

ラグビーコーチング概論

問1 (8点)

ラグビー憲章の中で紹介されたラグビーのコアバリュー（価値）について、「品位」、「情熱」、「規律」、「尊重」、あと一つ正しいものを選びなさい。

1. 管理
2. 結果
3. 成果
4. 結束

正解 4

問2 (6点)

「ボールの争奪」以降の攻撃の原則について説明した。正しいもの一つを選びなさい。

1. 前進→継続→支援→圧力→得点
2. 前進→地域阻止→継続→圧力→得点
3. 支援→前進→継続→圧力→得点
4. 前進→支援→継続→圧力→得点

正解 4

問3 (6点)

「練習の原則」を説明した。次の記述の中で誤っているもの一つを選びなさい。

1. プレーヤーのモチベーションを高める
2. ゴール設定を明確にする
3. ゲームを最大限にイメージさせる
4. 「安全」を確保するための練習は必要ない

正解 4

問4 (6点)

長期育成計画で説明した内容と照らし合わせ、次の記述の中で誤っているもの一つを選びなさい。

1. 子どもは小さな大人ではない
2. 燃え尽き症候群には注意しなければならない
3. 使い過ぎ症候群には注意しなければならない
4. 勝たせたコーチだけを評価すべきである

正解 4

問5 (6点)

プレーヤー自身に自分の課題を考える習慣をつけるために効果的なアプローチについて説明した。次の記述の中で正しいもの一つを選びなさい。

1. 指示する、売り込む
2. ゆだねる、問いかける
3. 命令する、強制する
4. 売り込む、命令する

正解 2

問 6(6 点)

プレーヤーセントードについて説明した。次の記述の中で誤っているものを一つ選びなさい。

1. 個々の育成を大切にする
2. 絶対的な権力を行使する支配者
3. カオスを恐れない
4. 理解をはかるために質問する

正解 2

問 7(6 点)

コーチングプロセスの 4 つの大きな流れを説明した。次の記述の中で正しいものを一つ選びなさい。

1. 指示と説明→観察→分析と実演→クロージング
2. 指示と説明→実演→観察と分析→クロージング
3. 実演と分析→説明→観察と指示→クロージング
4. 指示と実演→分析→観察と説明→クロージング

正解 2

問 8(6 点)

ステークホルダーコードについて説明した。次の記述の中で誤っているものを一つ選びなさい。

1. 関係者で無駄な摩擦を減らすことができる
2. コーチとして正しい指導ができる
3. コーチと保護者はコードを共有する必要はない
4. チーム内の複数のコーチに指導を受けてもプレーヤーが混乱しないことにつながる

正解 3

JRFU の安全対策とインテグリティについて

問 9(8 点)

頭部外傷、頸椎損傷・脊椎損傷、内臓損傷、心臓の 4 つの重症障害について説明した。次の記述の中で誤っているものを一つ選びなさい。

1. 頭部外傷のひとつである急性硬膜下血種と診断されたら GRTP にて競技復帰を目指す
2. 頸椎損傷が疑われる場合は動かさないようにする
3. 内臓損傷は時間が経ってから重篤化することがあるので注意が必要
4. 心臓震盪に対応するために AED がすぐにつかえるようにしておく

正解 1

問 10(8 点)

脳振盪への対応について説明した。次の記述の中で正しいものを一つ選びなさい。

1. 負けたら終わりのトーナメントの前日の練習で脳振盪。引退試合になるかもしれないから出場させよう。

2. 先週の試合で脳振盪。復帰するには早い、その選手がいないと試合ができない。このままではチーム全員がプレーできない。出場してもらえない。
3. 1日に数試合ある大会。主力の選手が第1試合で脳振盪の疑いがあった。本人も保護者も大丈夫だと言っているが、脳振盪のリスクを説明して出場させなかった。
4. 脳振盪は俺も昔は良くやった。みんな経験するもんだ。大したことない！

正解 3

問 11 (8 点)

緊急時対応計画に必要な 3 要素の組み合わせで、正しいものを一つ選びなさい。

1. 「緊急連絡先リスト」「緊急時行動手順」「選手の既往歴」
2. 「緊急連絡先リスト」「緊急時避難計画」「グラウンドなど施設見取り図」
3. 「緊急連絡先リスト」「緊急時行動手順」「グラウンドなど施設見取り図」
4. 「緊急連絡先リスト」「BCP 行動手順」「グラウンドなど施設見取り図」

正解 3

問 12 (8 点)

「重傷事故をゼロにする」、「インテグリティを追求する」上で、大事な事柄を説明した。次の記述の中で誤っているものを一つ選びなさい。

1. 目的意識を高く持つ
2. 管理プロセスの仕組みを作る
3. チームを強くするには安全やインテグリティは気にしなくて良い
4. 管理プロセスの実践力

正解 3

ストレングス&コンディショニングについて

問 13 (6 点)

フィットネスの要素の機能性に説明した。次の記述の中で正しいものを一つ選びなさい。

1. 筋力と持久力が高い状態
2. 競技動作に関連した、関節の安定性や可動性が適切に備わっている状態
3. ラグビースキルが高い状態
4. 全てのフィットネス要素が備わった状態

正解 2

問 14 (6 点)

長期選手育成について説明した。次の記述の中で正しいものを一つ選びなさい。

1. PHV は最も筋肉の発達に適した時期である。
2. 特定の競技でのエリートレベルでの成功には、できるだけ早く競技に特化して取り組

むべきである。

3. 暦年齢と発達年齢は同じ年齢を表している。

4. 幼少期からの多様な運動経験が、将来の運動能力の開発には重要である。

正解 4

問 15(6 点)

週間トレーニング計画で考慮すべきことについて説明した。次の記述の中で正しいものを一つ選びなさい。

1. 試合後 6 時間は強度の高いトレーニングは控える。

2. 試合後 12 時間は強度の高いトレーニングは控え。

3. 試合後 24 間は強度の高いトレーニングは控える。

4. 試合後 48 時間は強度の高いトレーニングは控える。

正解 4