第１回大人パークリポート資料

練習メニュー

講義・・・ラグビー憲章・プレーの原則・コーチのスタイル

第１部・・ウォーミングアップ

１、スパイダーゲーム

２、ダイナミックストレッチ

３、じゃんけん２対１・２対２・３対１

第２部・・攻撃の状況判断の必要性

１、アタックチョイス２対１

２、カラーＤＦセット２対１

３、ターンウォッチ３対２

４、ナンバーコール５メンバー

第３部・・ゲーム

８ｖｓ８（ツータッチダウン・DF ラインタッチ）

第１回・・指導のキーワード

■ラグビーの理解

・ラグビー憲章　「規律」「尊重」「結束」「品位」「情熱」

・プレーの原則　攻撃・・前進・支援・継続・圧力→得点

防御・・前進・支援・継続・圧力→ボールの奪取

攻撃と防御は表裏一体

・プレーの原則＆ラグビー憲章＋コーチングスタイル＋練習メニュー

＊同じ練習メニューでも、**コーチングスタイル**が異なると、効果に違いが出る。

■コーチングスタイル　（参考文献・・・ＩＲＢレベル２テキスト）

コーチは継続的に使用しているコーチングのスタイルがある。

下記の大きな２つのスタイルを示す。どちらが、正解ということではなく、使い分けが大切。

COACH-CENTRED　コーチが中心

・ ドリルを使ったコーチング

・ 紹介が中心・講義中心

・ テクニック中心

・パフォーマンス重視
・チームが勝つことに重点をおく
・コーチがすべてを決定する
・独裁者的なリーダーシップ
・構造化
・説明して実演する
・明示的で型にはめたアプローチ

PLAYER-CENTRED　プレーヤーが中心

・ゲームをしながらコーチする
・理解させるために質問する
・学習者のニーズに合わせる
・プレーヤーの個々の状況に合わせた学習方法を考える
・チームでなく、プレーヤーにフォーカスする
・育成に重点を置く
・プレーヤーが決断する
・民主的なリーダーシップ
・カオス
・まかせる
・聞いて、耳を傾ける
・暗示的で、型にはめないアプローチ

コーチが中心の指導の場合に起こりえること・留意するべきこと

・ドリルを使ったコーチング

練習は段階的に積み上げる。ドリルを使うと、とても構造的になりがちである。これ等は、敵対する相手場なく、競争がない。時々、ドリルは、ゲームと関係性の無い練習になってしまう場合もある。

・独裁主義／指示／教育的

コーチは指示及びフィードバックを与える。プレーヤーが考える機会はほとんどなく、多くの場合、コーチ独自の、具体的な手法がある。このタイプのコーチは、しばしば、ルールに対して、鉄の棒のように固い意志を持って、厳しく従うように要求する人である。

・テクニックをたたきこむ

コーチはテクニックを向上させる為に多くの練習を設定する。これ等は一般的に反復が多く、競争がない。これらのことを行うコーチは、上手にキーファクターを活用する傾向はある。

・パフォーマンスに焦点を置き、チームが勝つことを重要視する

コーチは個人の上達よりもチームの結果に関心を持つ。この種のコーチは短期目標に偏りがちで、長期のプレーヤー育成はあまり重要視しない。

・コーチだけが決断し、系統的・構造的な手法を用いる

コーチは、プレーヤーに干渉する為に具体的なセッションプランを用意している。コーチはプレーヤーが準備出来ているか気に掛けることなく自分のペースでセッションを進める。このようなコーチは練習中に混乱があった時、とても機嫌が悪くなる。

・説明して、見せる

コーチは、練習もしくはスキルを紹介するには明確な組み立てが必要である。

- 説明する - 見せる - 実行する

・明示的、形式的なアプローチ

コーチは具体的目標に向けてセッションを考案し行う。セッションははっきり、分かり易いやり方で進めなくてはならない。

コーチが中心の指導の場合に起こりえること・留意するべきこと

・ゲームを通してコーチする

コーチはプレーヤーの理解と決断能力を伸ばす為にゲームを活用する。コーチはセッションを条件付きにし、相手を想定したゲームを行う。そのアプローチにより、具体的なスキルの弱点が見えた時にゲームに介入する。‘全体 - 一部 - 全体’形式のアプローチを使っても良い。

・理解できているかを確認する

コーチは絶えずプレーヤーの理解をチェックする事。これは身体的な要素を観察するだけでなく、口頭の質問でもよい。口頭の場合は時間を取らない様に気を付ける事。コーチは十分時間かけて聞く事。

・学習者のニーズ/個性に合った勉強の方法を考える

セッション及び練習はプレーヤーのニーズに沿って考案され、修正される。練習はプレーヤーの能力によって内容が区別される。有能なプレーヤーの多くが、やりがいを感じることで、さらに活躍をしようと努力する。能力の劣るプレーヤーも、彼らのレベルで活躍への努力をする。

・育成に重点を置く

プレーヤー中心のコーチは長期的な考えを持っていて、結果より育成に重点を置く。勝つことは大事だが、このコーチにとって重要なのはプレーヤー個人の成長を含めたチームの育成である。

・民主的なリーダーシップ

コーチはリーダーシップグループに他のスタッフとキープレーヤーを参加させる。戦法及び戦略はコンセンサスをとって決めるため、グループ全体の同意のもとに決定される。コーチはこのプロセスの中で判断に影響を与えることはできる。コーチは、常に自分の心をオープンにする。

・干渉しすぎないアプローチ

コーチは一歩下がってプレーヤーに言いたい事を言わせる事。このコーチは双方向で話し合う関係性を作り、フィードバックする前にパフォーマンスを観察、分析することに時間をかける。

■攻撃の状況判断（日本人選手の大きな課題である）

練習を考える場合の前提

・実践に近いトレーニングを行う

・相手を常に意識させるプレッシャー

練習のゴール

・相手のいる中で最適な判断をと確実なプレーをする

状況判断のポイント

・攻守の切り替え

・スペースの認知

・人数の認知

コミュニケーション→オプション選択→効果的なアタック

メインコーチ／川合

ゲストコーチ／中瀬さん