

2026 年練習メニュー

■ストレッチ&ランニング（体の調整・心拍数を上げる）【約10分】

- 動的ストレッチ
- ランニング
 - ・（横向き5m+前向き5m+横向き5m）×1往復
 - ・（前向き5m+後向き5m+前向き10m+後向き5m+前向き10m）×1往復
 - ・シャトルラン（5m往復+10m往復+15m往復）1回

■ハンドリング練習【約10分】

■ランパス【約10分】

- 50m×3往復。1チーム5～6人
- 広め深めのラインでウイングへ。ウイングから内側へ浅めのショートパスでリターン
- 周りの人がコールし、できるだけ多くパスを回す

■タックル&ブレイクダウン【約15分】

- 沈み込みからパワーフット1歩で入るタックル。左右5回ずつ
- 膝つきタックルでのブレイクダウン（3対3）
（膝つきタックラー+スティーラー2人）対（ボールキャリアー+キーサポーター+ブリッジ）
※キーサポーターの状況判断については別紙参照

■コンビネーション【約30分】

- タックルはなし（タッチまたはホールド）
- 笛が鳴ったらボールキャリアーは倒れてボールリリース
- 戦術の共有を図る（3～4フェーズ先までの動き、ミスが起こった時のリセット方法、等）
- コーリング（状況把握・指示・注意喚起・要求）を積極的に行う
- チームトークを行い意思の疎通を図る

■タッチフット【約25分】

- 10分ハーフ
- タッチした人はその場で手を上げてとどまる。直ちにディフェンスには参加できない
- ボールキャリアー（1人目）+キーサポーター（2人目）+3人目がハーフ役
- ディフェンス側オフサイドラインはボールキャリアー（タッチされた人）から1mの位置
- トライライン前1m以内のポイントは1mまで下がる。ディフェンス側オフサイドラインはトライライン
- ノックフォワード、スローフォワード、オフサイドは攻守交替。ボールを地面に置いてタップキックで再開
- ボールが地面に落ちてノックフォワード、スローフォワードがなければプレーオン
- サイドラインタッチは攻守交替。タッチラインからボールを投げ入れて再開
- コーリング（状況把握・指示・注意喚起・要求）を積極的に行う