

# 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。