

練習3 サイドタックル(膝つき)



タックルする者も、される者も両膝を地面につけ、サイドタックルを行う。

タックルされる者はボールを持たない。頭を打たないようにタックされた時に相手の背中を持つように指導する。

練習4 サイドタックル(歩いて)

タックルする者もされる者も歩いている状況でサイドタックルを行う。

安全な倒れ方が出来るようであれば、タックルされる者にボールを持たせる。

(2) ユニットスキル

中学年での7対7のやや組織化されたゲームを行うためには、ある程度のユニットスキルが必要となります。しかしこの段階で多くのことを求めるべきではありません。チームを構成する三つのユニットの役割を理解させた上で、その最も基本となるスキルの習得をはかります。

① FW(ボールゲッター)のスキル

この段階では、7対7のゲームでのFWの第一次局面でのボールゲッターとしての役割を果たすためのスキル習得を目標とします。具体的には、3対3までのスクラム、相手との競争的な要素を含まないラインアウト(スロー、ジャンプ、キャッチ)を指導します。子どもにとって、オフサイドは理解しやすいルールではありませんが、中学年ではセットプレーでのオフサイドのルールを紹介し、その理解をはかります。この段階でFWスキルとしても、コンタクトスキルとしても、モールを指導する必要は必ずしもありません。ボールの停滞を避け、動かし続けることが重要なのであり、へたにモールを強調し指導することは、ゲームの流れを寸断することになりかねません。

練習1 ハンドスクラム

スクラムの導入練習として1対1、2対2のハンドスクラムを行う。

はじめはボールの投入は行わず、次いでチキンスクラッチによるボール出し、2対2のハンドスクラムでのフッキングへと発展させる。ボールの獲得争いはしない。

練習2 スクラム

1対1から2対2，3対3のスクラムへと発展させる。2対2でフッキングを導入する。

練習3 ジャンプボール

グリッドのラインを隔てて立ち、バスケットボールのジャンプボールの要領で、ライン上にまっすぐ投げ上げられたボールを取り合う。ボールを投げ上げる者は、投げたらSHの役となり、ボールをキャッチした者からボールを受ける。

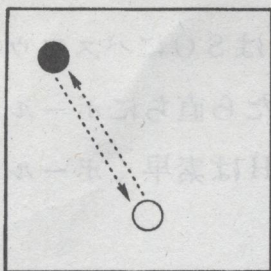
練習4 スローアンドキャッチ

グリッドのライン上に5m離れて向い合い、交互にスローイングを行う。はじめはボールの長軸に対し利き手の手の平を直角に当て片手で投げ、これに慣れたら利き手の手の平をボールに対し斜めに当て、よりスピンをかける。この際、反対の手をボールに軽く添える。ボールを受ける者は、親指同士が付くようにして手の平をスローワーに向けて頭上少し前にかざす。

② HB（リンクプレーヤー）のスキル

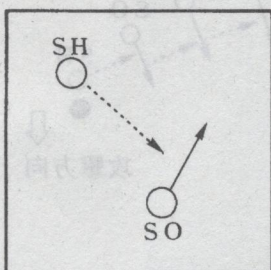
地上にあるボールのパスは、すべてのプレーヤーが習得すべきスキルとしてハンドリングですで行われていますが、ここでは特にSHのパスとして、深めに位置するプレーヤー（SOを想定）に対するパスを指導するとともに、SHに対するSOのポジショニングの感覚を養います。そして、HBの位置関係は他のBK同士の位置関係とは異なること、HBがリンクプレーヤー、すなわちボールゲッターとペネトレーターとのつなぎ役という重要な役割を担っているという認識を持つよう導きます。

練習1 SHのパス



2人一組となり、地上からのパスを交互に繰り返す。二人の位置関係（広さ及び深さ）はSHとSOのそれに見立てる。ストレートパス、ピボットパスを左右両方向行う。

練習2 スタート

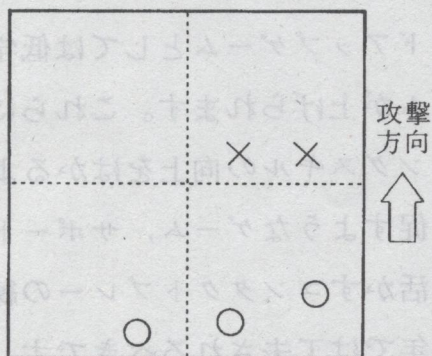


SHのパスに対するSOのスタート、パスキャッチの練習を行う。SOのスタートタイミングを決めなくてはならない。慣れてきたら、外にもう一人プレイヤーをつけることで、SOのパスアウトの練習へと発展させる。

③ BK（ペネトレーター）のスキル

突破の最も単純な方法は個人による突破ですが、BKのユニットプレーとしては、ノーマークプレイヤーを見つけ出し、そのプレイヤーにボールを渡すか、あるいはノーマークプレイヤーを作り出し、そのプレイヤーにボールを渡すことが考えられます。この段階では、前者のスキルを中心に指導します。また、HBと連動したラインとしての基本的な動きも、この段階で指導され、習得がはかられるべきです。

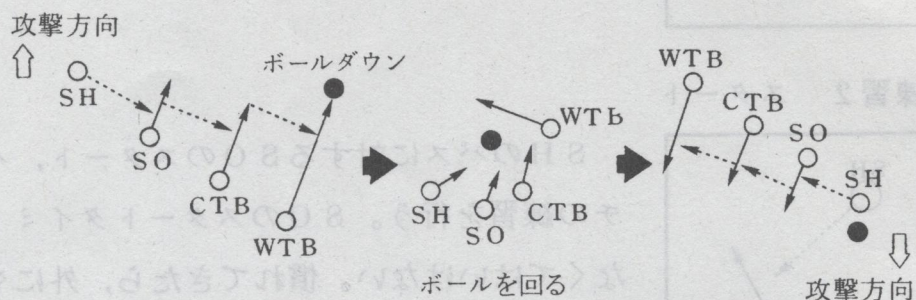
練習1 3対2



攻撃側3人に対し防御側2人の攻防を行う。防御側のプレイヤーのスタート位置をかえることで、攻撃側の攻撃も変化する。習熟度に応じて、防御方法を両手タッチからタックルへと発展させる。攻撃側はタッチあるいはタックルされても、お互いにサポートし合い、トライまで攻撃を継続する。

練習2 5-4-3

SH-SO-CTB-WTBのラインを作る。SHはSOにパスアウトしWTBまでボールを回す。WTBはボールを受けたら直ちにボールを地面に置く。このボールが次のポイントとなる。SHは素早くボールに付

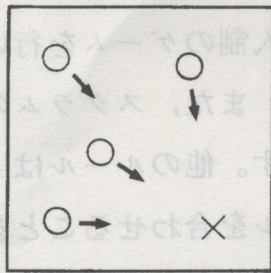


いて、一方他のプレイヤーはこのボールの外を回って、最初の攻撃とは反対の方向に攻撃するために布陣する。コーチはボールが地面に置かれてから5秒の後に、ボール出しを指示し、その指示に従ってSHはボールをSOに出し、再びWTBまで展開する。WTBはボールを受けたら最初と同様にボールを地面に置き、他のプレイヤーは最初と同様にプレーする。そして今度はコーチがボールが地面に置かれてから4秒の後に、ボール出しを指示する。コーチの指示に従ってSHはパスを出し、同様の動きを繰り返す、最後はボールが地面に置かれてから3秒の後にコーチはボール出しを指示する。

(3) 簡単なゲーム

7人制ラグビーに到る過程としてのリードアップゲームとしては低学年で示した簡単なゲーム、そして4人制ゲームが上げられます。これらに加え、ダイナミックな動きの中でのハンドリングスキルの向上をはかるようなゲーム、味方とのコミュニケーションを促すようなゲーム、サポートと継続を意識させるようなゲーム、ボールを活かすコンタクトプレーの練習が集中的に行われるようなゲームが、中学年では工夫されるべきです。

練習1 コーナーボール I



一つのグリッドに5人入り，その内1人は鬼(X)となりグリッドの中を自由に逃げる。他の4人(O)はボールをパスしながら鬼を追い込み両手で持っているボールで鬼にタッチする。ただしボールを持った者は動けない。鬼が逃げる際にグリッドの外に出た場合は，タッチとみなす。鬼は交互に代わる。

練習2 コーナーボール II

練習1を発展させて，4対4あるいは5対5でコーナーボールを行う。相手チームを全員タッチするのに要した時間で勝敗を競う。

練習3 エンドボール

ポートボールに似たゲーム。グリッドを二つ連結し，それぞれの端のライン(ゴールライン)に一人のプレイヤー(ゴール)が位置する。このプレイヤーはゴールラインにそって移動できる。グリッドの中には，双方3人あるいは4人のプレイヤーが入る。ゲームはグリッドの中央からパスアウトで始まり，その後はボールを持って走り，あるいはパスし(スローフォワードも可)，味方のゴールにボールを渡すことで得点となる。ノックオン，グリッドの外にボールが出た場合は，その地点で相手ボールのパスアウトによってゲームを再開する。防御側はボールを持っているプレイヤーに両手タッチすることができる。タッチされたプレイヤーは直ちにボールを放さなくてはならない。これに反した場合は，その地点から相手側のパスアウトでゲームを再開する。

