

笹川スポーツ財団「スポーツアカデミー」

ラグビーの普及と強化 2019年ワールドカップ開催への挑戦

(公財) 日本ラグビーフットボール協会
コーチングディレクター 中竹 竜二

2013/05/23 18:30~20:00

笹川スポーツ財団

統括団体としてやるべきこと

＝統括団体にしかできないこと

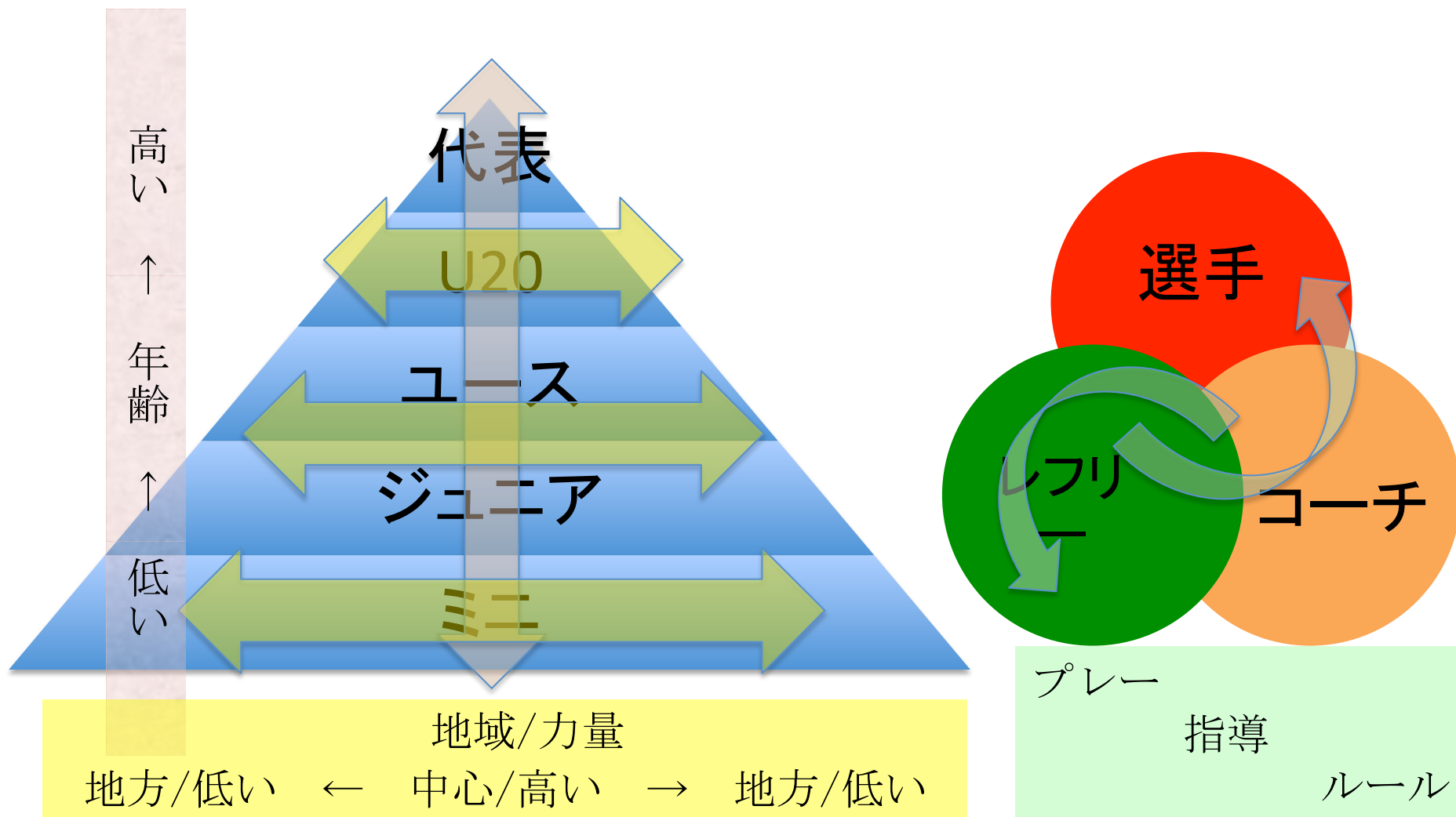
中長期的な一貫指導
(普及・育成・強化)

3方向の一貫指導

「タテ」

「ヨコ」

「ナナメ」



(参考) 日本ラグビーにおけるコーチングの一貫性



- JK(JAPANヘッドコーチ)
- 薫田(JapanA 監督)
- 元木(U20監督)
- 松井(U18監督)
- 中竹(コーチングディレクター)
- 岩淵(ハイパフォーマンスマネジャー)

2011年2月(天理)

○一貫指導コーチングの歴史的始まり

○各世代の代表カテゴリーコーチが一堂に会してコーチング実践、議論の場を創出

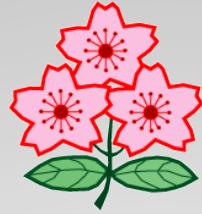
一貫指導で目指すもの

□日本中、どこでも、誰でも、質の高いラグビーを学び、向上できる環境づくり

そのために必要なものは？

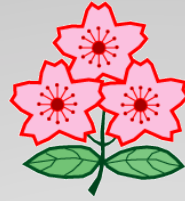


一貫指導のパッケージ (3点セット)



プレーヤー育成指針 2012





目次

第1章	日本ラグビーの発展にむけて
第2章	プレイヤー育成のゴール
第3章	目指すべきプレイヤー像
第4章	日本ラグビーの目指すべきスタイル
第5章	世界で戦えるプレイヤーになる為には
第6章	育成のサイクル
第7章	年代別プレイヤー育成指針
第8章	プレイヤー育成ステップ
第9章	一貫指導に必要な3つの育成プログラム
第10章	目指すべきコーチ像
第11章	全国との双方向の関係性
補足資料	年代別指導のまとめ



第1章

日本ラグビーの発展にむけて





日本ラグビーの発展とは

日本にラグビーの魅力を広める

ラグビーファミリーを増やす

競技者／愛好者

広めたいラグビーの魅力？

ボールゲームとしての魅力

人材育成の視点での魅力

ラグビーの魅力の捉え方は人それぞれ・・・

魅力の感じ方は多種多様でもラグビーを広めたいという目的は共通
普及競技力委員会ハイパフォーマンス部門としてすべきこと？

国際舞台での日本代表の活躍

日本スタイルの確立

プレーヤーの育成の方向性の全国に提示



日本代表の競技目標

15人制男子

- ・ 2015年 ワールドカップベスト10
- ・ 2019年 日本開催ワールドカップベスト8

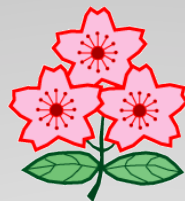
15人制女子

- ・ 2018年 ワールドカップでの2勝

7人制
男子/女子

- ・ 2016年 オリンピックでのメダル獲得





第2章

プレーヤー育成のゴール



平成25年 6月 7日



プレイヤー育成のゴール

長期的視点で日本でラグビーが誰からも愛されるスポーツとなるには

ラグビーを通して、
自ら考え、課題を解決し、成長し続けることを学び

ラグビーを通して、
多様なヒューマンスキルを学び

社会に自立貢献できる人材



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、興奮と愛着心を呼び、世界中のラグビーファミリーとの一体感を生む。



結束 (SOLIDATION)

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

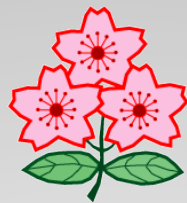
規律 (DISCIPLINE)

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、競技に関する規定および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)

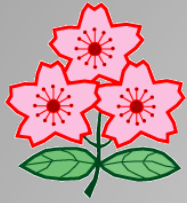
チームメイト、マッチオフィシャル、および、ゲームに参加する人を尊重することは、最も重要である。



第3章

目指すべきプレーヤー像

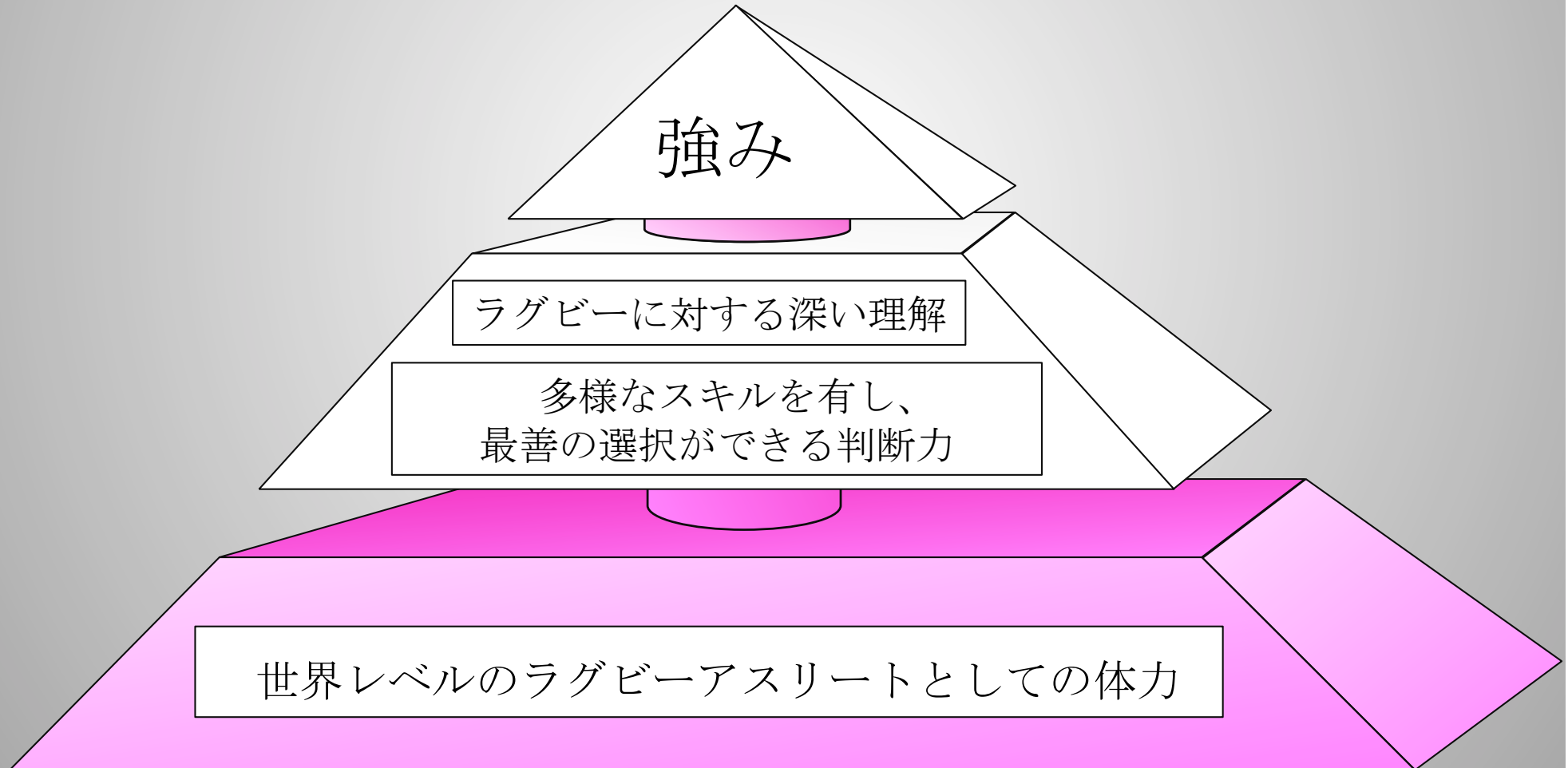




世界で戦えるプレイヤー

<自分よりも体格的に大きい選手に負けないプレイヤー>

自ら考え、課題を解決し、成長し続けることができる

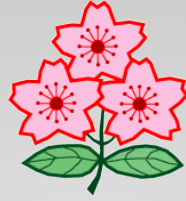




第4章

日本ラグビーの 目指すべきプレースタイル





日本ラグビーの目指すべきプレースタイル

驚異的なフィジカルフィットネスと多様な
スキルをベースとした知的なラグビー

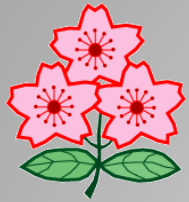




第5章

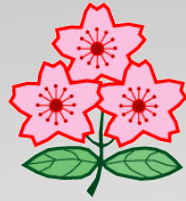
世界で戦えるプレイヤーになる為には





世界で戦えるプレイヤーになる為には

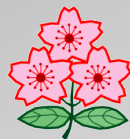
1. 自ら考え、課題を解決し、成長し続ける態度
2. 世界レベルのラグビーアスリートとしての体力
3. 体格差をカバーする為のオフザボール/オンザボールのスキル
4. 多様な技術
5. 最善のプレーの選択ができる判断力
6. ラグビーに対する深い理解



第6章

育成のサイクル





育成サイクル

■ ゲームでの挑戦

■ ラグビーに対する深い理解

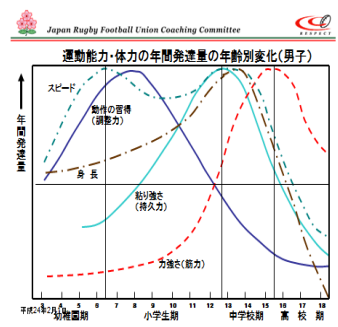
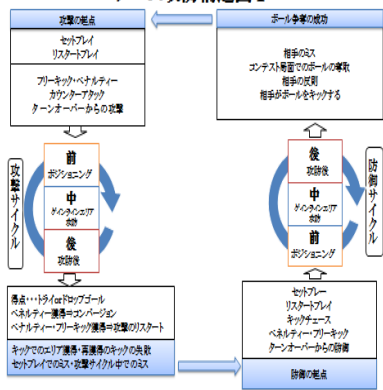
- ・ ゲーム攻防構造
- ・ 競技規則
- ・ ラグビーの品位

■ 自ら考え、課題を解決し、成長する態度 (自己成長サイクル)

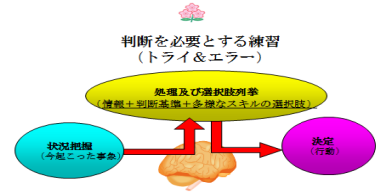
■ 年代の発育発達の特徴に則したラグビーアスリートとしての体力



ゲーム攻防構造図I

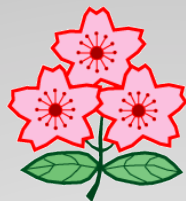


■ 最善の選択ができる判断力 判断練習 (トライ&エラー)



■ 多様な技術





第7章

年代別プレイヤー育成指針



ステージの定義

年代別の枠組みを表したもの

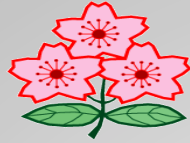
ステップの定義

年齢に関係無く、プレイヤーがラグビーボールと出会い、15人制や7人制ラグビーをプレーできるようになるまでの成長過程を表したもの



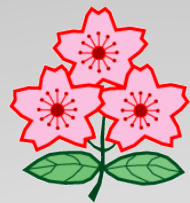
育成指針 I

ステージ	エイジ	ステージプラン1	ルール	フィールド	ボール	時間	
1	3才～6才 (幼稚園～小1)	考えることを楽しむ プレーヤー：楽しみ コーチ：好きにさせる	簡易ラグビー	規定なし	規定なし 8号球	規定なし	
	6～7才 (小1～小2)		5人制 (国内ルール)	40× 28以内 単位m	3号球	10分ハーフ以内	
	8～9才 (小3～小4)		7人制 (国内ルール)	60× 35以内 単位m	3・4号球	15分ハーフ以内	
	10～11才 (小5～小6)		9人制 (国内ルール)	70× 40以内 単位m	4号球	20分ハーフ以内	
2	12～15才 (中学生)	主体性を持つ プレーヤー：深める コーチ：育てる	12人制 (国内ルール)	フルコート	5号球	40分以内	7人制) 14分(
3	16～18才 (高校生)	主体的に取り組む プレーヤー：鍛える コーチ：伸ばす	15人制 (国内ルール)			70分以内	
4	19才～	目的を持つ プレーヤー：充実感を得る コーチ：支える	15人 (国際ルール)			80分以内	
5	22才～	目的を持つ プレーヤー：充実感を得る コーチ：支える	15人 (国際ルール)				
6	何歳からでも	支えて楽しむ 社会で自立貢献できる人材 となる					



指導指針の大枠

	ステージ1				ステージ2	ステージ3	ステージ4	ステージ5
	幼稚園	1・2年生	3・4年生	5・6年生	中学生	高校生	19才～	22才～
	6以下	6才～7才	8才～9才	10才～11才	12才～15才	16才～18才		
指導のテーマ	スペース感覚 ランニング ハンドリング 軽度な肉體接触		スペース感覚 様々な技術の獲得と応用への挑戦 安全確保の為のコンタクト指導 パワーフット		多様な技術の獲得と応用への挑戦 ナンバーコントロール スペースコントロール 12人制ユニットスキル パワーフット	プレッシャー下での正しい技術 プレーにおける最善の選択肢を学ぶ ポジションスキルの獲得 15人制ユニットスキル S&Cと連動したコンタクトの強化 パワーフット	ハイプレッシャー下での正しい技術 プレーにおける最善の選択肢を学ぶ ポジションスキルの獲得 15人制ユニットスキル S&Cと連動したコンタクトの強化 パワーフット	
攻撃サイクル	ハンドリング（柔軟なボールキャッチ） 多様な技術を身に付け、応用することに挑戦する 継続プレーへの挑戦（できるだけ立ってボールを継続する）				ハンドリング（柔軟なボールキャッチ） チーム戦略・戦術の理解 最善のボール継続の選択肢を学ぶ オフザボール/オンザボールスキル	ハンドリング（柔軟なボールキャッチ） チーム戦略・戦術の理解 最善のボール継続の選択肢を学ぶ オフザボール/オンザボールスキル	ハンドリング（柔軟なボールキャッチ） チーム戦略・戦術の理解 最善のボール継続の選択肢を学ぶ オフザボール/オンザボールスキル	
防御サイクル	相手との間合いを覚える/正しいタックル技術を獲得する			チーム戦略・戦術の理解 多様なタックル技術を獲得する	チーム戦略・戦術の理解 多様なタックル技術を応用する オフザボール/オンザボールスキル	チーム戦略・戦術の理解 多様なタックル技術を応用する オフザボール/オンザボールスキル		
攻防戦略 ターンオーバー	ピンチとチャンスを感じる力（攻撃⇄防御の反応・戦術に依存し過ぎないアンストラクチャーな状況での対応力）							

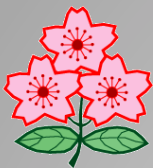


第9章

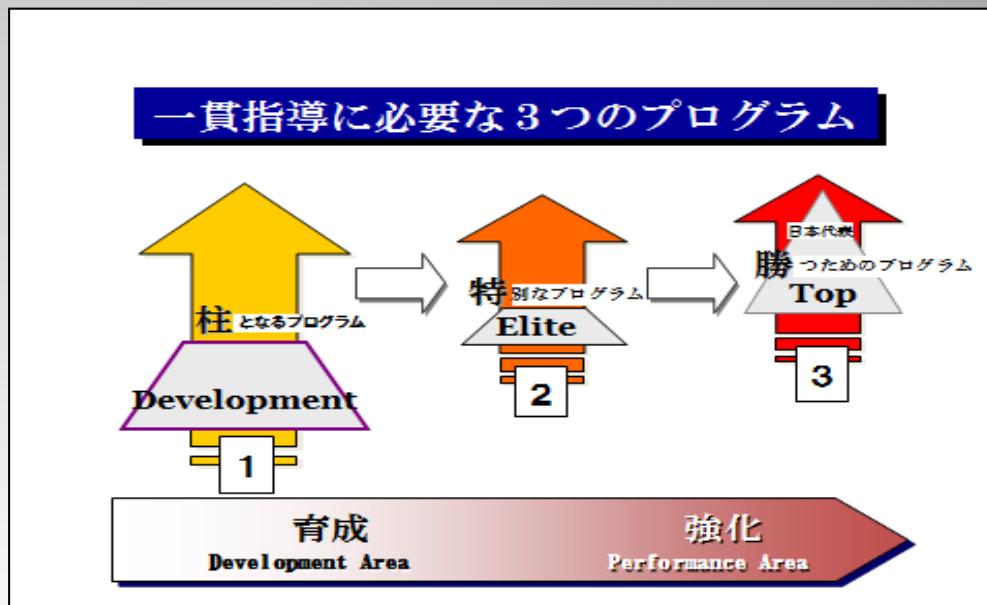
一貫指導に必要な3つの育成プログラム



平成25年 6月 7日



3つの育成プログラム



■ 世界でチームとして勝利するためのプログラム

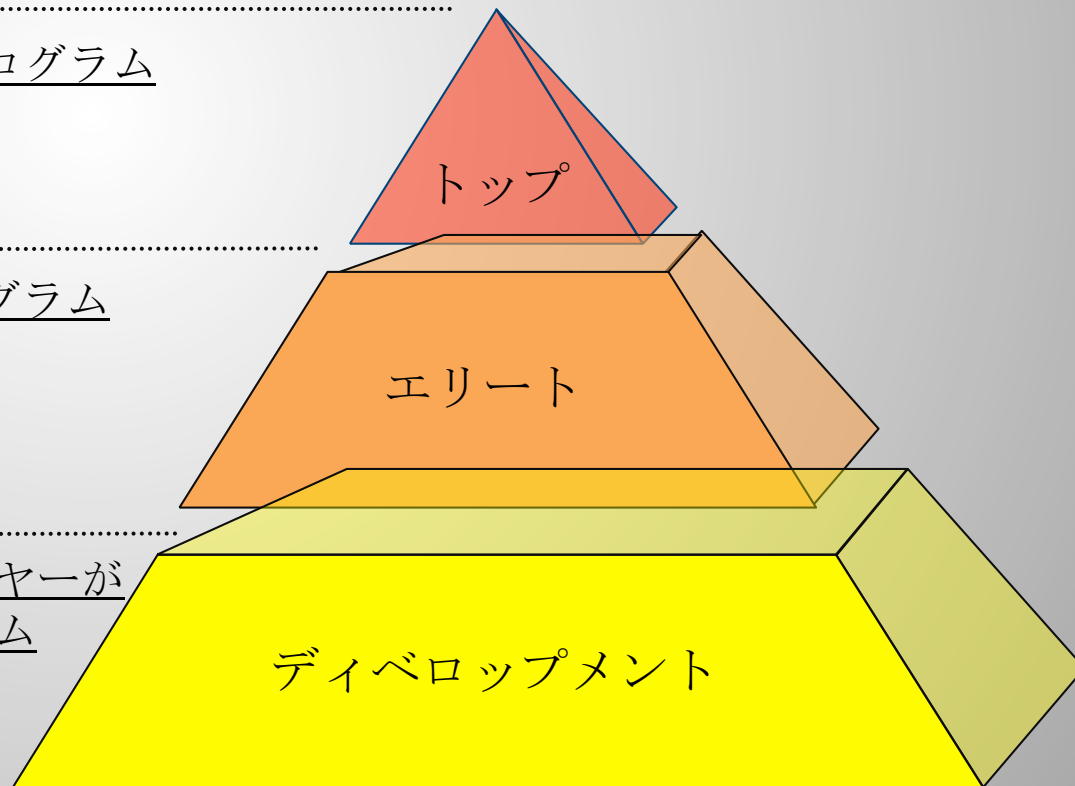
U20 / ジュニアジャパン / 日本代表
* 日本代表監督のスタイルへの準備と実践

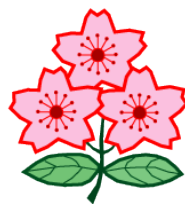
■ 世界で個として勝つための特別なプログラム

各年代で選抜されたプレイヤー

■ 日本スタイルに則してすべてのプレイヤーが健全にプレーし向上するためのプログラム

日本全国のすべてのプレイヤー





第10章

目指すべきコーチ像



平成25年 6月 7日

Copyright © 2013 Ryuji Nakatake Coaching Director JRFU All Rights Reserved.



選手とコーチは鏡

＜目指すべきコーチ像＞

コーチが、自ら考え、課題を解決し、成長し続ける

*そのためには、自ら情報を取り、ネットワークを構築し、ラグビーだけに拘らない幅広い視野/視点を持ち、コーチ自身が学び続ける「成長サイクル」を持つことが大切

**『学ぶことをやめたら、
教えることをやめなければならない』**

By サッカーフランス代表元監督 ロジェ・ルメール



【参考：コーチのための成長サイクル】

自らのコーチングに、「計画/準備」「実行/本番」「振り返り」の3つの行程を常に繰り返し、成長/改善していく仕組み

■計画と準備（プラン）

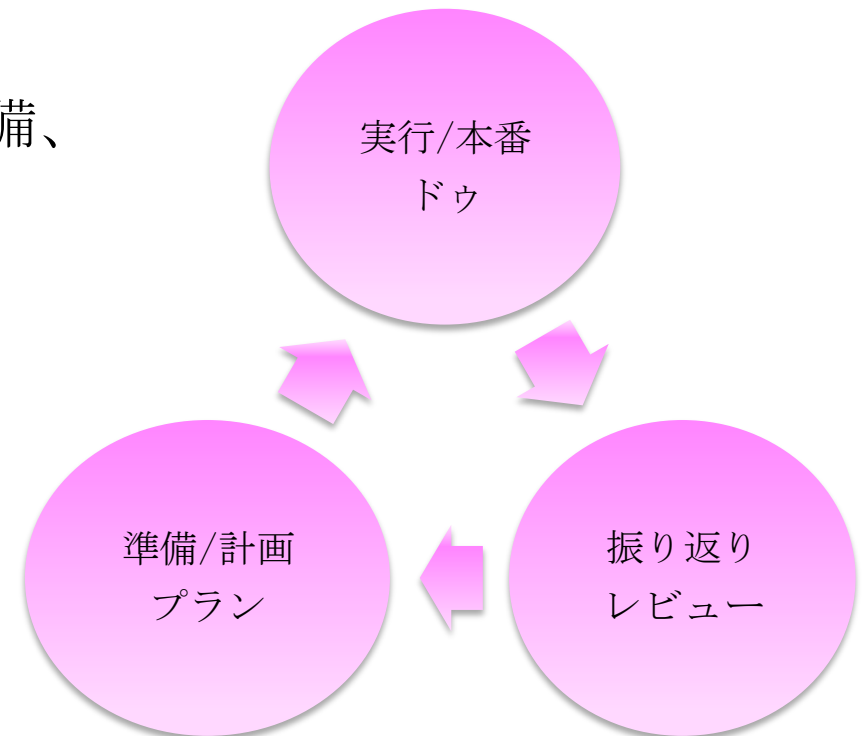
- 全体計画
- 練習計画/準備、ミーティング計画/準備、ゲームプラン

■実行/本番（ドウ）

- 練習、ミーティング、試合

■振り返り（レビュー）

- 全体計画振り返り
- 練習レビュー、ミーティングレビュー、ゲームレビュー





JRFUが掲げる理想のコーチ能力/資質

【ラグビー競技エリア】

戦略／戦術／技術／動作
のコーチング能力

【コミュニケーション エリア】

自己認識/管理能力
他者コミュニケーション能力

【組織マネジメント エリア】

リーダーシップ
フォロワーシップ

【基本思考】

論理・創造・批判・
俯瞰思考

【成長サイクル】

プランニング
ドゥ
レビュー

計画／準備／実行／本番／振り返り

【基礎心身】

メンタルタフネス
フィジカルタフネス

2010
Fundamental
approach

2011
Rugby
coaching

2012
Management

2013
Communication

2014
Basic thinking
Physical & mental

コーチングの進化

従来のコーチング

正解主義

「先生」と「生徒」の関係

一方向(ワンウェイ)

ピラミッド型(タテ系)

積み上げ型指導

総括化視点

アナログ

コーチは解答者

新しいコーチング

適選主義

「プレーヤー」と「コーチ」の関係

双方向(インタラクティブ)

プラネット型(小宇宙系)

仮想実践型指導

構造化視点

デジタル

コーチは質問者

バランスが
重要

仕組みづくり

アジアスクラムプロジェクト
ASP

日本協会



U16,U17合宿
9ブロックシステム

ストーリーの大切さ

2019年RWCは、物語である
抑揚があり、ワクワク感
人の顔が見え、微笑み合う

「数字よりも筋」

道筋を進んでいく人が信じきる
ストーリーは「こうなるだろう」ではなく
「こうしよう」という意志の表明
連携し、繋がる
点から線へ、線から面へ