



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】

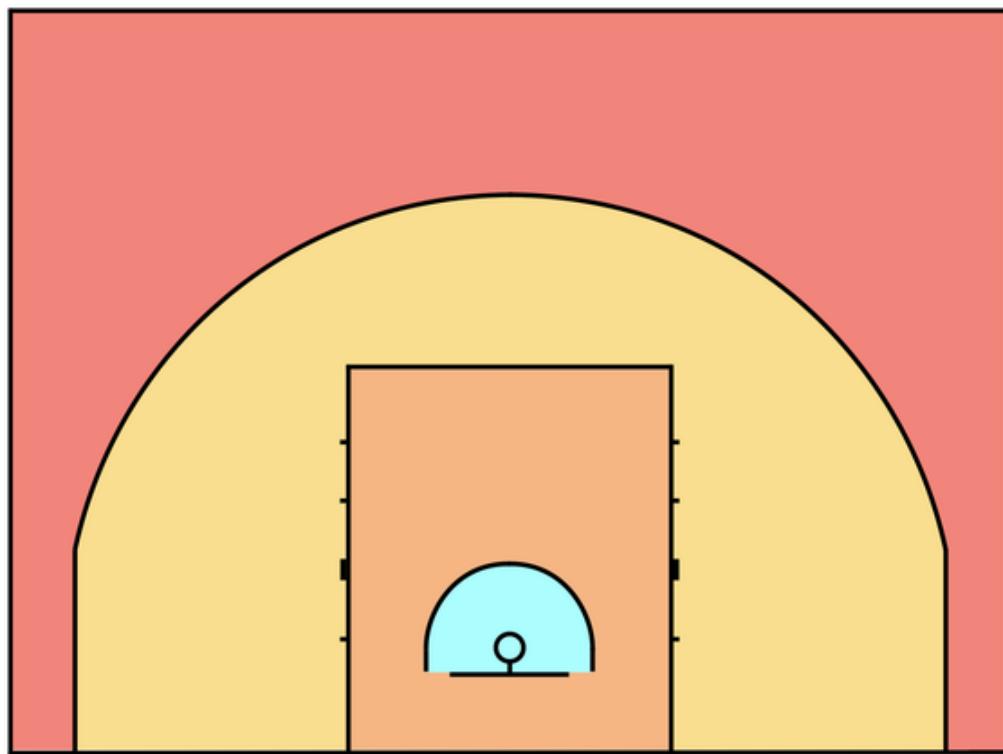
プレーするためのタイミングと正確な動きの習得

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

① VS 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

- ① VS 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