

タグラグビーに関する練習メニュー「具体的な指導内容」2023. 12. 17

低	中	高	レベル1	レベル2	レベル3
静止状態でのタグ取り	手つなぎタグ取り		<p>① 握手をした状態で両手を広げ、握手の手を中心に二人でまわり、安全確保をしてから、攻守をはっきりと決め、交代にタグ取りをする。</p> <p>② 守りは両手を頭の上に乗せて、タグを取りやすいようにする。攻めは左右片手ずつ、タグを取ってすぐに頭上へあげ、「タグ」と大きな声でコールする。</p> <p>③ 安全確保のため、必ず、近い方のタグを取ることがケガが少ないことをしっかりと教える。</p>	<p>① 握手をした状態で両手を広げ、握手の手を中心に二人でまわり、安全確保をしてから、攻守をはっきりと決め、まずは握手をした状態で、攻める人は逆の手で相手のタグをできるだけ早く取り、頭上にあげ「タグ」と大きな声で言う。守りは手を額にあて、顔に相手の頭がぶつからないようにした状態で腰を振りタグを守る。</p> <p>② 指導者は、「レディー5, 4, 3, 2, 1」とコールすることで二人だけの争いでなく、全体でどれだけ早くタグが取れるかがわかるようにする。</p> <p>③ 始める前に、安全確保のため、お互いの目を見ながら、タグが取れることが大切であることを告げる。</p>	<p>タグ取り（フリー）</p> <p>① 握手をした状態で両手を広げ、握手の手を中心に二人でまわり、安全確保をしてから、お互いに顔を見ながら、タグを取り合う。</p> <p>② 指導者は、「レディー5, 4, 3, 2, 1」とコールすることで二人だけの争いでなく、全体でどれだけ早くタグが取れるかがわかるようにする。</p> <p>③ 始める前に、安全確保のため、お互いの目を見ながら、タグが取れることが大切であることを告げる。※初めてやる場合や中学年以下には行わない。</p>
牛馬ゲーム	ボールかタグか	偶数・奇数牛馬ゲーム	<p>① ここでは「手つなぎタグ取り」の次として、止まった状態から一方方向へ走る動き活動である。走りながらタグを追いかける動作や、走りながら取る動作を学ばせる。また、攻守にわかれ、逃げることの喜びと、追いかける楽しさを体感させる。</p> <p>② 走る相手を追いかけてタグをねらうことを教える。低学年では、タグを取られて泣く子どもが多いので要注意。慣れてきたらお互いの間隔を1歩で行って良いが、お互いに出す足は左右対称にして走るフォームを作らせる。</p> <p>③ 必ず、始める前に指差し確認で走る方向と走る目印を確認させる。安全確保と慣れるまでは、互いに2歩以上さがり、タグが取れなくてもよい。</p>	<p>① 二人の間にボールを置き、スタートの合図で、ボールを取って自陣へ逃げ切れれば勝ちとなるが、逃げる途中でタグを取られたら負けになる。ボールを取らせて走るところをタグを取って勝つかどうかである。</p> <p>② お互いの心を読みながら体の動きを見て、行動しなければならぬ。ボールを狙うかタグを狙うかである。</p> <p>③ 「相手の顔（目）だけを見て動ける。と最高だね。」と声をかけるお互いにぶつかることが少ない。「約5秒以内にどちらもボールを取れなければタイムオーバーで両方負け。」と告げておくと更に盛り上がる。</p>	<p>偶数・奇数牛馬ゲーム</p> <p>① 牛馬ゲームと同じ動きになるが、簡単な計算をしてその答えが奇数か偶数かで行動させる。偶数チームと奇数チームを決めておく。</p> <p>② 計算は簡単な計算を出し、最初はお互いの間隔(2歩以上)を広くとるか、両方とも相手側に右足を出した体勢で安全対策を図る。</p> <p>③ 上級者用になるが、計算以外には、コミュニケーション方式(例えば:一緒に誕生日を言い合い、年上は逃げるとか、家が開催場所より近い方がにげるとか。)</p>
ボールリレー	円陣パス遊び(手渡し)	(ショート・ロング)円陣パス遊び	<p>① チーム毎に一列になり、前から後ろへボールを渡し折り返す。上だけとか下だけでなく、上下左右を取り入れた様々なバリエーションですと楽しくなる。時には座って足だけで回すことも楽しい。</p> <p>② チームでの活動となるので、チームでの喜びのポーズを決めさせておく。または、順位でも盛り上がるように、それぞれで順位を言い合い、座るまでの競争をさせる。</p> <p>③ 列の前後の間隔が大切で、発達段階に応じて片手間隔、両手間隔などで距離を調整する。</p>	<p>円陣パス遊び(手渡し)</p> <p>① チーム毎に円陣を組み、背中合わせの状態を作り、決めた回数を手渡しでボールを早く回し終わったチームが勝ちとなる。</p> <p>② 順位は各チームの申告制で、どこも言っていないければ「1番」とコールして早く座ったチームが勝ちとなる。当然、一番の次は「2番」のコールとなる。</p> <p>③ 途中、ボールを落としても続けて数えれば良い。チームプレーなので勝った時の勝利のポーズなども決めておいてさせると盛り上がる。</p>	<p>(ショート・円陣パス遊び)</p> <p>① 全員で手をつなぎ、肩の高さまであげた状態で手を離し、最初は1歩下がりがり、全員が外側を向き、全員で声を出し合いながらパスの回数を数えていく。パスの回数なので人数に関係なくできる。</p> <p>② 途中落としても続けて数えるように声を出させる。順位は自己申告制として、チーム毎に全員による順位コールをさせる。</p> <p>③ パスが慣れてきた、ショートパスだけでなく、ロングパスやスクルーパス、パンチパスなどで競争をさせる。</p>
タグ取り鬼(一斉移動)	タグ取り鬼(個人・チーム対抗)	タグ取り鬼(チーム変動対抗)	<p>① 鬼が指示を出し、人を決まった場所から移動させる中で、タグを取って交代する。移動できたら大声で「トライ」、鬼はタグを取ったら大声で「タグ」をコールする。</p> <p>② ぶつからないようにするために、後ろにさがるルールを決めておくことぶつかる率が少なくなる。</p> <p>③ 鬼は一人から二人、三人と増やしても良いが、鬼に順番を付けておき、誰がタグを取っても鬼は順番に交代するようにすると、ずっと鬼にいる児童が少なくなる。</p>	<p>タグ取り鬼(個人・チーム対抗)</p> <p>① 決まった広さの中でコート半分に10名程度でのタグの取り合いをする。トップスピードに慣れないぐらいの広さ(直線距離)が条件。</p> <p>② 一人ひとりがタグの取り合いをするが、取れるのは、右手で取ったタグは右手で持ち、左手も同じように、一人あたり取れるタグは2本までと決めておく</p> <p>③ タグの各色でチームを作り、チーム対抗のタグの取り合いをするが、同じように一人あたりのタグを取れるのは左右それぞれ1本ずつと決めておく、運動神経がまだ未発達の子も楽しむことができる。</p>	<p>タグ取り鬼(チーム変動対抗)</p> <p>① 決まった広さの中でコート半分に10名程度でのタグの取り合いをする。トップスピードに慣れないぐらいの広さが条件。勝敗は、終了時に「ゲー、チョキ、パー」のそれぞれで多いチームが勝ちとなる。(運動神経がまだ未発達の子が勝利を得ることができる。)</p> <p>② 左手を頭上に挙げ、その手で「ゲー・チョキ、パー」のいずれかを出す。周りの出している内容を見て、自分が勝てる人のタグ取り、タグを取られた人は取った人と同じ「ゲー、チョキ、パー」になる。</p> <p>③ 人数が少ないチームも良く逃げ切ったとして勝ちとすると次回は一生懸命に逃げ回る。ただし、このゲームも後ろへさがることを危険行為として禁止しておくことが大切である。</p>
タグ取りヘビ	円陣タグ取り	一対一タグ取りリレー	<p>① タグ4色で3対1に分かれ、肩をつかんで一列になった3人組の最後尾のタグを鬼が取ったら勝ちとなる。</p> <p>② 安全対策として、3人組の手が一人でも離れたり、列が崩れたら鬼の勝ちとなる。3人組で一番前が鬼になり、鬼だった人は最後尾に付く。試合は3~10秒以内が時間的に安全にできる。あまり無理をさせない。</p> <p>③ 左右に動く動作が非常に多くなるので、いつも使わない筋肉を使うので非常に疲れやすくなるので全体の様子を見ながら実施する。</p>	<p>円陣タグ取り</p> <p>① タグ4色で3対1に分かれ、3名が手をつないで円陣を作り、指示のあった色の人のタグを鬼が取ったら勝ちとなる。</p> <p>② 安全対策として、3人組の手が一人でも離れたり、円陣(輪)が崩れたら鬼の勝ちとなる。5秒程度が安全にできる。また、鬼がタグを取っても、取られた人が鬼になるのではなく、鬼は順番にやる。</p> <p>③ あまりタグを取れない鬼がいたら、鬼が取りやすいタグの色に変更をして取りやすくすることも楽しくさせる秘訣である。</p>	<p>一対一タグ取りリレー</p> <p>① タグ4色で2対2に分かれ、ゴールを目指して走るチームと、走ってくる人のタグを取るチームに分かれて競技する。攻めをした次は守りに並ぶ。また、守りをしたら攻めに並ぶ。それぞれが1対1でタグの取り合いをする。</p> <p>② タグの受け渡しをきちんとさせる。また、慣れてきたボールを持たせたり、安全スペースを設けたり、いろいろなバリエーションが考えられるので、各学級の実態に応じてできる。</p> <p>③ 攻撃2対守備1でやったり、攻撃3対守備2でやったりするとおもしろさが増す。ただし、ルールの中でさがらず、タグを取らせて味方を進める考えを持たせるように指導することも大切である。</p>

タグラグビーに関する練習メニュー「具体的な指導内容」2023. 12. 17

低	中	高	レベル1		レベル2		レベル3	
ボールタッチ鬼	ボールタグ取り鬼	ボールタグ取り鬼の逆バージョン	ボールタッチ鬼	コート半分の広さを使い、1～2分程度で、8人グループの中で2～3人が鬼となり、鬼が逃げ回る者をボールでソフトタッチをして、逃げ回る者を減らしていく。全員が鬼になるように鬼の順番を決めておく。 ②絶対に鬼は逃げ回る者へボールを投げつけたりしないようにする。逃げ回る者は後ろへさがらないようにする。 ③指導者は、誰かが転んだり、ぶつかったりした場合は、必ず全体を止めて、個別指導と全体指導を行う。	ボールタグ取り鬼	約9mの広さを使い、1～2分程度で、4人グループの中で1人が鬼となり、ボールを持って逃げ回る者のタグを取る。全員が鬼になるように鬼の順番を決めておく。 ②ボールを持っている者は、5歩以上走らないと味方へパスをすることができない。逃げ回る者は後ろへさがらないようにする。 ③指導者は、誰かが転んだり、ぶつかったりした場合は、必ず全体を止めて、個別指導と全体指導を行う。	ボールタグ取り鬼の逆バージョン	約9mの広さを使い、1～2分程度で、4人グループの中で1人が鬼となり、ボールを持っていない者のタグを取る。全員が鬼になるように鬼の順番を決めておく。 ②ボールを持っている者は、タグを取られそう味方へパスをすることで鬼から味方を守ることができる。逃げ回る者は後ろへさがらないようにする。 ③指導者は、誰かが転んだり、ぶつかったりした場合は、必ず全体を止めて、個別指導と全体指導を行う。
通りぬけ鬼(点)	通りぬけ鬼(線)	通りぬけ鬼(エリア)	通りぬけ鬼(点)	①フラフープの中の鬼にタグを取られずに1分間に何回トライができるか。タグを取った守りはタッチライン中央の籠の中に入れに行く。 ②ゴールした時、腰のタグの数が得点になる。タグがなくなってもゴールラインまで行きタッチラインの外からまわって籠の中のタグを取れば、またゲームに参加できる。守りは1回1本のタグしか取れない。 ③ケガ防止のために守りはフラフープの中から出てタグを取ることはできない。また、ゴールラインに平行フラフープを2つ以上ならレベル1ではない。	通りぬけ鬼(線)	①ゴールラインに平行な線上の鬼にタグを取られずに1分間に何回トライができるか。タグを取った守りはタッチライン中央の籠の中に入れに行く。 ②ゴールした時、腰のタグの数が得点になる。タグがなくなってもゴールラインまで行きタッチラインの外からまわって籠の中のタグを取れば、またゲームに参加できる。守りは1回1本のタグしか取れない。 ③ケガ防止のために守りは同じ線上に2人以上で守ることはできない。守りの線上を通り過ぎた人のタグを後ろから取ることはできない。	通りぬけ鬼(エリア)	①ゴールラインに平行なエリア内の鬼にタグを取られずに1分間に何回トライができるか。タグを取った守りはタッチライン中央の籠の中に入れに行く。 ②ゴールした時、腰のタグの数が得点になる。タグがなくなってもゴールラインまで行きタッチラインの外からまわって籠の中のタグを取れば、またゲームに参加できる。守りは1回1本のタグしか取れない。 ③ケガ防止のために守りはエリア内に2人以上で守ることはできない。エリアを通り過ぎた人のタグを後ろから取ることはできない。
手渡しパスラン	ショートパスラン	ロングパスラン	手渡しパスラン	①4人グループで、ボールを持った者が先頭を走り、他の者はボールを持っている人の背中が見える位置を保ちながら付いていき、「タグ」と言う声が聞こえたら、ボールを持っている人は付いてきている人へボールを手渡しする。 ②ボールを持った者は、ボールをもらう前以上に前に進み先頭に立つ、ボールを渡した者はボールを持っている人の背中が見える位置までスピードを落とし、また次回ボールをもらうタイミングを待つ。 ③全体を把握する指導者は、ボールを持っている者が走りすぎないようにタイミングを見ながら「タグ」の声をかける。走る方向は、必ず一方方向へ走るようにゴールからゴールへ走らせるようにする。	ショートパスラン	①4人グループで、ボールを持った者が先頭を走り、他の者はボールを持っている人の背中が見える位置を保ちながら付いていき、「タグ」と言う声が聞こえたら、ボールを持っている人は付いてきている一番近くの見方へボールをパスする。 ②ボールを持った者は、ボールをもらう前以上に前に進み先頭に立つ、ボールを渡した者はボールを持っている人の背中が見える位置までスピードを落とし、また次回ボールをもらうタイミングを待つ。 ③全体を把握する指導者は、ボールを持っている者が走りすぎないようにタイミングを見ながら「タグ」の声をかける。走る方向は、必ず一方方向へ走るようにゴールからゴールへ走らせるようにする。	ロングパスラン	①4人グループで、ボールを持った者が先頭を走り、他の者はボールを持っている人の背中が見える位置を保ちながら付いていき、「タグ」と言う声が聞こえたら、ボールを持っている人は付いてきている人の中で遠くの見方へボールをパスする。 ②ボールを持った者は、ボールをもらう前以上に前に進み先頭に立つ、ボールを渡した者はボールを持っている人の背中が見える位置までスピードを落とし、また次回ボールをもらうタイミングを待つ。 ③全体を把握する指導者は、ボールを持っている者が走りすぎないようにタイミングを見ながら「タグ」の声をかける。走る方向は、必ず一方方向へ走るようにゴールからゴールへ走らせるようにする。
タグ後手渡し	タグ後パス	タグ前パスあり	タグ後手渡し	①一番やさしいタグラグビーの試合。最初のスタートは5m(7歩)攻守の間を開ける。最初の人が味方に手渡しパスをした時からスタートする。ボールを持った者が、2本のタグが付いた状態でゴールラインを越えたら1点となる。 ②攻守交代は、トライをされた時、ボールを前に投げたり落したりした時、人にぶつかった時、コートの外に出た時などとし、細かいきまりはその時に決めていく。ボールはタグを取られない限りパスをすることができない。そのため、オフサイド行為が非常に少なくなる。 ③タグを取った回数では攻守交代はしない。そのためミスをしないうり必ず点数を入れることができる。手渡しパスであるため、しばらくしていると子どもたちから「ボールを投げてパスをしたい。」と出てくる。その時、再度きちんとパスの仕方を教えてあげる。	タグ後パス	①やさしいタグラグビーの試合。最初のスタートは5m(7歩)攻守の間を開ける。最初の人が味方に手渡しパスをした時からスタートする。ボールを持った者が、2本のタグが付いた状態でゴールラインを越えたら1点となる。 ②攻守交代は、トライをされた時、ボールを前に投げたり落したりした時、人にぶつかった時、コートの外に出た時などとし、細かいきまりはその時に決めていく。ボールはタグを取られたら、手渡しパスでなく普通のパスをすることができる。 ③最初はタグを取った回数では攻守交代はしないが、慣れてきたらタグの取った回数を決めて攻守交代をする。タグ回数での攻守交代はチーム人数+1で継続的なプレーを生み出すことができる。人数以下の回数ですと講習交代が多く行われ、誰でも何回でもアタックとディフェンスを味わうことができる。	タグ前パスあり	①タグラグビーの試合。最初のスタートは5m(7歩)攻守の間を開ける。最初の人が味方に手渡しパスをした時からスタートする。ボールを持った者が、2本のタグが付いた状態でゴールラインを越え、ゴールエリアにグラウンディングできたら1点となる。 ②攻守交代は、トライをされた時、ボールを前に投げたり落したりした時、人にぶつかった時、コートの外に出た時、細かいきまりはその時に決めていく。ディフェンスのオフサイドやぶつかる行為はペナルティとなり、タグの取られた回数が0になる。 ③慣れてきたらタグの取った回数を決めて攻守交代をする。タグ回数での攻守交代はチーム人数+1で継続的なプレーを生み出すことができる。人数以下の回数ですと講習交代が多く行われ、誰でも何回でもアタックとディフェンスを味わうことができる。
やさしいタグラグビー	タグラグビー		やさしいタグラグビー	①プレーは、ボールを持った者が味方にパスをしたら始まる。それまで攻守共に動けない。 ②タグの回数に関係なく、ミスをしないうり限りトライをするまで続ける。 ③得点は、両腰にタグが付いていて、ゴールラインを駆け抜けたら1点となる。 ④守りはボールを持っている人のタグを取ることで前進を食い止めることができる。 ⑤タグを取った者も取られた者も速やかに止まり、タグの受け渡しではお互いに「ありがとう」と言う。 ⑥タグを取ったら、タグを頭上にあげて大きな声で「タグ」とコールする。 ⑦攻守交代は、ボールを前に落したり、前へ投げたりした場合、ボールを持った者がコートの外に出た場合、お互いにぶつかった場合があるが、守りが故意にぶつかった場合はぶつからないように指導をする。 ⑧ボールが後ろへ転がったり、ボールを持った者が倒れた場合は、いったん試合を止めて改めてボールを持った方から攻撃をさせる。	タグラグビー	テキストの通り		①3つのきまり・・・あいさつ(握手)、タグの取り方返し方、喜び励ましラブルはじゃんけん ②3つの規則・・・ぶつからない。ボールを前に投げない落とさない奪わない。ボールを持ったらゴールへ進みコートから出ない。★★★歩き→かけ足→普通に試合 ③3つのルール・・・最初は5m(7歩)離れる。トライは両タグ。タグを取っても取られても速やかに止まる。 ④タグを取られたら味方にボールを手渡し、次のレベルでタグを取られたらパス。