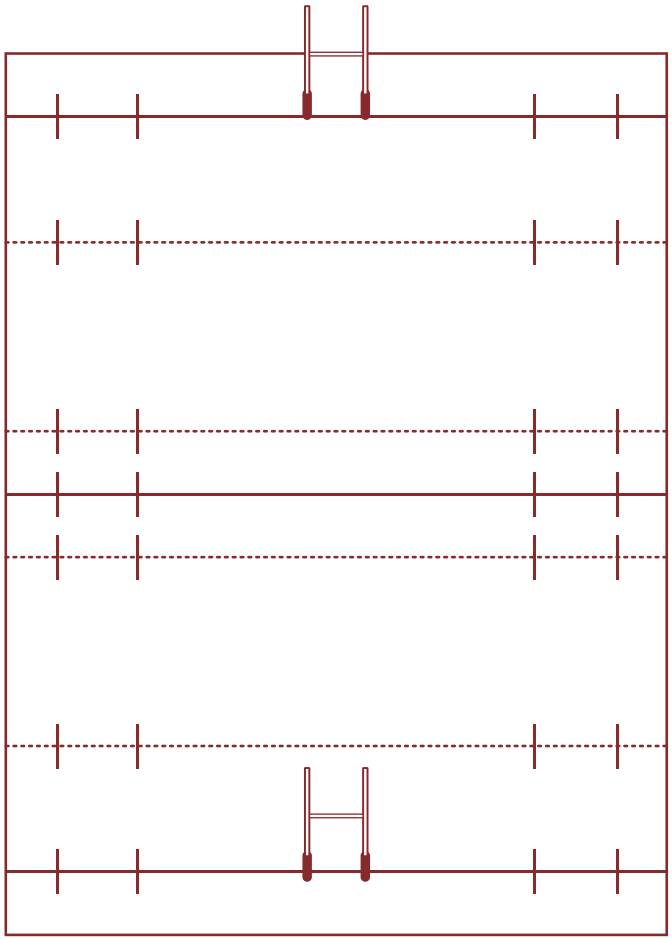
関西ラグビーフットボール協会監修ラグビーノート

RUGBY NOTE

高学年用



★作戦やがんばることをかきこもう！

チーム名　　学年

名前　　ノートをスタートした日　　年　　月　　日

協力：関西ラグビーフットボール協会 スクール指導者セミナー参加者

プロフィール

名前

誕生日（たん）　　年　　月　　日

学年　　年生　　血液型　　型

住所

電話番号　　ー　　ー

（緊急連絡先（きんらく）　　ー　　ー　　）

自分の写真、イラスト

所属チーム

得意なプレー

目標にしている選手

お父さん
お母さん　からのメッセージ

コーチからのメッセージ

ラグビー憲章（概要）

このラグビー憲章は、みなさんがラグビーというスポーツをプレーするときに、どのようにプレーし、どのように行動すればいいのかという基本とラグビーの精神を示していきます。

ゲームの原則

行動

ラグビーは、激しいスポーツです、安全にプレーし、ゲームを楽しむためには、自分自身が懸命にプレーしながらも、おたがいに相手を信頼し、けがをさせない気持ちが必要です。
また自分勝手なプレーをしてチームワークを乱してしまってはゲームを楽しめません、そのためには自分の感情をコントロールしなければなりませんし（自制）、チームの決まりを守る心（規律）が必要です。

精神

ラグビーを楽しむためには規則を守らなければなりません、そして自制と規律と信頼のうえでラグビーをプレーしてラグビー楽しむことによって、友情とフェアプレーの感覚を感じ取っていくことができます。

目的

ゲームの目的は、２つのチームが、フェアプレーにしたがい、競技規則を守り、ボールを持って走り、パス、キックしてボールをゴールにグランディングしてできるかぎり多くの得点をあげることです。

ボールの争奪と継続

ゲームはボールを獲得するための争奪で始まります、そしてチームは獲得したボールを持ち続けて、相手チームにボールを奪われないようにプレーを継続させて前進して得点をあげることです。

競技規則の原則

すべての人にとってのスポーツ
人はそれぞれ違った身体をもっています、背の高さ、体重、男女、年齢、それぞれが自分にあったレベルでプレーしてラグビーを楽しむためには競技規則と安全に関する知識をしっかりと理解していなければなりません。

独自性の維持
他のスポーツには無いラグビーの独自性を理解しなければなりません。

喜びと楽しみ
プレーヤーの持つスキルを自由に発揮させることで、喜びと楽しみがより大きくなります。

適用
プレーヤーとコーチは競技規則とフェアプレーの精神を守ることを最優先しなければなりません、そして相手、レフリーを尊重する責任があります。

ラグビーの基本的な価値

品位
誠実さとフェアプレーによって生み出されます。

情熱
ゲームにたいする熱意、ラグビーへの愛着があることです。

結束
友情、きずな、チームワークが必要です。

規律
ゲームになくてはならないもの、グランドの中でも外でも持ち続けます。

尊重
チームメイトや相手、レフリーやゲームに参加する人に対して。

詳しくは、公益財団法人日本ラグビーフットボール協会発行の U12 ミニラグビー競技規則をご参照ください。
またこのラグビーノートは関西ラグビーフットボール協会普及育成委員会主催のラグビースクール指導者講習会で参加者である現場の指導者の全員で意見を出しあいながらまとめたものです。

名前　記入例　　学年　5　　2016 年 4 月

月／日	天気	体調
4／1 月 曜日	晴れ	下痢気味、やや頭痛 体温 36.6 度

朝食：食パン、牛乳、りんごジュース

睡眠：21：00 ～ 6：30（合計 9 時間 30 分）

指導員記入欄	
あいさつ	○ △ ×
服そう	○ △ ×
つめ	○ △ ×
指導員	関西

今月の目標	パスの距離をのばす。
今日の目標	パスをまっすぐ投げられるようにする。
今日できたこと	スクリューパスができた！
今日の反省	コーチの話をあまり聞けなかった。 ボールをよく落とした。

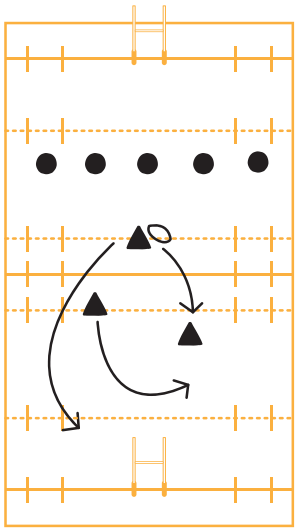
チームメイトの良かったところ

××君が大きな声を出して、みんなを引っぱっていた。

次回の目標

集中してパスを受ける。
大きな声でみんなを励ます。

★作戦や動きを自由にをかきこもう！



名前　　学年　　年　　月

月／日	天　気	体　調
／ 曜日		

朝　食：

睡眠（すいみん）：　　：　　～　　：　　（合計　　時間　　分）

指導員記入欄（らん）	
あいさつ	○ △ ×
服そう	○ △ ×
つめ	○ △ ×
指導員	印

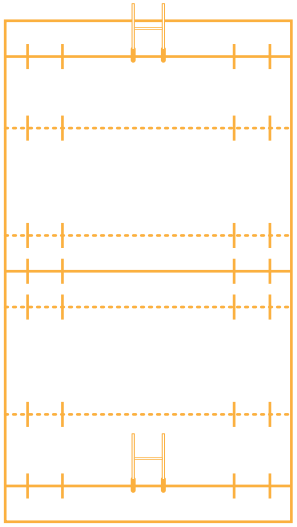
今月の目標	
今日の目標	

今日 できたこと	
今日の反省	

チームメイトの良かったところ

次回の目標

★作戦や動きを自由にをかきこもう！



名前　　学年　　年　　月

月／日	天　気	体　調
／ 曜日		

朝　食：

睡眠（すいみん）：　　：　　～　　：　　（合計　　時間　　分）

指導員記入欄（らん）	
あいさつ	○ △ ×
服そう	○ △ ×
つめ	○ △ ×
指導員	印

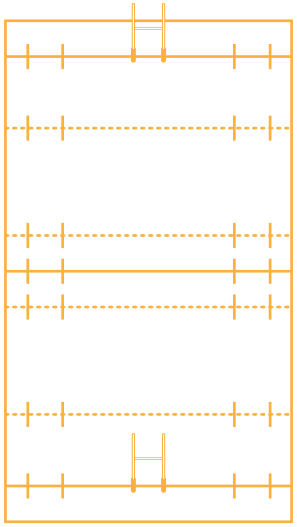
今月の目標	
今日の目標	

今日 できたこと	
今日の反省	

チームメイトの良かったところ

次回の目標

★作戦や動きを自由にをかきこもう！



試合の記録

指導員 ㊞

月／日／キックオフ時間	開催場所	大会名
／ キックオフ ( ) :		

対戦チーム：

試合の目標・がんばること

★作戦をかきこもう！

天　気	スコア
	前半 ―
	後半 ―

試合でうまくいったこと	目標達成度：
試合の反省点	
次の試合での目標	

★よかったプレーをかきこもう！

試合の記録

指導員 ㊞

月／日／キックオフ時間	開催場所	大会名
／ キックオフ ( ) :		

対戦チーム：

試合の目標・がんばること

★作戦をかきこもう！

天　気	スコア
	前半 ―
	後半 ―

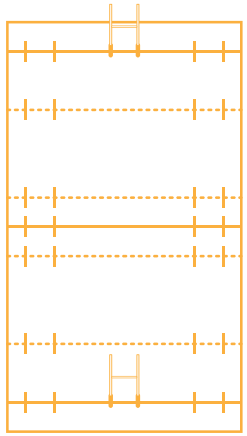
試合でうまくいったこと	目標達成度：
試合の反省点	
次の試合での目標	

★よかったプレーをかきこもう！

質問なんでも

名前　　学年　　年　　月

用語・ルール質問（例えば：試合などの作戦を考えて考察してもよい）



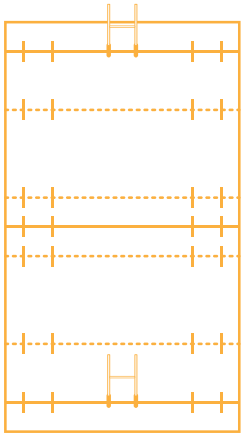
連絡事項（らくこう）

指導者　回答

質問なんでも

名前　　学年　　年　　月

用語・ルール質問（例えば：試合などの作戦を考えて考察してもよい）



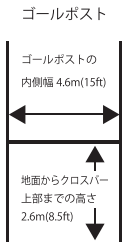
連絡事項（らくこう）

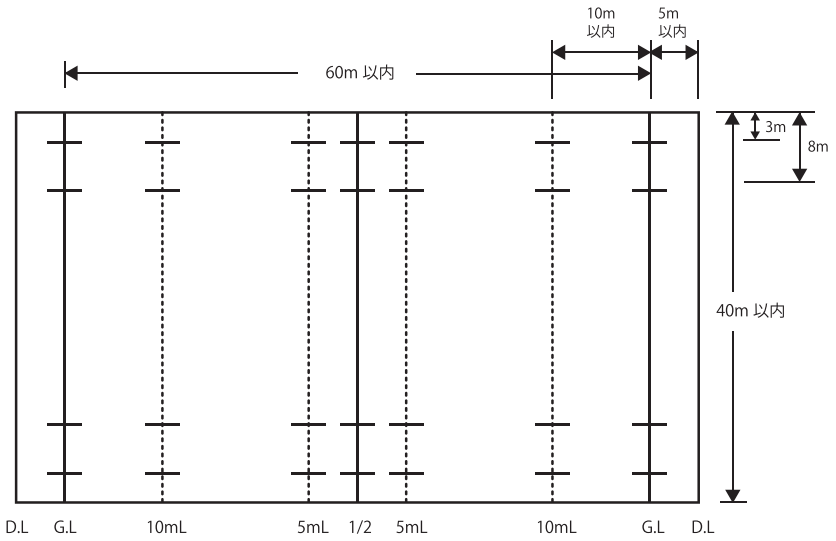
指導者　回答

U12 ミニラグビーのルール

高学年(小学生5、6年生　U12)

- グラウンド 60m 以内 ×40m 以内、インゴール 5m 以内。
- 9 人 (フォワード 3 人、ハーフバック 1 人、バックス 5 人) のプレーヤーでおこなう。





※D.L：デッドボールライン　G.L：ゴールライン　1/2：ハーフウェイライン　5mL：5 メートルライン　10mL：10 メートルライン

■ メモ

高学年用

関西ラグビーフットボール協会監修ラグビーノート