

U12ラグビープログラム

アピールポイント

基本プレーの徹底とその応用を目指し、段階的メニューでステップアップを図ります。

募集要領

- 対象
小学4年生～6年生
- 定員
募集人数10名
※先着順とさせていただきます。
- 練習日時
毎週水曜日
17時10分～18時40分
(90分)
- 会場
川西運動場
(※芦屋市立体育館・青少年センター東側)
- 会費
10,800円(各期/10回)
- 諸費
スポーツ安全保険料 800円/年
※実費負担とさせていただきます。
- 服装
運動着・スパイクシューズ・ヘッドキャップ・マウスガード
- 申込受付
平成26年3月14日(金)
- 開校日
平成26年4月2日(水)

プログラム

- 年間目標
 - ・コミュニケーション能力を高めます。
 - ・発育過程に合わせた身体能力を開発。
- 期間目標
第1期から4期まで一貫して基本トレーニングの中に視野や判断といった感覚的要素を落とし込み、自立したプレーヤーになる為の準備を行います。
- 毎回の目標
 - ・規律を重んじます。
 - ・自分で考える。
 - ・エンジョイ

— コーチプロフィール —

木下 哲
JRFU育成コーチ・日体協公認ラグビー指導員
みんなでエンジョイ!!!

中里 誠司
JRFU スタートコーチ
基本プレーを大切にしよう!!!

村上 雄紀
JSAQ公認レベル1コーチ
SAQトレーニングで楽しく、運動能力をアップしよう!!!

練習日

| 期 | 月 | 水曜日 | | | | | 予備日 | |
|----|----|-----|----|----|----|----|-----|----|
| 第1 | 4 | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 | | |
| | 5 | 14 | 21 | 28 | | | | |
| | 6 | 4 | 11 | | | | 18 | 25 |
| 第2 | 7 | 2 | 9 | 23 | 30 | | | |
| | 8 | 6 | 13 | 20 | 27 | | | |
| | 9 | 3 | 10 | | | | 17 | 24 |
| 第3 | 10 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 | | |
| | 11 | 5 | 12 | 19 | 26 | | | |
| | 12 | 3 | | | | | 10 | 17 |
| 第4 | 1 | 7 | 14 | 21 | 28 | | | |
| | 2 | 4 | 18 | 25 | | | | |
| | 3 | 4 | 11 | 18 | | | 25 | |

その他

- 1) 練習の中止決定の判断について
中止決定については、気象庁の天気予報を基に、次のように判断します。
- ア 雨天や荒天時は、午後4時の時点とし、雨天中止情報はホームページにて掲載します。
- イ 正午の時点で、芦屋市に警報が発令されている場合とします。