



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

低・中学年用



チーム名

名前

学年

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

ねん年

がつ月

にち日

がくねん学年

ねんせい年生

けつえきがた血液型

がた型

じゅうしょ住所

でんわばんごう電話番号

きんきゅうれんらくさき(緊急連絡先)

しよぞく所属チーム

とくい得意なプレー

もくひょう目標にしている選手



じぶん自分の写真、イラスト

とうお父さんからのメッセージ
お母さん



コーチからのメッセージ



ラグビーけん章 (がい要)

この【ラグビーけん章】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ます。

ゲームの原則

行動

ラグビーははげしいスポーツです、安全にプレーし、ゲームを楽しむためには、自分が力いっぱいプレーすることも大切ですが、相手の選手の安全を考えて、けがをさせないきもちが必要です。また自分勝手なプレーをしてチームワークをみだしてしまえばゲームを楽しめません、そのためには自分の心をコントロールしなければなりませんし、チームの決まりを守る態度が大切です。

精神

ラグビーを楽しむためにはルール(競技規則)を守らなければなりません、そして自分の心をコントロールし、決まりを守り、チームの仲間と相手を信らしてラグビーをプレーし、そ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

ラグビーのゲームは、2つのチームが、フェアプレーで、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持ちこんでトライして、できるかぎり多くの得点をあげることです。

ボールの争い

ゲームはボールを自分たちのチームのものにするためのうばい合い(争だつ)で始まります、そしてチームはかく得したボールを持ち続けて、相手チームにボールをうばわれないようにプレーを続け(けい続)させて前へ進んで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

人はそれぞれちがった身体をもっています、せの高さ、体重、男女、年れい、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持っている必要があります。

独自性の保持

他のスポーツにはないラグビーの持ちよう(独自性)を知ってしなければなりません。

喜びと楽しみ

プレーヤーのもっている能力を自由に発きさせることで、よろこびと、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とを一番大切にしなければなりません、そして相手、レフリーをうやまう心が必要です。

ラグビーの基本的な価値

品位

うそのない心と、フェアプレーによって生み出されます。

情熱

ゲームに対する熱い思いとラグビーが好きであることです。

結束

友情、きずな、チームワークが必要です。

規律

ゲームになくはならないもの、グラウンドの中でも外でも持ち続けます。

尊重

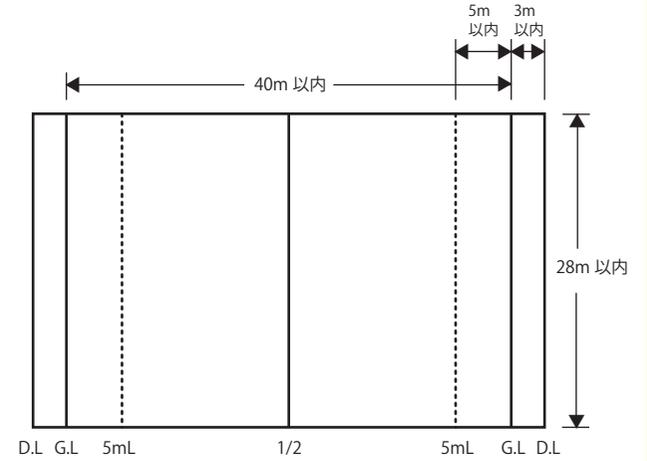
チームメイトや相手、レフリーやゲームに参加する人に対して。

U12 ミニラグビーのルール

低学年(小学生1、2年生 U8)

グラウンド 40m 以内 × 28m 以内、インゴール 3m 以内。

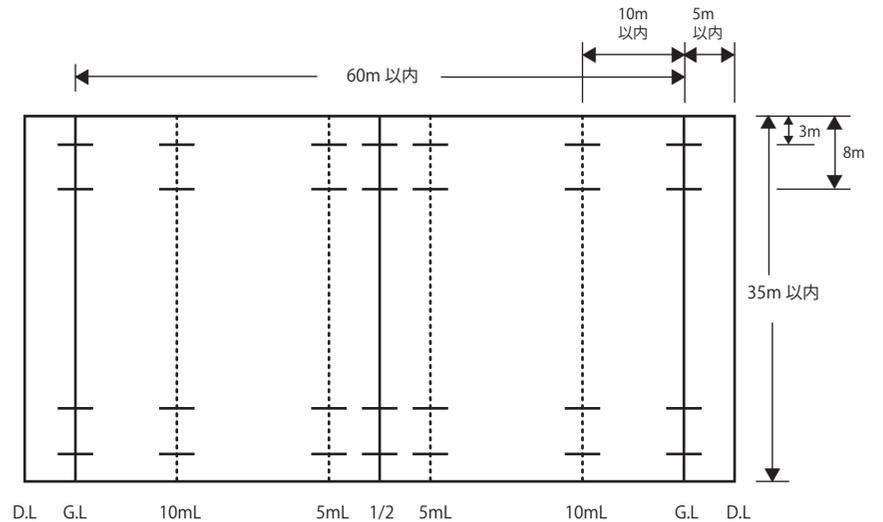
5人(フォワード1人、ハーフバック1人、バックス3人)のプレーヤーでおこなう。



中学年(小学生3、4年生 U10)

グラウンド 60m × 28m 以内、インゴール 3m 以内。

7人(フォワード3人、ハーフバック1人、バックス3人)のプレーヤーでおこなう。



なまえ
名前

がくねん
学年

ねん がつ
年 月

なまえ
名前

がくねん
学年

ねん がつ
年 月

記入例
きいれい

つき 月 / ひ 日	てん き 天 気	たい ちよう 体 調
4 / 1 (月)	はれ ☀	げり気味、少しずつうがする たいおん 36.6 度
ちようしよく 朝食: 食パン、ぎゅうにゅう、りんごジュース		
もくひよう つぎの目標: パスをまっすぐなげるようにする		

しどういんきにゆうらん 指導員記入欄		
あじう しんじゆう	○ △ ×	
服せう せう	○ △ ×	
つめ	○ △ ×	
しどういん 指導員	関西	

記入例
きいれい

つき 月 / ひ 日	てん き 天 気	たい ちよう 体 調
/ ()		
ちようしよく 朝食:		
もくひよう つぎの目標:		

しどういんきにゆうらん 指導員記入欄		
あじう しんじゆう	○ △ ×	
服せう せう	○ △ ×	
つめ	○ △ ×	
しどういん 指導員	関西	

つき 月 / ひ 日	てん き 天 気	たい ちよう 体 調
/ ()		
ちようしよく 朝食:		
もくひよう つぎの目標:		

しどういんきにゆうらん 指導員記入欄		
あじう しんじゆう	○ △ ×	
服せう せう	○ △ ×	
つめ	○ △ ×	
しどういん 指導員	関西	

つき 月 / ひ 日	てん き 天 気	たい ちよう 体 調
/ ()		
ちようしよく 朝食:		
もくひよう つぎの目標:		

しどういんきにゆうらん 指導員記入欄		
あじう しんじゆう	○ △ ×	
服せう せう	○ △ ×	
つめ	○ △ ×	
しどういん 指導員	関西	

つき 月 / ひ 日	てん き 天 気	たい ちよう 体 調
/ ()		
ちようしよく 朝食:		
もくひよう つぎの目標:		

しどういんきにゆうらん 指導員記入欄		
あじう しんじゆう	○ △ ×	
服せう せう	○ △ ×	
つめ	○ △ ×	
しどういん 指導員	関西	

つき 月 / ひ 日	てん き 天 気	たい ちよう 体 調
/ ()		
ちようしよく 朝食:		
もくひよう つぎの目標:		

しどういんきにゆうらん 指導員記入欄		
あじう しんじゆう	○ △ ×	
服せう せう	○ △ ×	
つめ	○ △ ×	
しどういん 指導員	関西	

つき 月 / ひ 日	てん き 天 気	たい ちよう 体 調
/ ()		
ちようしよく 朝食:		
もくひよう つぎの目標:		

しどういんきにゆうらん 指導員記入欄		
あじう しんじゆう	○ △ ×	
服せう せう	○ △ ×	
つめ	○ △ ×	
しどういん 指導員	関西	

つき 月 / ひ 日	てん き 天 気	たい ちよう 体 調
/ ()		
ちようしよく 朝食:		
もくひよう つぎの目標:		

しどういんきにゆうらん 指導員記入欄		
あじう しんじゆう	○ △ ×	
服せう せう	○ △ ×	
つめ	○ △ ×	
しどういん 指導員	関西	

つき 月 / ひ 日	てん き 天 気	たい ちよう 体 調
/ ()		
ちようしよく 朝食:		
もくひよう つぎの目標:		

しどういんきにゆうらん 指導員記入欄		
あじう しんじゆう	○ △ ×	
服せう せう	○ △ ×	
つめ	○ △ ×	
しどういん 指導員	関西	

つき 月 / ひ 日	てん き 天 気	たい ちよう 体 調
/ ()		
ちようしよく 朝食:		
もくひよう つぎの目標:		

しどういんきにゆうらん 指導員記入欄		
あじう しんじゆう	○ △ ×	
服せう せう	○ △ ×	
つめ	○ △ ×	
しどういん 指導員	関西	

しつもん
質問なんでも

なまえ
名前

がくねん
学年

ねん
年

がつ
月

ようご
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)

しつもん たと しあい さくせん かんが こうさつ

+	+	+	+
+	+	+	+
+	+	+	+
+	+	+	+
+	+	+	+
+	+	+	+
+	+	+	+
+	+	+	+

れんらくじこう
連絡事項

.....

し どうしゃ かいとう
指導者 回答

しつもん
質問なんでも

なまえ
名前

がくねん
学年

ねん
年

がつ
月

ようご
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)

しつもん たと しあい さくせん かんが こうさつ

+	+	+	+
+	+	+	+
+	+	+	+
+	+	+	+
+	+	+	+
+	+	+	+
+	+	+	+
+	+	+	+

れんらくじこう
連絡事項

.....

し どうしゃ かいとう
指導者 回答