

***B 級/A 級コーチ講習会***  
***World Rugby レベル 1***



# World Rugby (WR) ガイダンス

## WR コーチング資格の理解

はじめに

皆さんの WR レベル 1 コーチング講習会 (JRFUB 級/A 級コーチ) の受講を歓迎いたします。本講習会は、ラグビーを始めたばかりのプレーヤー達が安全に楽しくプレーすることを学べるように、コーチの皆さんが基本的なスキルを身に付けることができるようにデザインされたものです。

人生においてスポーツの存在は文化意識を広げる一方で、社会的、身体的、人間的な成長に大きな恩恵をもたらしてくれます。ラグビーは他に類を見ない包括的なスポーツであり、プレーヤーの人間としての成長、社会性、自尊心の形成に、皆さんはコーチとしてまぎれもない影響力を持つ立場にあります。

この WR レベル 1 コーチング講習会の目的は、何をコーチするかとともに、どのようにコーチするかを身に付けたコーチを育成することにあります。講習会の中で皆さんはコーチングスキルを実演することを促されます。この機会を、皆さんを担当する WR エデュケーターや講習会と一緒に参加するコーチ仲間からフィードバックを得る機会と捉えてください。皆さんがこの講習会を楽しむとともに参加によって多くの利益が得られるよう心より願っております。

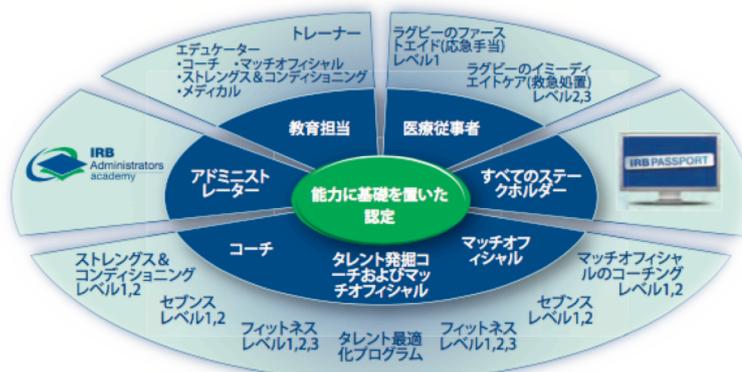


## WR コースについて

WR によるトレーニングおよび教育に関する講習会は 1990 年代中頃から徐々に開発・展開され、それ以来メンバーユニオンの専門知識と「教育計画や教育内容に関する専門家」である選りすぐりの WR トレーナーのスキルを活用しながら定期的に改定され、現在に至っています。

2006 年以来、WR が提供する講習会は下記に示されているように、より多くのステークホルダーのニーズを満たすべく、その範囲を広げています。現在では、すべての講習会が能力に基礎を置いたものであり、コーチおよびオフィシャルが能動的に関わるのに適した学習とトレーニングの場を提供するようにデザインされています。

加えて、現在では WR の講習会は技術的なスキルおよびファシリテーションスキルに関して所定の基準を満たしていることを示した WR 認定エデュケーターしか実施が許されていません。すべての講習会の記録管理と認可はアイルランドの ダブリンにある WR の本部で行われています。



## WR 資格の管理方法

WR の資格については、各自の WR のパスポートで管理することになります。

- ・講習会終了後、約 1 ヶ月以内にパスポートに資格情報が反映される。
- ・合格証等はパスポートから各自でダウンロードする。
- ・アドレスの変更、パスワード変更等も各自が管理する。

## ブラッシュアップの方法（基本は 1 年間）

- ・オンラインの講習を 1 年ごとに更新する。
- ・常に自分のパスポートを最新の状態に保つ。



## レベル 1 コーチングの概要

ラグビーは、個人とチームの両方に素晴らしい機会を与えてくれるスポーツです。この競技の主要目的は、首尾よくプレーし試合に勝つために、幅広いスキル(すなわちラン、パス、チャッチ、キック、タックルといった個人スキル、モール、ラック、スクラムといった集団スキル)を効果的に発揮することで、喜びと満足を得るための機会を提供することです。

これらのスキルは、大部分が技術的なものですが、プレーヤーには何をいつ行うかに関するしっかりとした個人的および集団的な意思決定、そして試合でうまくプレーをする上でふさわしいレベルのフィットネスもまた求められます。

この「ラグビー入門」のテキストはラグビーの基本的な理解を身に付けるための方法と、プレーヤーとコーチの両者がどのようにしたら練習そして実際のプレーにラグビーの原則を応用できるかを説明する助けとなります。講習会は初心者プレーヤーにラグビーを教える実習に重きが置かれます。

## 講習会の学習成果

講習会を修了すると、受講者は以下のことができるようになります。

### 計画策定

- ・ プレーヤーのニーズに合った練習計画を策定すること
- ・ 適切な練習計画を策定し実行すること
- ・ 練習で何を達成しようとしているか、すなわち学習成果を明確に述べること
- ・ 条件付きゲームを用いながらスキルの発達を活用する計画を立てること
- ・ 鍵となる指導ポイントを明らかにすること
- ・ 集団のニーズに合わせた計画をすること
- ・ 用具に関する計画を立て、準備し、活用すること
- ・ 適切な練習を実行すること

### グループマネジメント

- ・ 安全で楽しい環境を保証すること
- ・ 参加の機会を最大限にすること
- ・ 集団のニーズに対応すること
- ・ 学習成果を達成する適切な活動を行うこと
- ・ 時間を適切に管理すること
- ・ 練習の進度に配慮すること
- ・ 練習の流れに配慮すること

### コミュニケーション

- ・ 明瞭な説明と指示を与えること
- ・ 聴くことで理解度を確認すること
- ・ 声に変化をつける(高低、速さ、語調、大きさ)こと
- ・ 的を射た、タイムリーな、具体的なフィードバックを与えること
- ・ 「はい」「いいえ」で答える質問、自由回答の質問の両方を活用した問いかけのテクニックを使うこと
- ・ はっきりとしたボディランゲージを使うこと
- ・ 学習成果と鍵となる指導ポイントを再確認することで練習を締めくくることが

### ラグビーに関する知識

- ・ ラグビーの原則を理解すること
- ・ ラグビーをプレーする上で必要とされる原則とスキルを明らかにすること
- ・ ラグビーの原則をチームプレーに応用すること

### スキルの分析

- ・ プレーを観察し、スキル遂行能力を明らかにすること
- ・ 鍵となる指導ポイントを用いてスキルのパフォーマンスを分析すること
- ・ スキルを向上させるための適切な方法を実施すること

目次	
1.プレーヤーウェルフェア .....	6
2 ラグビーの理解と原則 .....	8
1) 攻防の原則	
2) 攻防の原則と関連するスキル	
3) 攻防の原則と戦術との関連性	
4) ゲームの分析方法	
5) ラグビーの簡潔な説明	
3.実技Ⅰ .....	17
1) 練習計画&実技	
2) レビュー	
4.コーチングアプローチ .....	18
5.コーチングスタイル .....	19
6.コーチングセッションの原則 .....	21
1) PRICELESS	
2) コーチングセッションの原則	
7.コミュニケーションスキル .....	23
1) コミュニケーションスキル	
2) プレゼンテーションスキル	
8.コーチングプロセス .....	25
9.実技の修正 .....	29
10 実技Ⅱ .....	30
1) 練習計画&実技	
2) レビュー	
11.実技Ⅲ .....	31
1) 練習計画	
2) 実技	
3) レビュー	
12.長期育成計画 .....	33
1) 6ステージラグビーモデル	
2) 発達の最適期の理解	
3) 年代別指導方法について	
13.コーチングフィロソフィー .....	39
1) コアバリュー	
2) フィロソフィー	
14.指導上の倫理 .....	41
15.グループマネジメント .....	43
1) グループマネジメント	
2) ステークホルダーコード	

# 1. プレーヤーウェルフェア

## 学習成果

本項目を修了することで、受講者はラグビーの現場での救急法の基本を学ぶと同時に、コーチとしてリスクを知り、それを正しく回避するための方法を学びます。また、ラグビーのコーチとしては、安全が何よりも大事であることを理解します。

### ライフセーバーたれ

- ・倒れているプレーヤーは、心臓振盪、脳振盪、首のケガ、熱中症など、あらゆる状況を想定して対処せよ（判断に迷う場合は早急に専門家を呼ぶ）
- ・心肺蘇生：心臓マッサージ30回/人工呼吸2回を1セット  
：AEDの活用（練習環境でのAEDの場所の事前確認も重要）

### 倒れている場合は首に注意せよ

- ・ゆさぶらない、転がさない、起こさない
- ・脊柱に気をつけ、時間をかけてまっすぐにする
- ・ゲームを止め、痛みがあるかを尋ねる
- ・意識のないプレーヤーには、首をケガしていることを常に疑う

### 脳振盪には最善の注意をせよ

- ・あわてることなく、脳振盪の兆候を読み取る
- ・脳振盪はプレーヤーの判断を失わせる（2次的に大きなケガをするので、即時にゲームから外す）
- ・疑いのある時点で、参加させない
- ・セカンドインパクトは死の危険性があり、そのリスクが増大する（脳振盪を繰り返すことは将来的なプレーヤーの生活をも脅かす）
- ・ゲームに勝つために、脳を危険にさらしてはいけない
- ・ゲームへの復帰は、医師の判断を仰ぐ

### 感染症を避け

- ・自分の血がついたタオルや衣類は他人に渡さない（血は感染を広げるので洗うか処分する）
- ・放置された傷は感染している傷と考える
- ・汚れを落とす解決策は、大量の水で傷を洗い流すことである（傷口を綺麗にして、それから覆う）
- ・出血した傷を処置する際は、手袋を使う

### 熱中症を避け

- ・気温と湿度に気を配る
- ・長時間の練習は危険である
- ・水分補給を怠らない（塩分も補給する）
- ・プレーヤーの健康状態観察することを怠らない
- ・頭痛、吐き気、めまい、脱力感、けいれん、意識障害、高体温等の症状が出る
- ・衣服を緩め、風通しの良い日陰へ移動し、水分を補給し、体を冷やす
- ・意識障害がある場合や、水分補給ができない場合は重症なので、救急車を呼ぶ

### 内臓損傷を見抜く

- ・内臓損傷（腎臓破裂、脾臓破裂など）は、受傷してから数時間後に症状が悪化することがあるので、経過観察が必要である
- ・傷害予防のためのトレーニングを行え（ケガからの復帰）
- ・急にトレーニングを変えない
- ・ケガから復帰するプレーヤーを守る—そのようなプレーヤーは怪我を再発する可能性が高い
- ・ケガのリスクの高いトレーニング（コンタクト、スプリント）はリスクの少ない時（疲労のない時）に行う
- ・ケガの防止：ケガの復帰時、その他を含め、左右のバランスを大事にする



## まとめ

- ・すべてにおいて安全が優先する。  
(WRの講習会の最初にプレーヤーウェルフェアを学ぶことの意味を理解する。)
- ・大前提としてラグビーに関わる者すべてが重傷事故の危険性に対応策について知っておく必要がある。
- ・今の時代は訴訟社会である。コーチがリスクを犯すことは自身の人生も不幸にする可能性がある。

緊急事態で判断が難しい場合は速やかに医師を呼ぶ！救急車を呼ぶ！復帰の時期、復帰のプロセス等も、しっかりと医師の判断を仰ぐ。

## 2.ラグビーの理解と分析

- 1) 攻防の原則
- 2) 攻防の原則と関連するスキル
- 3) 攻防の原則と戦術との関連性
- 4) ゲームの分析方法
- 5) ラグビーの簡潔な説明

### 学習成果

本項目を修了すると、受講者は攻防の原則を理解し、経験則ではなく、グローバルスタンダードでラグビーを捉えることができるようになります。またラグビー指導において常に立ち返るべき原理原則を理解します。

## 1) 攻防の原則

これから紹介する攻防の原則は、ミニ・ラグビーの生みの親とも言えるウェールズのレイ・ウィリアムズが1973年に示して以来、ラグビーの基本原則などとも言われラグビーを単純化して捉え、指導するためのキーワードとして全世界で使われています。

### ●ラグビーの目的

ラグビーという競技の目的はノーサイドの笛が吹かれたときに、相手よりも多く得点を挙げていることです。

### ●ボールの争奪

「より多くの得点を挙げている」という目的を達成するためには、攻撃権を得て、ボールを前進させなければなりません。ゲームでは様々な場面でボールの争奪の機会があり、ボールを獲得した側が攻撃、獲得できなかった側が防御となります。

### ●攻撃の原則

攻撃の最終的な目的は、得点（特にトライ）をあげることです。その目的を達成させるために、下記の原則を実行することになります。

攻撃の原則は時系列に以下の通りです。

1. ボールの争奪に勝ち、ボールを獲得し、
2. その後前進し、
3. チームメイトのサポートを得て、
4. 攻撃を継続し、
5. それによって相手にプレッシャーをかけ、
6. 最終的に得点を挙げる。

### 攻撃のプレーの原則

攻撃側の目的は、「プレーを継続」して最終的に「得点」をすることです。そのための原則として、まずは「前進」があげられます。得点（トライ・ゴール）をするためには、相手のゴールラインを越えてボールを持ち込まなくてはなりません。それは必ずしも直線的に「前進」することだけを意味するわけではなく、基本的に防御側のスペースにボールを運び、効率的に「前進」する方法を考えます。「前進」の次に来る原則は「サポート」になりますが、「前進」ができないと、「サポート」役は、後ろに下がることになるので、ボールを持っているプレーヤーの「前進」が攻撃を成功させる上で大事なスタートになります。ゲームではボールは一つであり、当然ボールを持っているプレーヤーは一人です。したがって、ボールを持っていない時にいかに動き、ボールを持っている仲間を助けられるかも、ラグビープレーヤーとして大事な役割です。「サポート」役のプレーヤーは、パスをレシーブしたり、密集でボールを守るなどを行います。防御側の「サポート」役は、「ボールの再獲得」を狙っているので、攻撃、防御の双方にとって「サポート」の競い合いに勝つことが求められます。「前進」し、「サポート」ができれば攻撃は「継続」する可能性が高くなります。「前進」を伴った攻撃を「継続」することで、相手のDFにプレッシャーをかけます。プレッシャーをかけることで「防御側」は、ボールの周辺に集まって他の場所にスペースを作り出してしまったり、もしくは反則をしてしまったりすることになります。それにより「攻撃側」に得点のチャンスが生まれることになります。

### ● 防御の原則

防御の最終的な目的は、相手からボールを奪い返し、攻撃権を得ることです。その目的を達成するために、下記の原則を実行することになります。

防御の原則は時系列に以下の通りです。

1. ボールの争奪に加わり、獲得を試み、それができなかった場合は、
2. 前進し、
3. 攻撃側にプレッシャーをかけ、
4. チームメイトとお互いにサポートしあいながら、ボールを取り戻し、
5. カウンターアタックする。

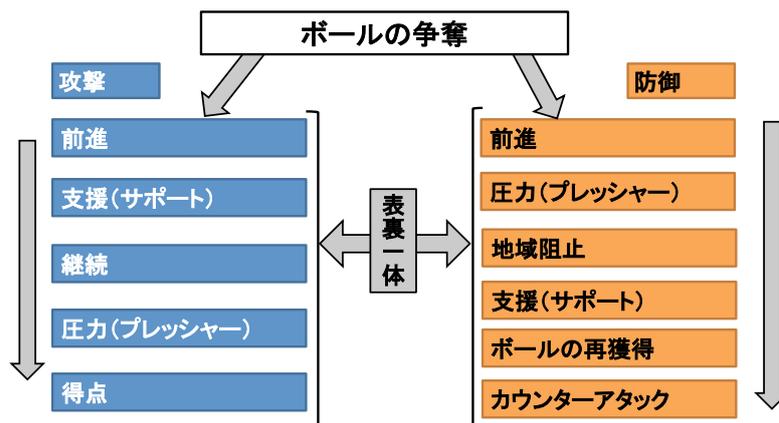
### 防御のプレーの原則

防御側の目的は「ボールを再獲得」し、自分達が攻撃側になることです。それを一人のディフェンダーで達成することは困難で、チームで共同して動くことが求められます。防御側の原則は、まずはセットプレーでの「ボールの争奪」です。相手ボールのセットプレーで「プレッシャー」をかけ「ボールを再獲得」を試みます。それができなければ、次は「前進」です。「前進」することで攻撃側のスペースと時間を削減し、ミスをつまみます。常に「防御側」は「プレッシャー」をかけることを試みますが、特にタックルの局面では大きな「プレッシャー」をかけることができます。ただ、良いタックルをしたからと言って、必ず「ボールの再獲得」を試みるべきかには冷静な判断が必要です。なぜかと言うと、それにより反則を犯してしまうリスクもあるからです。「ボールを再獲得」できない時間帯は忍耐が必要です。「ボールの再獲得」ができない時でも、タックルによって「地域を取られることを阻止する」意識が大事になります。攻撃側に「前進」を許していると、防御側の「サポートプレーヤー」が攻撃側の「サポートプレーヤー」との競い合いに勝てず、「ボールを再獲得」できるチャンスが訪れないからです。「ボールを再獲得」するには、タックラーだけでなく、先に述べたように「サポート」するプレーヤーが大事です。ミスタックルを「サポート」すること、ルーズボールを拾い上げること、セカンドプレーヤーとして相手から「ボールを再獲得」するなどの役割を持っています。これらの原則をチームとして遂行することで、「ボールを再獲得」することができます。「ボールの再獲得」したら、すぐに「カウンターアタック」を行います。「ボールを再獲得」できる状況は、ラックプレーや相手のミスだけではなく、防御側がプレッシャーをかけることで攻撃側がキックをした場合なども当てはまります。攻撃側がキックをしてくれたら、ボールをレシーブして、カウンターアタックを仕掛けます。

## 攻防の原則

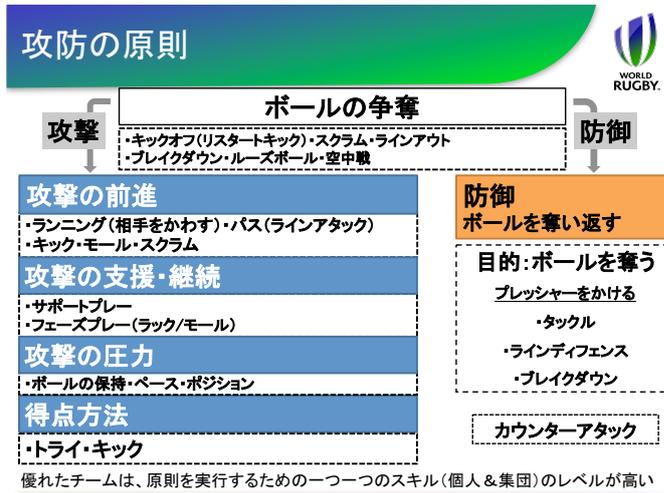


ゲームの目的: 相手より多く得点を取る



## 2) 攻防の原則と関連するスキル

スキルの精度を高め、攻防の原則の中で最善のスキルを選択する能力を高めることで、チーム力は向上します。コーチは、常に頭の中で、攻防の原則をイメージしながらスキルを指導するとともに、プレーヤーに攻防の原則のイメージを持たせながら練習を行うことが大切となります。

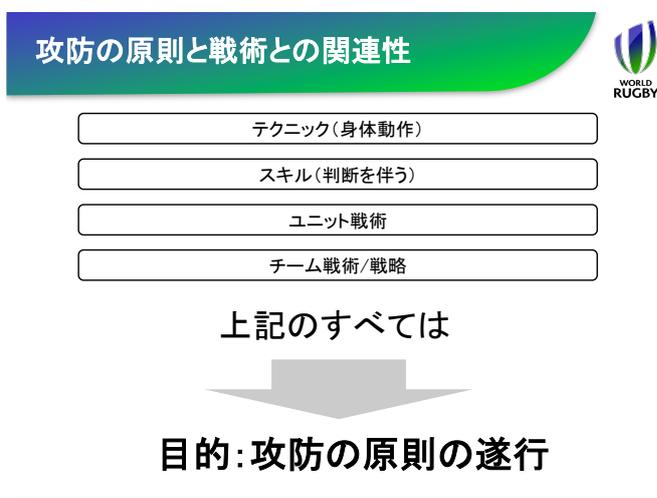


## 3) 攻防の原則と戦術との関連性

コーチングの際の枠組みとして、テクニック、スキル、ユニット戦術、チーム戦術/戦略とありますが、すべては、攻防の原則を遂行するためのものであるということを忘れてはなりません。

日本のボールゲームの指導では、目的が攻防の原則ではなく、チームの攻撃の型を行うことになってしまうこともあります。

育成年代では判断を排除して型にはめてしまった方が勝利への近道の場合もありますが、攻防の原則を意識したチームづくりの積み重ねが、シニアプレーヤーになった際に優れた判断力を高強度のゲームの中でも発揮できるプレーヤーの育成につながります。またラグビーはプレーヤーがどの手段を選択して攻防の原則を遂行するかを楽しむスポーツでもあります。プレーヤーの可能性を伸ばす意味でも、攻防の原則を意識したチームづくりを心がけてください。



## 4) ゲームの分析方法

コーチは試合を攻防の原則に沿って観察します。その後は、攻防の原則を向上させる、もしくは、阻害しているスキルは何かを見つけます。さらに、そのスキルを向上させるための改善すべきポイントを見つけ、改善する練習を考え、実行することになります。

### ◆ワーク

試合を見てプレーの原則の成功と不成功をチェックして見ましょう。

試合を見てプレーの原則の成功と不成功をチェックして見ましょう。									
攻防の原則									
攻撃するためのボールの争奪 (セットプレー)		攻撃の前進		攻撃の継続(ラック)		防御の前進		防御の再獲得	
成功	不成功	成功	不成功	成功	不成功	成功	不成功	成功	不成功

### ◆ワーク

下記の表を見て、スキルに関連する原則にチェックを入れましょう。

下記の表を見て、スキルに関連する原則にチェックを入れましょう。				
スキル	原則とスキルの関連性			
	ボールの争奪	攻撃の前進	攻撃のサポートと継続	防御の原則(全て)
パス				
ボールを持ってランニング				
キック				
タックル				
モール				
ラック				
ラインアウト				
スクラム				
キックオフ				
バックラインアタック				
攻撃のサポートプレー				
バックラインディフェンス				

### ◆ワーク

もう一度、試合の動画を見て、攻防の原則を阻害しているスキルやテクニックの問題を探しましょう。



World Rugby のテクニックのポイントの参考資料(日本語版)

WEB 検索方法  
 コーチネット→コーチング  
 ツールボックス→WR コン

## 5) ラグビーの簡潔な紹介

安全が確保された長方形のスペースで、タッチライン、ゴールライン、トライをするためのインゴールがありさえすれば、いろいろなバリエーションのラグビーをプレーすることが可能でしょう。その広さはプレーヤーの人数と年齢に適したものでなくてはなりません。人数が少ない場合や、プレーヤーが年少の場合には、15人制および成人の7人制で使用される正規のフィールドより小さなスペースでよいでしょう。

ボールの大きさと重さは、プレーヤーの年齢と身体能力に応じて変えてよいでしょう。年少のプレーヤーは正規のボールよりも小さめで軽めものを使用します。大きさの目安としては、プレーヤーが両手を使ってキャッチできる程度のサイズがよいでしょう。プレーヤーが両腕でキャッチしなくてはならないようなボールではいけません。それではラグビーのスキルを遂行するのが難しくなるからです。

ラグビーとプレーヤー「初心者のためのラグビーガイド」を参照してください。時がたつにつれ、プレーヤーは自分がチームの中のある特定のポジションに向いてくることに気がつくでしょう。それは各プレーヤーの体型や特性、スキル、そして好みの結果です。ポジションの専門化には注意を払う必要があります。プレーヤーは成長するにつれ、幼い時期に専門化されたポジションに適さなくなってくることがあり、その結果ラグビーに興味を失ってしまう可能性があるからです。

### チームの中のポジション

「初心者のためのラグビーガイド」を参照してください。  
このテキストでは、プレーヤーがつける背番号によってポジションを示します。こうすることで、ある特定のポジションに複数の名称が与えられている場合でも混乱を避けることができます。

### 競技の構造

競技規則の一般のプレーへの適用

「初心者のためのラグビーガイド」を参照してください。

### セットプレー

「初心者のためのラグビーガイド」を参照してください。  
セットプレーは、競技の開始のため、そして競技が停止した後の再開のために用いられます。

### 試合中でのプレーヤーの機能

「ハンドリング」「ボールキャリアーをサポートするランニング」「サイドタックル」および「フロントタックル」に関する「コーチングキーファクター」を参照してください。

## ラグビーを紹介し練習するための指導方法

ラグビーが初めてのプレーヤーを指導するコーチの第一の役割は、プレーヤーにラグビーの基本的な考え方を理解させ、上手にプレーするために求められるスキルを身に付けさせることです。したがって、初心者にラグビーを紹介する前に、すべてのコーチは以下の点に関して自分の考えをはっきりさせておく必要があります。

- ・試合がどう進むのかの理解(ボール獲得の方法と得点に至るまで十分にボールを支配し続ける方法、そして反対に防御の際にボールを取り戻す方法)。
- ・一般のプレーとセットプレーでの各プレーヤーの鍵となる役割。
- ・鍵となるスキルを説明し示すために介入する方法とそのタイミング。

プレーの方法はたくさんあり、プレーヤーのスキル向上を助けるための指導方法も多様です。あるコーチは個人スキルを一つひとつ分けて作り上げていくように計画された練習に重きを置き、一方あるコーチは試合中でのよりよい判断を身に付けさせることを目的に、ゲームライクな状況を設定した練習により焦点をあてます：理解のためのゲーム、ゲームセンス、全体一部分全体、「ズームイン、ズームアウト」などはほんのわずかな例にすぎません。

新しいプレーヤーにラグビーを紹介するためのアプローチは二つに大別されます：  
一つは、コーチの指示に従って、パスとキャッチ、正確なキック、タックル等々の個人スキルや集団スキルを練習し完璧にすることに基本を置くものです。このアプローチは明示的で非適応的です。

もう一つは、プレーヤー中心のアプローチで、ゲームライクな状況でプレーヤーに練習させることに重点を置くもので、その状況において、プレーヤーは予期しない事態に反応し、状況を正しく理解し判断することでその場に合った技術を遂行することが求められます。これは暗示的で適応的なアプローチであり、効果的にプレーする方法を学習する過程の中でのある特定のタイミングで、プレーヤーのニーズに応じて用いられます。

もしコーチがプレイヤーのスキルに欠陥があることに気づいたときは、それはより明示的で非適応的な技術練習が必要であることを示しています。

### 練習とプレーの関連付け

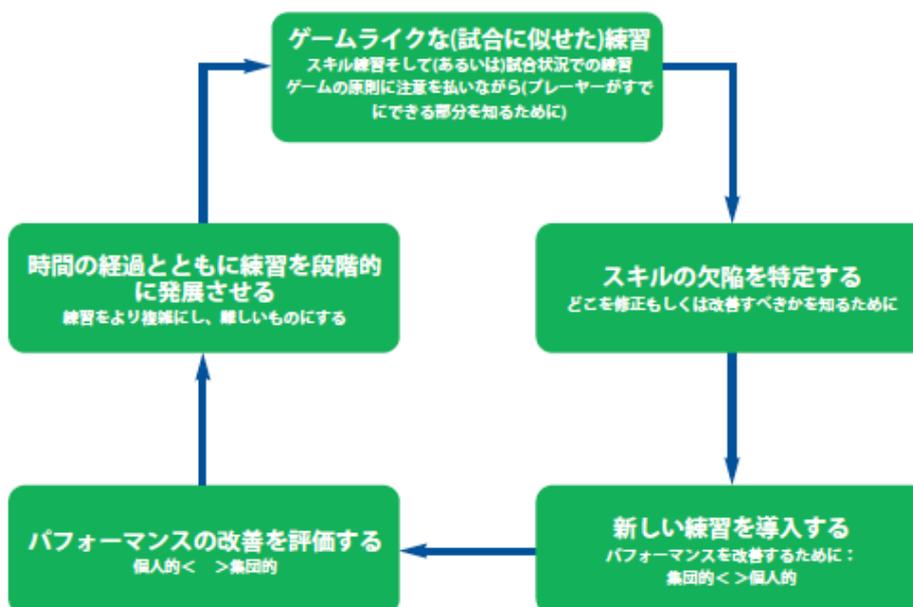
ひとたび新しいプレイヤーがプレーし始めると、ときにはボールを持って、あるいは持たずに、また相手プレイヤーに接近して、あるいは離れて、プレイヤーは自分が多様な状況に置かれていることを発見します。そしてプレイヤーは次に何をすべきかの判断を素早く下し、それからそのためのスキルを実行に移さなければなりません。したがって、たとえコーチがどのような方法を採用しようとも、この現実をしっかりと考慮に入れておく必要があります。そこで、例えばコーチが練習やプレーを行う際には、プレイヤーが以下のいずれか、もしくはすべてを判断し実行しなくてはならない状況にプレイヤーを置く必要があります。

- ・ボールをコンタクトに持ち込むか、あるいはスペースに向かって走るか？
- ・スペースに向かって走るか、あるいは自分よりスペースにいる他のプレイヤーにボールをパスするか？
- ・接近してサポートしているプレイヤーと一緒に前進するか、あるいはスペースにいるプレイヤーにボールを動かすか？
- ・防御において、コンタクトして押し込むか、あるいはボールに行くか？
- ・ボールキャリアーをタックルするか、あるいはサポートプレイヤーまたは次のレシーバーをカバーするか？

本モジュールのはじめの方の部分で述べたプレーの原則は以下のことを示唆しています。

- ・ひとたび味方チームがボールを獲得したら、フィールドプレーのどの場所からでも相手を攻撃することができる。
- ・組織だったフォーメーションで、できる限り多くのプレイヤーでボールを前に運ぶことで、チームはボールを支配し続けることができ、結果として相手ゴールラインを越えて得点することが可能となる。
- ・試合中いつでも自分達の周りで何が起きつつあるのかに意識を向けることは、プレイヤーが相手のプレーの弱点につけ込むうえで手助けになる；これは攻撃側のチームにも防御側のチームにも同様に言える。
- ・プレッシャーをかけ続けることが、たとえ相手側が何をしようとしているかが、やがてはそれを粉砕させることになる；
- ・相手側のどこに弱点があるかを知ることができれば、チームとしてどこをどのように前進すべきかが見えてくる；これは攻撃側のチームにも防御側のチームにも同様に言える。

モジュール 2 には二種類の練習例が示されます。それらの練習では、すべて下の練習モデルに示されている学習サイクルに注意を払う必要があります：



### 推薦:

- ・ラグビーを安全かつ効果的にプレーする方法を学ぶ最良の手段とし WR が推薦するのは、プレーの原則と最も重要な競技規則を考慮に入れた条件付きゲームをプレーすることです。これであれば条件付きのコンタクトを申し分なく含むことになるでしょう(適切なウォームアップの後に)。ただし指導およびプレー環境がそれを行うのに十分安全であると考えられる場合に限りです。

- ・小さなプレーエリアあるいはグリッドでの少人数チーム(1チーム最大6~8名)のゲームから始めるのがベストです。このようなゲームは初心者にも効果的です。というのも、一人ひとりのプレーヤーがボールにより接近しており、必然的により活発にプレーに加わることで、より活動的になるからです。
- ・条件付きゲームはできる限り多くたくさんパスとキャッチングを含むもの、そしてほとんどキックがないかまったくないものであるべきです。こうすればすべてのプレーヤーにボールを持って走り、パスし、あまり勢いのない状況で時にはタックルされ、そして相手がボールを持っている場合にはその相手をタックルする機会を与えることになります。
- ・プレーエリアは各チームのプレーヤー数に応じて調整されるべきです。

## ゲーム形式の練習とスキルの欠点改善

試合あるいは練習の間にチームおよび個々のプレーヤーのパフォーマンスをよく見て、次の点を検討してください。

- ・プレーヤーがプレーを遂行する能力を向上するために改善が必要とされるキーファクターはなにか？
- ・プレーヤーのスキル向上を助ける試合に関連付けられた練習を一つあるいは二つ考え出し、関与するキーファクターを「確認する」ことができたなら、仲間のコーチと話し合う。

この課題に関して助けになるいくつかの条件付きゲームが以下に記載されています。

以下にあげる例では、プレーヤーが短いウォームアップを終え、基本的なランニング、パス、ハンドリングスキル(前進する、両手でボールを持つ、パスを受ける際に腕を伸ばしてハンズアップする等)を有していることを前提にしています。

ゲームライクな練習を計画し実行するうえで覚えておくべきいくつかの鍵となる考え方：

- ・ボールを横方向に動かすことをプレーヤーに促したい場合には、練習エリアの横幅を広げる。
- ・ボールキャリアーがコンタクトするように仕向ける練習をする場合には、練習エリアの横幅を狭くする。
- ・攻撃側が防御側を抜くことを容易にするためには、防御側の人数を少なくする。
- ・攻撃側がボールを前に運ぶことを困難にするためには、防御側の人数を多くする。
- ・条件付き防御から徐々に発展させる(単に攻撃側の前の埋めるだけでボールを取り戻そうとはしない防御から、競技規則に則ってフルコンタクトでタックル後にボールを取り戻そうと努力する防御へ)。
- ・ボールを攻撃側に出す方法をいろいろと変えることで異なるハンドリングスキルを練習させる(例えば、簡単なパス、肩の高さのパス、地上のとまっているボール、地上を転がってくるボール等)。
- ・防御側がボールを取り戻すことに成功したらカウンター攻撃を認める。
- ・ボールを出すサイドを練習エリアの中で変える。そうすることで、プレーヤーは左右どちらの方向へでも動くことに慣れる。

適切な練習エリアを設定する。

- ・10~20人のプレーヤーが参加するゲームでは、25m×25mの広さ。

プレーヤーに以下のことを伝える：

- ・攻撃ではパス、ランニング、そしてプレーヤー同士のサポートについて練習する。
- ・防御では攻撃側がボールを前に運ぶのを阻止し、攻撃側がボールを前に運び続けるための場所、時間、方法を奪い取ることに練習する。
- ・自分がボールキャリアーの場合には、防御側はどこにいるのか、そしてサポートプレーヤーはどこにいるのかを判断しなくてはならない。
- ・自分がボールキャリアーでない場合には、防御側はどこにいるかを判断し、ボールキャリアーをサポートするために寄るのか、あるいはボールキャリアーからのパスを受けることのできるスペースに動くのかの決定をしなくてはならない。

以下に示す練習を通じて、指導のアドバイスは次のような極めて簡単なものです。

### ・ボールキャリアーに対して：

- －防御側はどこにいるのか？
- －ボールを前に運ぶためのスペースはどこあるか？
- －サポートプレーヤーはどこにいるのか？
- －ボールをあまりに長く持ち続けすぎて標的にならないようにする。

### ・サポートプレーヤーに対して：

- －ボールキャリアーはどこにいるのか？
- －防御側はどこにいるのか？

- －どのようにしてボールキャリアーをサポートできるか？
- －自分がボールキャリアーより良いポジションにいる時はボールを要求する
- ・ 防御側に対して：
  - －ボールキャリアーはどこにいるのか？
  - －サポートプレーヤーはどこにいるのか？
  - －どのようにすればボールが前に運ばれるのを阻止できるか？
  - －どのようにすればボールを取り戻せるか？

## 攻撃と防御を行う際のプレーヤーへのガイドライン

攻撃と防御を効果的に行う方法をプレーヤーが学ぶのを助けるためのいくつかの簡単なガイドラインを以下に述べます。

### 攻撃

相手のトライラインに向かって前進するようにボールキャリアーを励ます。その方法として：

- ・ ディフェンダーをかわし、抜き去る。
- ・ ディフェンダーに打ち込み、ボールを保持したままでディフェンダーをドライブして後退させようとする。

この原理は比較的わかりやすい。

- ・ 前進することで防御側はボールキャリアーにひきつけられる。ボールキャリアーがディフェンダーを抜け、防御側の他のプレーヤーが本来自分のいるべきフィールドの位置を離れ、防御にいかなくてはならなくなる。
- ・ 防御側のプレーヤーが本来の位置を離れることで、ボールキャリアーは止められたら、その防御側のプレーヤーが離れたスペースにいる味方プレーヤーにパスをする。というのも、そのプレーヤーは攻撃を継続しゴールラインに向かって前進するためのよりよい位置にいるからである。
- ・ そのプレーヤーはそのスペースにいることでサポートが可能となる。サポートプレーヤーはボールキャリアーからパスを受けるために十分に接近することが必要だが、攻撃の動きを継続できるように、ディフェンダーからそれなりに離れている必要がある。
- ・ ボールを地面に置くためにボールキャリアーをドライブする場合は、ボールキャリアーをバインドし押すことで、前進のために体重と勢いを加えることができる。
- ・ サポートプレーヤーが攻撃の選択肢を広げることが可能にすることから、サポートプレーヤーは攻撃継続の可能性を生み出す。

### 防御

- ・ 防御において、相手を止めるために一緒に前へ出るディフェンダーの人数が多ければ多いほど、危機的な状況になる前に防御側が攻撃をとめる可能性が高くなる。
- ・ 攻撃側が組織的な攻撃を行うために活用できるスペースと時間を制限しようとするのがきわめて重要である。
- ・ 防御の第一の目的は相手を止めることである。第二の目的はボールを取り戻し、カウンターアタックすることである。というのも、相手はボールを失った直後に組織的に乱れている可能性が非常に大きいからである。

### 共通原理

- ・ この種の条件付きゲームを年少の初心者プレーヤーにプレーさせることで、そして練習によって個人スキルを向上させることで、コーチはラグビーとは実際どのようなゲームなのかに関するしっかりとした感覚をプレーヤーに身につけさせることになる。
- ・ この方法によって、プレーヤーは自分が問題を抱えている領域においてうまくプレーすることを可能にするスキルをプレーヤー自ら要求するようになる。
- ・ コーチングスキルとは、プレーヤーが状況判断を行う上での困難から生まれる要求に応えるべく、プレーヤーを手助けすることである。
- ・ そのための練習は、スキルと競技方法との関連性を強化しながら、ゲームライクな状況に向けて段階的に発展するものでなくてはならない。その発展は、相手なしの技術練習から相手のいる状況でのスキル練習、そしてゲームに似せた状況での練習へと進むべきである。

## 簡易ラグビー

いくつかのユニオンは、フルコンタクトの 15 人制ラグビー(成人プレーヤーによってプレーされているもの)を若年層のために修正・簡易化したゲームを用意しています。これは多くの場合、12 歳以下のプレーヤーをリクルートし、ラグビーへの継続的参加を促す目的で、正規の競技規則に精通する必要なく、すべてのプレーヤーが楽しみと満足を得ることのできる「ラグビー」のプレー機会を提供しようとするものです。

### 簡易ラグビーの利点

- ・ 簡易ラグビーはラグビーの本質的な要素を模していることから、ノンコンタクトラグビーからコンタクトラグビーへの移行が容易に自信を持って行える。

- ・簡易ラグビーではボールスキルに重点が置かれる。簡易ラグビーのノンコンタクトという特質がスキルの向上を促す。
- ・体重、身長および調整力のレベルが異なる子ども達が一緒にプレーできる。男女混合でも男女別々でもプレーできる。
- ・スキルに自信を持つことは若年プレーヤーをラグビーに留める上で助けとなる。また、簡易ラグビーではラグビーの複雑さが単純化されていることで、ゲームを容易に教えることができる。
- ・スキルとノンコンタクトに重点を置くことで、発育の早いプレーヤーはその体格を利用することができない。このことは、発育の早いプレーヤーが発育の緩やかなプレーヤーに追いつかれたときでもうまくプレーするために必要なスキルを身につけていることになるで、「自らを助ける」ことになる。
- ・簡易ラグビーは最低限の能力でプレーでき、プレー可能なプレーヤーの人数、そしてそのプレーヤーのスキルと成熟度のレベルに合わせることができる。
- ・簡易ゲームはプレーヤーの参加とチームワーク、そしてプレーヤーが楽しみを感じるラグビーの側面に重点を置く。そこから得られる利益は直接的で明瞭である。簡易ラグビーの競技規則はチームのすべてのメンバーが参加しなくてはならないことを保証する。

注：簡易ラグビーの競技規則は、安全の限りにおいては柔軟である。プレーヤーの参加を最大限にするために、必要に応じて競技規則に修正を加えるべきである。

- ・例えば、発育が早く、調整力の発達も早く、相手を抜くのが上手なプレーヤーであれば試合を支配できる可能性がある。ボールを受けさえすれば、そのプレーヤーは相手を抜き去りトライできるかもしれない。そうになると、チームメイトは観客となってそのプレーヤーが行くのを見るばかりである。これはどのプレーヤーにとっても何のためにもならない。そのような場合、競技規則の適切な変更としては、味方がトライする前に3人のチームメイトがボールを持って走りパスすることを求められるというものかもしれない。
- ・世界中のユニオンでいろいろな形式の簡易ゲームが開発されている。それらは地域の文化、歴史、理念、組織、運営などを考慮に入れた上で開発されている。以下はいくつかのナショナルユニオンによって行われている簡易ラグビーの例です。このリストは簡易ラグビーをすべて網羅したものではまったくありません。あくまでも世界で用いられているいくつかの簡易ゲームのアイデアを提供するために、その一部を示すものです：

- ・タグラグビー、タッチラグビー、ビーチラグビー
- ・セブンズ、テンズ
- ・Walla(ワラ)ラグビー
- ・Rippa(リップパ)ラグビー
- ・Leprachaun(レプラコーン)ラグビー

これらの簡易ラグビーはユニオンのパスウェイの一部として使われたり、あるいはノンコンタクトの安全なラグビーとして学校用に使われたりします。ユニオンのパスウェイの例としては以下のようなものがあります：

- ・Small Blacks to All Blacks(ニュージーランドラグビー協会)
- ・Mini to Millennium(ウェールズラグビー協会)
- ・Playground to Podium (USA ラグビー)
- ・Try Rugby(オーストラリアラグビー協会)

### 3. 実技 I

#### 1) 練習計画&実技

#### 2) レビュー

##### 学習成果

本項目では攻防の原則の理解度を実技を通して確認します。またエドューケーターが受講者のスタートコーチ講習会の理解度を確認することも目的としています。

#### 1) 練習計画&実技

エドューケーターの指示にしたがって練習メニューを考えましょう。

時間：5 分間

対象年齢：受講者が設定する

その他：ご自身の携帯を他の受講者に渡して実技を撮影してもらう

実技 I では特に下記を意識して取り組みましょう。

- ・プレーヤーウェルフェア（安全を第一に考える。）
- ・練習の達成目標の明確化（練習で何を達成しようとしているのか。）
- ・攻防の原則と関連づける（説明も含めて。）
- ・キーファクターを明確にする（シンプルであること。数が多くないこと。）
- ・プレーの原則と最も重要な競技規則を考慮に入れた条件付きゲーム

#### 2) レビュー

撮影した動画を見て、ご自身のコーチングを自己評価しましょう。

##### 実技のチェック項目（振り返り資料）

5段階評価：1 全くできていない 2 できていない 3 どちらともいえない 4 できている 5 よくできている

プレーヤーウェルフェア	1	2	3	4	5
練習の達成目標の明確化	1	2	3	4	5
攻防の原則との関連	1	2	3	4	5
キーファクター	1	2	3	4	5

## 4. コーチングアプローチ

### 学習成果

コーチは状況に応じてアプローチの使い分けが必要です。その種類と方法を理解します。

コーチは、下記のコーチングアプローチの中から最も適切なものを選択する能力を持つ必要があります。一方のアプローチがもう一方のアプローチより優れているとか劣っているとかということではありません。指示する場合もあれば、観察して聴く場合もあれば、プレーヤーに考えさせる場合もあります。大事なことは、一つのアプローチしか知らない、できないということではなく、意図的にアプローチの使い分けをする能力を養うことです。自分の好むアプローチをやれば、学習の効果を上げることができると思いがちですが、大事なことは、それぞれのアプローチには、それぞれに適している状況があるということを理解することです。コーチは常に冷静に、自分がどのアプローチを用いて指導を行っているかを意識しながら指導するのです。

一つのアプローチが、あるタイプのプレーヤーには適していても、他のプレーヤーにとっては適さないということがあることを私達は知っていなければなりません。ですから、コーチは何を誰にコーチするかによって、コーチングのアプローチを変えていくというのが最も良いやり方です。主なコーチングのアプローチは4つあるといってよいでしょう。それらを状況に応じて使いわけする必要があります。(自分の伝えたいことを、「どのように」相手に伝えるか？ということが、「何を」言うかということと同じくらいに重要だということを学んでください。)

### 指示する Tell (テル)

コーチが指示を出す。※初心者への指導/安全に関する指導など

### 問いかける Ask (アスク)

問いかけを用いながら、プレーヤーが自分で答えを出せるように導く。アウトプットさせることでスキルを定着させる。

### 売り込む Sell (セル)

プレーヤーにも考えがある中で、コーチとしての方法を受け入れさせたい場合など。

### ゆだねる Delegate (デリゲイト)

ゴールを提示し、プレーヤーにやらせてみる。プレーヤーが答えを自分で見つけられれば、Ask (問いかけ) で定着させ、必要があれば Tell (指示する) する。

一つのアプローチしか手段のない方はいませんか。有能なコーチは状況に応じて使い分けています。スポーツの指導では、「指示する」方法が一般的ではないでしょうか。

「問いかける」、「ゆだねる」というアプローチも大切にしましょう。この2つのアプローチは、プレーヤーが自分の学習過程に深く関わりを持つことで高い学習効果が期待できます。また、自ら考え、課題を解決できる自立したプレーヤーを育成することにも繋がります。

## 5. コーチングスタイル

### 学習成果

World Rugby が推奨するプレーヤーセンタードを理解します。

World Rugby コーチングコースで紹介されている 2 つのコーチングスタイルです。スポーツコーチは世界でもコーチセンタードになる傾向があると言われています。短期間で結果を出すためには、コーチセンタードが有効な場合もありますが、World Rugby ではプレーヤーセンタードを推奨しています。

プレーヤー自身の判断力が必要なラグビーにおいては、育成年代からのプレーヤーセンタードコーチングスタイルの積み重ねが、判断力や自己成長力を持った優秀なプレーヤーを育成すると伝えていきます。

### コーチセンタード

チームの勝利のみにフォーカスする  
型にはめた指導を好む  
絶対的権力を行使する支配者  
すべてをコーチが決定する  
明示的なアプローチが多い

### プレーヤーセンタード

個々のプレーヤーを育成するという視点を  
大切にする  
ゲームを通しての指導を好む  
理解をはかるために質問をする  
学習者のニーズを把握する  
個々の状況に合わせた学習方法を考える  
カオスを恐れない  
暗示的なアプローチが多い

#### コーチセンタードのコーチは概して以下のような行動を示します

##### ●チームの勝利のみにフォーカスする

チームが試合に勝つことのみをフォーカスし、試合に勝つことでチームのすべてのプレーヤーのモチベーションが維持されると考える。その為、日々の練習においては、プレーヤーがスポーツをすることの楽しさなどは排除され、むしろ、練習は苦しいものであり、楽しむことは勝利を遠のかせると考えるような場合もある。練習のすべては試合当日の勝利の喜びを掴むためだけに構築される。コーチは個人の上達よりもチームの結果により関心を持つ。非常に短期的な目標を持つ傾向があり、長期的なプレーヤー育成は考慮しない。

##### ●型にはめた指導を好む

勝利のためのチーム作りとしてプレーヤーの判断力を養うことよりも、型にはめた戦術を考える傾向にある。そのため、練習は相手をつけないことが多い。

##### ●絶対的権力を行使する支配者

この種のコーチはたくさんの指示とフィードバックを与える。プレーヤーに意見を聞く機会はほとんどなく、たいがいコーチはある特定の手法や方法を教え込むつもりでいる。多くの場合、自分の考えたやり方をプレーヤーに徹底させることが勝利への近道であると考えている。

##### ●すべてをコーチが決定する

この種のコーチは非常に明確な練習計画を持ち、直接的に介入する。プレーヤーの日々の練習の楽しさやモチベーションを気に掛けるよりも自分のペースで練習を進める。練習がうまくいかないと、自分のペースや計画が乱されるため、とても不愉快になる傾向がある。

##### ●明示的なアプローチが多い

コーチのとても細かい説明のもとで進められる。

#### プレーヤーセンタードのコーチは概して以下のような行動を示します

##### ●個々の育成の視点を大切にする

もちろん勝つことは重要であるが、この種のコーチにとっての関心事は自チームのプレーヤーとチームの成長である。試合のみならず練習においても、プレーすることを楽しんで欲しいという気持ちがあり、楽しませることと、試合での目標を達成させることの両方をなし得るために、様々な工夫をする。

##### ●ゲームを通しての指導を好む

この種のコーチはプレーヤーの理解力と意思決定能力を向上させるためにゲーム形式の練習を活用する。最初

から相手をつけたゲームで練習をスタートし、それから特定のスキルの弱点を探し、練習し、そして最終的にゲームに戻るようなことを行う場合もある。プレーヤーには失敗を恐れずにチャレンジすることを促す。

#### ●理解をはかるための質問をする

この種のコーチはプレーヤーの理解度を絶えずチェックする。よってプレーヤーに多く質問をする。そして聴くことに時間をかける。

#### ●学習者のニーズ/個々の状況に合わせた学習方法を考える

練習はプレーヤーのニーズに合わせて計画され、コーチが用意した内容がプレーヤーにとって良い学びがないと判断した際には、状況に応じて変更を加える。また能力の高いプレーヤーにはより難しい課題を提供するなど個人に合わせた指導方法の工夫をする。

#### ●カオス（混乱）を恐れない

この種のコーチは、プレーヤーが考えている過程で起こる混乱を恐れない。むしろ、その時間をプレーヤーが自己成長する機会とすら考えている。

#### ●暗示的なアプローチが多い

プレーヤー自らに課題解決方法を考えさせることを習慣化させる意味で、最初から明示的な説明はせず、暗示的なアプローチを心がける。

#### WR の推奨するスタイル

良いコーチは、チームの強み、弱みを正しく分析することができ、その分析結果から適切に行動することができます。強みを築きあげ、弱みを改善するようにプレーヤーを助けることは良いコーチであるために重要なことです。それを、どのようなスタイルで実行するかもコーチとして意識すべき大事なことです。私達は、多くの研究から、プレーヤーセンタードのスタイルのコーチングを用いることが、プレーヤーにとって、もっとも学習効果が高い環境となると結論づけました。なぜなら、このコーチングのスタイルにおいては、プレーヤーが自分自身の学習過程に深く関わっているからです。ラグビーに限らず、世界のスポーツの指導現場でも推奨されている指導方法はプレーヤーセンタードのスタイルです。このスタイルによって、自ら考え課題を解決し、成長を続けられるプレーヤーが育ち、ボールゲームであれば、適切な判断ができるプレーヤーが育つと言われています。プレーヤーセンタードの指導方法は、選手育成に時間がかかりますが、結果的には良い競技成績が残せるプレーヤーが育ちます。

#### プレーヤーセンタードのコーチの問題解決方法

良いコーチはプレーヤーに解決すべき課題を与え、質問を投げかけ、彼らを解決策にたどりつかせることで弱い点を修正します。例えば、4つの解決策があったとします。

A=正しくかつ最善の解決策

B=とても良い解決策

C=妥当な解決策

D=機能はするが、限界のある解決策

もし、プレーヤーが解決策 D に到達したら、コーチはプレーヤーの考えを尊重し、彼らにトライさせます。それがうまくいかないものだということがプレーヤーがわかった時、コーチは再度、問い掛けを行い、C または B に導きます。良いコーチは、長期に亘って重要な意味を持つであろうことについては、正しい問い掛けを行い、プレーヤーを正しい解決策 A に到達させます。プレーヤー達が自分自身の考えで解決策にたどり着いたと感じさせます。それにより、プレーヤー自身が、その解決策に対して強い意思を持って全力で取り組むように仕向けます。



## 6. コーチングセッションの原則

### 1) PRICELESS

### 2) コーチングセッションの原則

#### 学習成果

本項目を終了すると、受講者は効果的に練習をプランニングする方法を理解します。

#### 練習計画の策定

いつでもコーチは以下のことを明確に説明できなくてはなりません。

- ・ 練習の目的。なぜプレーヤー達は練習しているのか？
- ・ 練習での特定の目標。その練習が終わったときに、プレーヤーは何を上手にできるようにならなくてはならないのか？
- ・ 練習の特徴(人数、スペース、時間、役割など)。

また、以下のことも考慮に入れなくてはなりません。

- ・ 練習への介入。実際に練習中に何をを行い、プレーヤーに何を言うか？
- ・ 相手の程度(相手なし、条件付きの相手をつけて、相手をつけて、フルコンタクト等)。
- ・ 指導するプレーヤーに応じた適切な発展(あまり複雑でないものからより複雑なものへ)。練習の計画では次にあげるようないくつかの重要な変数を効果的に用いることが基本となります。
- ・ 練習エリア(スペースの広さ、フィールドの横幅、フィールドのありふれた状況なじみの薄い状況か)。
- ・ 練習はいつでも状況判断を含む。
- ・ 攻撃側(ボールを持っている側)と防御側(ボールを持っていない側)の人数的な比率と、相手からの妨害の程度の程度(受動的な相手から完全に試合の時のような相手まで)。
- ・ 練習はすべて何らかの形でトライする機会につながるようにならなくてはならない。
- ・ 防御側にはいつでもカウンターアタックしトライする機会がなくてはならない。

## 1) PRICELESS

### ●PRACTICE(練習)

練習においてプレーする機会が多くあるとプレーヤーはより良く学ぶ。コーチからの説明を聞いているだけではプレーヤーの成長はわずかである。練習の回転率を意識し、できるだけ試合形式で練習する機会を提供しましょう。

### ●RELEVANCE(関連)

練習が自分自身のプレー状況に関連して構築されているとプレーヤーはより良く学ぶ。ミスが起こったタイミングや自分のプレーパフォーマンスの向上に直結することなど。またコーチはプレーが行われるのに合わせて一緒に動き、指導のために介入するチャンスをいつでもうまく利用する。

### ●INVOLVE (関与)

自分自身の学習に関与し、コーチや他のプレーヤー同士で互いに学ぶことができればよりプレーヤーは良く学ぶ。コーチからの一方通行の指導ではなく、自分のアイデアが言える環境。仲間とコーチとコミュニケーションを取りながら、課題を改善できる環境など、自分もチームの意思決定に参加できる状況。

### ●CLIMATE(雰囲気)

ミスが学習において必要不可欠なものであると見なされる支援的で脅迫的でない雰囲気においてプレーヤーはより良く学ぶ。トライ&エラーができる環境。

### ●EXPERIENCE(経験)

コーチがプレーヤーの持っているスキル、知識、経験のもとに練習を進めればプレーヤーはより良く学ぶ。例としてサッカー経験者はキック練習を好む。柔道やレスリング経験者はコンタクトを好む。バスケットボール経験者はハンドリングを好む。キックが得意なプレーヤーはキック練習が好む。過去の自分に関連性がないものを楽しむプレーヤーもいるが、多くのプレーヤーは関連性のあるものを好む傾向がある。

### ●LEARNER-CENTRED(学習者中心)

他者やコーチのペースではなく、プレーヤー自身のペース、プレーヤー自身の方法で練習が行われるとプレーヤーはより良く学ぶ。

### ●ENJOYABLE(楽しい)

楽しんでいるときにプレイヤーはより良く学ぶ。自分で判断できる楽しみ。トライ&エラーできる楽しみ。純粋にゲーム性のある練習などで勝敗を競い合うことに没頭する楽しみなど。特に育成年代はコーチとして期待しているのはプレイヤーが次の練習にまたやってくること、そして前回の練習でとても楽しかった、ラグビーという競技をもう一度やろうと友達を連れてくることであることを忘れてはいけない。

### ●SELF-REFLECTION(内省)

自分の現行の行動をよく考え反省することを促進されるとプレイヤーはより良く学ぶ。ミスが起こった際などにコーチが課題を指摘をする前に、なぜミスが起こったのか？と投げかけ、プレイヤー自身で反省する機会があると、前向きに課題改善に取り組む。プレイヤーがなにかうまくいっていない場合でも解決策を簡単に与えない。プレイヤーに自分自身で解決策を見つけ出すように促し、そのための手助けをする。それこそが真の指導であり、真の学習である。

### ●SUCCESS(成功)

なんらかの成功を収め自尊心が高められるとプレイヤーはより良く学ぶ。ミスばかりだと、モチベーションが下がってしまう。練習は成功6割、失敗が4割程度のレベルに設定することが良いと言われている。育成年代であれば、すべてのプレイヤーが少なくとも1回は確実にトライできるように努めるなど。プレイヤーが何かうまくプレーできたら、必ず褒めるようにするなど。

## 2) コーチングセッションの原則

- あなたの最大の関心事は安全面でなければなりません。
- あなたの説明をデモンストレーションや質問を通じて効果のあるものにしてください。
- コーチングスキルを練習やゲームライクの状況で使い分けてください。
- もしプレイヤーが飽きてきたら、あなたの練習を変化させてください。
- プレイヤーのモチベーションを維持するために次の手段を用いてください：
  - ・スペースの利用（変化）
  - ・プレイヤーの数の増減
  - ・時間（一つの練習）、活動の時間（全体練習）
  - ・プレイヤーのスピードの変化（徒歩、ジョグ、ラン、スプリント）
  - ・プレイヤーのポジショニングの変化
  - ・物を変える、例えば、一つのボールでなく、2つのボールを使う。
- プレイヤーがミスを恐れない環境を作り出してください。
- プレイヤーのパフォーマンスを観察してください。
- 個人、グループ、チームに関心を払ってください。
- プレイヤーにアウトプットを奨励し、セッションを双方向型にしてください。
- プレイヤーの身体的な活動（練習での運動量）を最大にしてください。
- プレイヤーが練習を終わった後、進歩したと感じられるようにしなければなりません。
- 練習を楽しめるものにしてください。



## 7. コミュニケーションスキル

### 1) コミュニケーションスキル

### 2) プレゼンテーションスキル

#### 学習成果

質問の種類や重要性を理解するとともに、コーチとして質問力を向上します。

## 1) コミュニケーションスキル

World Rugby が推奨しているスタイルはプレーヤーセンタードコーチングですが、このスタイルはコーチがプレーヤーの考えを知ることから始まります。コーチからの一方的なコーチングではなく、プレーヤー本人が自分を成長させる意識も持たせることを大切にします。それにより、プレーヤー本人も考え、課題を解決し、成長を続けられるようになります。そのためには質問するスキルが求められます。下記に紹介するように質問には大きく 2 つの種類がありますが、プレーヤーセンタードコーチングではオープン・クエスチョンを活用することを推奨しています。

質問には大きく 2 つの種類があります。

オープン・クエスチョン・・・「5W1H」を使った質問

クローズド・クエスチョン・・・「YES/NO」で答えるような質問

#### オープンクエスチョンのメリット

- ・話し手は自由に回答することができる。その結果、相手から幅広い答えを引き出すことができるため、会話が盛り上がる。
- ・話し手に考えを深めて欲しいときにも活用でき、質問をされた方には新たな気付きが生まれる。
- ・話し手が考えていなかったようなことを考えるきっかけになる。
- ・話し手が質問に回答することに備えて、自分の答えを考える習慣がつく。
- ・話し手が目の前に状況に対して、主体的に取り組むようになる。

#### オープン・クエスチョンのデメリット

- ・答えを得るまでに時間がかかる場合がある。
- ・答えが決まっていないので思いがけない返答が返ってくる場合がある。
- ・信頼関係が必要な場合もある。

#### オープン・クエスチョン使う上で意識すること

- ・沈黙を受け入れる。
- ・相手の言ったことをまずは受け止める。
- ・相手の返答に臨機応変に対応する。

## 2) プレゼンテーションスキル

伝統的にコーチ教育の焦点は、ゲームの技術的な要素、即ち、テクニック、スキル、戦術などに基礎を置いていました。この技術的な要素は、「何を」教えるかに関わるものです。コーチがグラウンドの上で行う仕事に焦点を当ててみると、多くのコーチングスキルは、いろいろなスポーツに共通するものであり、さらに応用が可能なものであるといえます。これらは「どのように」スキルをコーチするかに関わるものです。これからのコーチ教育は、「どのようにコーチするか」ということにも重きをおいて行くべきです。

コーチは常にグラウンドでプレゼンテーションをしている

プレゼンテーションとは？

- ・情報を相手にプレゼントする。
- ・贈り物をおくるつもりで言葉を紡いでいくことが大切である。
- ・話を聞いてもらう時間である。

プレゼンテーションの成功の秘訣は？

もらった時間に恩義を感じ、そのもらった時間以上の価値を受け取ってもらおうと、一生懸命にお返しをする。みんながそんなメンタリティでプレゼンの場に立てば、すべてのプレゼンテーションは温かいものになるであろう。

上達のヒントⅠ

- ・フレーミング（枠）を意識する
- ・ゴールを明確にする（何にフォーカスして話をするのか？）
- ・時間を守る
- ・論理的に話す（大→小、概要→説明→まとめ）

上達のヒントⅡ

- ・挨拶（自己紹介と時間をもらえていることへの感謝の気持ちを伝える）
- ・大きな要点を先に伝える
- ・細かい説明を追加する
- ・簡潔に要点をまとめる
- ・今後への展望等
- ・時間をもらったことに感謝をつたえる

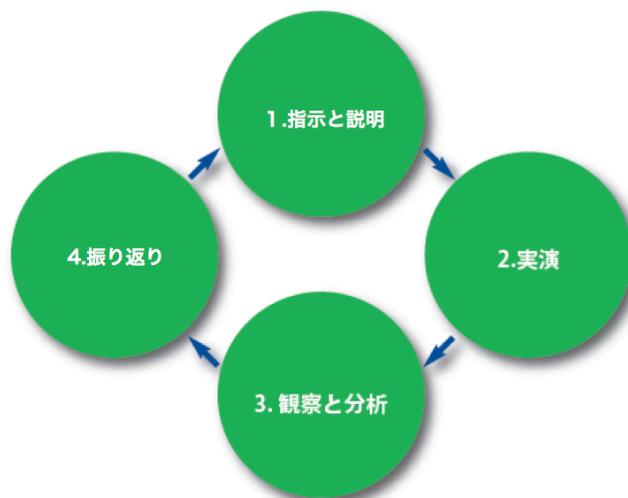
## 8. コーチングプロセス

### 学習成果

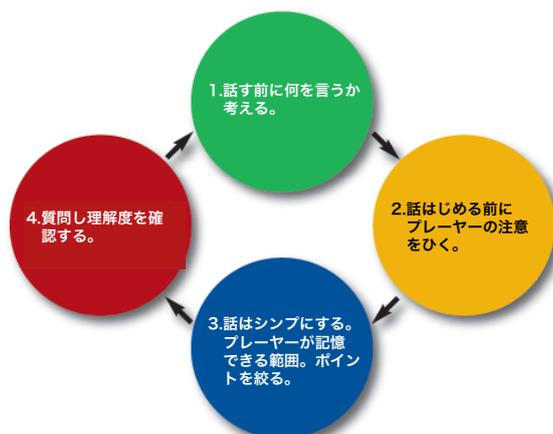
これまで学習したことを踏まえてプレーヤーセンタードを実践する上でのコーチングのプロセスを理解します。

プレーヤーセンタードを意識する上では、プレーヤーの状況や理解度を把握しながら指導に当たります。そのためにはコーチングを双方向にする事が重要です。またプレーヤー自身に発言させることは記憶の定着にも良い効果がありますし、発言への責任感も芽生えます。またプレーヤー自身が学習過程に深く関わっているということを感じさせることの効果もあります。

### 大きな流れ



### 指示と説明



#### 指示と説明（補足）

太陽が眩しいところに立っていませんか？

プレーヤーが集中していない状況で話しをはじめていませんか？

集中できないぐらい長い話をしていますか？

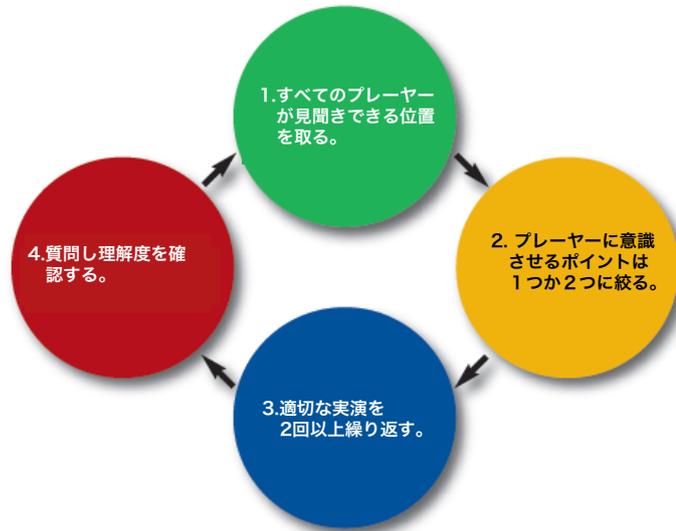
プレーヤーに質問し理解度を確認した際に、もし理解していない場合は、あなたの説明を改善することが大切です。

攻防の原則と関連付けて伝えていきますか？

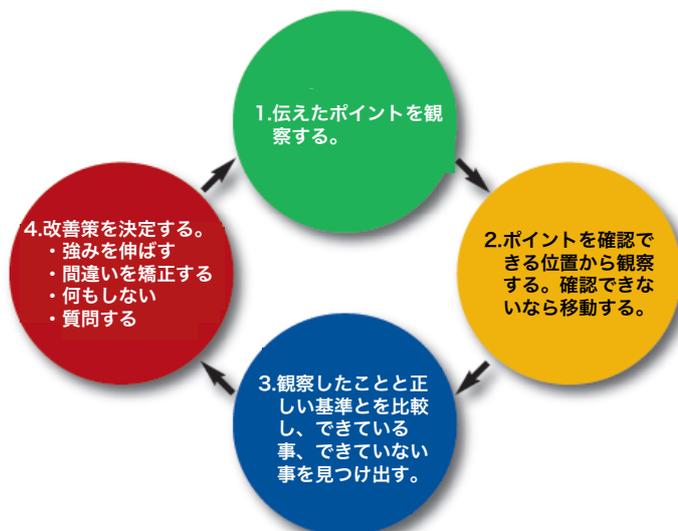
キーポイントはシンプルに。シニアのプレーヤーでもポイントは多くて3つ。

安全に関する注意事項も忘れずに！

## 実演（デモンストレーション）



## 観察と分析



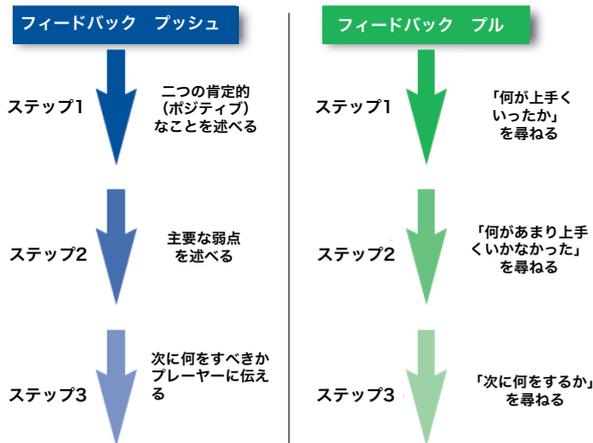
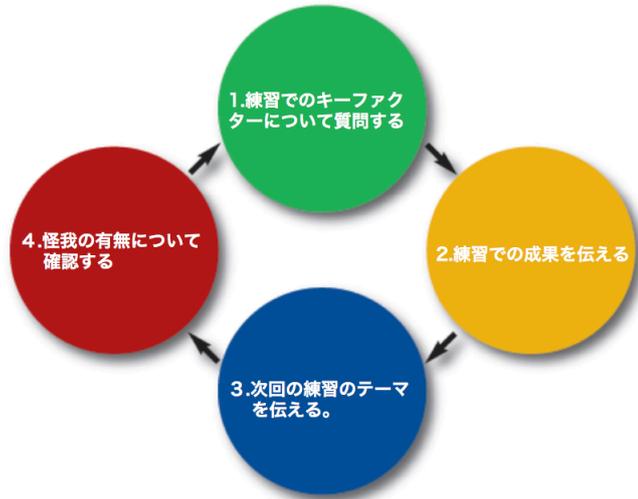
### 観察と分析（補足）

プレイヤーにアドバイスをする時には、多くのポイントを言うのではなく、練習前に伝えたポイントに絞ります。

改善策についてはプレイヤーのキャラクターも踏まえて、最善のアプローチを考えます。

パスはミスしたが、運ぼうとしたスペースが見えていれば、そこについては褒めることなどしましょう。タックルであれば、接点でのタックルはミスしたが、相手を追い込むまでのアプローチを褒めるなど。ミスしたポイントの指摘だけでなく、上手くできている部分について褒めることで確実にできているスキルを定着させることができます。またポジティブな話の後に改善すべき点を伝えることで、プレイヤーは前向きな気持ちで課題に取り組みます。

## 振り返り



今日の練習のゴールはなんでしたか？	ここでプレーヤーから最初に伝えた答えが出ない場合は、コーチの説明の力量が足りない、ポイントが多すぎる、集中させていない、話がわかりにくいなど。
今日の練習のキーファクターはなんでしたか？	
今日の練習でうまくできたことはなんですか？	
今日の練習でうまくできなかったことはなんですか？	
(コーチの感想) GOODポイントから伝え、向上ポイントを伝える	次回への展望と課題を伝える。プレーヤーが自主練習できるように課題を伝えておく。
・試合では、今日のポイントを意識しましょう。 ・次回の練習は、今日の練習に○○を追加して行います。	
別れの挨拶(ケガの確認、労をねぎらう、感謝の気持ちを伝える)	

### フィードバック (補足)

あなたのパーソナリティやコーチングスタイルが、「プル/プッシュ」の選択を決定します。

非常に寒く、天候が悪い時などはプッシュが適切となるでしょう。

「プル」の手法は思いもよらない答えが返ってくるので、答えに応じた対応が求められます。

プルの手法を続けることで、プレーヤーが自分で自分のことを分析する習慣がつかえます。

## コミュニケーションの参考例

### 練習前

コーチ	ではこれから練習をはじめます。体調が悪い人はいませんか？ 前回の試合の課題はなんだと思う？
プレーヤー	キャッチング！パス！ステップ！
コーチ	そうだね。色々あったね。コーチはキャッチが問題あったと思うんだ。ラグビーはボールを持って前進できると継続ができてトライができる。みんなはステップが得意だから、ボールをキャッチできれば前進できて、もっとトライが取れるようになると思います。だから今日はキャッチを練習しよう。キャッチで大事なことは何だと思いますか？
プレーヤー	ハンズアップ！
コーチ	そうだね。今日はハンズアップを練習しましょう。ハンズアップを説明できる人？
プレーヤー	はい！こういう動作です。
コーチ	ありがとう。そうだね。今日の練習のテーマは何だった？大事なポイントは？
プレーヤー	ボールのキャッチのポイントはハンズアップ！

### 練習中

コーチ	何でボールを落としてしまったと思う？
プレーヤー	ハンズアップができていませんでした。
コーチ	そうだね。

コーチ	今日の練習で大事なことはなんだっけ？
プレーヤー	ハンズアップ。
コーチ	今は、できていたかな？

コーチ	次回、キャッチミスをしないようにするには、どうしたら良いと思う？
プレーヤー	わかりません。
コーチ	コーチが最初に伝えたことはおぼえてるかな？
プレーヤー	ハンズアップ！

### 練習後

#### フィードバックブル

コーチ	今日の練習のテーマは何でしたか？
プレーヤー	キャッチング
コーチ	キーファクターは何でしたか？
プレーヤー	アーリーキャッチ
コーチ	練習はどこがうまくできた？
プレーヤー	とまった状態のときはアーリーキャッチを意識できました。
コーチ	練習はどこがうまくいかなかったかな？
プレーヤー	2対1の実践練習では時々、忘れてしまいました。
コーチ	次回は実践練習をたくさんやるので、中でもアーリーキャッチを意識できるようにしましょう。ケガをした人はいませんか？ありがとうございました。

#### フィードバックブッシュ

コーチ	今日の2対1の練習では、コールは良く出ていたけど、パスが課題だったので、次回はパスを練習しましょう。ケガをした人はいませんか？ありがとうございました。
-----	---

### ◆ワーク

実技1の自分のコーチング時のプレゼンテーションを振り返ってみましょう

方法：2人組を作る

- ①自身のコーチング映像を観て項目についてチェックする
- ②相手のコーチング映像を観て項目についてチェックする

質問項目	自己評価					他者評価				
5段階評価：1 全くできていない 2 できていない 3 どちらともいえない 4 できている 5 よくできている										
プレーヤーの注目を集めているから話をはじめている	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
練習内容をシンプルに説明できている	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
タイムマネジメント（説明に時間を使いすぎているか？）	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
デモンストレーションを効果的に使っている	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
パフォーマンスや努力に対して、フィードバックをしている	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
プレーヤーに対して質問している	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
オープン・クエスチョンを使っている	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
プレーヤーと練習の振り返りを行っている	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

## 9.実技の修正

### 学習成果

ここまでの講義を踏まえて、1回目の自分の実技を振り返ります。それにより、ここまでの学んだことについての深い理解と定着を目指します。

項目	改善点
プレーヤーウェルフェア	
練習の達成目標の明確化	
攻防の原則との関連	
キーファクター	
プレーヤーセンタード	
コーチングアプローチ	
コーチングプロセス	
コミュニケーションスキル	
PRICELESS	

## 10. 実技Ⅱ

### 1) 練習計画&実技

### 2) レビュー

#### 学習成果

本項目ではこれまでの講義を通して学んだことを実技を通して理解を深めます。

## 1) 練習計画&実技

今までの講義を参考にして実技を行いましょう。

時間：5分間

対象年齢：受講者が設定する

その他：ご自身の携帯を他の受講者に渡して実技を撮影してもらう

実技Ⅱでは下記を意識して取り組みましょう。

- ・プレーヤーウェルフェア（安全を第一に考える。）
- ・練習の達成目標の明確化（練習で何を達成しようとしているのか。）
- ・攻防の原則と関連づける（説明も含めて。）
- ・キーファクターを明確にする（シンプルであること。数が多くないこと。）
- ・コーチングプロセス
- ・コーチングアプローチ
- ・コミュニケーションスキル
- ・PRICERESS

## 2) レビュー

撮影した動画を見て、ご自身のコーチングを自己評価しましょう。

#### 実技のチェック項目（振り返り資料）

5段階評価：1 全くできていない 2 できていない 3 どちらともいえない 4 できている 5 よくできている

プレーヤーウェルフェア	1	2	3	4	5
練習の達成目標の明確化	1	2	3	4	5
攻防の原則との関連	1	2	3	4	5
キーファクター	1	2	3	4	5
プレーヤーセンタード	1	2	3	4	5
コーチングアプローチ	1	2	3	4	5
コーチングプロセス	1	2	3	4	5
コミュニケーションスキル	1	2	3	4	5
PRICELESS	1	2	3	4	5

## 11.実技 III グループ

- 1) 練習計画
- 2) 実技
- 3) レビュー

### 学習成果

本項目を終了すると、受講者はゲームからプレー原則の課題と、それらの遂行を妨げているテクニックやスキルの課題を見つけ、それを改善する練習を計画できるようになります。

### 1)練習計画

シナリオから課題を想像し練習を計画しましょう。

方法：5人一組になる/分析するチームを決める/課題となる原則を探し、それを改善する練習を計画しよう。

※ここで策定した練習の実技を行います。

#### ◆ワーク

シナリオから原則が実行できていないスキルの課題を見つけましょう。(原則の課題は？その原因となるスキルは？)

シーズン半ばで、前週は3-1-2-5で勝利した。味方のトライはいずれも素晴らしいものだったが、ゴール前のハンドリングミスで2~3のトライチャンスを見逃した。一方、後半の後半には相手攻撃のワイドな展開についていけず3連続トライを許し、結果的に薄氷を踏む勝利となった。

#### ◆ワーク

その課題を改善する練習を計画しましょう。(スキルのキーファクターは？コーチの役割分担は？)

### 2)実技

グループ：5人程度

練習時間：10分程度

プレーヤーの人数：講習会の参加者の人数による

スペース：会場による

道具：会場による

※グループ内で役割を決める（全員が実技に関わること）

### 3) レビュー

グループでコーチングを評価しましょう。

実技のチェック項目（振り返り資料）					
5段階評価：1 全くできていない 2 できていない 3 どちらともいえない 4 できている 5 よくできている					
プレーヤーウェルフェア	1	2	3	4	5
練習の達成目標の明確化	1	2	3	4	5
攻防の原則との関連	1	2	3	4	5
キーファクター	1	2	3	4	5
プレーヤーセンタード	1	2	3	4	5
コーチングアプローチ	1	2	3	4	5
コーチングプロセス	1	2	3	4	5
コミュニケーションスキル	1	2	3	4	5
PRICELESS	1	2	3	4	5
グループでの役割分担	1	2	3	4	5

## 12.長期育成計画

- 1) 6ステージラグビーモデル
- 2) 発達の最適期の理解
- 3) 年代別指導方法について

### 学習成果

本項目を修了すると、受講者はLTPDを理解し、成人と育成年代のプレーヤーへの指導方法が異なることを理解し、年代別の指導方法を理解します

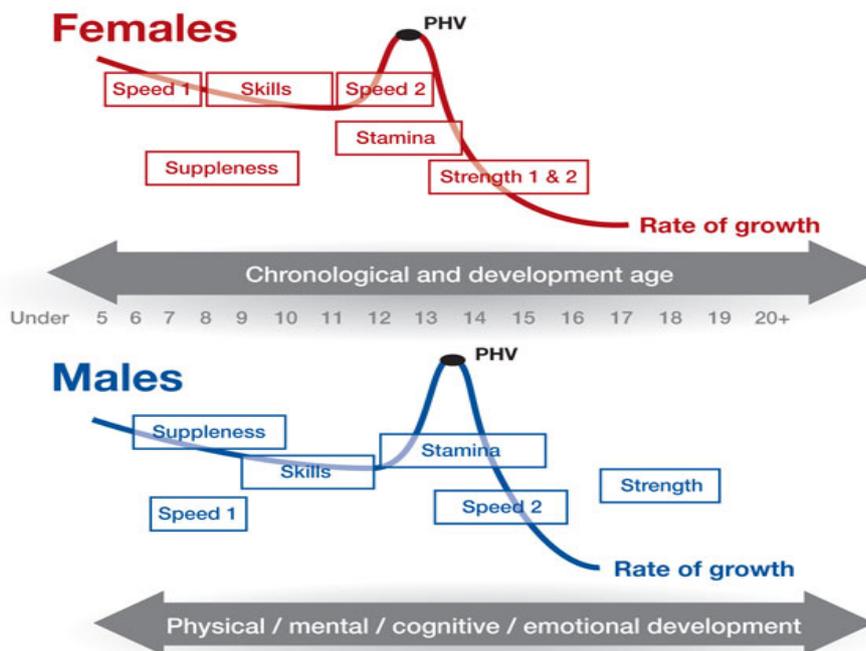
### 長期育成方針（6ステージラグビーモデル）

LTPD（Long Team Player Development）とは、ラグビーにおける個人の能力や参加レベルを最大限に伸ばしていく長期的な指導のアプローチです。有能なコーチは、子どもや若者がラグビーをしながら成長していく上での技術、戦術、身体、メンタル、そしてライフスタイルなどをよく理解している必要があります。有能なコーチは、どんなレベルのプレーヤーであってもその能力を最大限に伸ばし、スポーツに関わり続けていけるよう彼ら彼女らを励まし、そしてサポートしていくことができます。

	<p>ステージ: 楽しむ 対象年齢のめやす: 6~12歳 プレーヤー: : 遊ぶ コーチ: : 導く 内容: 動くことやラグビーの基本スキルを学ぶ</p>		<p>ステージ: 準備する 対象年齢のめやす: 17~21歳 プレーヤー: : 専門性を磨く コーチ: : 促す 内容: 最大のポテンシャルに達する</p>
	<p>ステージ: 発達する 対象年齢のめやす: 12~16歳 プレーヤー: : 探求する コーチ: : 教える 内容: ゲームを学ぶ</p>		<p>ステージ: パフォーマンスする 対象年齢のめやす: 20歳~ プレーヤー: : 進化する コーチ: : 力を与える 内容: パフォーマンスの一貫性</p>
	<p>ステージ: 参加する 対象年齢のめやす: 15~18歳 プレーヤー: : 集中する コーチ: : 挑戦する 内容をプレイし、プレーヤーを育成する</p>		<p>ステージ: 再参加する 対象年齢のめやす: 問わない 内容: ゲームをサポートし、楽しむ</p>

## 2) 発達の最適期の理解

コーチが適切な指導をするには、自分が指導する年代のプレイヤーの発育発達の知識を持っている必要があります。この表は運動能力・体力の年間発達量の年齢別変化を表したグラフです。成長には個人差がありますので、これはあくまでも平均的な数値にすぎませんが、ご自身が指導している年代の身体的な特徴を理解する参考にしてください。



Speed スピード/Suppleness 柔軟性/Skill スキル/Stamina 持久力/Strength 筋力  
PHV (Peak Height Velocity) 最大発育速度

### 3) 年代別指導方法について

ワーク

◆以下の表に示されている4つの年齢層におけるそれぞれの記述を見て、どのように指導すべきか考えましょう。

発育・発達			
年齢	身体的な発達	運動スキルの発達	社会的・情動的成熟
5-8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活発な生活を楽しむが、すぐに疲れる。</li> <li>・ボールへの集中が難しい。</li> <li>・周辺視野が狭い。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・複雑ではないゲームを必要とする。</li> <li>・繰り返しの練習と単純なスキルを楽しむ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集中できる時間が一定ではない。</li> <li>・自分達がやっていることを楽しみたい。</li> <li>・自尊心と自信を持つよう励まされる必要がある。</li> </ul>
これらの特徴は、あなたが指導する上で何を意味するか？			
1.			
2.			
3.			

発育・発達			
年齢	身体的な発達	運動スキルの発達	社会的・情動的成熟
9-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活発な活動の後の回復時間が増加する。</li> <li>・調整力が高まる。</li> <li>・活動の前に筋肉をストレッチする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まだ反復が不可欠である。</li> <li>・空間に対する意識、時間、空間および方向の使い方が向上し始める。</li> <li>・コンタクトにおける安全なテクニックを学習でき、応用できる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集中できる時間が長くなり、課題に対して集中できる。</li> <li>・能力にばらつきがあることを理解し、受け入れる必要がある。</li> <li>・成功し集団に受け入れられると、自身を増す。</li> </ul>
これらの特徴は、あなたが指導する上で何を意味するか？			
1.			
2.			
3.			

発育・発達			
年齢	身体的な発達	運動スキルの発達	社会的・情動的成熟
11-13	<ul style="list-style-type: none"> <li>・急激な発育が、疲労と協調性の悪さを引き起こす。</li> <li>・系統立てた指導が必要である。</li> <li>・柔軟性とフィットネスを確保するための活動が必要である。</li> <li>・目と手の協調に優れている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スキルの遂行にスピード、正確さ、距離、そしてスペースを応用できる。</li> <li>・以前に習得したスキルには熟達している。</li> <li>・新しいスキルを習得することに熱心である。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大変快くアドバイスを受け入れる。</li> <li>・リーダーシップ高まり意思決定が増える。</li> <li>・拒絶感を強く感じる。</li> <li>・目標設定には指導が必要である。</li> </ul>
これらの特徴は、あなたが指導する上で何を意味するか？			
1.			
2.			
3.			

発育・発達			
年齢	身体的な発達	運動スキルの発達	社会的・情動的成熟
14-15	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発育は急激だが一律ではない。</li> <li>・身体的な見栄えに非常に敏感である。</li> <li>・柔軟性と心肺機能のフィットネスが求められる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スキル練習がさらに続く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・短期的な目標を好む。</li> <li>・仲間に受け入れられたいという欲求が高まる。</li> <li>・感情のコントロールが難しい。</li> <li>・参加への積極的な励ましが必要である。</li> </ul>
これらの特徴は、あなたが指導する上で何を意味するか？			
1.			
2.			
3.			

## 13. コーチングフィロソフィー

### 1) コアバリュー 2) フィロソフィー

#### 学習成果

ご自身がコーチをしていることの哲学を見つめ直します。また、その核となるコアバリューを再確認し、プレーヤーに伝承していく手段を手に入れます。

### 1) コアバリュー

下記に示すバリューは WR に加盟している協会(のメンバーユニオン)によって認定されたものです。ラグビーに関わるすべての者はこれらのバリューをよく理解し、広く世間に知らしめるための最大限の努力をしなければなりません。ラグビーはプレーヤーがコアバリューを実践することで成り立っている競技です。ラグビーのコーチはスキルを指導することと同様にバリューを伝えて行くことが求められます。まずは伝える側の責任としてコーチがバリューを理解し、実践しなければなりません。またラグビーに関わるすべての人(プレーヤー、コーチ、レフリー、運営、保護者、観客)は、コアバリューを尊重することが求められます。

- ・ 勝利を目指す—しかし勝利がすべてではない
- ・ 勝っても負けても品位を保つ
- ・ 競技規則の遵守
- ・ 相手、レフリー、すべての関係者を尊重する
- ・ 不正、人種差別、暴力、薬物を排除する
- ・ ボランティアに感謝する
- ・ ラグビーを楽しむ

#### ◆品位 (INTEGRITY)

品位とはゲームの核をなすものであり、誠実さとフェアプレーによって生み出される。

#### ◆情熱 (PASSION)

ラグビーに関わる人々は、ゲームに対する情熱的な熱意を持っている。ラグビーは、興奮を呼び、愛着心を沸かせ、世界中のラグビーファミリーとの一体感を生む。

#### ◆結束 (SOLIDARITY)

ラグビーは、生涯続く友情、絆、チームワーク、そして、文化的、地理的、政治的、宗教的な相違を超えた忠誠心につながる、一つにまとまった精神をもたらす。

#### ◆規律 (DISCIPLINE)

規律は、ゲームに不可欠なものであり、フィールドの内と外の両方において、競技規則、競技に関する規定、そして、ラグビーのコアバリューの順守を通じて示される。

#### ◆尊重 (RESPECT)

チームメイト、相手、マッチオフィシアル、そして、ゲームに参加する人を尊重することは、最も重要である。

我々はコアバリューによって守られてプレーできたのです。そして、今後もプレーヤーが安心してプレーするためにも、コアバリューをプレーヤーに伝承していくこと、そして、指導者としてもコアバリューを守ることを忘れてはなりません。



## 2) フィロソフィー

フィロソフィー・・・行動へと導く価値観と信念である。

フィロソフィーのないコーチは、試合の結果でしかスポーツに関わる価値を見出せなくなります。またプレイヤーへの評価も結果でした判断できなくなってしまいます。なぜコーチをしているのか？今一度、深く考えを持ちましょう。

## 14. 導上の倫理

### 学習成果

「**倫理**」とは社会生活で人の守るべき道理のことです。コーチとして社会で活動する際に善悪・正邪の判断において普遍的な基準を学びます。

ラグビーのコーチはプレーヤーが練習に参加したいという気持ちになるように導くことが重要です。コーチはプレーヤーが身体的にも、情緒的にも、そして知的にも参加可能となるしっかりと管理された環境を提供する必要があります。またコーチは参加者に対してのコーチとしての倫理コードを明白に述べられなくてはなりません。

### World Rugby が推奨するコーチのコード

#### プレーヤーの扱いに公平でなくてはなりません。

能力のあるプレーヤーにばかり注意を集中させてはいけません。それほど能力のないプレーヤーに対しても、能力のあるプレーヤーにも同じ時間を費やす必要があります。能力のあるプレーヤーをそれほど能力のないプレーヤーを指導するのに使いなさい。練習してきたスキルをすべてのプレーヤーが使うことを可能にするチームパターンを持つか、あるいは、そのような方法でプレーしようと努めなさい。プレーヤーの陰口を他のプレーヤーに言うてはいけません。

#### 模範を示すこと

この模範とはいろいろな場面で示されるべきものです。それは例えば以下のようなことです。

- ・ 競技規則を尊重する。  
(プレーヤーに競技規則は相互の同意であり、だれも損なったり破ったりしてはならないものであることを教える。)
- ・ 相手に対して敬意を払う。  
相手なしに試合はないのだから。
- ・ オフィシャル、特にレフリーに対して敬意を払う。  
(レフリーを務めることはレフリーにとってレクリエーションであり、レフリーはそこから楽しみを得る権利を持っている。)

ラグビーは生涯にわたる運動習慣の一つの要素と見なされるべきであること、そしてそれが当てはまるためにはラグビーの経験が楽しいものでなくてはならないことを忘れてはいけません。模範を示すことで尊敬が得られ、それにより効果的な指導環境につながる人間関係が構築されます。

#### プレーヤーの活動を積極的にほめること

批判をするにしてもそれは建設的で、うまくできたことをほめるのと、あまりうまくできなかったことに対する改善策を示唆するべきです。技術を向上させる方法を提案し、代替案や異なった方法を示さなくてはなりません。ほめ言葉はその場にあったものでなくてはなりません。ただそれを判断するのは難しいので、原則としてよい活動に対しては常にほめることです。自分がうまくいっていると思うプレーヤーは急速に進歩するものです。

#### チームの意思決定にプレーヤーを参加させること

これはプレーヤーの成熟度に大きく関わります。年少のプレーヤーが意思決定に参加するのは難しい点もありますが、例えば練習の終わりに意見や感想(フィードバック)を尋ねるといように、練習活動の一部にすることは簡単にできます。役に立つ意見や感想(フィードバック)を得るためには、コーチは耳を傾ける準備をしなければなりません。プレーヤーには、コーチが最終的な決定権を持っているということについては理解させることも大切です。

#### チームとプレーヤーに対し現実的な目標を設定すること

ラグビーをプレーするという事はプレーヤーの人生の中の一部の時間にしか過ぎません。プレーヤーおよびチームに設定される目標は、ラグビー以外の活動を反映するものでなくてはならないということを忘れてはいけません。

目標は達成可能なものであるべきで、プレーヤーとチームによる技術とスキルに基づくものでなくてはなりません。目標は明確で具体的なものであるべきで、プレーヤーと一緒に設定することが良いでしょう。またチームに関わるすべての者が目標を知っているべきです。目標がプレーヤーと一緒に設定されたものであれば、プレーヤーは目標達成に向けて全力を尽くそうするでしょう。若いプレーヤーにとって、一つの目標に向かって努力するというは価値のある活動です。目標はチームの特徴を反映するべきものであり、チームの伝統などから導き出されるものではなく、あくまでも、その時にチームに所属するプレーヤーの能力に見合ったものであるべきです。また大会で優勝することだけが一番の成功ではなく、そのチームで定めた目標を達成することに意味があるのです。

プレーヤーの扱いに偏見を持たないこと（固定観念を持ち過ぎない）

プレーヤーの欠点ばかりに注目せず、良い点にも着目しましょう。ラグビーのスキルや精神的な課題などの欠点は改善していくべきことですが、その欠点にばかりに着目せず、良い部分については冷静に評価しましょう。あまりにも欠点の固定観念にだけにとらわれていると、良い点までも失われていく可能性もあります。

指導方法に精通し、知識が豊富で、有能であること

指導者は学ぶことをやめたら、指導することをやめるべきです。時代によって指導方法は変化するものです。常に学び続けましょう。

練習では、以下のような単純な手順を参考にしてください。

- ・すでに知っているスキルから始め、新しいスキルへ進む。
- ・単純な練習から複雑な練習へ進む。
- ・個人の練習からペア練習、グループ練習、そしてチーム練習へと進む。
- ・練習と技術を一連の単純な段階に分割する。
- ・指示には簡潔かつ具体的な表現を用い、長くなりすぎないようにする。
- ・欠点(誤り)は直すか、それと練習の流れを維持することとのバランスをとる。
- ・もしプレーヤーに練習で学んだことを試合で活用させたいなら、プレー環境は比較的自由で、ミスが許されるような状況である必要があります。
- ・練習の頻度と長さはプレーヤーの成熟度を考慮しなくてはなりません。練習はプレーヤーの集中力が持たないような長い練習より、短く、きびきびした、楽しい練習がよいでしょう。

自分自身とプレーヤーに対して誠実(正直)であること

いつも本当のことを述べずにいると、一貫性のない言動を生むことになり、プレーヤーからの信頼を失います。それは、相手が幼少の子ども達でも同じことです。常に誠実でありましょう。もしコーチ側にミスがあった際は、素直に謝ることも大事なことです。

いつでも医学的なアドバイスに従うこと

コーチが自分の経験などでプレーヤーのケガの処置を決定することには気をつけましょう。あくまでも医療機関の判断を仰ぐことが重要です。また成長過程にあるプレーヤーを指導する場合、プレーヤーの身体的なウェルフェア(安全で良好な状態に保つこと)がチームの成功より重要です。短期間での成功を達成するためにケガを悪化させることに価値はありません。これは特に頭部と関節の外傷に当てはまります。これら部位へのダメージは慢性的なケガに繋がるリスクがあるからです。コーチはラグビーのケガのリスクを理解し、応急処置の知識を持たなくてはなりません。クラブでは応急手当のための救急道具を準備しましょう。

ラグビーをプレーするための楽しい環境を創り出すこと

子どもは楽しみを求めます。一方でプレーヤーは成熟するにしたがって、ラグビーのスキルを上手に遂行することによって喜びを得ることができるようになります。その見極めはコーチにとって大事なことです。子どもは小さな大人ではありません。発達段階を踏まえて練習メニューを考えましょう。

コーチの責務

コーチは場面場面で下に述べる責務を担わなくてはなりません。

- ・リーダー
- ・組織の管理者
- ・ソーシャルワーカー(カウンセリングとアドバイスをする)
- ・友だち(支援し支える)
- ・トレーナー(フィットネスを向上させる)
- ・教師(新しいスキルと知識を授け、ラグビーに対する積極的な態度を身に付けさせる)
- ・学習者(よく聞き、学ぶことに意欲的である)
- ・道徳的規範として基準をしめす者

## 15. グループマネジメント

### 1) グループマネジメント

### 2) スタークホルダーコード

#### 学習成果

グループをマネジメントする上での行動とスタークホルダーとのコミュニケーションの重要性を学びます。

## 1) グループマネジメント

コーチとチームとの間で合意されたシーズンの目的

- ・ シーズンのための計画策定と準備
- ・ 保護者との連絡および保護者の参加
- ・ 責任
- ・ 守秘
- ・ コミュニケーション
- ・ 時間厳守と出席
- ・ 規律
- ・ チームおよびキャプテンの選抜と交替メンバーの使用
- ・ コーチングとレフリングに関する自分自身の哲学

## コーチとして望ましい特質

コーチとして、以下のことができなくてはなりません。

- ・ プレーヤーの戦術的、技術的、身体的スキルを向上させること。
- ・ チームのすべてのプレーヤーに参加させながら、多面的なラグビーを生み出すためにプレーヤーを指導すること。
- ・ 活発ですべてのプレーヤーの参加を強く求める練習活動を計画し実行すること。その際には、ボールを使ったゲームライクな練習を組み入れ、いろいろなプレッシャーレベルの相手をつける。
- ・ チームのコンセプトを開発すること。
- ・ 必要に応じて他のコーチングスタッフ(トレーナー、メディカルスタッフ、スポーツ心理学者、事務担当者、資金調達担当者など)の助けを活用すること。
- ・ 社会の中でのラグビーの位置づけに関心を持ちながら、ラグビーに固有な特殊問題とともに、倫理上の意思決定のプロセスに携わること。

## プレーヤーのチェックリスト

計画策定の一助としてプレーヤーのプロフィールを作るために、以下のプレーヤーチェックリストを活用しなさい。

- ・ 身体特性
- ・ 希望と意欲
- ・ スポーツ全般、そして特にラグビーに対する関心のレベル
- ・ 指導のしやすさ
- ・ 他のコンタクトスポーツへ精通度
- ・ 人格
- ・ 指導に対する受容力
- ・ 問題解決に対する感受性と習熟に対する発見方法
- ・ ラグビーおよび「ラグビー文化」への接触
- ・ ラグビーのロールモデルへの接近方法
- ・ 社会におけるラグビーの位置づけ
- ・ 社会におけるラグビーのイメージ

## コーチのチェックリスト

### 準備

- ・よく組織化された協調性のあるマネジメントチームを編成する。チームの一人ひとりが確実に各自の役割を理解し遂行できるようにする。
- ・情報および関連資料を収集する。
- ・参加者の成熟度に対応したプログラムを開発する。
- ・テクニックに集中し、ゆっくり確実にスキルへと発展させていく。スキルとは試合の中で成功裏に遂行されるテクニックのことをいう。
- ・最もスキルの高いプレーヤーだけではなく、すべてのプレーヤーをすべてのことに参加させる。
- ・ごく少数のガイドラインを設定することで、組織がスムーズに動くようにする。
- ・参加者、保護者、マネジメントチーム、そしてクラブの管理部門が定期的にコミュニケーションをとる。

## 保護者との連絡

チームが招集されたら、管理運営上の諸事項、コーチとしての指導方法、コーチとして実行し守っていくとする方針について説明し、保護者が疑問に思っているかもしれない質問に答えるために、ただちに保護者会を開きます。その会場でマネジメントチームを紹介し、それぞれの経歴を簡単に説明するとともに、それぞれに自分の役割を説明させます。保護者や家族に対し、お互いに自己紹介するよう求めるのもよいかもしれません。

方針の中には以下の内容が含まれなくてはなりません。

- ・フェアプレー
- ・安全と応急手当
- ・シーズンの目標
- ・時間の厳守と出席
- ・スコッドの名称とキャプテンおよびバイスキャプテンの任命
- ・先発メンバーの選考と交替プレーヤーの使用法
- ・チームの選考と練習への出席
- ・タッチライン際での前向きな応援
- ・コーチに対して内密に伝えられたプレーヤーの個人的な事項に関する守秘管理に関しては以下の内容が含まれなくてはなりません。
- ・練習および試合の日時、時間、場所
- ・アウェイゲームの際の移動
- ・用具の手入れと洗濯
- ・マネジメントチームの役割
- ・チームの行事、資金調達、遠征、資金援助
- ・週ごとのチームリストと定期的な会報
- ・練習計画の策定

## 2)ステークホルダーコード

あなたのチームではステークホルダーコードを共有していますか。互いのコードの理解が違くと無駄な摩擦が起こるものです。特にコーチとプレーヤー、コーチと保護者は、それぞれのコードを共有することが円滑な活動に繋がります。また複数のコーチが在籍しているチームはコーチ間でのコードの共有も不可欠です。なぜなら、同じチーム内でコーチによって発言が違ふことはプレーヤーを混乱させることになるからです。ステークホルダーコードは、特に育成年代のプレーヤーが楽しくプレーするためには不可欠なものです。

### コーチコード

1. 発達期では基本スキルを向上させ、ポジションの専門化を避ける。
2. 基本スキルを教えるのと同じようにスポーツマンシップを教えるための機会を作る。
3. ほめることでスキルの向上とスポーツマンシップに対する報酬を与える。
4. プレーヤーが将来的に必要なスキル学習をする時間を大会での勝利のための時間よりも優先する。
5. コーチとしての学びの努力を怠らない。
6. 子ども達がテレビで見る大人のラグビーと自分達のラグビーの違いを理解することを助ける。大人だからできるプレーもあり、子どもが真似をすると危険なこともある。
7. ラグビーはレフリーが見ていなくても自分でルールを守るフェアプレー精神を子ども達に理解させる。

### プレーヤーコード

- 1.他人を喜ばすためではなく、自分自身の楽しみのためにプレーする。
- 2.競技規則に従ってプレーする。
- 3.レフリーの決定に対して決して文句を言わない。(伝えるなら手順を踏む。)
- 4.感情をコントロールする。
- 5.自分自身と自分のチームのためにプレーする。
- 6.チームメイトおよび相手の良いプレーを認める。
- 7.自分が扱われたいように他のすべてのプレーヤーを扱う。
- 8.コーチ、チームメイト、そして相手と協力する。

### 観客（保護者）コード

- 1.プレーヤーはプレーヤー自身の喜びのためにプレーしているのであって親や観客の喜びのためではない。
- 2.汚い言葉を使わない。
- 3.プレーヤー、コーチおよびレフリーを攻撃しない。
- 4.どちらのチームであっても良いプレーに対してはほめる。
- 5.相手に敬意を払う(相手なくして試合は成り立たないのであるから)。
- 6.暴力の行使を非難する。
- 7.レフリーの決定を尊重する。

### 保護者コーチコード

- 1.コーチング現場に親子関係を持ち込まない。
- 2.自分の子どもに対して鼻息することはあってはならないが、だからといって厳しすぎるのも良くない。  
なぜなら、親子間での厳しい叱責については他のコーチが意見を言えないだけでなく、他のプレーヤーも怯えてしまう可能性があり、チームの雰囲気が悪くなる可能性があるからである。

### 管理者のコード

- 1.すべてのプレーヤーに参加のための機会を平等につくり出す。
- 2.ラグビーはプレーに参加する者のためにあり、観客のためのスポーツではない。
- 3.用具や施設がプレーヤーのニーズをよく考えたものであるようにする。
- 4.プレーヤーの成熟度に合わせて競技規則を変える。
- 5.他の行動規範(コード)を配布し、それらがよく知られるようにする。
- 6.他の人達もフェアプレーに対して同様の責任を持っていることを知らせる。
- 7.能力のあるコーチおよびレフリーのみを任命する。
- 8.コーチおよびレフリーを教育・訓練するための講習会を準備する。

### レフリーのコード

- 1.プレーヤーのスキルレベルに合うように競技規則を変更する。
- 2.できるだけ笛が少なくなるように試合を進める。
- 3.スポーツマンシップを保証する。
- 4.それが妥当であれば、チームのパフォーマンスをほめる言葉をかける。
- 5.首尾一貫し、客観的で、思いやりを持って対応する。
- 6.レフリングの原則と年少のプレーヤーの発育発達について精通している。

World Rugbyレベル1 講習会マニュアル

発行日:2021年4月21日

編集・発行: 公益財団法人 日本ラグビーフットボール協会

〒107-0061 東京都港区北青山2-8-35

☎(03)3401-3321