

Wills Challenge RUGBY

第1回 関西大学第一中学校 チャレンジラグビー

第1回 関西大学第一中学校 チャレンジラグビー タイムテーブル

※ このタイムテーブルは、コミュニケーショントレーニング（事前学習）にて、関西大学第一中学校ラグビー部のプレーヤーたちが考えたものです。当日、変更があるかと思いますが、予めご了承ください。

13 : 15	阪急「関大前」駅の改札口（北千里よりの改札口）の外に、数名で迎えに行く。 北広場まで案内。
14 : 00	練習開始。
	あいさつと自己紹介。（円になって名前を言う。） 10分
	ラグビーについて。（ラグビーの成り立ちを話す。） 5分
	アップとストレッチ。（ランニングや柔軟をする。） 10分
	ボールに触れる。（キャッチボールをして、ボールの持ち方を伝える。） 10分
	休憩 4分
	軽くランパス。（5人組か6人組で行う。） 10分
	ルールの説明。（ポジションのことなどを話す。） 5分
	休憩 5分
	タッチフット。（トライの喜びを味わってもらう。） 20分
	タッチフット。（今日のおさらい。） 25分
	クールダウン 3分
	アフターマッチファンクション 10分
	おわかれ

