



東京都ラグビースクールベースキャンプ活動 チーム・選手ガイドブック

～東京都ジュニアラグビー地域拠点活動～
(2026年版)

第1期 (2026年1月～3月)

東京都ラグビーフットボール協会
ジュニアラグビースクール委員会

【目的】 普及をベースに！ ～JRFU指定事業～

- ◆ **楽しむラグビー競技のプレイ時間と場所の提供（地域の活動拠点作り）**
- ◆ **中学生選手の競技ニーズの充足度向上**
- ◆ **U15中学生ラグビー選手の育成！**
～参加選手のスキルアップ & 適度な緊張の場での競技体験～

◆ **WRラグビー憲章の体現**

ベースキャンプ活動を通じて参加者全員(選手、指導者、スタッフ)がWR憲章に掲げられる

「品位、情熱、結束、規律、尊重」の5つのコアバリューを実践・体現する場 とする。

東京都RSベースキャンプ活動 **主な活動予定**

【主要活動】 ～東京都ラグビー協会のジュニアラグビー地域拠点活動～

- ◆ **合同練習** (スキル、ユニット練習中心 ミニゲーム等を含む)
- ◆ **運動測定** (測定科目は後日連絡)
- ◆ その他 他競技とのトライアウト等
- ◆ 1期(1～3月) ・2期(4～7月) ・3期(9～12月)

【副次活動】

- ◆ **レベル判定(A1 A2 A3) とチーム編成 ➡ 試合の実施**
 - ・1期(2月) ・2期(6月) ・3期(10月)
- ◆ **東京都ラグビー協会スクール選抜・代表の編成、試合**
予定案
 - ・3月 「東日本U15中学生ラグビー選抜大会」
 - ・6月 「神奈川県定期交流戦」
 - ・11月 「東日本中学生ラグビーフットボール大会～全国ジュニアラグビー大会1st & 2ndステージ～」
 - ・12月 「全国ジュニアラグビー大会」

【対象者と参加申請】

- ◆東京都ラグビーフットボール協会管下のラグビースクール、ジュニアラグビークラブに主登録する
中学2年生（**2011年4月2日～2012年4月1日**に生まれた者）で、且つ本行事への参加を希望する
者で保護者の承諾のある者
- ◆主登録チームからの推薦あり、当該チームを通じて申請がある者
(注) 過年度生、外国籍選手の本活動参加への規制や制限はない
但し、選抜、代表チームの選考についてはJRFUの規定に準拠する

【途中参加と休止・途中終了】

- ◆対象者の参加申請は随時可能とし、途中参加することができる
- ◆また、自己の意思で休止、終了することもできるが、その場合は、ベースキャンプ活動のスタッフと主登録チームに申し出る

【スポーツ安全保険加入費用】

- ◆参加希望者はスポーツ安全保険加入費として「2,000円」（3月まで分と4月～12月までの2回分）を支払う（初回参加日の選手が持参する）

【行事主体と運営】

- ◆ 主催： 東京都ラグビーフットボール協会
- ◆ 主管： ジュニアラグビースクール委員会
- ◆ 指導： 主催者が承認した方々であり、且つ参加を希望した者

【確認とお願い】

～ラグビー競技の知識を高める努力を忘れず、以下を読んで理解するよう務めてください！～

- ◆ 「WRのラグビーフットボール競技規則」
- ◆ 「JRFU U15-ジュニアラグビー競技規則」
- ◆ 「JRFU 中学生ラグビーガイド」

目標 みんなで目指すもの！

【目指すもの】 ～目標は “みんなでスキル習得とスキルアップ”～

- ◆ 個々のレベルの違いで自己や他人を評価しない ☞ 今は未熟でいいんだよ！
- ◆ 自ら考えて行動する姿勢 仲間への思いやりを大切に
- ◆ 練習・試合に没頭する ☞ 楽しむラグビープレイの時間を作る
- ◆ 自己の一段高いパフォーマンスの実現を目指す ～相手との競争ではない～
- ◆ 予測(想定)して動き プレイ機会を増やし 丁寧な基本スキル

【副次目標】

代表、選抜になった選手は ☞ 上記を実践した結果としての成果であることを考えよう…

＜自己管理＞ 怪我など体調不良の場合は充分なりハビリと無理せず完全回復を目指して…

☞ 自己の体調管理ができる選手を目標に…

– Challenge –

みんなでスキルアップ！ 自己のパフォーマンスを大切にする！

考えて行動 限られた時間でも 昨日の自分を超えよう

【人として 礼儀と規律を遵守しよう！】

【アクションポイント】 ～“グッドパフォーマンス”を出せるよう～ 失敗・間違いを恐れない！

■ **Make forecast and Act by your self** ～予測して行動しよう！～

☞ 予測、見通して行動する

■ **Keep Moving** ～動き続けよう！～

☞ Keep Hard Work = プレーの回数（仕事量・特にタックルポイント）を増やす

■ **Keep Calling** ～味方と予測と情報を共有しよう！～

☞ Keep Calling = 指示の声を増やす

☞ Keep Communication = 深く考えた上での情報発信を増やす

■ **Have Courage** ～勇気を持ってプレイしよう！～

☞ Be Courageous = 痛いプレー／しんどいプレーを厭わない

☞ Never Give Up = どんな困難な状況でも挫けない

【項目・スキル編】 =次ページ 項目スキル編Ⅰ・Ⅱ 参照

◆ 以下、4カテゴリーに分類 君たちは、今からほとんどの項目・スキルで成長する可能性を秘めています！

＜第1群＞ 技術的要素の大きいスキル ～技術的練習の蓄積で身に付く～

2 ハンドリング 3 リロード 4 体幹・姿勢 スキル 5 ディフェンス 6 タックル 7 ボールキャリー 9 キック

＜第2群＞ 予測し判断して動く ～練習での意識開発と試合経験、チームでの意識付けで身に付く～

10 予測し判断して動く

＜第3群＞ 中学生時期に特に伸び率の大きい能力  それ以降の訓練でも成長の可能性
～練習の蓄積で身に付くが、比較的努力要～

8 瞬発力・スピード

＜第4群＞ 今後ともに、成長の要素が大きい ～中学生からそれ以降でも大きく伸びる可能性が高い～

1 フィットネス 4 体幹・姿勢 スキル

東京都RSベースキャンプ活動 目指して欲しい！項目・スキル編 I

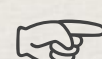
1 「フィットネス」

- ◆ プレー回数を多く、フィットネスの高さでチームへ貢献する走力、持久力



2 「ハンドリング」

- ◆ 正確でタイミングの良いパスを投げられる、またパスポイントにタイミングよく入ることができる
- ◆ ボール継続を意識したハンドリングができる


3 「リロード」

- ◆ タックル、ボールキャリアーでのコンタクトプレーで 倒れた後の素早い起き上がりと繰り返すプレイの実現
- ◆ 40分は無理でも、短い出場時間でも、自己を出し切れるパフォーマンスを発揮  インパクトプレイヤー

4 「体幹・姿勢」

- ◆ 激しいプレイ(特にコンタクト)に対応！強い体幹、低く強い姿勢でのプレイを実現  徐々に実現しよう！
- ◆ タックル、BD等の正確で強いプレイ  スキルの向上を図ろう！

5 「ディフェンス」

- ◆ ディフェンスでの高いマインド 継続するゲームの中で相手を見ながらの早いポジショニング
 FW = ピラーやポスト、BK = ラインの立ち位置の判断力など
- ◆ 相手にボールが出た後、前に出たのディフェンス、相手にプレッシャーを掛ける

東京都RSベースキャンプ活動 目指して欲しい！項目・スキル編Ⅱ


6「タックル」

- ◆ 相手との間合いを詰め、相手の近いところに踏み込み、身体(肩)を当てるタックル = 相手を倒せる
- ◆ ダブルタックル時に一人目選手としてロータックルができる、二人目選手として身体を寄せたプレー

7「ボールキャリアー」

- ◆ 低いコンタクト、コンタクト後のレッグドライブ
- ◆ 横向きではなく、真っ直ぐ当たり、味方のサポートを待てるようなプレー


8「瞬発力・スピード」 ～抜き去る瞬発力・技能～

- ◆ 瞬間的な加速力、相手を抜き去る瞬発力  ◆ステップ等で相手を抜くか翻弄する技能
- ◆ 長い距離をトップスピードで走り抜ける走力

9「キック力」

- ◆ 長距離のキックを蹴れる 正確なゴールキック  今はどちらか片方でも可、両足ともできれば尚可

10「予測し判断して動く」 プレイアイデア・ゲームアイデアを磨こう！

- ◆ プレイの展開を予測して動く
 -  ゲーム全体の動向を把握 相手と味方の周囲を確認し判断・味方からの情報収集、チームに共有
- ◆ 見つけたスペースに対して、ラン・パス・キックなど、適切な選択・判断とアイデアで動く

ゲームを予測して動き スキルを忠実に積み重ね “**DFで優る**”

AT

- ◆アンストラクチャーでの柔軟な判断とサポート
- ◆ストラクチャーの構築
⇒ それを実現するためのボール継続

DF

- ◆前に出るディフェンス = 圧倒するタックル
- ◆ボールを奪い返すダブルタックル
- ◆タックルの回数 / 成功率を増やす

S&C

- ◆1vs1で負けない・リアクション(早く動く)・サポート(強く早い)
⇒ それを実現するためのフィットネス・フィジカル

POLICY

- ◆仲間からの信頼 ◆チーム一体感 (チームビルディング)
⇒ 目標/目的の達成

東京都RSベースキャンプ活動 2026年第1期計画

【2026年第1期計画】(含む一部第2期)

1月～3月上中旬 土曜日午後

- ・ 1月下旬 説明 スキル・ユニット練習 含む体力測定・基礎プレー確認
- ・ 2月上旬 第1期レベル判定(A1.A2.A3)→3月開催の東日本選抜ジュニア大会の選手選考
※セレクションマッチ
- ・ 2月中旬～ 東日本選抜ジュニア大会参加選手は一部チーム練習
それ以外の選手はスキル・ユニット練習

※3月13・14日 第23回東日本U15中学生選抜大会（茨城県水戸市）
(1月18日・1月25日・2月1日 東京都スクール新人大会予定)

<第2期>

3月中旬～6月 土曜日午後

- ・ スキル・ユニット練習
- ・ 6月下旬 第2期レベル判定(A1.A2.A3)

※6月下旬（7月上旬）「神奈川県定期交流大会」
(4月～5月 東京都スクール春季大会予定)

東京都RSベースキャンプ活動 2026年第1期(1月～3月)予定

◆ 第1期 ～可能な人は30分前から受付開始・学校行事での遅刻可～

※1月18日～2月8日 東京都新人大会予定

- ・ 1月10日 (土) 13:30～ 説明 & 練習 (体力測定) ① G : 辰巳の森ラグビー練習場
- ・ 1月24日 (土) 13:30～ 練習 G : 調整中
- ・ 2月 7日 (土) 13:30～ 練習 G : 調整中
- ・ 2月14日 (土) 13:30～ セレクションマッチ① G : 調整中
- ・ 2月15日 (日) 未定 セレクションマッチ② G : 調整中

※ (2月17日～19日 第1期 判定結果発表 → チーム編成)

- ・ 2月21日 (土) 13:00～ 練習 (選抜スコットはチーム練習、BC参加者はユニット練習) G : 調整中
- ・ 2月28日 (土) 13:30～ 練習 (選抜スコットはチーム練習、BC参加者はユニット練習) G : 辰巳の森ラグビー練習場
- ・ 3月 1日 (日) 10:00～ 練習 (選抜スコット チーム練習) G : 調整中
- ・ 3月7日・8日 第23回東日本U15 中学生選抜大会 (茨城県水戸市) 参加チーム数未定 ※A1・A2確認中

※BC活動、チーム練習の日程は今後変更の可能性あり

東京都RSベースキャンプ活動 レベル判定と選抜・代表チーム編成説明

◆ 代表(含む選抜)等のチームはベースキャンプ活動の一部として位置付け

【選抜・代表チームの編成】

◆ 東京都ラグビースクール選抜・代表チームを編成する場合は、本ベースキャンプ活動の参加選手から選出

◆ 各期で1回以上、参加した選手

◆ 選考は、選出の時点でベストと思われるメンバーを選出し、チームを編成

→ A1 A2 A3 ※ チーム編成は検討 A1チームが代表、A2チームは選抜大会、神奈川県定期戦に参加予定

【選出方法とセクター】

◆ 選出方法は以下の二つの方法

- ・ レベル判定 レベル判定(含むチーム編成)の為に試合を実施、セクターによる推薦・評価
- ・ 一部、公式戦での確認 公式戦でパフォーマンスの高い選手を評価ピックアップも想定

◆ セクターは、①定められたチームスタッフ ②東京都ラグビー協会が指名する者

◆ 選出結果は、東京都ラグビーフットボール協会理事会に報告、要承認

東京都RSベースキャンプ活動 レベル判定 ポイント (1)

【前提～選手像・姿勢と行動編～】 ⇨ 全員が目指して下さい！！

- ◆ グランド内外で他の選手の見本となれる素養を身に着けている
- ◆ 品位と情熱を持ち、チームとしての結束・規律を重んじ、活動に係る全ての人を尊重できる人






【～選手像・プレイ編～】 重要👉 目指したい&目指す項目や考えを実践しよう！

◆ベースキャンプ活動で掲げた項目を体現できる選手

- HARD WORK (持久力・走力)
- 1 vs 1 TACKLE (前に出てタックルができる)
- COMMUNICATION (ON & OFF FIELDでの発言/発信力)
- ATTITUDE (姿勢 / 態度 / 取り組み方)
- DIFFENCE ディフェンス (タックル、ブレイクダウン) で仕事量が多い(安定して力を発揮する)選手

東京都RSベースキャンプ活動 レベル判定 ポイント (2)

【代表選手の選考ポイント】  **確認です！**  怪我等、体調不良の選手は次回のチャレンジに！

- **Hard Work**  持久力・走力
(今回測定方法は) 40mタイム測定、ブロンコテスト、立ち幅跳び 等
- **Skill**  FW・BK ポジション毎のスキルチェック
 - **BASIC** (タックル・ボールキャリアー・ブレイクダウン)
 - **POSITION SKILL** (FW : LO (スローイング・リフト・ジャンパー) 、サポート、ポジショニング
(BK : パス、キック、サポート)
- **Communication** アップ～練習～ベーム内  意思疎通
 - **CALLING**  的確なCALLができる
- **Attitude** 「集合～解散まで」  練習態度、取組姿勢、集団行動、話を聞く


東京都RSベースキャンプ活動 2025年 目標と意識 ➡ 高レベルで実現へ

【目標と意識 ➡ 高レベルで実現へ】

ゲームを予想して動き 忠実にスキルを積み重ね “ DF で優る”

DFからATへの切り替えの早さ！ タックルを起点にできる（強いタックル）

選手自らが、チームの総合力を高める意識！！

選手間でコミュニケーション  合理的なアクション  パフォーマンスの最大化

最後まで諦めない集中力・精神力！！

ノーサイドのホイッスルまで諦めない  集中力  パフォーマンスの継続

東京都RSベースキャンプ活動 局面での基本方針

チームディフェンスの徹底、グラウンドをワイドに使ったアタック

《 FW 》

Line Out

- ・マイボール獲得率 **100%に近づけよう**
- ・積極的なコンテスト
- ・モールの強化 (特にDF)

Kick Off

- ・マイボール獲得率 **100%に近づけよう**
- ・起点 (ポイント位置・サポート)
- ・2列目 / 3列目の積極的なコール

ショートサイド

- ・ゴール前 →ピックゴー・ワンパス
- ・G前ショートサイドDF

《 BK 》

スターター (1次攻撃)

- ・ゲインライン突破率 **100%に近づけよう**
- ・オプション精度アップ
- ・AT BDの精度 **100%確保に近づけよう**

DF (BK3の動き)

- ・フロント3+WTBのテイクスペース
- ・BK3の上がりとカバーリング

フェイズAT

- ・15mより外のフェイズATの仕留め
- ・プレーオプションの判断と精度

エリアマネジメントの基本方針

Scoreする

【 Run 】

Tryを取りに行く、もしくはScoreZoneに入る。

- ・Running play
 - ・Kick play
- 状況に応じて判断

【 Run & Kick 】

AttackingZoneに入る

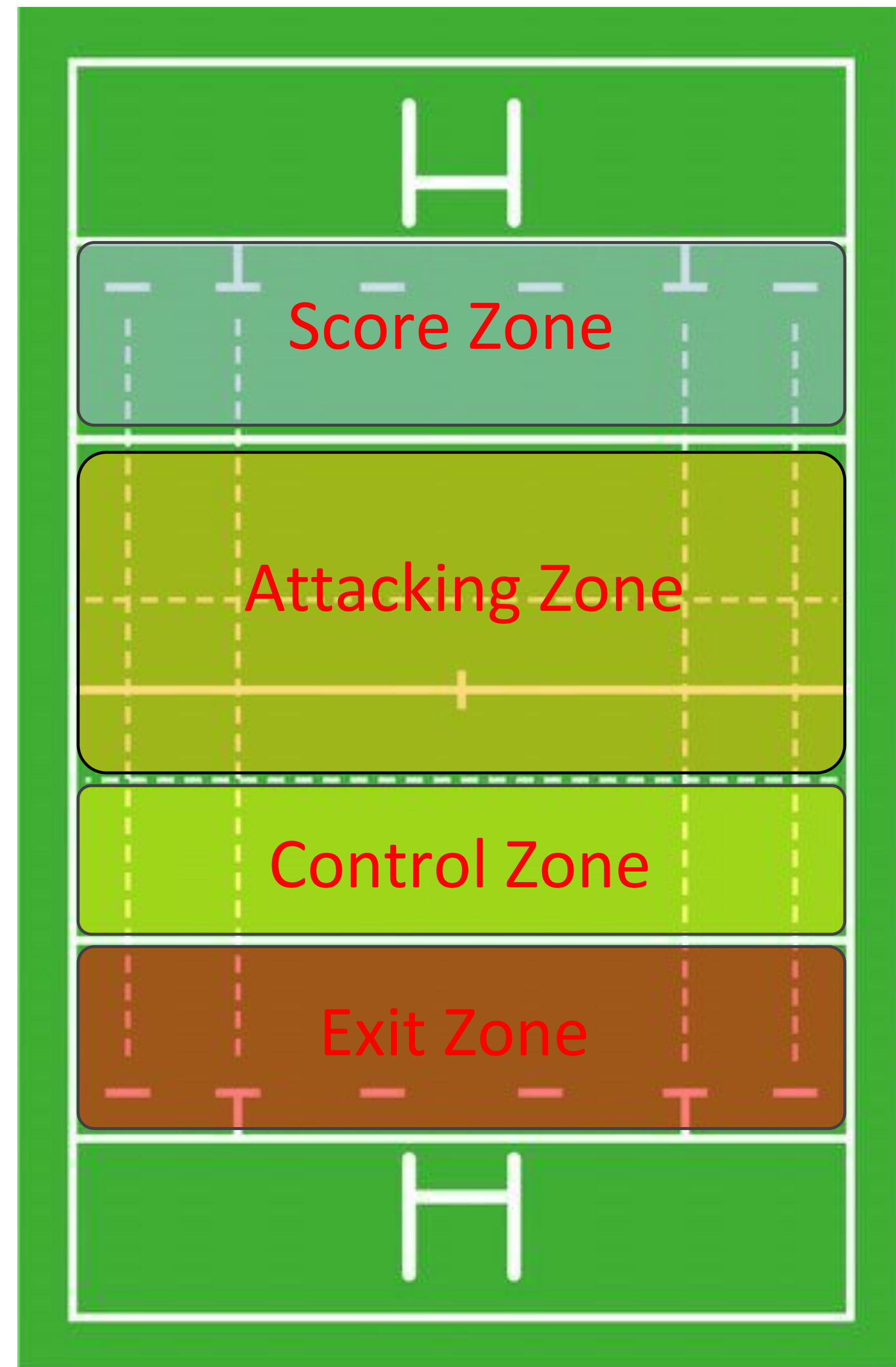
- ・Running play
 - ・Kick play
- 状況によってはEscape

【 Run & Kick 】

Escape (脱出)

- ・AttackingZoneへ

【 Kick 】



22m

10m

10m

22m