

JRFUコーチングの指針

プレイヤーが、誰の指導を受けても、
安全で、かつ健全に、そして楽しくプレーし、
上していくための指導のあり方

向

なぜ「JRFUコーチングの指針」が必要なのか

- ラグビーに関わる**すべての人が幸せになるために**
- 日本ラグビーの国際競技力向上の**礎を築くために**
- 社会の要請に応えるために
 - ・スポーツ振興基本計画(文部科学省)
 - ・競技者育成プログラムの策定(JOC)



スポーツ振興基本計画

1. 生涯スポーツ社会の実現に向けた、地域におけるスポーツ環境の整備充実
2. わが国の国際競技力の総合的な向上方策
3. 生涯スポーツおよび競技スポーツと学校体育・スポーツとの連携の推進

- 一貫指導システムの構築
- ナショナルレベルのトレーニング拠点
- 指導者の養成・確保(ナショナル・コーチ・アカデミー創設など)



JOC競技者育成プログラム策定事業の方向性

「2005年からすべての競技団体で“競技者育成プログラム”を実践」

- 指導指針・理念の作成
- 指導者連絡協議会の開催
- 有望競技者発掘システムの確立等



1章

日本ラグビーの一貫指導

日本ラグビー協会の目的とコーチングの目的

正しいラグビーフットボールの普及振興

+

国際競技力向上への寄与

目的達成のための3つの指導プログラム

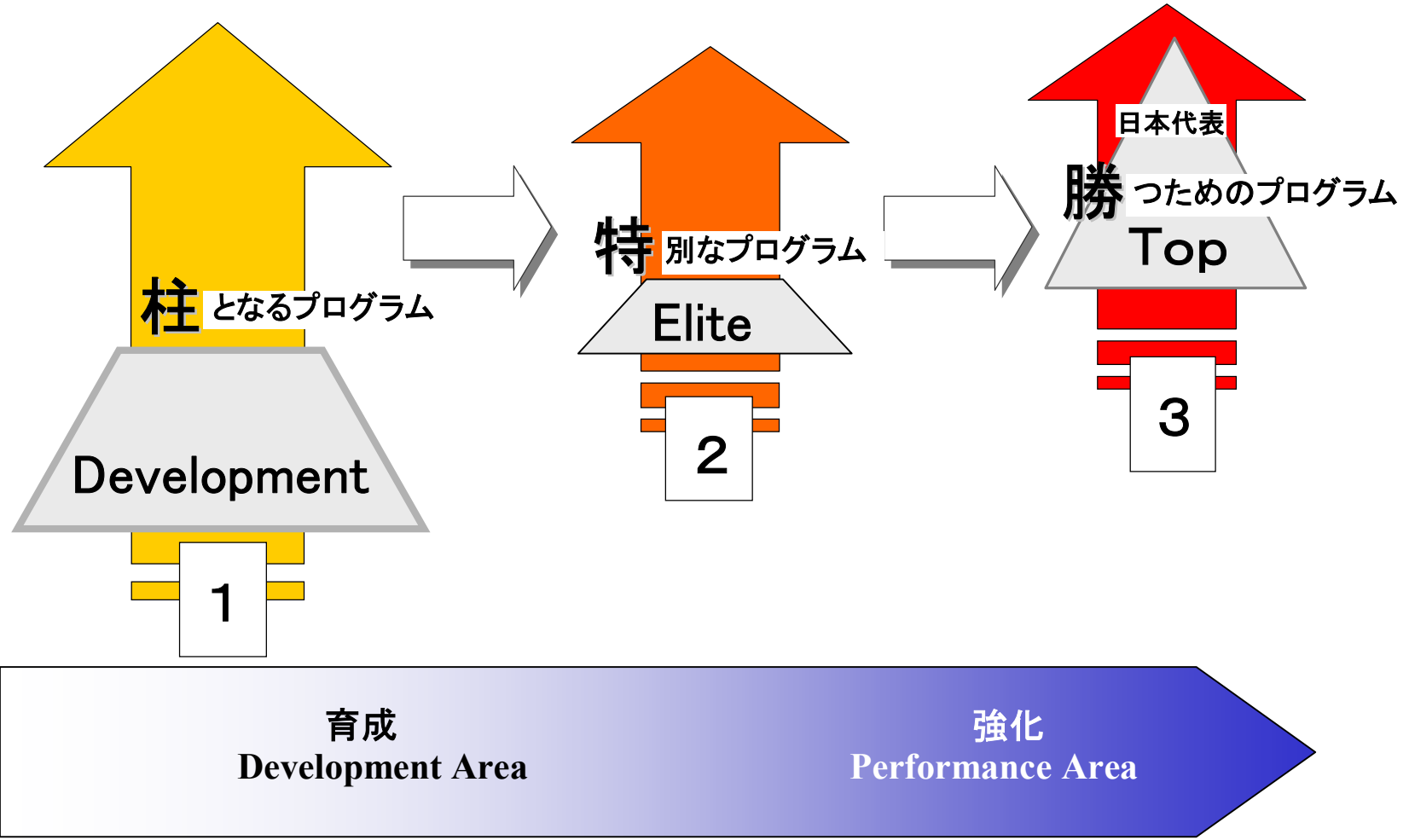
①すべてのプレーヤーが健全にプレーし向上するための育成指導プログラム (Development Program)

②将来日本代表選手として活躍する選手を育成するためのエリート指導プログラム (Elite Program)

③日本代表チームを頂点とする日本協会各代表チームにける強化指導プログラム (Top Program)

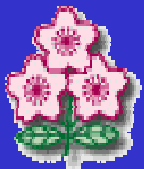


一貫指導に必要な3つのプログラム



●どんなプレーヤーを育てるべきか

- ① 「ラグビーが好きでたまらない」というプレーヤーを育てよう
- ② ゲームをエンジョイできるプレーヤーを育てよう
- ③ 上手になりたいと思い、そのために自ら挑戦し、努力するプレーヤーを育てよう
- ④ 勝つために考え、工夫できるプレーヤーを育てよう
- ⑤ 大人のプレーヤーを育てよう
- ⑥ コミュニケーション能力の高いプレーヤーを育てよう
- ⑦ プレーすることに誇りを持つプレーヤーを育てよう
- ⑧ 相手とレフリーを尊重するプレーヤーを育てよう
- ⑨ ノーサイドの精神を大切にするプレーヤー



一貫指導の一例

プレイヤーの成長モデル

スポーツとの出会いの時期

専門種目との出会いの時期

育成・向上の時期

強化の時期

勝負の時期

経験の伝達時期

新たなスポーツとの関わりの時期

従来の
一貫指導

新しい
一貫指導の
考え方

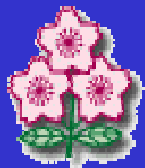


2章

ラグビーゲームの基本的な考え方と 攻防の目的

考え方の根底としての ラグビー憲章

(ビデオ参照)



ラグビー憲章はなぜつくられたのか

ゲームスタイルの変化

ボールの争奪

防御スキルの向上

スーパー12

攻撃の継続

1997. Cape Town

1998. Canada

ボールの争奪
プレーの継続

IRB Playing Charter

1997. 7

競技規則制定の原則

- ・安全性
- ・平等な参加機会
- ・独自性の維持
- ・プレーの継続
- ・プレーをする喜びと観る楽しさ
- ・スペースの確保／報酬、失敗と罰則
- ・一貫性／遵守／簡潔
- ・ルールブックの普遍性





攻撃

ボールを持って前進

キックで前進

スクラムで前進

モールで前進

タックルで前進

スペースに向かう

相手に向かう

前進

支援

継続

得点

防御

相手の前進を止める

相手のボールコントロールを失わせる

圧力

攻撃権を奪う

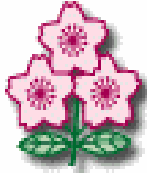
相手のリサイクル時間を遅らせる

ゴールラインを超えさせない

ゴールラインを超えさせない

攻撃権獲得

● 指導のアウトライン



高校

ミニラグビー

ジュニアラグビー

U17

U19

U21

U23

A

Japan

ジュニア

16

ユース

23

トップ

指導のねらい

興味

理解

発展

ゲームの性格

遊び

競争

指導のテーマ

冒険

判断

創造

自己認識・自己表現

自己開示・他者認識

自己実現・自己責任

指導の課題

多様な運動パターンの開発と指導

専門的な運動パターンの開発と指導

高度な運動パターンの開発と指導

指導の輪郭①

ダイナミックな展開

ダイナミックな展開の継続

セットプレー

指導の輪郭②

インディビジュアルプレー(個人の状況判断)

ユニット(コミュニケーション)

チームプレー(協働)

●指導のアウトライン

日本ラビーフットボール協会のコーチは、このアウトラインに沿ってコーチングを行う。

●基礎・基本についての考え方

基礎とは、すべてのプレーの礎であり、発展・向上のための必須（絶対）の条件である。

基本とは、プレーの幹となる要素であり、高度なプレーを支えるプレー要素である。

○習得すべき基本

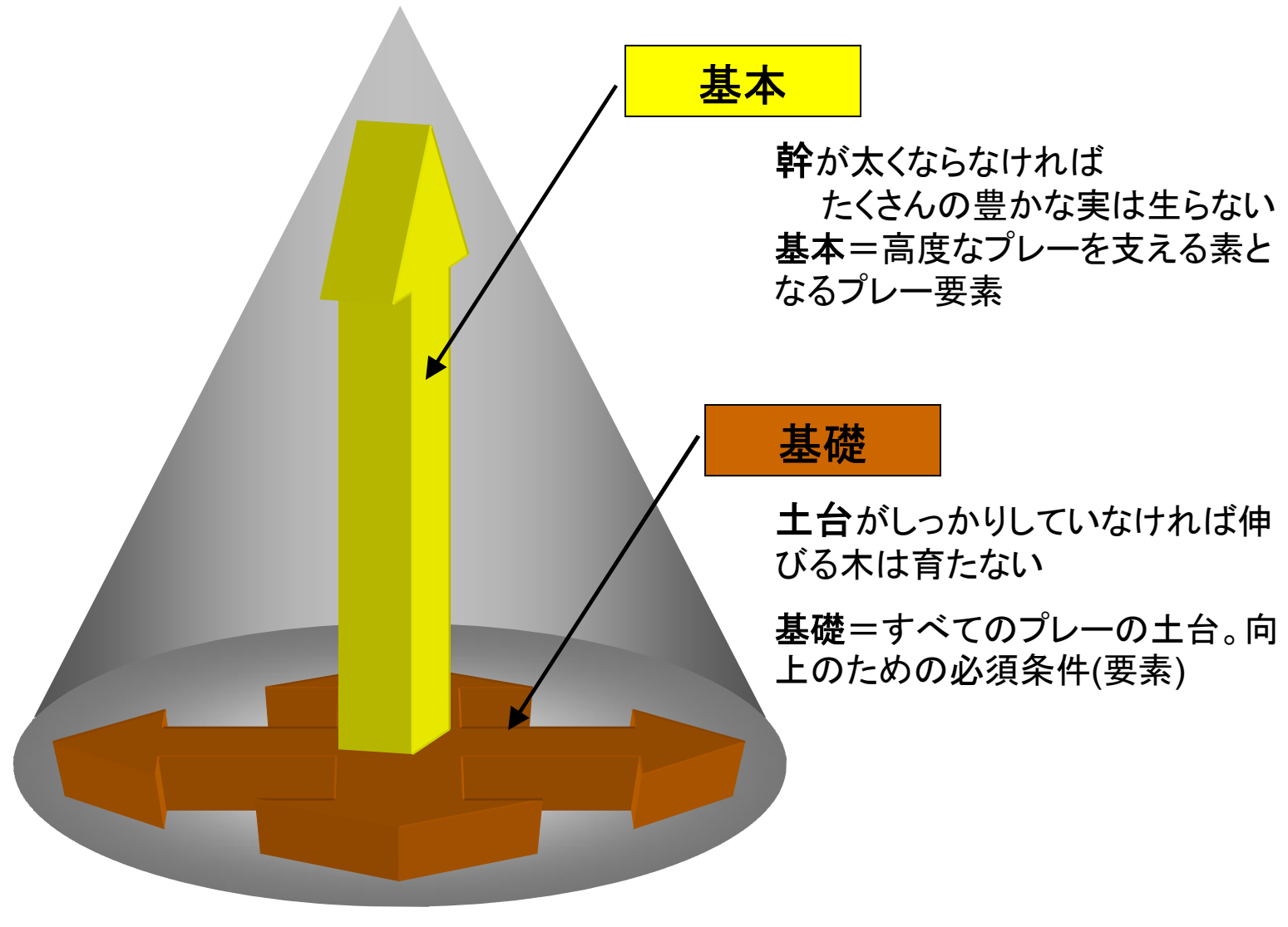
「安全にプレーするための基本」

「個人的な判断に関わる基本」

「戦術・戦略に関わる組織的プレーの向上のための基本

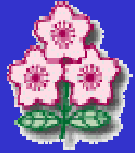


「基礎」と「基本」



4章

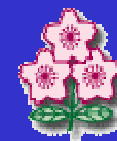
コーチの役割と年代別指導のあり方



- ①動機付けを高める
- ②スキルを高める
- ③フィットネスを高める
- ④戦術・戦略を授ける

プレイヤーの育成指導の観点から

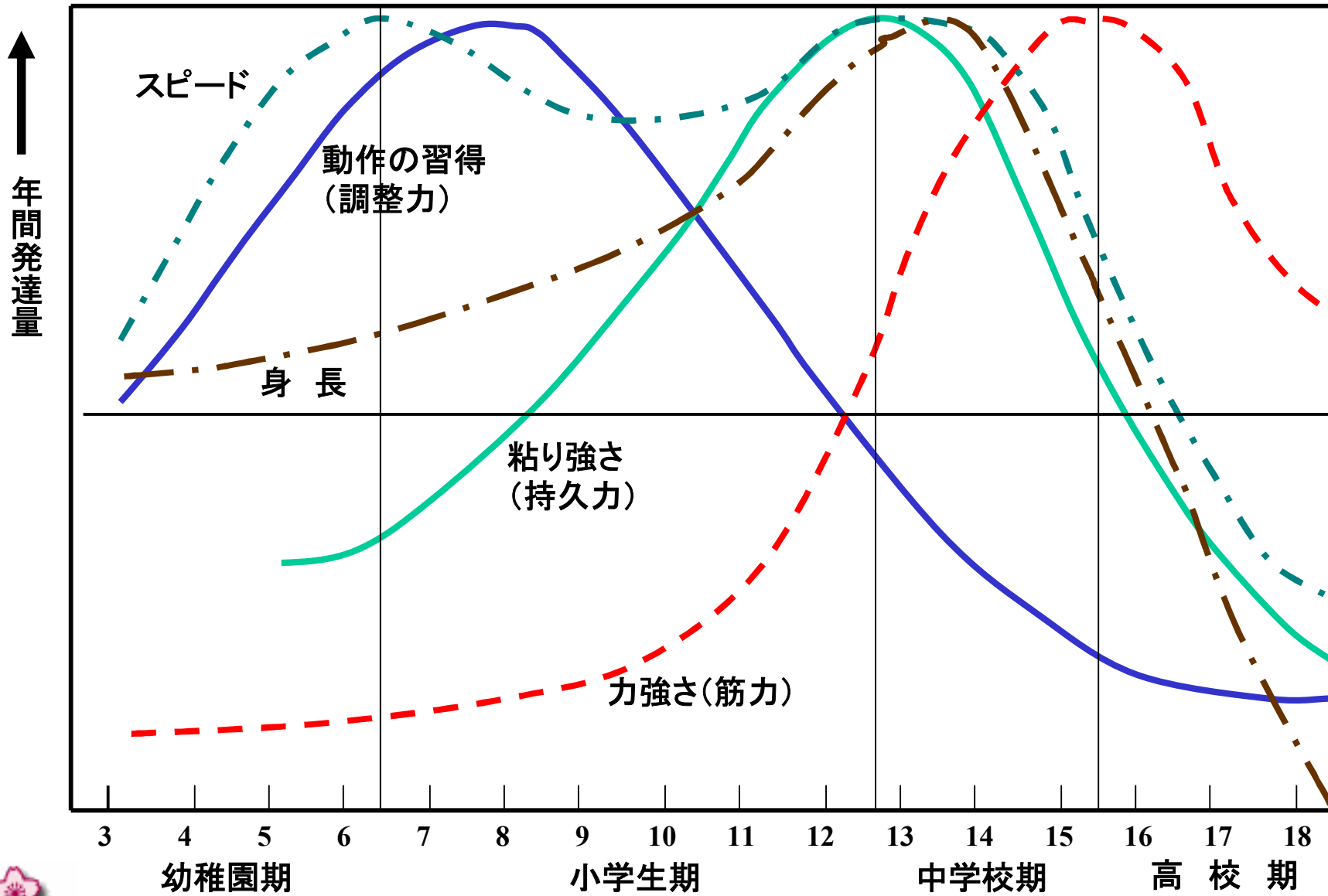
- ① コーチは、プレイヤーの意欲を促進させるために存在する。
- ② コーチは、プレイヤーの自立を助けるために働く。
- ③ コーチは、プレイヤーの目的を達成させるために支援する。
- ④ コーチは、プレイヤーに適切な誇りを与えることを大切にする。
- ⑤ コーチは、プレイヤーがグラウンドの中でも、外でも幸せになるよう導く。



●段階別指導のあり方

- ① ラグビーが好きでたまらない子供たちを育てる。
- ② 勝敗や結果ではなく、何を意図してプレーしようとしたかを評価する指導を重視する。
- ③ 自ら目標を達成できる能力を育てるための支援を行う。
- ④ 自分の経験を伝えたいと考えるようになったら、そのための能力を育て、機会を提供できるよう支援を行う。
- ⑤ どの段階においても、「勝利を目指すことの価値」と「勝利のみにしか価値がない」とする考え方の違いを十分に理解させた上で課題達成に向かう支援を行う。

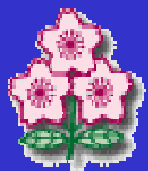
運動能力・体力の年間発達量の年齢別変化(男子)

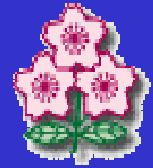


●コーチに対する評価

「コーチの評価は、選手の向上にどれだけ寄与できたかであり、どのレベルを指導しているかではなく、それぞれのエイジグレード（年齢区分）の大会で何回勝たせたかではない」。（アメリカ・オリンピック委員会）

勝たせたコーチだけを評価することは、間違いである。育てたコーチがいなかったら、優秀なプレイヤーは存在しないからである。

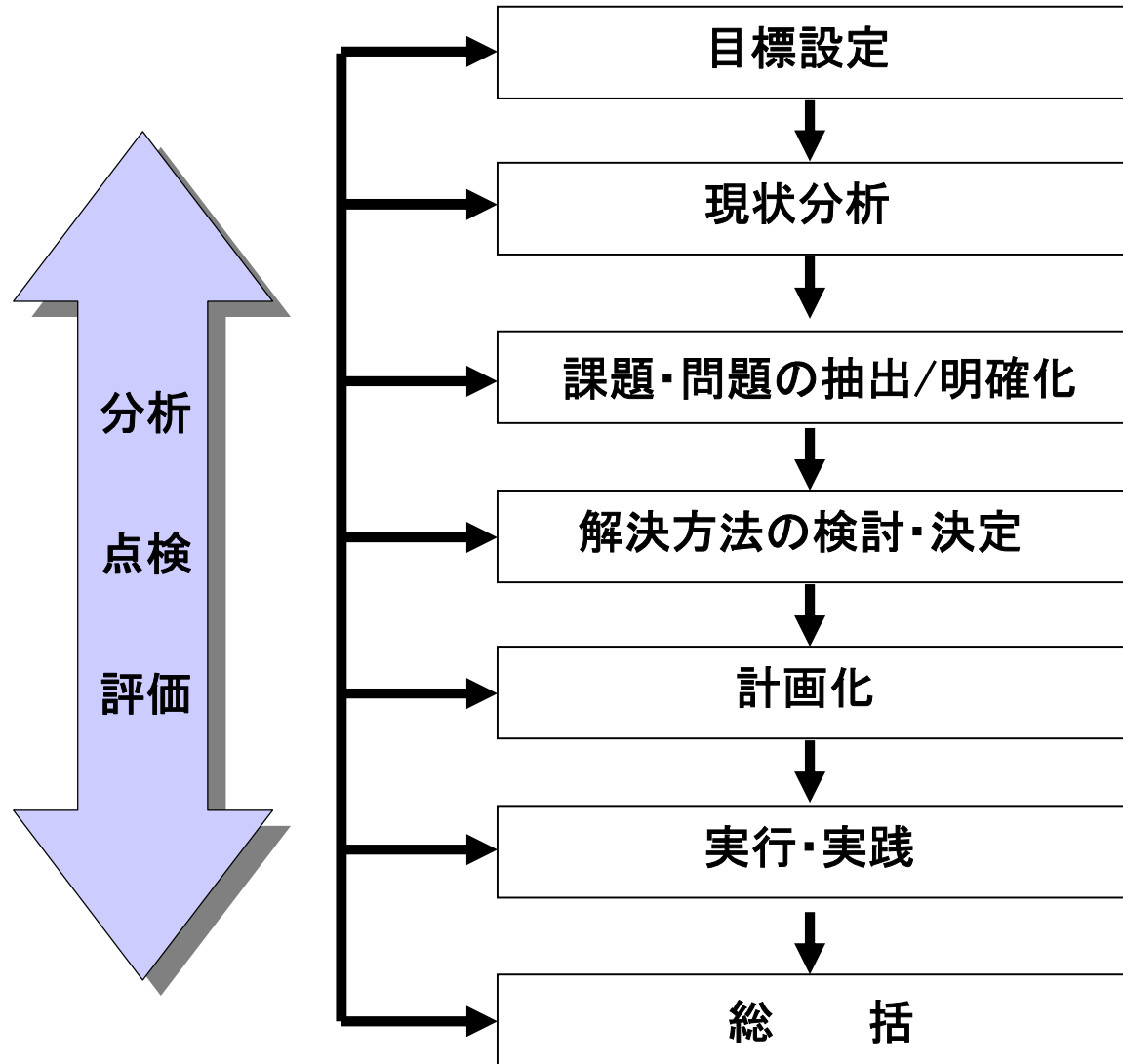


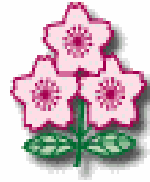


練習についての考え方

- ゲームを最大限にイメージさせる
- 累進（段階）的な練習を効果的に取り入れる
- ゲーム中心の指導で「プレー」させる
- 「安全」を確保するための練習を重要視する
- 「失敗」から学ばせる
- 最大限の機会と最大限の活動を与える
- 簡潔な指導を心がける

練習（チーム作り）のプロセス（モデル）





コーチはひとつの種を蒔くだけでよい

ピエール・ヴィルプルー (フランス・ラグビー協会テクニカルディレクター)

学ぶことをやめたら
指導することもやめなければならない

ロジャ・ルメール (元サッカーフランス代表監督)