



Rising Beat

2025.12.6(sat) @宮内中学校



Skillとは？

タイミングと動作によって起こる結果を、予測した行動である。**知性**と**感性**が必要な**クリエイティブ**な行動。

エディー・ジョーンズ【前ラグビー日本代表ヘッドコーチ】

プレーするためのタイミングと正確な動きの習得

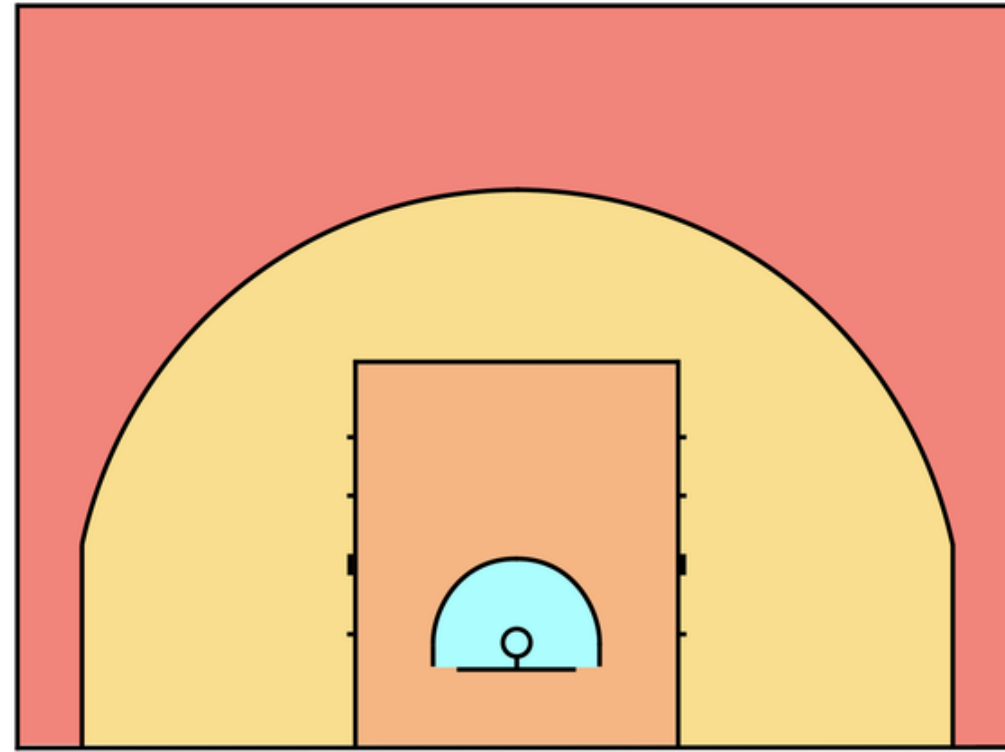
知性 + 感性



「こうなったから、こうやる」

「こうやったから、こうなる」

3 Area skills



Area 1

Attak ～抜きに行くSkill～



Area 2

Development～行き詰まらないSkill～



Area 3

Finish～ブロックを避けるSkill～



3 Area skills 【Area 1】 Attak ～抜きに行くSkill～

ボールとゴールの間に相手の胸があるか？

定義

ボールとゴールの間に相手の胸を
置かせない局面（ズレ）を作る！

Meet D

①VS プレッシャー

back cut

②微妙な距離

split

③離れた距離

Go&catch

Dribble D

- ①VS プレッシャー Drop →レッグスルー
- ②微妙な距離 Drop →プッシュクロスオーバー
- ③離れた距離 Drop →shoot or shoot fack
※Hesitation