

平成25年
2013

長野市少年・少女ラグビースクールガイドブック



2013



2013



2013

主催 NPO 法人 長野市ラグビーフットボール協会

後援 長野市教育委員会 ・ (財)長野市体育協会

長野市少年少女ラグビースクール生徒心得

1. 安全に気をつけましょう

ラグビースクールの行き帰りには、交通安全に心がけましょう。
練習中は、集中し、ケガに気をつけましょう。(安全な指導をします)

2. 集合時間を守ろう

練習時間の10分前には、練習出来る状況にしましょう。
万一、遅れるときは、コーチ等に連絡をお願いします。

3. あいさつ、かけ声を大きな声で

あいさつ、かけ声は大きな声で、元気よくしましょう。

4. 集中し、けじめをつけよう

練習中は、集中し、おしゃべりはつつしみ、真剣にやろう。



5. チームワークを大切に

「一人はみんなのために、みんなは一人のために」、仲良くやろう。

6. ヘッドキャップは、必ずつけること。

大切な頭部を守るために必ずつけましょう。

7. 準備・後かたづけをやりましょう。

練習前の備品の準備、終了後の後かたづけは、自分たちで行いましょう。
また、道具を大切に使いましょう。

1. 指導の方針

ラグビーは周知のとおり勇壮なスポーツである。

しかし少年達の主体性を尊重し、行き届いた指導によって少年達相互で行なう限り他の運動種目と比較して特別に危険性はない。

先ず保健と安全が出発点であり、そして子供達の心身に過重な負担にならないように慎重な配慮をすることが最も肝要なことである。そのためには適時子供達の心身の状態を把握し、年齢に適應するように競技規則や運動量を合理化し、しかも子供達にラグビーの面白さとスポーツとしての厳しさを失わないように適切に方法を講じてゆかなければならない。そして現在の子供達に不足がちな総合運動力を導き出し、体力や技能に応じた練習内容の実践を通して、ラグビー独特の競技精神を段階的に体得させ、調和的心身の発達とともに、スポーツマンシップの育成をはかることをねらいとしている。

すなわち、スポーツが持っている公正・忍耐・沈着・自律・寛容・信頼・協力などの好ましい性格や社会性を養うことと併行して、心身の調和的な発達と将来への伸展性を培うことを目標とする。

また、家庭とも連携して少年達の健全な成長を促進させる。

そして1人1人の少年達の生活の中にスポーツが楽しく溶けこむことを期待したい。

2. 指導法

1. 2 (1) 小学校中学年向き (3・4年生) (ミニラグビー)

指導計画

ねらい

- (1) パスを中心とした遊戯的で簡単なラグビー型の運動を行ない、基礎的な運動能力を養うようにする。
- (2) 社会的な態度に関しては、個人と個人との人間関係を「仲よし」の態度で結ぶという観点から、
 - ① みんなでラグビーを仲よく楽しく行なう。
 - ② 運動するときのきまり(簡単なもの)を自分達で作るという自主性などの態度を育てる。
- (3) 競争やゲームで激しくあらそう場面でも、冷静な態度で「規則を守る」だけでなく、敗れてもそれをすなおに認められるような態度を育てる。
- (4) 健康・安全の態度については、服装や爪に留意し、運動場の小石などの危険物を取り除く、ボールの始末をする、順番を守って運動する、などの習慣を育てるようにする。

(2) 小学校高学年向き (5・6年生)

指導計画

ねらい

- (1) ややまとまったラグビー型の運動を行なうことによって、ラグビーの基礎的スキルを身につけさせる。

- (2) 協力の態度については、リーダーを中心に練習や試合に必要な役割を、自主的に決められるようにする。
- (3) 勝敗に対する態度は、競争意識の強い少年達の傾向を考慮し、次のことをねらう。
- ① 規則を守って正しくプレイする。
 - ② 最後まで最善の努力をつくす。
 - ③ 果敢なる闘士で、潔い敗者になる。
- (4) 健康、安全に関する態度は、場所の安全（グラウンドを柔らかくする（水をまく、ほりかえす）ボールや石や危険物を取り除く）ボールや用具の管理、準備運動、整理運動、身体を清潔に保つなどのことが自主的に身につくようにする。

(3) 中学生向き（ジュニアラグビー）

指 導 計 画

ね ら い

- (1) より組織だったラグビーの技能を身につけさせるとともに筋力、持久力などの基礎的体づくりをはかる。
- (2) 練習やゲームにおいて、リーダーを中心に、共通の目標に向かって協力する態度を育て、特に組織的な集団の中で、自己の役割を自覚した活動ができるところまで伸ばすようにする。
- (3) 自主性については、練習やゲームの仕方を工夫し、一定の計画をもって、自主的活動ができる態度や能力を育てるようにする。
- (4) 激しく争っても冷静さを失わず、勝敗の原因を考え、それに基づいて進歩向上をはかる態度を育てる。
- (5) 健康、安全に関しては、運動時の傷害予防、簡単な応急手当を理解させ、安全に運動を行なう態度を育てる。

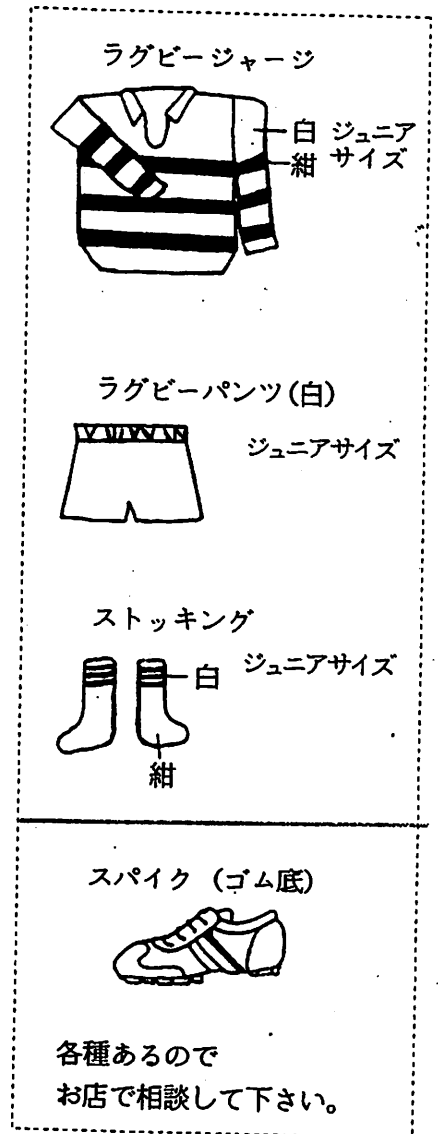
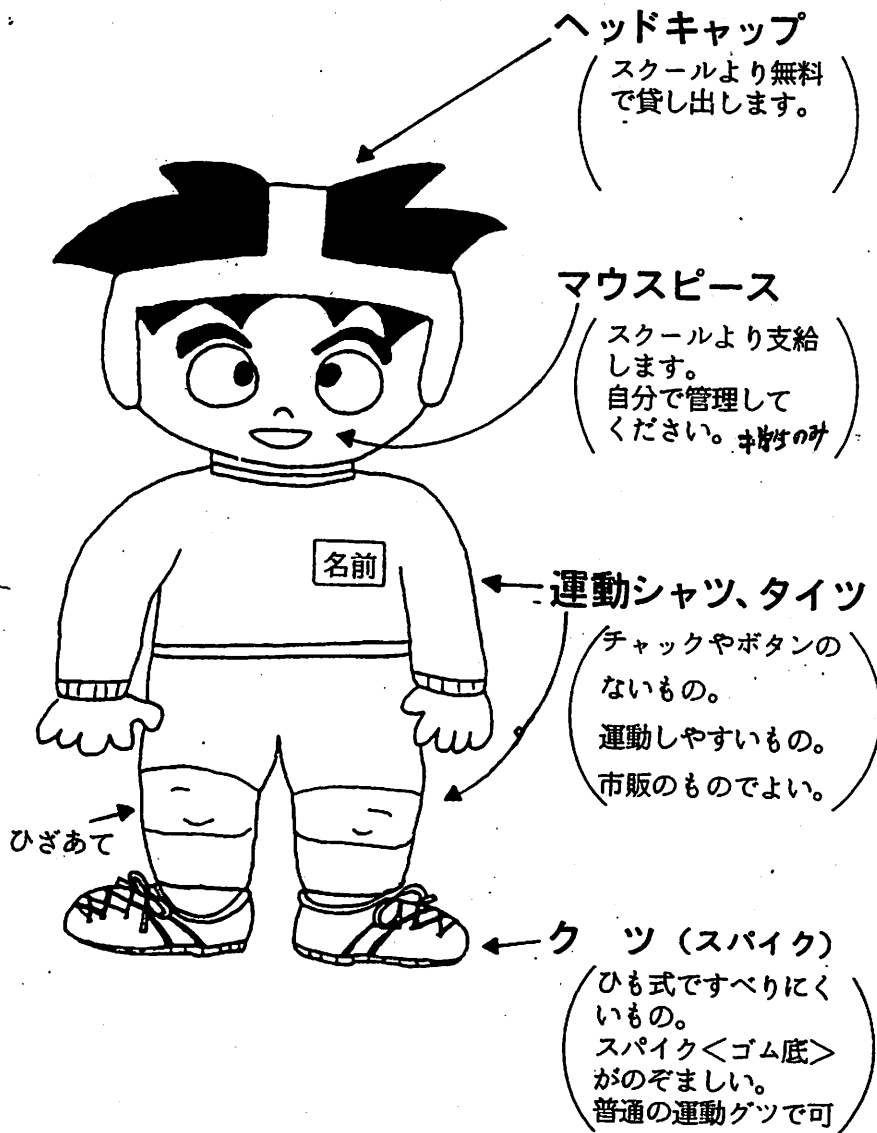
練習時の服装について

ヘッドキャップ、マウスピースについては安全上つけて頂きたい。

服装に関しては、運動の出来る服装であれば、けっこうです。

特に、ラグビージャージ、ラグビーパンツ、ストッキング、をご希望の方は、

(納品まで3週間程かかります)



※ 危険防止のため

ひざあての使用をすすめています。

きまりとお願い

危険防止について

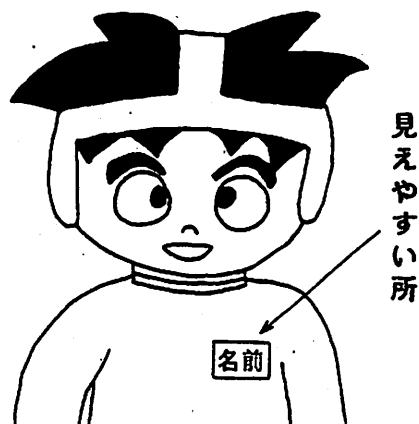
- 1 近くに^{すもの}住む者で、スクールに^{こども}子供だけで^{かよもの}通う者は、^{こうつうじゆうけん}交通に充分^{じこ}気をつけ、^{じこ}事故やケガのないよう^{ちゅうい}注意する。
- 2 スクールがはじまる前やおわった^{あと}後に、子供たちだけで遊んでいる時は、^{きけん}危険な遊びはしない。
(とくに、スクラムやタックルなどをこれから練習していくが、これは子供たちだけでは、やらない)

父兄のみなさまへ

- 1 後日、学校ごとに連絡網を作りますので、臨時の連絡は、連絡網でお願いします。
- 2 子供の持ち物(バッグ、タオル、クツなどを含む)には、
全て記名をして下さい。
特に、上着については、見えやすい所に記名して下さい。
- 3 診断書の提出についてお願いします。
- 4 毎回着替え用の衣類、タオルを持たせて下さい。
また練習にTシャツを使いますので、持たせて下さい。

練習には

- | | |
|---|-----------|
| 1 | 朝食を必ずとること |
| 2 | 排便を必ずすること |
| 3 | 爪を必ず切ること |



長野市少年・少女ラグビースクール規約

第1条 (名称及び所在地)

このスクールは長野市少年・少女ラグビースクールと称し、スクール本部を、長野市ラグビーフットボール協会事務局におく。

第2条 (目的)

ラグビーを通じて、発育途上の基礎体力を作り、相互協同の精神を養い、強い意志力をもった少年・少女を養成することを目的とする。

第3条 (事業)

第2条に定める目的を達成するために、次の事業を行う。

1. 運動能力、体力向上のための事業
2. ラグビー競技の練習会と観戦会
3. その他ラグビースクールの目的を達成するために必要な事項

第4条 (生徒)

生徒は小中学校生徒を対象とする。

第5条 (役員及び顧問)

このスクールを運営していく上に下記の役員をおく。

校長	1名
副校長	2名
理事	(指導・医務・事務・会計) 若干名
監事	2名
顧問	若干名

第6条 (役員の仕事選出)

1. 任務
 - 校長はスクールを代表し、校務を運営し総括する。
 - 副校長は校長を補佐し、校務を代行することができる。
 - 指導理事は指導部を総括し、技術指導を行う。
 - 医務担当理事は医務に関する一切の業務を遂行する。
 - 事務理事は事務局として事務一切を行う。
 - 会計理事は業務の収支決算をなし、その運営をつかさどる。

第7条 (監事の仕事)

監事は会計理事の行う会計業務の監査を行う。

第8条 (顧問)

顧問は校長の諮問に応じ意見を具申する。

第9条 (任期)

役員の内任は1カ年として再任を妨げない。

第10条 (経費)

スクールの経費は、会費・寄付金をもって充てる。

第11条 (会計年度)

会計年度は4月1日より翌年3月31日までとし、会計報告は役員会において行うのを原則とする。

第12条 (規約改正)

規約の改正は役員会において決定するものとする。運営細則は別に定めるものとする。その他必要事項は、運営細則に定めるものとする。

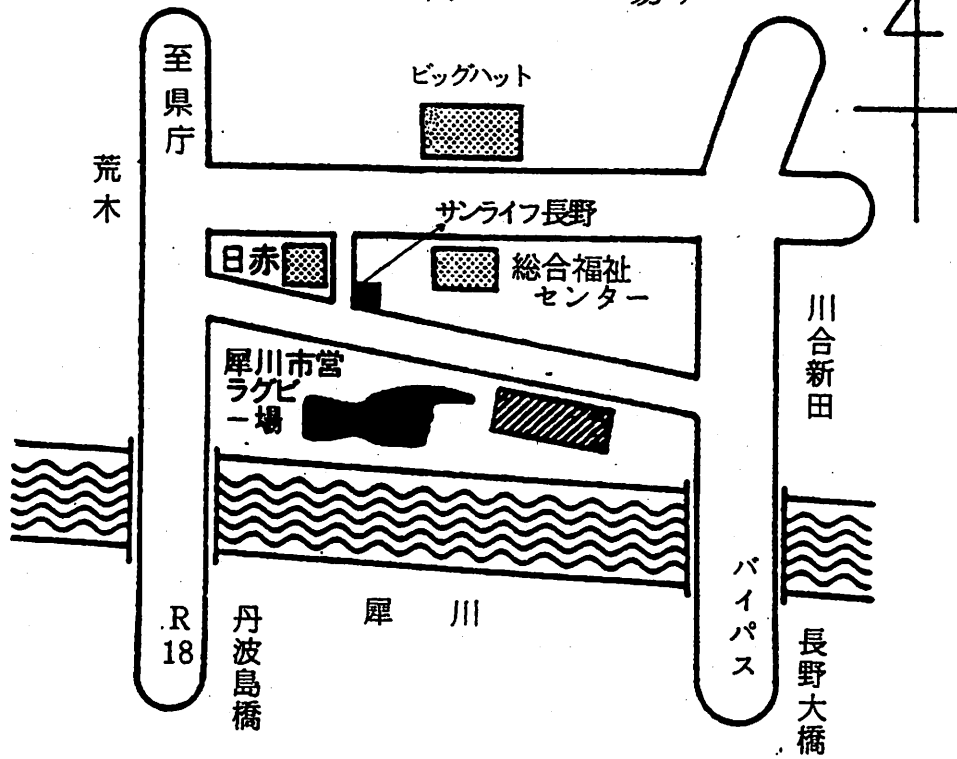
長野市少年・少女ラグビースクール細則

- 第1条 このスクールの生徒となるためには、本校制定の申込書に保護者の同意書及び健康診断書をスクール本部に提出し、ラグビースクール校長の承認を得なければならない。
- 第2条 生徒は入校と同時に会費を納付しなければならない。
- 第3条 会費は年額6,000円とする。
- 第4条 生徒は臨時行事で経費を要するとき参加生徒のみこれを納入する。
- 第5条 毎年会計年度末に於て剰余金のあった場合は、すべて翌年度会計に繰入れるものとする。
- 第6条 本規約第2条の目的のため、練習会及び見学を行う。その他臨時行事を開催する。
- 第7条 行事指導について長野市ラグビーフットボール協会の選出委員をもってこれにあてる。
- 第8条 行事計画は指導理事が計画立案し、役員会を経て校長が決定するものとする。
- 第9条 生徒の練習における服装は、スクール指定のものを原則とする。
- 第10条 生徒の受講中、万一負傷その他身体障害を生じた場合スクール医務担当者が応急処置を行い、その後の療養指導に応ずるものとする。
- 第11条 規約・細則を守らなかったり、秩序を乱すような言動があった場合、以後受講を取り消すことがある。

(平成3年4月1日一部改正)

長野市 ラグビースクール会場案内

(犀川市営ラグビー場)



(千曲川リバーフロントスポーツガーデン)

