

子どもの

ラグビーについて

ミニラグビーの競技規則は、育成・強化に繋がるのか

5人制・7人制・9人制

桑田 大輔 yuui@m5.kcn.ne.jp

競技人口の推移とトップリーグ(ラグビー)選手の競技開始年齢

	サッカー	ソフトテニス	バドミントン	バスケ男	バスケ女	柔道男	柔道女	ラグビー
小学生	1	1	1	1	1	1	1	1
中学生	1.53倍	23.6倍	4.3倍	4.8倍	3倍	2.1倍	2倍	0.77倍

	ラグビー	ソフトテニス	バドミントン	バスケ女子	剣道男女
小学生以下	200人	男子 69人 女子 65人	女子 53人	140人	男子 116人 女子 101人
中学生	135人	男子 8人 女子 6人	女子 16人	34人	男女共 0人
高校生以降	210人	男女共 0人	女子 0人	3人	男女共 0人

08トップリーグ選手競技開始年齢(日本出生) 545人

小学生以下 200人 中学生 135人 高校生以降 210人
 36.7% 24.8% 38.5%

- ラグビーの競技人口は、小学校から、中学校に上がると減る、数少ないスポーツだ
これだけ普及しているサッカーでも、1, 53倍に増加！！

- ソフトテニスは、小学校から、中学校に上がると 23, 6倍に増加！！

しかし、ソフトテニスのトップ選手の競技開始年齢は、小学生以下からが、約9割！！

多くの競技スポーツのトップアスリートは、小学生以下から競技開始が当たり前

神経細胞のネットワーク化の時期に、良い練習ができていますか？

08トップリーグ選手競技開始年齢(日本出生) 545人

小学生以下 200人 中学生 135人 高校生以降 210人

36, 7%

24, 8%

38, 5%

ラグビーを小学生以下から競技開始した子ども達は、中・高校から競技開始した子に負ける？

ラグビーの子ども達の育成に問題があるの？

08トップリーグ選手 545人 ポジションのべ 688人

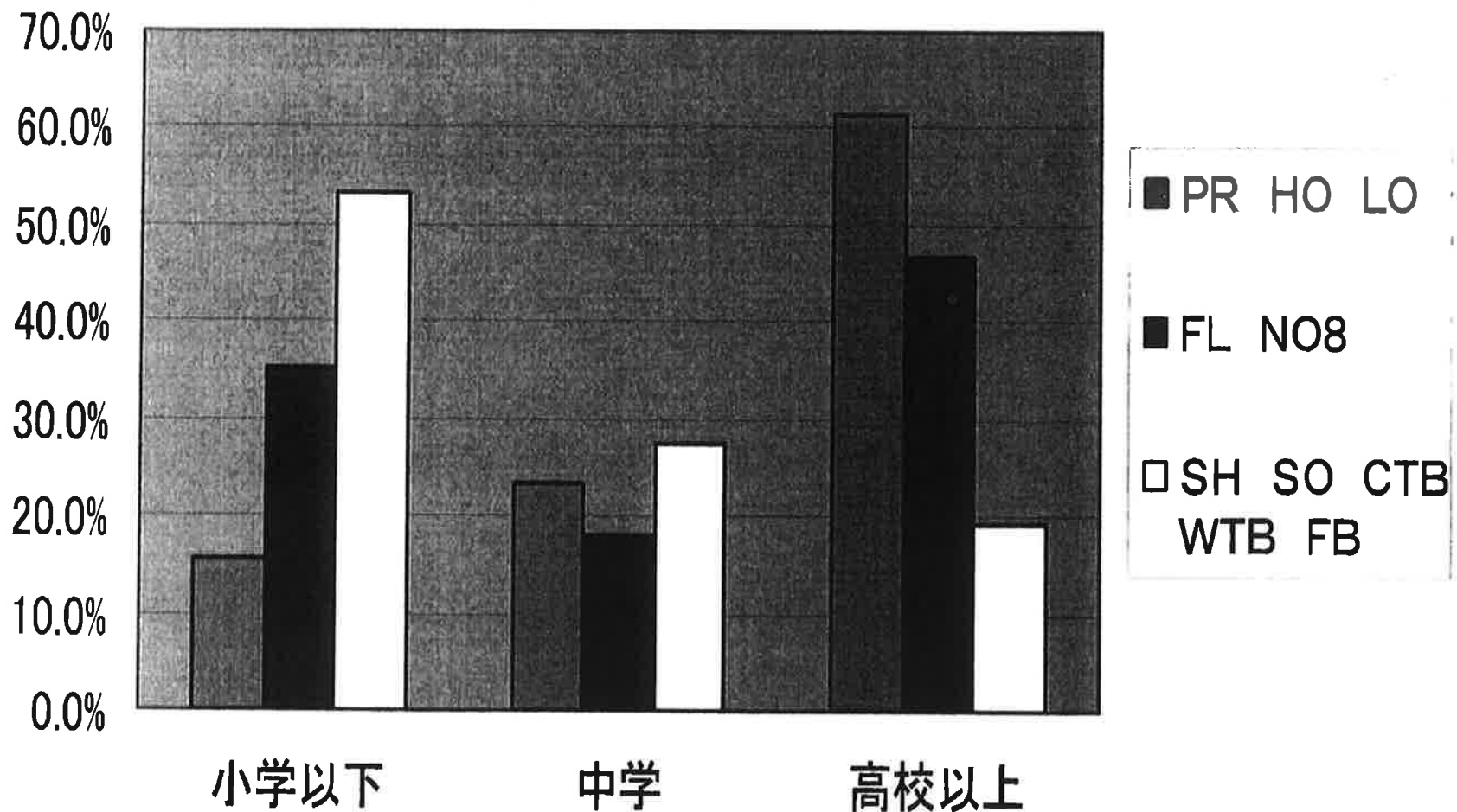
ポジション\競技開始学年	小学以下	中学	高校以上	合計
PR HO LO	35人	52人	137人	224人
FL NO8	47人	24人	62人	133人
SH SO CTB WTB FB	176人	91人	64人	331人
	258人	167人	263人	688人

ポジション\競技開始学年	小学以下	中学	高校以上
全ポジション	37.5%	24.3%	38.2%
PR HO LO	15.6%	23.2%	61.2%
FL NO8	35.3%	18.1%	46.6%
SH SO CTB WTB FB	53.2%	27.5%	19.3%

日本ラグビーフットボール協会HP(2008年11月6日現在)
 競技開始年齢08ラグビーマガジン10月号別冊より

08トップリーク選手 545人 ポジションのべ 688人♂

小学以下 258人(37.5%) 中学 167人(24.3%) 高校以上 263人(38.2%)



- トップリーグのフロントファイブ (PR HO LO) の選手

6割以上が、高校生から競技開始！！

- 小学生以下から競技開始

トップリーグのフロントファイブ (PR HO LO) の選手

約15, 6%

小学生からラグビー始めた選手は、フォワード(スクラム)が嫌い？

ミニラグビーの競技規則に、フォワード(スクラム)は、必要？

「子どものスポーツと才能教育」宮下充正

トレーニングが筋力の向上に及ぼす影響については、20歳を過ぎてから

2008 11 30
 生駒少年ラグビークラブ 5分間 高学年

ミニラグビー競技規則			
	スタート	パス	パスフェイント
5人制	7回	※14回	1回
7人制	6回	※14回	2回
9人制	7回	※10回	1回

タッチフット			
	スタート	パス	パスフェイント
4人制	18回	36回	12回
5人制	18回	39回	7回
6人制	18回	38回	14回
7人制	22回	37回	11回

※ミニラグビーのパスには、規則上手続きとして必要なパスはカウントしていない

ミニラグビー競技規則	6.67回	12.67回	1.33回
タッチフット	19.0回	37.5回	11.0回
	2.85倍	2.96倍	8.25倍

ミニラグビー競技規則では、ボールに触る機会が少ない

パスフェイントは、タッチフットが、8倍以上！！

A問題

下記の問題を解きなさい

(1) 4×3

(3) 5×8

(2) 1×5

(4) 7×2

B問題

下記の問題を解きなさい

(1) 40×3

(2) 12×5

(3) 25×8

(4) 7×11

(5) 8×6

(6) 3×40

(7) 5×19

(8) 6×6

(9) 9×13

(10) 11×8

(11) 21×7

(12) 11×2

(13) 31×9

(14) 18×2

(15) 21×44

(16) 4×12

(17) 11×13

(18) 13×4

(19) 11×15

(20) 3×5

(21) 8×2

(22) 4×17

(23) 10×8

(24) 8×9

(25) 4×20

(26) 6×7

(27) 17×2

(28) 21×4

(29) 10×14

(30) 5×30

(31) 8×6

(32) 12×4

(33) 2×25

- サッカーの練習では、10分間のリフティングで、
1,000回以上 ボールタッチする子もいる！！
- 2時間のサッカーの練習では、何回になるのだろうか？
- それに比べて、ラグビーは？
2時間の練習で30回以下の事もあった！ 100倍も違う！
どっちが子ども達にとって、得なの？

ミニラグビーの競技規則(5分間)で、パスが平均 12.67回

タッチフット(5分間)で、パスが平均 37.5回 約2.96倍

タックルが無い事で、パスフェイントは、タッチフットが 約8.25倍多い
子どもに、タックルは必要？

A問題 or B問題 あなたなら、どちらの問題集を、子どもに差し出しますか？

子どものラグビーに タックル・スクラムは必要？

- オーストラリアにおいて多くのクラブで、
7～8歳のカテゴリーでは、タックルなどのコンタクトをしない
9～10歳 スクラムなどのボールの争奪は行わない
「子どもの発育とコーチング」中井俊行
- ニュージーランド バーンサイドクラブ(小野晃征)
タックルは10歳を過ぎてから(ラグビークリニックVol.26より)
- ニュージーランド ワイカト・ハミルトン地区では、
U6～13 5～8月(7月の冬休み2週間を除く)
平日に練習(週1回) 土曜日(午前中)に試合(13試合)
「NZにおけるジュニア(少年)ラグビーのシステムと運営」西尾ほか

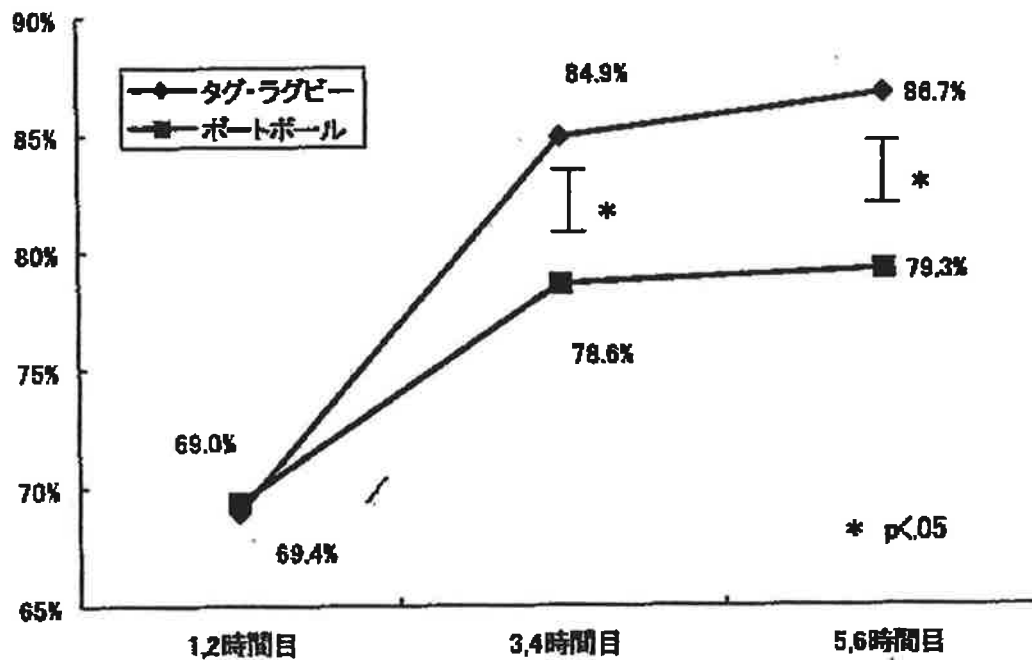
「だれでもできるタグラグビー」

(財) 日本ラグビーフットボール協会・監修 鈴木

P 7 8 ボールを持ったら走るだけ

P 9 8 スローフォワードは難しくない

P 1 2 3 タグラグビーのパス動作はやさしい



		平均値(%) n=32		
		1,2時間目	3,4時間目	5,6時間目
タグ・ラグビー	平均値	69.0	84.9	86.7
	標準偏差	0.05	0.08	0.02
ポートボール	平均値	69.4	78.6	79.3
	標準偏差	0.06	0.03	0.05

図 2-3 パスの成功率の推移

●簡単な事だけでいいの？

神経細胞のネットワーク化を促進するなら、

子ども達には、スローフォワードさせる方がいい？

● 指示待ち症候群

命令口調で指示される刺激を繰り返し受けていると、
自分の考えでは行動できない子どもになってしまいます
コーチの何気ない指導が、子どもの思考を停止させる

- ★ 犬の実験で、メトロノームの音を鳴らして餌を与えることを繰り返すうちに、メトロノームの音を聞いただけで、唾液が分泌されようになった(パブロフ)
- ★ 長期にわたり、抵抗や回避の困難なストレスと抑圧の下に置かれた犬は、その状況から「何をしても意味がない」ということを学習し、回避できる状況に変えても逃れようとする努力すら行わなくなることを学習性無力感(セリグマン)

高接触スポーツによる身体的な指示待ち症候群

U-12 ミニラグビーの競技規則抜粋

● 5人制 低学年用(小学校 1・2年、U-7～8)

- 各チーム1名のコーチがグラウンドに入ることが許される
ゲーム中、グラウンドに入ることが許されたコーチは、
自軍の最後尾のプレイヤーより後方で留まり、
プレイヤーに対して建設的な指示・助言を行える
- 試合中、コーチは定められた区域内に位置し、
プレイヤーに対して建設的な指示・助言を行える

● 7人制 中学年用(小学校 3・4年、U-9～10)

- 試合中、コーチは定められた区域内に位置し、
プレイヤーに対して建設的な指示・助言を行える

● 9人制 高学年用(小学校 5・6年、U-11～12)

- 試合中、コーチは定められた区域内に位置し、
プレイヤーに対して建設的な指示・助言を行える

● U-12 ミニラグビーの競技規則

5人制 低学年用(小学校 1・2年、U-7~8)

各チーム1名のコーチがグラウンドに入ることが許される
建設的な指示・助言を行える

★ 指示しやすい環境が整っている？ 指示待ち症候群の温床？

7人制 中学年用(小学校 3・4年、U-9~10)

9人制 高学年用(小学校 5・6年、U-11~12)

建設的な指示・助言を行える

★ 子ども達が、自ら考える事ができない？ なぜ？

		0~14歳人口	選手数	比率	小学以下		中学生	高校以降		
1位	佐賀	12.9万人	24	0.53	5	20.8%	0	0.0%	19	79.2%
2位	長崎	20.9万人	26	0.80	16		3	11.5%	7	26.9%
3位	秋田	13.8万人	16	0.86	10		0	0.0%	6	37.5%
4位	京都	34.8万人	39	0.89	12	30.8%	25	64.1%	2	5.1%
5位	山梨	12.5万人	13	0.96	2	15.4%	4	30.8%	7	53.8%
6位	福岡	70.2万人	68	1.03	48		14	20.6%	6	8.8%
7位	宮崎	16.5万人	13	1.26	5	38.5%	1	7.7%	7	53.8%
8位	大分	16.3万人	12	1.35	4	33.3%	2	16.7%	6	50.0%
9位	大阪	121.8万人	80	1.52	30	37.5%	44	55.0%	6	7.5%
10位	熊本	26.1万人	16	1.63	4	25.0%	1	6.3%	11	68.8%
11位	岩手	18.5万人	11	1.68	1	9.1%	5	45.5%	5	45.5%
12位	奈良	19.4万人	10	1.94	6		1	10.0%	3	30.0%
13位	鹿児島	24.8万人	11	2.25	1	9.1%	1	9.1%	9	81.8%
14位	青森	19.2万人	7	2.74	0	0.0%	0	0.0%	7	100.0%
15位	宮城	32.3万人	10	3.23	7		0	0.0%	3	30.0%

22位	滋賀	21.3万人	4	5.32	3	75.0%	1	25.0%	0	0.0%
27位	兵庫	79.0万人	11	7.18	3	27.3%	3	27.3%	5	45.5%

都道府県別 0~14歳人口に対して、
何人のラグビートップリーガー誕生しているか？

強化の為には、小学生からラグビーを始めた選手の
割合が高い事が必要だ

長崎・秋田・福岡が高め、トップリーガー誕生の割合も高め！！

関西圏内の小学生からラグビーを始めた
子ども達は、トップリーガーになる割いが低い！！

いまの小学生の育成に問題があるの？

考察(ミニラグビーの育成・強化に向けて)

- ミニラグビーの競技規則(5・7・9人制)から
タックル・スクラム(フォワード)を無くせば
ボールタッチ・良い視野の確保の機会が増える
神経細胞のネットワーク化が促進
- ミニラグビーの競技規則(5・7・9人制)から
指示できる環境を無くす
指示待ち症候群を発生させない
見て→考え→判断→行動を行いやすい環境
- ミニラグビーの競技規則(5・7・9人制)
前半と後半の競技規則を別々に(多様な動きが生まれる)
- 「一人一球」「1回の練習で、500タッチ以上」
コーディネーショントレーニングによる
シナプスのネットワーク化 促進

日本ラグビーの強化の為には
ミニラグビーの競技規則が
変わる必要がある！！

桑田大輔 yuui@m5.kcn.ne.jp