宝塚ラグビースクール
2017

主催　宝塚ラグビースクール
後援　宝塚ラグビーフットボール協会

※本書取り扱いについての注意
本書の一部、および全部の複写と部外者の閲覧は禁止します。

目次

■ラグビーの理念■ 2
■NO SIDE の精神■ 2
■指導目標■ 2
■生徒のきまり■ 3
◇ 家 を 出 る 前 に 3
◇ 練 習 前 に 3
◇ 練 習 中 は 3
◇練習が終わったら 3
◇毎日の生活において 3
☆☆保護者の方へ☆☆ 3
■健康管理について■ 3
◇睡眠と休息 3
◇正しい食事 3
◇運 動 3
◇水分の補給 4
■２０１６年度運営体制■ 5
・スクール役員 5
・部門 5
・コーチ編成 5

Takarazuka Rugby School

■ラグビーの理念■

One for all, All for one

（ひとりのプレーヤーは総てのために、総てのプレーヤーはひとりのために）

■NO SIDE の精神■

◇犠　　牲（奉仕の精神とフェアプレー）
◇協　　調（チームワーク、友情）
◇闘　　志（真の勇気と情熱）

ラグビーでは試合終了の合図をノーサイドとよびます。ノーサイドとは、　激しく戦った両チームのプレーヤーがどちらの側でも無くなり、全員がラガーメンとして一つの友情で結ばれ、フェアプレーをたたえ、健闘を称え合う仲間であるという意味です。ラグビーでは勝つことよりも、如何に立派に闘ったかが重要になります。

■指導目標■

本スクールは、ラグビーを通じて総てのラグビースクール生が、前述したラグビーの理念とノーサイドの精神を理解し、その中で個々が何かを得ることができる場とすることを目標とし、少数の傑出したラグビー選手の養成を目的にはしません。

◇スクールでの出会いを大切に、一生を通じお互いの信頼を深める。
◇精一杯闘う勇気と、お互いの健闘を称える広い心を持つようにする。
◇ラグビースクール生が、自主的に楽しめる場とする。
◇痛み、苦しみを通じて、他の人への思いやりの心を持つようにする。

■生徒のきまり■

◇ 家 を 出 る 前 に
①練習用具、タオル、水筒（お茶）など、バッグに入っているか調べる。
②朝早く起きて、かならず、朝ごはんを食べる。（１時間くらい前）
③家を出るとき、「いってきます」と元気よくでかける。
④高学年で一人で来る人は、帰る時間を家の人に伝える。

◇ 練 習 前 に
①グランドにきたら、先生に「おはようございます」生徒同志で「おはよう」の挨拶をはっきりしよう。
②ユニフォームに着替えて８時５５分に必ず整列しよう。
（着替えた服は、きちんとバッグに入れておくこと。）

◇ 練 習 中 は
①コーチの言われる通り、勝手なことはしないで練習をしよう。
②かけ声は、大きな声で元気よく、少しくらいのことで泣かない。
③からだの調子が悪い時、コーチに早く言う。

◇練習が終わったら
①ボールなどの道具を、協力してかたづける。（用具を大切にあつかう）
②汗をしっかりふいて、１０分くらいで着替える。
③忘れ物をしないように気をつけて、コーチ、友達に「さようなら」と元気よく挨拶してから帰る。
④寄り道をしないで、早く帰る。

◇毎日の生活において
①毎日自分で決めたことを少しづつでいいから必ずする。
（腕立てふせ、腹筋運動、ランニングなど）
②学校の勉強は、しっかりとする。勉強の時と、遊びの時のけじめをつける。

★ラグビーは、みんなの力をあわせて、大きな力を作り出してやるスポーツです。
★わがままをいわず、おたがい助け合ってがんばろう！

☆☆保護者の方へ☆☆
★体調不良などで練習・試合を休む場合は、必ず学年担当の指導員へ連絡してください。
★天候、気温等で早めに終了することがありますので、お迎えの方は留意して下さい。
★雨天でも練習・試合は行いますので、必ず着替えを持たせてください。
（但し、午前７時００分までに気象警報が解除されなければ休校とします。）

■健康管理について■

「病は気から」「健全な精神は、健全な身体に宿る」ということわざがあります。
日の生活習慣に気を配り、正しい習慣を身につけましょう。

◇睡眠と休息
充分な休息をとるためには、身体のリズムにあわせて、昼は起きて活動し、夜は休息にあてる。特に夏季は熱中症の原因となり、事故を招きかねないので注意してください。

◇正しい食事
朝は、出かける間際まで寝ている為、朝食をぬく人が多くなっています。私たちは、ラグビーという激しい運動をしています。たとえば食事をして、すぐにグランドに行くと、吐き気・腹痛・だるさ・めまい・頭痛などをおこします。一時間くらい前に食事をし、排便もすませて出てきてください。
※食事時間を正しくする
※落ち着いてよく噛む
※好き嫌いをしない

◇運 動
人間は、絶えず筋肉を動かして活動しており動かしていない時でも内臓の筋肉は動きつづけて

います。筋肉は、適度に動かしていないと、だんだん弱くなり、神経からの刺激に反応しにくくなります。「寒い」とか「暑い」とか言って、部屋の中に閉じこもらずに、外に出てしっかり運動しよう。

◇水分の補給

春から秋にかけて、日中の気温の高い環境で練習する場合、多くの水分を必要とします。練習中は、適時、水分　補給しますが、家庭でも練習日の前日の就寝時と、当日の起床時にコップ１杯以上の水分を補給するように心がけてください。

活動中のケガなどについては、出来る限り指導員が把握し、入会申込書記載の連絡先、もしくは当日グランドにいる同学年の保護者から連絡していただきますが、各家庭で気づかれた時は、必ず事務局までご連絡下さい。
また、当スクールはスポーツ安全保険に加入しています。活動中、往き帰りの際の事故については、保険金が支払われますので、安全委員までお問合せください。

	障害保険	賠償責任保険	共済見舞金
支払われる場合	被保険者が団体の活動中および往復中に、急激で偶然な外来の事故により被った傷害および傷害に起因する後遺障害および死亡が対象となります。（入・通院は、４日以上）	被保険者が団体の活動中および往復中に、他人にけがをさせたり、他人の物をこわしたりしたことによって、法律上の損害賠償責任を負った場合。（自動車での事故は除く）	加入者が団体の活動中および往復中に発生した、突然死（急性心不全,脳内出血等による死亡）が支払いの対象となります。

※詳しくは、グランドに置いているパンフレットを参照下さい。
※手続きについては HP をご参照ください。

Takarazuka Rugby School

■２０１７年度運営体制■

・スクール役員

■校長（代表を兼務）　山本隆継
■代　表　指　導　員　入江実【幼年・小学部】　青山拓朗【中学部】
■会　　計　　役　森崎正定
■監　　査　　役　神原陽平
■顧 問 ・ 相 談 役　森崎正定

・部門

■執　行　部（意思決定機関）　校長・代表指導員
■事　務　局（渉外窓口・広報）　入江実
■運営・指導部（指導方針・スケジュール）　代表指導員　主任コーチ
■安　全　部（安全対策・医務対応）　田村英男
■育　成　部（　保　護　者　会　）　原健二

・コーチ編成

（先頭は主任指導員、２番目は副主任指導員、下二重線はレフリー）

担当学年	主任	副主任	メンバー			
幼年	江端	茶木(秀)	村尾	神原	森崎（功）	
１年生	田林	池野	森崎（定）	松浦	池田	
２年生	岡辺	岩井	伊豆嶋	林田	西村(広)	
３年生	柿本	山本(隆)	長谷川	森野	近藤	
４年生	林(俊)	児玉	宮崎	白川	山口	
５年生	田村	入江	西村（哉）	久保田	出口	
６年生	寺井	長井	林(正)	茶木(俊)	堀	内倉
中学生	青山	橋本	嘉悦（信）	嘉悦（勇）	中川（真）	
巡回指導員	西川	浜名	森崎(智)			
高校生コーチ	山本(悠)	中川(祐)	片山			
ガールズ	---					

※高校生コーチは中学生担当

※巡回コーチは学年を固定せず、全体を対象とするコーチ

※ガールズコーチは女子選手が参加するレディースチームへ帯同するコーチ

Memo

宝塚ラグビースクール事務局

〒665-0845 宝塚市栄町１丁目９番３６号
電話 0797-85-0689（森崎方）

携帯電話：080-8946-2120（事務局長：入江）
携帯 mail:takarazuka.rs@docomo.ne.jp
パソコン mail：takarazuka.rs@gmail.com

URL （小学生）http://trs.d2.r-cms.jp/

URL （中学生）http://trs-jh.d2.r-cms.jp/