

スポーツ方法実習(ラグビー)

科目ナンバリング ESS-209
選択 1単位

相馬 朋和

1. 授業の概要(ねらい)

ラグビー指導者の入口として必要なJRFUの安全対策に関する知識及び指導者としての基本を習得します。本講義を修了したものはJRFU(財団法人日本ラグビーフットボール協会)が認定する「スタートコーチ」の資格を得ることができます(資格取得希望者人数により判断とする)。

2. 授業の到達目標

- 1.安全に留意しラグビーを指導できる。
- 2.アスリートを中心とした指導法を習得する。
- 3.ラグビーにおけるプレーの原則を理解する。

3. 成績評価の方法および基準

- 1.レポート(3回)
- 2.計画書作成
- 3.実技内容
- 4.その他
- 5.資格認定の授業となりますので、講義・実技を含め出席重視となります。ご注意ください。

4. 教科書・参考文献

教科書

特になし

参考文献

監修・編集 岩出雅之 福田敏克 加藤慶 関口愛子 岡本奈緒子 「ラグビー」 基本と上達ドリル 実業之日本社

5. 準備学修の内容

アスリートファーストの考え方を理解してください。
コーチと選手の役割について考えてください。

6. その他履修上の注意事項

資格認定講習会になりますので、欠席は資格認定できなくなりますのでご注意ください。
資格取得を希望する場合、受講料が別途2,000円かかります。

7. 授業内容

- 【第1回】 ガイダンス(授業の進め方、約束事項の確認)
- 【第2回】 1.ラグビーコーチングについて
JRFUの指導者養成の活動理念について
長期育成計画
ステークホルダーコード
ラグビーの理解(ラグビー憲章/攻防の原則の理解)
- 【第3回】 1.ラグビーコーチングについて
ワーク(グループディスカッション及び、プレゼンテーション)など
- 【第4回】 1.ラグビーコーチングについて
コーチングの基本
コーチングアプローチ
コーチングスタイル
コーチングプロセス
- 【第5回】 1.ラグビーコーチングについて
ワーク(グループディスカッション及び、プレゼンテーション)など
- 【第6回】 1.ラグビーコーチングについて
キーファクターを用いた指導
- 【第7回】 1.ラグビーコーチングについて
ファンクショナルロールを用いた指導
- 【第8回】 1.ラグビーコーチングについて
ワーク(グループディスカッション及び、プレゼンテーション)など
- 【第9回】 1.ラグビーコーチングについて
練習計画の策定①個人
- 【第10回】 1.ラグビーコーチングについて
練習計画の策定②グループ
- 【第11回】 2.JRFUの安全対策とインテグリティについて
安全対策への取り組みと重症傷害状況
脳振盪・頸髄損傷の受傷予防・対処方法
安全管理プロセスとEAP
インテグリティへの取り組み
安全対策とインテグリティへのお願い
- 【第12回】 2.JRFUの安全対策とインテグリティについて
ワーク(グループディスカッション及び、プレゼンテーション)など
- 【第13回】 3.ストレンクス&コンディショニングについて
S&C概論
長期選手育成
S&Cプログラムの計画で考慮すべき点
S&Cプログラム実施に関する一般的アドバイス

- 【第14回】 3.ストレンクス&コンディショニングについて
ワーク(グループディスカッション及び、プレゼンテーション)など
- 【第15回】 まとめ