

**SANYO**



# 誰でもできるタグラグビー

「思いやり」を学び、「成功」を体験するスポーツ

三洋電機ラグビーチーム

東毛ラグビースクール



# タグラグビーは誰でもできる！

安全で簡単で楽しいスポーツ

接触なし、ドリブルなし、前パスなし、シュートなし

男性・女性・大人・子供いっしょに楽しめる。



タグラグビーを教えるだけでなく  
タグラグビーで教える

- 思いやり
- 協力
- 感謝の気持ち「ありがとう」
- 挑戦 失敗 成功の楽しさ



たいせつなこと  
ひとはみんなのために  
みんなはひとりのために 思いやり・協力

1. 安全に楽しく 「話をよくきく。」

2. すばらしいことをしたら拍手

「パチパチパチ」

3. 勝っても負けても「ありがとう」

4. どんどん失敗しよう！

ミスしても 「ごめん」「どんまい」



# 指導者の心得： ポジティブな言葉を使う

成功 = 才能 × **セルフイメージ** × 知識・知恵 × 行動力  
**志・自分への評価**  
**「できる」と思えるかどうか**

例えばボールを落として欲しくないときは

**こうすれば絶対捕れる。大丈夫。次は捕れる。君ならできる！**

指導者がネガティブな言葉を使うと  
言われた方は、セルフイメージが下がる。

落とすな！ 落としたイメージが残る また落とす  
何やってんだ！ 何って聞かれても…落としましたよ。あーそうさ。  
何で落とすんだ！ 理由を聞かれも…好きでやったわけじゃないよ。  
落としちゃダメだよ！ ダメなことしちゃったのか…

指導者の心得：

「言って聞かせ、見せてやり  
やらせて見て、ほめてやらねば、人は動かじ」

山本五十六

説明 見せる やらせる ほめる 説明

説明は短くまとめて、小出しにする。

できた人をみんなの前でほめる！ みんなマネする

× × できない人をみんなの前で叱る 本人のプライドが傷つく

お こらない

ど ならない

な ぐらない

## 指導メニュー

## 目的

## 実施

指導メニュー	目的	実施
1.準備体操	心も体もほぐす	毎回
2.握手タグとり	タグ！の作法を学ぶ	初回
3.ぐるぐるタグとり	協力を学ぶ	初回
4.タグとり鬼ごっこ	広い所を探して走る	初回
5.パス20回できた！	パスはお互いの思いやり	初回
6.トライ目指して走れ！	得点方法を学ぶ	初回
7.ドッグアウト	接触禁止とスペース感覚	2回目
8.ちくわパス	前パス禁止とチームワーク	2,3回目
9.ためしのゲーム	試合のルールを学ぶ。	2回目
10.リーグ戦	成功体験を味わう	3回目
11.ノーサイドのハイタッチ	敵味方なく友達になる	毎回
12.今日も楽しかったタグ！	楽しかった実感を残す	毎回

# 準備運動「心も体もほぐす」



上から下へ実施。随所に工夫して「笑い」をとる。

1. ゆる体操でリラックス(ギューストーン、脳内せんたく)
2. 上半身(肩、左右逆回転、腰回転)
3. 股関節(股割り、カエルジャンプ、プチヨガ)
4. 下半身(伸脚、前屈、アキレス腱、足首)
5. コーディネーションT(胸でグーパー、後出しじゃんけん)
6. コーディネーションT(マリオネット、ダンスなど)
7. 集合してタグの配布 「タグ！」の発声練習

# 握手タグとりゲーム「タグ！の作法を学ぶ」

## やり方

2人組作る

握手してあいさつ

笛が鳴ったら、握手したままお互いのタグをとりあう

笛を鳴らせて終了「タグ取れた人？はくしゅー！」

パートナーチェンジ

Step up! 右手左手、じゃんけん、脚じゃんけんなど

## タグの作法

とったら頭上に掲げて「タグ！」と叫ぶ

返すときは、手渡しで「はいどうぞ」

受け取ったら「ありがとう」

## 注意点：

ぶつからないように周囲との距離を確保。

接触や転倒が起きたら、すぐ笛



# ぐるぐるタグとりゲーム：「協力を学ぶ」

## やり方

赤・青・緑・黄のタグで4人組作る

指導者が鬼の色を指定。

残りの3人は手をつないで円になって待機。

指導者が鬼の人が狙う色を指定したらゲームスタート！

残り3人で協力して、鬼からタグを守る

笛を吹いて終了。守りきったチーム、タグ取った鬼に拍手。

## 注意点：

ぶつからないように周囲との距離を確保。

接触や転倒が起きたら、すぐ笛



# タグとり鬼ごっこゲーム：「広い所を探して走る」

## やり方

指導者が簡単な指示を出す 例：「全員スキップ！」

指導者が捕まえる色を指定。 例：「赤！」

みんなで指定された色のタグを獲る。

安全に気を配りながら笛を吹いて終了。

逃げ切った人、タグ獲った人に拍手

**Step up!** 2色指定や全色指定をすると楽しい。

## 注意点：

コート大きさは広めに設定する。

広いところを探して走るように指導。

接触や転倒が起きたら、すぐ笛を吹いて止める



# パス20回できたゲーム：「パスは思いやり」

## やり方

5～6人のグループ

各グループにボール1個

手をつなげるぐらいの大きさの円からスタート

笛がなったら、時計回りで20回手渡しパス

みんなで数える。

20回できたら「できた！」と叫び座る

速いチーム、落球していないチームに拍手。

**Step up!**

**外側を向く。円を大きくする。笛で逆周り**

注意点：「ボールは大きな**鳥さんの卵**」

投げる人：**思いやり**こめる。捕りやすいパス。

受ける人：投げやすいように**的**を作る。

**声**をかけあう：「ゆうぞうくん！」「エリちゃん！」



# トライを目指して走れ！ゲーム「得点方法を学ぶ」

## やり方

4グループに分ける(赤vs青、黄vs緑で攻守交替)

攻めはボールをもち、スタートラインで待機

守りはコートに散らばる。

笛がなったら、攻めは、ゴール目指して走る

守りはタグをとる。

タグ獲られずゴール到達でトライ。

トライとタグ！ができた人に拍手

## 注意点：

出来てる子を見つけて特に褒める

「広いところを探して走る」

「両手でボールをもつ」

「ぶつかるのは禁止」



トライを目指して走れ！ゲーム「得点方法を学ぶ」

守りはフラフープから出ちゃダメというルールでも面白い。



# ドッグアウト！「接触禁止とスペース感覚を学ぶ」

## やり方

1. 赤のタグの人を中心に集める（できればボールをもたせる）
2. 残りの人は赤の人を囲み、手をつないで大きな円を作る。
3. 囲いは、手をいっぱい広げる。脚は閉じる。
4. 中的人是ドッグ、外に逃げれば勝ち
5. 守りは、隣の人とお尻をくっつけてブロック。
6. ブロックのとき、「ドッグアウト！」と叫ぶ。
7. ぶつかったり、脚をかけたたり、危険な接触はダメと指導。
8. 笛でスタート。適当な時間でカウントダウンして終了。
9. 逃げた犬役に拍手。犬役交代。

注意点：楽しすぎる練習なので興奮しすぎに注意。安全に配慮。空いてる所を探す。作る。



# ちくわパス競争「前パス禁止とチームワーク」

## やり方

1チームにつき4から5人にチーム分け

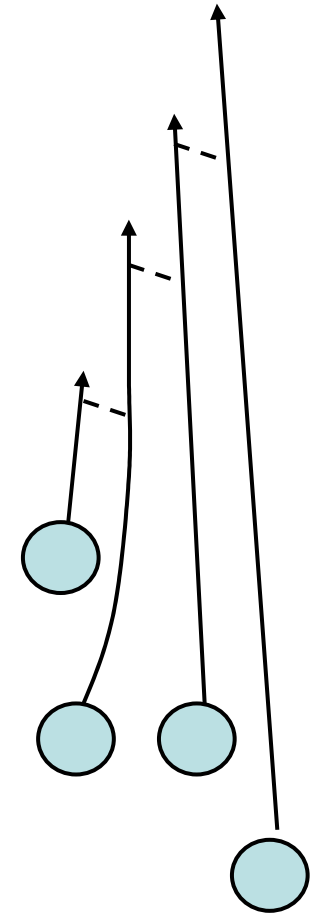
各チームボール1個

ボールを持った人は5歩だけ走ってよい

5歩走ったら止まって後ろの仲間にパス

各チームでボールをつないでゴールまで競争

各チームで競争する。



## 注意点

× × 前パス禁止

(攻める方向に対して真横より後ろの人にしかパスできない)

× × 大きく投げる後パス 後ろに戻ってしまう。落とす確率も高い。

ちくわパス:手渡しで後ろの人に渡す 確実に前に進める。

ちくわパスを繰り返して、縦に攻めることを「ちくわ攻撃」という。

**ボールをもらうときに、どっちに自分がいるか教える。「右！」**

# ためのゲーム：試合のルールを学ぶ

試合前後に整列してお互いに礼 握手。  
試合後は仲間・相手・レフリー全員と握手。

ルール(レベルと人数に合わせて柔軟に対応する)

人数:正式には**5vs5**だがもしくは8人くらいまでは充分楽しい。コート:**約40m×20m**

得点方法:ボールをもってゴールに駆け込めばトライで一点入る。

タグとられた後、一步でゴールを越えればトライを認める。

タグ5回で攻守交代

レフリーが「タグ1」「タグ2」「タグ3」「タグ4 次ラスト」「タグ5 はい交代」とコール  
ボールの奪い合いはなし。守りはタグをとるだけ、パスカットできない。

絶対やってはいけないこと(楽しくなくなる)

××危険なプレー(ぶつかる、押す、殴る、手を払う、服やベルトつかむ。etc)

××非紳士的行為(怒る、文句・悪口を言う、自慢する、泣く、ふてくされるetc)

ルール上やってはいけないこと(相手ボールでスタート)

(攻め)前パス、ボール前落とし、タグなし、外にでる、危険なぶつかり

「危ない!ぶつかる」感じたら、攻めの人止まるべし。

(守り)2枚タグとり(タグは「はいどうぞ」と手渡しで返すまで次のタグをとれない)

オフサイド

タグ!が起きたら、その地点がオフサイドライン。下がってからプレーする

(タグ後のパスのじゃま、タグ後の待ち伏せタグができない)

# リーグ戦：成功体験を味わう

## やり方

1クラスを6チームに分ける

各チーム「思いやり」キャプテンを決める

2つのコートに分かれて3つ巴の試合をする

1試合7分程度

見学チームはトライとアシストを記録する

トライ：ボールをもってゴールに駆け込んだ人

アシスト：トライした一連のプレーでパスした人全員

## 指導者の注意点

双方トライ(成功体験)ができるように配慮する。  
まだのチームにうまくチャンスを与えること。

全員がアシストできるように配慮する。  
ボールにあまり触ってない人に最初にパスさせる。  
最初は女子にパスするようにすると良い。

# タグラグビーのコツ：勇気を出して前に走る

仲間は後ろでサポート

敵がいなくなった広いスペースを走れる！

ボールをもったら  
あなたが主役

タグはとられてもいい。

タグをとられるまで  
勇気を出して  
前に出よう

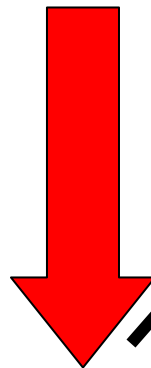
そうすれば仲間がいきる



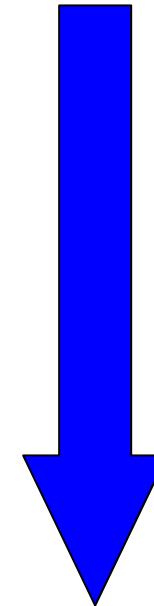
×パスできない



パスできる



敵が集まる



# ノーサイドのハイタッチ：敵味方がなくなり友達になる

## やり方

二手に分かれて双方一列に並ぶ

## ノーサイドの説明

「ラグビーにはノーサイドという言葉があります。  
試合が終わったら敵味方なくなってみんな友達になる  
という意味です。感謝を込めてハイタッチしましょう！」

折り返して全員とハイタッチ

(注意点)

調子にのって

思いっきり引っぱたいて

女子に嫌われる男子多数発生。

「感謝込めるんだから優しくでしょ」



# 楽しかったグー！：楽しかった実感を残す

今日楽しかった人？「はい」 またやりたい人？「はい」  
先生はうれしいです。全員の手が上がりました。みんなもうれしいよね。拍手！  
じゃあ 最後に先生がみんなの気持ちを代表します。  
今から「あー今日も楽しかった」と言います。  
最後の「た」にあわせて「タグーッ！」と自分のタグを獲ってください。

**あー今日も楽しかったグーッ！**

