスを受ける反対側の手を上げます。

パスが確実に受け取れようにするのです。

コーリング ボールを持っているプレーヤーは先頭を走っています。

後ろが見えないのです。大きな声でコーリングしましょう。

目を離すな ボールをパスしてもそのあとのボールの動きから目を離して
はいけません。誰かが落とすかも知れないのでそのボールに
働きかけないといけないのです。

並び順を変える 1回走るとに並び順を変えましょう。

常に同じ位置ではいけません。

パスは早く ボールのスピードではありません。キャッチしたボールを掴
み直さないでワントイミングで投げるようにします。

* スワープをする、ステップを踏む、ペースを変えるなどは、真っ直ぐ走れる
ようになってからのことです。

I-2-A 歩きながら 3人で 4人で (幼稚園・低学年)

ランではありませんが、動きながらですからランニングパスとしてもよいでしょう。

パスをしたら足踏みをする、止まるなどでボールの後ろにいるようにします。

常にボールを持った人が一番前にいるようにしてください。ここが大切。

相手のふところに投げてやるようにします。出来れば少し前めに。

平成19年2月4日、平成19年2月11日

I - 2 - B. ジョグで 4人で (幼稚園・低学年)

サイド(端)のプレイヤーは、ボールを持ったら少し早く走り、ラインを引っ張るようにします。そうするとラインが斜めになります。

位置の交代をし、経験を積ませるようにしましょう。

スピードが早くなればパスが乱れるようになりますので注意することです。

平成19年2月11日

I - 2 - C. スピードをつけて 3人で 4人で (中学年・高学年)

本格的なランニングパスです。チームとしてお互いの意志が通じるようにします。

角度は30度くらい、できるだけ深いラインにします。

ここで要求されるのはボールをもらうときのスピードです。

最初のうちはボールが取れなくてもかまいません。取ろうとして止まる、スピードが落ちるのではなんにもならないのです。キャッチミスは恐れないことです。

<コーチの目>

* ハンドアップ、コーリング、ボールから目を離さないはもちろんのことですが特に下記の点について注意します。

蛇行しない	原因は下半身まで動かしている、パスをするときはその方向へ寄っていく、もらうときは近づいていくのです。
スピードは	ボールをもらう時のスピードが自分で出せる最高のものを出しているか。キャッチミスは責めないでください。
前目に投げているか	タイミングを誤れば人に投げてしまいます。 受ける相手のスピードも殺してしまいます。 意志疎通が大事なのです。
パスしたあと	スピードを緩めないとラインが浅くなってしまいます。 常に一定の間隔と角度を維持します。
はやいパス	もらったボールを持ち変えないでパスします。 引けばダブルモーションとなり、パスが遅くなります。

平成19年4月08日

I-2-D. スピードをつけて バックアップ

ランニングパスの応用編で実戦に近くなります。

ボールをパスしたら外側に周り、再度パスを受けます。

<コーチの目>

ボールを見る

パスをしたら外に回りますが、そのコースは常にボールの後ろにいないければなりません。

ミスがあるものと思っていなければならないのです。

早回りはいけません。

たてなおす

ボールをもらったならゴールに直角になるようにコースを変えます。流れてしまっってはいけません。

I-2-E. スピードをつけて 縦パス

これはFWがやるランニングパスです。しかし、ミニではBK・FWの区別は極端にあるものではありません。特に中学年以下では。

BKも一緒にやったほうがいいのです。

<コーチの目>

声を早めに

“右”、“左”、“パス”の声を早めにかけて。

ボールを持っているプレーヤーは後ろが見えないのです。特に縦では。

前傾姿勢

密集状態でのパスですから、相手は目の前にいるものと思ひ、極端な前傾姿勢をとることです。

ボールを見せる

声がかかったらスピードを落とし、ボールを見せてやりまます。確実に手渡しするのです。

平成19年4月08日

I-3 オーバーヘッドパス（飛ばしパス）

シャンパンラグビーで見受けられるのが、オーバーヘッドパスです。

長い距離を飛ばすことで知られていますが、ミニでは無理でしょう。

同じような考え方が飛ばしパスです。高学年になれば可能になります。

センターを飛ばしてウイングにパスするなど有効な手段です。