

## 札幌少年ラグビースクールコーチ心得

### <練習前>

- 練習計画を立て、計画が達成できているかチェックを行い、それをもとに次の練習計画を立てる。
- 笛を必ず持つ。
- 服装に気をつける。
- グラウンドに石は落ちていないか、穴は開いていないか、用具は壊れていないか、ボールは空気が入っているかなどのチェックを行う。
- 時間を守る。
- 安全面の配慮を怠らない。
- 子供たちの名前を覚える。
- コーチ間で打ち合わせを行い、意志の統一を行う。

### <練習中>

- 子供たちが楽しさを感じるように、各学年に合ったいろいろな練習を提供し、子供達が進んで参加できるような練習を行う。
- 叱るよりほめる。どんな子供でも必ず良いところがある。よいところを探して積極的にほめよう。やむを得ず叱るときははっきり理由を話して理解させること。
- 感情をコントロールしよう。感情的になって怒ることは決して子供たちの胸には入ってこない。逆効果になることが多い。
- 子供のレベルに合った練習、試合を行う。競争やゲーム形式の練習を多く取り入れる。
- 試合に勝つことはその時その時の目標ではあるが、最終目的ではない。勝つことを目標として努力する姿を評価する。
- この練習が試合中のどの場面につながるのかを伝え、常に試合を子供たちに意識させて練習する。何のための練習かを子供たちに伝え理解させる。
- 子供たちに様々なポジションを経験させ、多様な動きを身につけさせて将来につなげる。
- スピードよりも正確さを優先する。
- 左右両方の練習を行う。
- 説明をするときは1度に1～2点とする。あれこれ説明しても子供たちは混乱する。論理的で分かりやすい指導を心掛ける。あまり事細かに教えるのではなく子供たちに考える余地を残す。オーバーコーチングはいけない。
- 子供たちの自主性を重んじる。子供たちが自分で考えたプレーを否定してはいけない。
- 必ず手本を示す。重要な点はゆっくりとオーバーな動作で行う。

- 子供たちに何がよくて何が駄目だったのかをフィードバックする。

<練習後>

- 練習内容を謙虚に反省し、次の練習に生かす。

<試合>

- 試合前、試合後に相手チームのコーチ、レフリーとよく話し合う事。
- レフリーと相手チームに対して尊敬の念を持つこと。レフリーの判定に対して試合中に大きな声でクレームをつけてはいけない。疑問がある場合は試合後にレフリーに直接質問をする。
- 試合には参加した子供たちを全員出場させる。
- 試合が始まれば試合は子供たちのものである。試合運びは子供たちに任せる。タッチライン際から子供たちを叱ったり、細かな指示を出すことは控える。
- 試合に勝っても驕らず謙虚な態度を保ち、負けても卑屈にならず威厳のある態度をとる。