

滋賀クラス報告書

協力団体

びわこ学院大学



【滋賀クラス】11人（男11人、女0人）

協力団体：びわこ学院大学 ※モデル校（2年目）

ラグビー競技者の少ない地域での開催。2年連続で参加する生徒が多く、未経験者から経験者へのステップの場としての成果が見られた。ラグビー競技者の少ない地域で11人が参加してくれたことは、大きな成果として考えるべきである。参加者は高い満足度を感じているだけに、どうやって参加者を増やすかが大きな課題ではある。



募集要項

【プログラム内容】

ラグビーの基礎的なトレーニングを楽しく！

【指導者】

メインコーチ 向山昌利（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会強化コーチ、元日本代表、びわこ学院大学短期大学部講師）

アシスタントコーチ 西山栄二（NPO法人 東近江スポーツクラブ楽苦備代表理事）

【実施期間】

2015年9月14日～2015年12月21日（全12回）

【開催時間】

18：00～20：00

【開催日程】（月曜日・9月21日のみ祝日開催・9月28日はお休み）

9月14日・21日

10月5日・19日・26日

11月2日・9日・16日・30日

12月7日・14日・21日

【実施会場】

布引グリーンスタジアム・布引運動公園陸上競技場 ※〒527-0067 東近江市芝原町1503番地（MAP）

[1] 八日市ICから車で10分

[2] JR近江八幡駅から車で20分

[3] 近江鉄道大学前駅から徒歩15分

※駐車場（500台）

【対象】 小学6年生～中学3年生の健康な男女。ラグビー経験の有無は問いません。

【参加費】 無料（別途、保険料800円をご負担ください）

※参加者は放課後ラグビープログラム終了後にアンケートにご協力下さい。

※開催日2日前までにお申込いただけない場合、保険の適用が間に合いませんのでご注意ください。

※所属チームの練習がある場合は、そちらの練習を優先して下さい。

【定員】 約30名程度（先着順）

【参加に必要なもの】

保険証（コピー可/提出不要）

保険料800円（初回時）

運動のできる服装、練習中の飲み物(水もしくはお茶)、運動靴orトレーニングorシューズスパイク

※競技場室内（廊下、ロビー、便所、更衣室）及び陸上競技レーン内ではスパイクで歩いたり走ったりしないでください。

※競技場内への飲食物やたばこ等の持ち込みはできません。

※更衣室とシャワー（シャワーのみ有料）がご利用いただけます。

【注意事項】

原則として雨天決行。

荒天時・災害時等、状況に応じて中止となることがあります。

※中止の場合のみ、当日の15時までに開催情報ページにてお知らせします。各自でご確認ください。

指導者の紹介

滋賀クラス(2015年度)の指導者

メインコーチ 向山昌利（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会強化コーチ、元日本代表、びわこ学院大学短期大学部講師）

アシスタントコーチ 西山栄二（NPO法人 東近江スポーツクラブ楽苦備代表理事）

【向山コーチから皆さんへ】

ラグビーボールを使って楽しい時間を過ごしましょう。初心者大歓迎です！



【メインコーチ・・・向山昌利プロフィール】

指導者資格

日本ラグビーフットボール協会強化コーチ資格

経歴

同志社大学大学院

ポジションはセンター

ニュージーランド、イングランドでプレー経験あり

1998年～2002年 ワールドファイティングブル

2002年～2003年 Christchurch Rugby Football Club (New Zealand) Rosslyn Park FC (England)

2003年～2009年 NECグリーンロケッツ

現在

びわこ学院大学短期大学部講師

滋賀学園ラグビー部GM

同志社大学ラグビー部BKコーチ

【協力団体】

びわこ学院大学

公益財団法人 東近江市地域振興事業団

滋賀県ラグビーフットボール協会

滋賀クラスレポート

【2015滋賀クラス】第1回レッスンレポート（201

5年9月14日）

2015年9月14日18時に第1回目の放課後ラグビープログラム滋賀クラスが布引グリーンスタジアム・布引運動公園陸上競技場でスタートしました。今回は、小学6年生が6名、中学1年生が4名、中学2年生が1名の合計11人が参加してくれました。参加者の中には、奈良から来てくれる選手もいます。また、地元でラグビー振興に取り組まれているNPO法人楽苦備からボランティアが1名参加してくださいました。ありがとうございます！今後、放課後ラグビースクールには、びわこ学院大学の学生や先生もボランティアとして参加して下さる予定です。楽しみにしててください！

初回となる今回は、施設のガイダンスや放課後ラグビー滋賀クラスに参加するにあたっての心構えなどを伝えました。たとえば「楽しくプレーする。」、「ミスを恐れずチャレンジする。」、「失敗を笑わない。挑戦しない人は失敗すらできない。」、「全員が充実した気持ちで練習を終えられるように協力する」といった内容を話しました。

グラウンドでは、初対面の選手が多いためか少し遠慮がちな雰囲気練習がスタートしました。まずは緊張をほぐすためのアイスブレイクとして他己紹介を実施しました。ウォームアップを兼ねてグラウンドを走る間に相手のことを知り、自分のことを相手に伝えなければなりません。なかなかうまくコミュニケーションがとれず、結局グラウンドを3周もしてしまいました。お互いの名前や特徴を知り、体が十分に温まったところで、ラグビーボールを使ったゲーム（楯円ボール運びゲーム）を実施しました。次にランパス（走りながらパスをする練習）をしましたが、ここでも細かいパススキルについては指導しませんでした。このように、ゲームを実施したり、スキルの指導をしなかった理由は次のとおりです。それは、滋賀クラスは他のクラスと異なり、初心者が多いという特徴を持つため、細かいことを気にせず楯円のボールになれるところから始めたほうがラグビーの楽しさをより伝えることができると考えたからです。

3つ目のメニューは、スペースゲームです。2人で協力しながらスペースにボールを運ぶゲームです。スペースを見つけ、お互いにコミュニケーションを取りながらパスをする必要があります。なかなかスペースにボールを運べず、たくさんのミスもありましたが、みんな楽しそうにプレーしてくれました。競争心をもってプレーすることで、練習がより楽しくなるように罰ゲーム付きで実施しました。負け続けた選手は、腕立て伏せを50回以上やらなければならなかったかもしれません。

最後にスペースタッチフットを実施しました。6人 v s 6人でスペースにボールを運びながらゴールラインまでボールを運ぶゲームです。スペースタッチフットは、スペースゲームの応用的な位置付けとなります。初めてのプレーとなったのでコツを掴めずプレーが続きませんでした。これからも継続して実施していきたいと思っていますので、早く上達し継続的にプレーしていけるように頑張りましょう！このスペースタッチフットも、選手たちの要望で、負けチームが約200mの罰走をするというルールで実施しました。負けチームは、悔しい顔をしていましたが、楽しい様子で走ってくれました。

西山コーチと私（向山）は、全12回のレッスンを選手たちが楽しく受講できるように全力で取り組みたいと思っています。くわえて、滋賀クラスを経て各選手がどのように成長してくれるのかとてもとても楽しみにしています。次回レッスンは、9月21日です。みんなに再会できることを楽しみにしていますね！



【第1回練習内容】

- 1、施設ガイダンス、心構えについて
- 2、ウォームアップ、他己紹介
- 3、ボールゲーム
- 4、スペースゲーム
- 5、スペースタッチフット

メインコーチ 向山昌利

アシスタントコーチ 西山栄二

【2015滋賀クラス】第2回レッスンレポート（2015年9月21日）

第2回目となる放課後ラグビープログラム滋賀クラスは、8名が参加してくれました。また、前回に引き続きNPO法人楽苦備からボランティアが2名参加してくださいました。ありがとうございます！

今回からは、ラグビーのスキルを少しずつ取り上げていきたいと思います。まず、ウォームアップを実施しました。くわえて、ビジョンドリルとチェイスゲームを実施し怪我をしないよう体を十分に温めました。

その後、キッキングスキルを取り上げました。まず、2人一組となり5m間隔で正確なスキルの習得を目指しました。ここでは、「ボールの持ち方」、「ボールの落とし方」、「つま先の向き」などに注意を向けて進めていきました。徐々に間隔を広げ最後は力いっぱいキックしてもらいました。短い距離ではスキルに集中してキックできていたものの、距離が広がるにつれてスキルではなくパワーに意識が偏り、結果としてよいキックが現れなくなってしまいました。このような現象は、大学生、トップリーグ選手でも同様に起こりますから自信をなくさず、毎回コツコツとスキルに集中してキックトレーニングに取り組んでほしいと思います。ラグビーの試合でキックを活用するときに、大切なことは、「飛距離」よりも「正確なスキル」です。

最後に、ラグビーの基本中の基本であるパス&キャッチを楽しく身に付けることができるよう、スペースタッチフット（3対2と5対5）を実施しました。動きのある中で正確なパスをすることは上級者にとっても難しいことですが、まずは楽しくプレーすることが初心者の多い選手が多い滋賀クラスにおいては重要だと思います。ミスが減らしてもっと楽しくプレーしたいと選手が感じた頃に、正確なパススキルを身につける練習を実施したいと考えています。



【第2回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ
- 2、ビジョンドリル
- 3、チェイスゲーム
- 4、キッキングスキル
- 5、スペースタッチフット（3対2）
- 6、スペースタッチフット（5対5）

来週は布引グラウンドが休日のため使用できません。そのため次回は（10月5日18時～20時）となります。間違えないよう気をつけて下さいね。

メインコーチ 向山昌利

アシスタントコーチ 西山栄二

【2015滋賀クラス】第3回レッスンレポート（2015年10月5日）

第3回目となる放課後ラグビープログラム滋賀クラスは、11名が参加してくれました。今回は、小学6年生が1名見学に来てくれました。また、前回に引き続きNPO法人楽苦備からボランティアが1名参加してくださいました。さらには、びわこ学院大学の学生2名と先生1名もボランティアとして参加してくださいました。ありがとうございます！

ここ数日、急激に肌寒くなってきましたので入念にウォームアップを行いました。ここでは、大根抜きゲームやビジョンドリルとチェイスゲームを実施して楽しく体を温めました。

今回の練習では、アタックに焦点をあてました。まずは、1対1の抜き合いを実施しました。ここでは、スキルの上達を促進するために、単に抜きあうだけでなく色々なステップの方法を試してもらおうようにしました。また、興味を持って練習に取り組んでもらえるよう様々なバリエーション（スタートする場所、攻める方向などを変化させた）で実施するようにしました。

次に、スペースゲームを実施しました。このゲームでは、2人で協力しながらスペースを見つけ、コミュニケーションを取りながら、そのスペースにボールを運ぶ必要があります。今回で3回目の実施となりますので、少しずつコツを掴み成功する回数が増えてきたように思います。

最後に、大学生ボランティアにも参加してもらい7人 v s 7人でスペースタッチフットを実施しました。このスペースタッチフットは、スペースゲームの応用的な位置付けとなります。ここでは、コミュニケーションを取りながら細かくボールを繋ぐこと、そしてスペースに走りこむことを意識して実施しました。みんなの意識が連動してスムーズな動きができた時にトライが取れていたように思います。

今日もみんなが楽しく一生懸命プレーしてくれたので、2時間のプログラムはあっという間に終わってしまいました。次回も楽しく懸命プレーすることを通じて、良いスキルを楽しく身につけていきましょう、



【第3回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ
- 2、大根抜きゲーム
- 3、ビジョンドリル
- 4、チェイスゲーム
- 5、1対1
- 5、スペースゲーム (2対5)
- 6、スペースタッチフット (7対7)

来週は布引グラウンドが休日のため使用できません。次回は(10月19日18時~20時)となります。間違えないよう気をつけて下さいね。

メインコーチ 向山昌利
アシスタントコーチ 西山栄二

【2015滋賀クラス】第4回レッスンレポート（201

5年10月19日）

4回目となる放課後ラグビープログラム滋賀クラスは、6名の参加でした。また、前回に引き続きNPO法人楽苦備からボランティアが1名参加してくださいました。さらには、びわこ学院大学の学生3名と先生1名もボランティアとして参加してくださいました。ありがとうございます！

入念にウォームアップを実施した後、今回の練習も前回に引き続きアタックに焦点をあてました。まずは、1対1の抜き合いを実施しました。前回よりもスペースを広げて、スピードで勝負ができる場面を作り出しました。

次に2対1を実施しました。まずは、1対1よりも味方が増えて攻撃しやすいはずなのに、なかなかうまくトライを取れませんでした。その都度失敗する原因は異なりましたが、大きく分けると次の3つになると思います。それは、①パスが乱れ、②パスする際に止まってしまう、③ボールの受け手のスポードが不足です。練習の合間に選手全員で話し合っ、改善点を見つけるよう促しました。その際に上記課題を簡単に伝えました。選手の課題抽出がうまくいったのか、コーチの指導のどちらが効果的だったのかわかりませんが、後半の2対1は前半と見違えるほど上達しました。2対1は幾つかのバリエーションで実施しましたので、みっちり練習することができました。

最後に、大学生ボランティアや先生にも参加してもらい6人 v s 6人でスペースタッチフットを実施しました。ここでは、前回と同様にコミュニケーションを取りながら細かくボールを繋ぐこと、そしてスペースに走りこむことを意識して実施しました。今回もみんなの意識が連動してスムーズな動きができた時にトライが取れていたように思います。

今回は、学校行事等の影響で参加者が少なかったのですが、大学生ボランティアや先生が参加してくれたおかげで十分に練習することができたと思います。また、参加人数が少なかった分、みっちり練習を重ねることができました。これからも楽しく懸命プレーすることを通じて、良いスキルを楽しく身につけていきましょう、



【第4回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ
- 2、ビジョンドリル
- 3、1対1
- 4、2対2
- 5、スペースタッチフット（6対6）

次回レッスンは、10月26日18時～20時です。次回も寒さに負けないよう元気を出してトレーニングしていきましょう！

メインコーチ 向山昌利

アシスタントコーチ 西山栄二

【2015滋賀クラス】第5回レッスンレポート（2015年10月26日）

5回目となる放課後ラグビープログラムクラスには、NPO法人楽苦備からボランティアが参加してくださったおかげで熱い練習を行うことができました。ありがとうございます。

まず、体を温めるために、時間をかけてジョギングを実施しました。ウォームアップを終えて、今回はパススキルの習得に取り組みました。これまで何となくボールを放るだけだったと思いますが、いくつかのポイントに気をつけながらパスをしてもらいました。パスの飛距離は大きく伸びたように思います。これからも継続的にパススキルの習得に取り組んでいきますので、次回からは利き腕以外のパスも上達するように頑張っていきたいと思います。

次に、1対1でステップを含めたランニングスキルのトレーニングに進みました。ここでは、単に全力で走るだけでなく、スピードの加速、減速を意識して効果的なステップスキルの習得に励みました。特にステップを踏んだ後、つまり相手をかわした後の加速を意識してもらいました。

続いて、2対1に取り組みました。1対1のトレーニングよりも仲間が一人増えて、攻撃側が有利となったはずなのになかなかうまく行きませんでした。パスのタイミング、パスを出す場所、ボールのもらい方など攻撃側2人の動きが調和しないと効果的な攻撃にならない点を学んだと思います。練習を重ねるに連れて、コミュニケーションが取れるようになりかなり上達したと思います。

最後は、いつものようにスペースタッチフットを実施し、これまで身に付けたスキルの発揮に努めました。今回取り組んできたパススキルやランニングスキルを発揮する場面を見ることができました。少しずつタッチフットにチャレンジする日が近づいているように感じます。





【第5回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ
- 2、パススキル（ロング、ショート）
- 3、1対1
- 4、2対1
- 5、3対2
- 6、スペースタッチフット

次回レッスンは、11月2日18時～20時です。次回も寒さに負けないよう元気を出してトレーニングしていきましょう！

メインコーチ 向山昌利

アシスタントコーチ 西山栄二

【2015滋賀クラス】第6回レッスンレポート（2015年11月2日）

第6回放課後ラグビープログラムは午前中に降り続いた雨もあがり、気持ちの良い気候の中でトレーニングすることができました。

今回の練習は、これまでの復習という位置づけで実施しました。その理由は、次回からタッチフットを実施したいと考えているからです。

まず、ウォームアップをかねていくつかのパス練習を実施しました。体を温めてから1対1でステップを含めたランニングスキルのトレーニングに進みました。ここでは、前回意識したように、スピードの加速と減速を意識して効果的なステップスキ

ルの習得に励みました。今回は、ステップを踏んで相手をかわした後の加速が上達したように見受けられました。

次に、2対1に取り組みました。前回、1対1のトレーニングより難しく感じていた2対2でしたが、今回は良いタイミングでパスができていたと思います。また、受け手はスピードをつけてボールをもらうことができようになったと思います。何度か攻撃側2人の動きが調和して、きれいなトライを取れる場面がありました。

最後は、いつものようにスペースタッチフットを実施しました。みんな動き続け、声を出し続け、いくつものトライを生み出しました。これまでで一番動きのあるプレーができていたと思います。

次回はタッチフットにチャレンジしましょう！果たしてボールを後ろにパスすることができるでしょうか？！



【第6回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ
- 2、パススキル確認（ロング、ショート）
- 3、1対1
- 4、2対1
- 5、スペースタッチフット

次回レッスンは、11月9日18時～20時です。次回も寒さに負けないよう元気を出してトレーニングしていきましょう！

メインコーチ 向山昌利
アシスタントコーチ 西山栄二

【2015滋賀クラス】第7回レッスンレポート（2015年11月9日）



第7回放課後ラグビープログラムは、雨の中での実施となりました。気温も低かったので、ランニングやファンゲーム（ビジョントレーニングなど）を実施しながら入念にウォームアップを実施しました。

今日は、体幹のトレーニングを少し入れてみましたが、選手はみんなフニャフニャだったように思います。今回のトレーニングでコツをつかめたと思うので、次回はいっしょにしっかりとコアに力をいれてラグビー選手ぽくなれるよう頑張りましょう。

今回も1対1でステップからラグビースキルのトレーニングを開始しました。スピードの加速と減速が上手にできるようになりましたし、ステップを踏んで相手をかかわした後の加速もとてもレベルアップしたと思います。

さらに新たなエッセンスとして守備側の選手の体の向きを見てステップを踏む練習をしました。具体的には、守備側の選手の体の向きと反対側にステップを踏む練習です。選手たちは楽しく取り組んでくれましたが、ステップのタイミングがずれて

しまったり、体のバランスが崩れてしまったり、守備側の選手の体の向きと同じ方にステップを踏んでしまったり、なかなかうまくプレーできませんでした。体を思い通りに動かすには、反復練習が有効だと思いますから、この練習は次回も続けていきたいと思います。

次に、2対1に取り組みました。コミュニケーションに関しても、パスや走りこむタイミングなど前回のトレーニング以上に良いプレーが続きました。

予定では、今回からタッチフットを実施する予定でしたが、雨の中での実施となりましたので予定を変更して、いつものようにスペースタッチフットを実施しました。いつもよりグラウンドを広く取り、しかも時間を長く取りましたので選手はみんなバテバテだったと思います。しかし、最後まで、声を出し、動き続けてくれたので良いプレーが何度も生まれました。タッチフットにチャレンジする準備はみんな万全のようです。



【第7回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ
- 2、ファンドリル（ビジョントレーニングなど）
- 3、体幹トレーニング
- 4、1対1
- 5、2対1
- 6、スペースタッチフット

次回レッスンは、11月16日18時～20時です。タッチフットを実施したいので、雨がふらないようにお願いしましょう。

メインコーチ 向山昌利

アシスタントコーチ 西山栄二

【2015滋賀クラス】第8回レッスンレポート（2015年11月16日）



第8回放課後ラグビープログラムは、風がなく、しかも涼しいという絶好のラグビー環境の中での実施となりました。今回もびわこ学院大学の学生とNPO法人楽苦備からボランティアが参加してくれたおかげで熱気のある練習ができました。

今回はそれほど寒くなかったので簡単なウォームアップをした後に、体幹トレーニングを実施しました。前回の体幹トレーニングでは、上手にコアに力を入れることができなかつたので、おさらいの意味での実施です。ここでは、ひざつき相撲、レスリング、サルと木を楽しく行いました。選手は汗だくになりながらも、一生懸命取り組んでくれました。前回と比べるとコアにも力が入るようになったようです。

次に様々なバリエーションでの1対1を実施しました。プレーのたびに状況が変化するので、適切なステップを選択する必要があります。これは前回の守備側の選手の体の向きに応じてステップを踏むという練習の応用版です。何度か鋭いステップとその後の加速が見られました。

続いて2対1と3対2を実施しました。パスのタイミングやランナーの走るコースなど徐々に上達してきていると思います。たまにディフェンスのプレッシャーに負けてしまい、愛情のないパスを放ってしまうことがありますが、全体的に精度が向上していると思います。トライを取れるとラグビーはより楽しくプレーできますので引き続き練習していきましょう。

最後に、滋賀クラスにとって初めてとなるタッチフットを行いました。選手の約2/3が人生初のタッチフットとなりました。まずルール of 簡単な説明をした後、すぐに実践に移りました。「習うより慣れろ」です。初めてタッチフットをする選手には、プレーごとにコーチが指導をするようにしました。ルールの説明や適切なプレーなどを、その都度指導することにより、タッチフットに関する理解が深まっていったように見受けられました。滋賀クラスにおいて、初めてのタッチフットでしたがまずまずの出来だったと思います。次回以降もタッチフットに取り組み、もっともっとトライを取って楽しくプレーできるようにしましょう。





【第8回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ
- 2、体幹トレーニング（ひざつき相撲、レスリング、サルと木など）
- 3、1対1
- 4、2対1
- 5、3対2
- 6、タッチフット

次回レッスンは、11月30日18時～20時です。11月23日は祝日のためお休みとなります。

メインコーチ 向山昌利
アシスタントコーチ 西山栄二

【2015滋賀クラス】第9回レッスンレポート（2015年11月30日）

寒さが厳しくなってきた布引グラウンド、第9回放課後ラグビープログラムは実施されました。今回もびわこ学院大学の学生とNPO法人楽苦備からボランティアが参加してくださいました。ありがとうございます！

今日もウォームアップの後に、ひざつき相撲、レスリング、サルと木を楽しく行いました。今回はコーチも参加して勝ち抜き方式で実施しました。選手は汗だくにな

りながらも、一生懸命取り組んでくれ、かなりコアにも力が入るようになりました。

その後、ビジョンドリルを行ない、これまでの放課後ラグビープログラムで取り上げた「キャッチ&パス」、「ランニングスキル」を融合させるために、1対1、2対1、そして2対2を実施しました。放課後ラグビーも後半にさしかかり、選手のスキルはかなり向上したと思います。ただ、今回はランニングやパスの高いスキルを持っていたとしても、コミュニケーションをとって十分な意思疎通がなされないと効果的な攻撃ができないことが学べたと思います。次回は、トライを量産できるよう元気よく声を出してプレーしていきましょう。

最後はみんなが楽しみにしているタッチフットで、ビジョン、ランニング、パスといったスキルを融合させてプレーすることを目指しました。放課後ラグビーで初めてラグビーに触れた選手も、タッチフットをスムーズにプレーできるようになり楽しそうにプレーしてくれました。次回以降も元気よく練習に取り組み、もっともっとトライを取って楽しくプレーできるようにしましょう。





【第9回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ
- 2、体幹トレーニング（ひざつき相撲、レスリング、サルと木など）
- 3、1対1
- 4、2対1
- 5、3対2
- 6、タッチフット

次回レッスンは、12月7日18時～20時です。元気よくプレーしていきましょう！

メインコーチ 向山昌利

アシスタントコーチ 西山栄二

【2015滋賀クラス】第11回レッスンレポート（20

15年12月14日）

第11回放課後ラグビープログラムには、びわこ学院大学の学生ならびに教員、そしてNPO法人楽苦備からボランティアが参加してくださいました。ありがとうございます！！

今日もウォームアップの後に、ひざつき相撲、レスリング、サルと木を行ないました。体幹の強化は、どんなスポーツをするにしても重要です。継続して取り組んでいきましょう。

次に、3人一組となりビジョントレーニングを行いました。これは、選手の前だけでなく横の仲間の姿を意識しながらトレーニングをおこなうことで、視野を広くするトレーニングです。

つづいて、1対1を実施しました。大学生やNPOのボランティアの方々を相手に鋭いステップを切ってトライを取る選手もいてとても盛り上がりました。その後、2対1、2対2、3対2とつづけ、ラインアタックの練習を重点的に行いました。プログラムを重ねるごとに上達していると思います。

最後に、実践的な「ラインアタック」を身につけるためにタッチフットを実施しました。今回のタッチフットは、クロスやループプレーが自然と生まれ美しいトライが生まれました。

放課後ラグビープログラムは1回を残すのみです。体調を整え、必ず参加してくださいね！



【第11回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ
- 2、体幹トレーニング（ひざつき相撲、レスリング、サルと木など）
- 3、ビジョントレーニング
- 4、1対1
- 5、2対1
- 6、2対2
- 7、3対2
- 8、タッチフット

次回レッスンは、12月21日18時～20時です。最後のプログラムとなります。楽しみにしています！

メインコーチ 向山昌利

アシスタントコーチ 西山栄二

【2015滋賀クラス】第12回レッスンレポート（2015年12月21日）

第12回放課後ラグビープログラムには、NPO法人楽苦備からボランティアが参加してくださいました。

今日もウォームアップの後に、ひざつき相撲、レスリング、サルと木、つづいてビジョントレーニングを行ないました。

次に、3人一組となりパストレーニングを実施しました。ここでは、短いパス、長いパスを織り交ぜ、様々な状況の中で正確で早いパスをすることを目指しました。

つづいて、1対1を実施しました。鋭いステップを切ってトライを取る選手の姿をたくさん見ることができました。今回は最後のプログラムでしたので、選手対コーチの対抗戦を2対1で実施しました。攻撃は選手たち、守備はコーチです。選手たちはいつも以上に緊張したのかミスが目立ちましたが、終盤にはコーチを本気にさせるほど正確で速いパスを見せてくれました。

その後、本プログラムの12回の集大成としてタッチフットを実施しました。ランニング、パスといった個別のスキルに加えて、それら全てのスキルの土台となる、判断やコミュニケーションといった能力が高い次元で発揮されました。これまでの中で一番レベルの高いタッチフットになったと思います。



【第12回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ
- 2、体幹トレーニング（ひざつき相撲、レスリング、サルと木など）
- 3、ビジョントレーニング
- 4、1対1
- 5、2対1
- 6、タッチフット

この度の放課後ラグビープログラムを実施するにあたり、滋賀県ラグビーフットボール協会様、びわこ学院大学様、NPO法人楽苦備様から多大なご支援いただきました。ありがとうございました。

選手たちが本プログラムを通して学んだスキルをこれからのラグビー人生において大いに発揮してくれることを期待したいと思います。

メインコーチ 向山昌利

アシスタントコーチ 西山栄二

滋賀クラス指導者アンケート

開催条件	使用しているグラウンドの環境、条件（大きさ、特徴、サポート体制 等）
	指定管理者様のご協力もあり、雨天時であっても天然芝のグラウンドを使用できた。養生のため2回のみ土のグラウンドで実施となったが、大きさや照明など問題なく使用できた。また、シャワー付きロッカールームを利用できる点は利用者の利便性の向上に繋がると思われる。
	開催グラウンドの周辺ラグビー環境（スクール、部活動 等の有無）
	滋賀県南部と比較して、今回の実施はラグビーの普及が遅れている地域での開催となった。告知資料などを近隣小学校へ配布したものの、参加者数が定員まで達しなかった。
	グラウンド確保の借用方法（手続き、借用方法の流れ）
	昨年度の放課後ラグビープログラムの際から利用させていただいているので、すでに本プログラム趣旨を理解してくださっていた。しかし、事前にグラウンドの指定管理者に本交流の趣旨を改めて説明し、使用許可をスムーズに取れるように配慮した。
指導内	12回の教室からの指導のターゲット（目標）

<p>容（方針）</p>	<p>参加者にはラグビー経験者がいたものの、スキルレベルは高いとはいえなかった。そのため、ラグビーボールを持って自由に走る楽しさを体験してもらうことを滋賀教室での目的とした。スキルに関する具体的なターゲットは、タッチフットを継続してプレーできるだけのキャチいパススキルの獲得であった。</p> <p>1日のプログラム組み立ての考え方</p> <p>1. ウォーミングアップ、2. 体幹トレーニング、3. ビジョントレーニング、4. テクニック&スキルトレーニング、5. タッチフット</p> <p>教えるときに注意した点や指導テクニック</p> <p>競技レベルが高いとはいえなかったため、スキルの習得よりもプレーする楽しさを体験してもらうことを重要視した。そのため細かいスキルについては指導しなかった。</p>
<p>感想・印象 今後の展望</p>	<p>参加者の程度（競技レベル、運動能力等）</p> <p>競技レベルは高いとはいえないが、高い身体能力をもつ選手もいた。継続的にトレーニングを重ねれば、滋賀県代表を担う可能性を持つ選手もいた。</p> <p>参加者の様子（主観的な参加者の受けている印象 楽しそう、充実している等）</p> <p>滋賀教室の目的であった、ボールを持って自由に走る楽しさは体験してくれたと思う。しかし、プログラム前半の時期は、ミスが多くプレーが継続できなかったため、十分にプレーできず欲求不満をもっていた選手がいたかもしれない。</p> <p>12回の指導からの成長具合や理解度、指導からの印象</p> <p>初回の練習では、スローフォワードやオフサイドを理解できない選手が多かった。練習を重ねるに連れてルールへの理解が深まった。またスキルレベルも向上した。</p>
<p>メッセージ</p>	<p>指導をした参加者へのメッセージ</p> <p>みんなの熱心なプレーのおかげで、楽しくコーチングすることができました。ボールを持って自由に走ることができるラグビーをこれからも継続してプレーしてください。</p>
<p>雑感</p>	<p>中学放課後ラグビーに関する成果や期待度&改善点等</p> <p>ラグビーの発展のためには、これまでラグビーに関心をもっていない層を取り込む必要がある。そのため、ラグビーの普及が遅れた地域での重点的な放課後ラグビープログラムの実施が求められると考える。</p>