

平 29 年度 岩手県釜石市クラス

協力団体

釜石シーウェイブス RFC

岩手県文化スポーツ部ラグビーワールドカップ 2019 推進課

釜石市



【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：松原 裕司(指導者資格：日本ラグビーフットボール協会トップコーチ・元ラグビー日本代表・釜石シーウェイブス所属)

アシスタントコーチ：長田 剛 (スタートコーチ・釜石シーウェイブス RFC 所属)

サポートチーム：釜石シーウェイブス RFC

【実施期間】 2017年7月12日～11月15日(全10回)

【開催時間】 18:30～20:30

【開催日程】 7月12日(水)、19日(水)8月23日(水)、31日(木)、10月4日(水)、11日(水)、18日(水)、11月1日(水)、8日(水)、15日(水)

【実施会場】 釜石市球技場 住所：岩手県釜石市甲子町10-159-4

◆アクセス方法 JR釜石線 松倉駅下車徒歩15分 岩手県交通バス 釜石球技場前下車 3分

◆駐車場あり

募集要項

【対象】 小学5年生～中学生の健康な男女。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ください。

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

【定員】 約30名程度(先着順)

※定員になり次第、募集を中止させていただきます。

【お申し込み方法】 下記ボタンをクリックし、お申し込みフォームにお進みください。

募集を終了しました。

【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 トレーニングシューズ or スパイク

【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】

メインコーチ：松原 裕司(指導者資格：日本ラグビーフットボール協会トップコーチ・元ラグビー日本代表・釜石シーウェイブス所属)

アシスタントコーチ：長田 剛 (スタートコーチ・釜石シーウェイブス RFC 所属)

サポートチーム：釜石シーウェイブス RFC

【松原コーチから皆さんへ】

放課後ラグビーメインコーチ、釜石シーウェイブス RFC の松原です。長田アシスタントコーチと共にラグビーの深みにはまりレベルアップしていけるように指導していきたいと思います。楽しい時間を一緒に過ごしましょう。



【メインコーチ・・・松原 祐司プロフィール】

■指導者資格

日本ラグビーフットボール協会 トップコーチ・強化コーチ取得中

■競技歴

元ラグビー日本代表（2007年ラグビーW杯フランス大会出場）

■指導歴

神戸製鋼プレーイングコーチ（2015年）

釜石シーウェイブス RFC FW コーチ（現在）



サポートチーム

釜石シーウェイブス RFC

協力団体

岩手県文化スポーツ部ラグビーワールドカップ 2019 推進課

釜石市

岩手県釜石市クラス レポート

[【2017 岩手県釜石市クラス】第1回レッスンレポート \(7月12日\)](#)



2016年に引き続き、2017年も放課後ラグビー釜石クラスが、松倉グラウンドで開催されました。今回は、釜石シーウェイブスの松原コーチと長田に加え、釜石シーウェイブスの須田キャプテン・佐伯選手・中野選手の3名も指導にあたってくれます。

釜石クラスは、一人欠席者がいましたが、小学5年生から中学3年生までで編成された、18名でスタートいたしました。釜石クラスのテーマは『アタックの原則に基づいた得点するまでのトレーニング・ランニングスキル』です。そして何より全10回で毎回、選手もコーチも楽しく上達を実感できるように行ってきたいと思います。

昨年同様、釜石クラスは最近入部した選手もいますが、シーウェイブス jr の選手が多く、基本スキルは、ある程度身につけているので、初回は昨年の指導内容を覚えているか・スキルレベル、ランニングスキルの確認をおこないます。

まずは、W-UP からです。今年から、W-UP にランニングスキル・スピードトレーニングの要素を含めたもを行っていきます。まずは、ラダーとハードルを使った W-UP を行い身体を暖めつつもアジリティー能力の向上を狙い 実際のランニングトレーニングに移っていきます。昨年も使っていたキーファクターを忘れてないかな。と、コーチは少し不安でいたのですが、コーチの気持ちとは裏腹に、始めるなり選手同士でキーファクターを指摘し合い、スムーズに内容の濃いランニング&スピードトレーニングを行うことができました。最後には全選手が学校の運動会でトップになれるくらいに指導してきたいと思います。

次に、キャッチングスキルのトレーニングに移ります。最初は、2グループに分かれてラグビーボールのキッキングキャッチとテニスボールキャッチを行います。ここでも凄いです。出来る選手が出来ない選手に教えるなど選手同士で指摘し合い 良い雰囲気や要点を押さえたセッションになり、最後はミスはあるものの積極的な次につながる終わり方ができました。

次は、ベーシックパススキルのトレーニングです。先ほど同様、選手からセッションが始まるなり これは、ここを意識してやろう。など要点を言い合いながら行い 一番驚かされたのは、一人の選手が「去年教えてもらった、このスキルは必要じゃないのですか？」と、逆にコーチが指摘される場面もあり、選手たちのレベルの高さに驚かされる場面もありました。全10回で、選手たちの行っているスキルのレベルがトップリーグなどと変わ

らないところまで到達しそうで楽しみです。

来週も、あまり要素は変えず、個々の能力が成長でき、ラグビーをより好きになってもらえるような練習内容で行っていききたいと思います。

【第1回練習内容】

- 1、W-UP & ランニングスキル
- 2、キッキングキャッチ&テニスボールキャッチ
- 3、ベーシックパススキル
- 4、ストレッチ& フィードバック

メインコーチ 松原

アシスタントコーチ 長田

サポートチーム 釜石シーウェイブス（須田選手・佐伯選手・中野選手）

【2017岩手県釜石市クラス】第2回レッスンレポート（7月19日）



第2回放課後ラグビー釜石クラスが、釜石市松倉グラウンドで開催されました。今回も、釜石シーウェイブスの松原コーチと長田に加え、釜石シーウェイブスの須田キャプテン・佐伯選手・中野選手の3名も指導にあたってくれます。

釜石クラスは、欠席者も無く小学5年生から中学3年生までで編成された、19名でスタートいたしました。今回は、釜石クラスのテーマである『アタックの原則に基づいた得点するまでのトレーニング・ランニングスキル』に基づいて『スペースを見つけて、スペースにボールを運び前進する』事を指導していきます。

いつも通り W-UP からです。今回から釜石シーウェイブスでも行っている W-UP を行っていく、W-UP からスピードとアジリティーを強化していきます。慣れない新しい練習でも選手たちは興味津々で、真剣に取り組んでくれます。

そしてランニングトレーニングです。前回と同様のキーファクターを意識してもらい、取り組んでもらいますが選手は何も言わずにも意識して取り組んでくれて、みるみるランニングのコツを覚え、早くなっているのが目に見えてわかります。わずか2回でここまで上達するのかと感心すると共に、選手達の伸び代に、指導するこちらもどこまで速くなるのが楽しみで仕方がありません。

その後はラグビースキル練習に入っていきます。選手達のベーシックスキルレベルが高いので、今回からはキャッチパスだけでなく、ランニングしながらのキャッチパスのトレーニングを行います。最初は、ドリルのルールを覚えるので上手く出来なかった選手もいたのですが、最終的には、選手がのびのびと楽しく行い、こちらが求めるレベルの練習となり、また選手達の上達を感じる事が出来ました。

次は先ほど行ったドリルで身についたスキルを、より実戦形式で発揮できるようにスペース判断ドリルを行います。合図と共に選手達が振り向いて、スペースを見きわめ、キャッチパスなのか、ランニングなのか判断して前進するドリルです。単純なスキルだけの練習ではなく、考える事が増える事で、楽しく上手に出来るか心配でしたが、ここでも選手同士でキーポイントの声を掛け合いながら楽しく行う事ができました。

そして最後はお待ちかねのゲームの時間です。「次はゲームを行います。」と言った途端、待ってました！と言わんばかりのテンションの上がりように、コーチ達も思わず笑ってしまうほどです。今回のゲームは、2回目のテーマでもあります『スペースを見つけて、スペースにボールを運び前進する』を意識できるようなルールにしました。まずはATとDFに分け、さらにその中でもDFを2チームに分けて、ATの人数に対してDF人数が半分になるように設定し、スペースが沢山出来るようなルールとしました。新しいゲームで、昨年とはルールが多少変わったので、最初は少し戸惑いがありましたが、直ぐに理解し、選手同士で意見を言い合いながら、自分たちで課題を見つけて取り組んでくれました。本当にみんな楽しそうでした。

指導させてもらうたびに気づくのですが、選手達は自分達が想像している以上の、理解力・行動力・実行力で練習に取り組んでくれます。一つの練習をするたびに確実に上達してくれて、指導させてもらっている自分達が驚かされてばかりです。次回から練習も、テーマに基づき、楽しみながら上達を感じられる練習を行っていきたいと思います。

【第2回練習内容】

- 1、W-UP & ランニングスキル
- 2、ランニングキャッチ&パス
- 3、スペース判断ドリル
- 4、Half DF タッチフット
- 5、ストレッチ& フィードバック

メインコーチ 松原

アシスタントコーチ 長田

サポートチーム 釜石シーウェイブス（須田選手・佐伯選手・中野選手）

【2017 岩手県釜石市クラス】 第 3 回レッスンレポート (8 月 23 日)



今回も釜石シーウェイブスの松原コーチと長田に加え、釜石シーウェイブスの須田キャプテン・佐伯選手・中野選手の3名も指導にあたってくれました。

今年度の釜石クラスのテーマは『アタックの原則に基づいた得点するまでのトレーニング・ランニングスキル』です。今日はそれらの中で『スペースを見る・走りこむ・運ぶ』にフォーカスして指導しました。

いつも通り W-UP からです。前回から取り入れている釜石シーウェイブスで行っている W-UP を行いました。内容がランニングスキルを意識できるようになっているので、準備をしながらスキルアップも図りました。

W-UP で選手の準備ができた所で、実際にランニングスキルトレーニングに移りました。1ヶ月空きましたので練習内容は前回までと同じキーポイントで行いました。最初の数本は何も言わずに走ってもらいましたが、半数以上が何も言わなくても意識しながら走っていました。ただ数名がポイントを忘れながら走っていたので、選手同士でポイントの確認してもらい、再度同じメニューを行いました。すると直ぐに感を取り戻し、1本目より2本目、1つ目のメニューより2つ目のメニューと、驚くほどにロスのない速いランニングになりました。その後は、そのランニングをラグビーで活かすこと伝えながらラグビーのスキルトレーニングに移りました。

今回は、『スペースを見る・走りこむ・運ぶ』がキーファクターなのでまずはグラウンドを大きく使って、大きなスペースを見つける事から始め、スペースを見る・見つける事に慣れてもらいます。最初は4コーナータッチというゲーム形式の練習を行いました。スキル練習がゲーム形式から始まった事もあり、選手たちのテンションは高く、お互いにポイントを話し合ったりと最初から良いトレーニングを行う事が出来ました。

最初の練習でスペースを見つける事に慣れた所で続いては、スペースにどのようにボールを運ぶかを判断してもらうスペース判断ドリルを行いました。

まずは2v1から。後ろ向きになり、合図で前を向き、目の前の状況を判断してスペースにボールを運ぶ練習です。コミュニケーションとスペースに走りこむ意識が大事です。最初は自信なげに小声でのコミュニケーションしか取れていなかったのが、とにかく自分の目の前の状況を味方に伝える事が大事であると伝えました。その後はスムーズにボールが動き、それとともに走りこむ事も少し出来てきました。

続いては3v2に。先ほど2v1で慣れたので、選手は最初からスペースを見つけ、判断し、コミュニケーションをとりながらスコアまで持って行く事が出来ました。人数が増えても、意識させるポイントを変えない練習だと、

すぐに課題をクリアしてくれます。選手達の上達の早さには驚かされます。

次はより実際のラグビーの試合に近いハンティングタッチを行いました。この練習は昨年も実施したのですが、選手たちが大好きなメニューだったようです。待ってました！と言わんばかりのテンションの上がりようでした。実際に行ってみると、中学生の選手達を中心となり、各グループでその都度ミーティングを行い、質の高い楽しいゲームが出来ました。

昨年はラグビーのパスやキャッチなどのベーシックスキルを入念に行いました。今年は、判断を行う事をプラスして指導しています。練習は楽しくできていますが、少しベーシックスキルが足りていないとも感じるので、判断する練習とベーシックスキルの両方をバランスよく向上できるようにトレーニングを行っていきたいと思います。

【第3回練習内容】

- 1、 W・UP
- 2、 4コーナータッチ
- 3、 スペース判断ドリル
- 4、 ハンティングタッチ
- 5、 クールダウン

メインコーチ 松原

アシスタントコーチ 長田

サポートチーム 釜石シーウェイブス（須田選手・佐伯選手・中野選手）

[【2017岩手県釜石市クラス】第4回レッスンレポート（8月31日）](#)



今回も、釜石シーウェイブスの松原コーチと長田に加え、釜石シーウェイブスの須田キャプテン・佐伯選手・中野選手の3名も指導にあたってくれました。

本日はあいにくの雨でしたので、昨年同様、釜石クラス恒例のGYMトレーニングを行いました。昨年も雨天時にGYMトレーニングを行いましたので、今回はデッドリフトなどレジスタンストレーニングのBIG3をケガに細心の注意を払いながら体験してもらいます。選手たちは普段見慣れない器具などに興味津々。

まずは準備運動からです。普段のW-UPにくわえ、可動域の確保と、コアトレーニング（体幹）を行いました。

コアトレーニングでは同じ姿勢をキープするタイム測定を行いました。第1位は一般の大人でも、なかなか出せない3分30秒の大記録を出した小学5年生。また2位は中学生の選手。そして3位が唯一の女子選手という結果でした。みんな将来が楽しみです。

コアトレーニングで体幹の安定に意識し、さらに体も温まったところで実際にレジスタンストレーニングに移りました。

まずはBP(ベンチプレス)です。最初にシーウェイブスの選手にデモンストレーションを行ってもらい、エクササイズガイドラインに基づいて指導しました。一般の大人の女性などは20kgのバーだけでも上げることは難しいのですが、日頃運動をしているだけあって、小学生も難なくクリア。まだウェイトトレーニングを行っていない中学生の中には50kgを挙げる選手もいました。ポテンシャルの高さに驚かされます。

続いてはSQ(スクワット)。ここで驚いたのが、最初のコアトレーニングでトップタイムを出した小学5年生のSQの姿勢です。とても良い姿勢でした。重量にチャレンジしてもらおうとケガの恐れもあるので、比較的軽い重量で行ってもらいましたが、他の選手が安定しない中、どこかでトレーニングを積んでいるかと思わせるほどのフォームでした。その選手のポテンシャルの高さと、コアの大切さの再認識させられました。

最後はDL(デッドリフト)です。選手たちからすると、BIG3の中でも一番、聞いたことも、見たこともない種目ということで最初は苦戦。最終的には全選手がある程度のフォームで行えるようにまで上達できました。指導しているこちらも時間を忘れて熱が入り、気づけば終了の時間でした。まだ教えたい気持ちもありましたが本日は終了。

今回でレジスタンストレーニングの重要さや、過酷さを知ってもらったと思います。自分たちが目標とするシーウェイブスの選手たちの凄さそして、この先ラグビーをしていく中で絶対に触れるであろうレジスタンストレーニングを体験することができたことは良かったのではないかと思います。

残り6回ですが、今後のトレーニングも色々な角度から選手が上達を実感でき、よりラグビーが好きになるような内容を行っていきたいと思います。

【第4回練習内容】

- 1、 W-UP
- 2、 コアトレーニング
- 3、 BP (ベンチプレス)
- 4、 SQ (スクワット)
- 5、 DL (デッドリフト)
- 6、 クールダウン

メインコーチ 松原

アシスタントコーチ 長田

サポートチーム 釜石シーウェイブス (須田選手・佐伯選手・中野選手)

【2017 岩手県釜石市クラス】 第 5 回レッスンレポート (10 月 4 日)



第 5 回放課後ラグビー釜石クラスが釜石市松倉グラウンドで開催されました。今回も釜石シーウェイブスの松原コーチと長田に加え、釜石シーウェイブスの須田キャプテン・佐伯選手・中野選手の 3 名も指導にあたってくれました。

釜石クラスは 4 名の欠席者がいましたが、小学 5 年生から中学 3 年生までで編成された 15 名でスタートいたしました。今回も釜石クラスのテーマである『アタックの原則に基づいた得点するまでのトレーニング・ランニングスキル』に基づいて『サポートプレイヤーのコミュニケーションと反応』に重点をおいて指導しました。

中秋の名月で天気も良かったのですが、気温が低かった為、入念な W・UP からスタート。身体も温まり、じわりと汗が出てきた所でスピードトレーニングに移りました。1ヶ月ぶりの教室だったので、多少の不安もありましたが選手たちの元気な顔が見れて一安心。また意識するポイントの質問をすると即答で返ってくるくらいの反応の良さで不安なくスタートできました。

子どもたちに指導していて感じるのですが、筋力量を増加させるようなトレーニングをしているわけではありませんが、ランニングやスタートダッシュの大事なポイントを指導するだけで、選手たちが大きく変化します。指導者が基礎やポイントを大事に指導することの重要性に気づかされています。子どもたちの成長から指導者としても大事なことを再確認させてもらっています。

その後はボールを使ったラグビーのスキルトレーニングを行いました。まずはコミュニケーションの重要性を認識してもらう為に目隠し TRY スコアチャレンジというドリルを行います。このドリルは目隠しをした選手を周りの選手が一切手を使わず声だけで誘導し、ボールを拾い TRY ラインに置かれたバッグの上まで運ぶドリルです。初めて行うドリルだったこともあり、選手たちのとても楽しそうでした。練習の最初で、今日のテーマでもあったコミュニケーションを楽しい練習の中で行なったことで、その後のコミュニケーションの練習が効果的に進みました。

次は、目隠し TRY スコアチャレンジをレベルアップさせて、目隠しのままで仲間のコールを頼りにディフェンス役のコーチたちをかわしてトライさせるメニューを行いました。最初は声は大きく出るものの、的確な言葉が出てこず上手いきませんでした。コーチたちが「左右どちらなのか？どのくらいの距離なのか？深さは？どのタイミングでパスが欲しいか？」などコールすることのアドバイスした後は、パスする選手も正確なパスが放れるようになり、スムーズにトライができました。

上記のメニューでコミュニケーションが的確にできるようになったところで、目隠しを外した3 vs 2人のドリルを行いました。方法は攻撃は3人でコーチがランダムにパスを放り、2人のDFの空いたスペースにボールを運びトライする練習です。選手たちは先ほど行ったドリルの成果が出て、確実にトライまで持っていくことができました。

そして最後は選手たちお待ちかタッチゲームです。今回はスペースを作るためにタッチバックゲームを行いました。最初から選手たちはテンションが高く、楽しそうに練習していました。今日は幅を広くしたコートでゲームをしたのですが、スペースを見つけることはできても、広いスペースにボールを運ぶスキルについて課題が見られました。これらの課題はこれからの練習で取り組んでいきます。

今回の練習でかなりコミュニケーション能力が向上しました。次回からもベーシックスキルを大切にしながら、楽しくラグビースキルを向上できる練習メニューを行っていききたいと思います。

【第5回練習内容】

- 1、 W-UP
- 2、 ランニングスキル
- 3、 目隠し TRY スコアチャレンジ
- 4、 スペース判断ドリル
- 5、 タッチゲーム
- 6、 クールダウン・フィードバック

メインコーチ 松原

アシスタントコーチ 長田

サポートチーム 釜石シーウェイブス（須田キャプテン・佐伯選手・中野選手）

【2017岩手県釜石市クラス】第6回レッスンレポート（10月11日）



今回も釜石シーウェイブスの松原コーチと長田に加え、釜石シーウェイブスの須田キャプテン・佐伯選手・中野選手の3名も指導にあたってくれました。

今回は天候に恵まれず雨でしたので釜石クラス恒例の GYM トレーニング。釜石クラスの大きなテーマは『アタ

ックの原則に基づいた得点するまでのトレーニング・ランニングスキル』です。今日はそれを実行するために必要となるフィジカルトレーニングを実施しました。

前回は器具を使ったトレーニングを行いました。今回はより身近にレジスタンストレーニングの重要性と効果を感じてもらえるように器具がなくても行える自体重でのトレーニングを行いました。家に帰って一人でも行えるメニューから、お父さんやお母さんと一緒に行えるペアメニューなどを行いました。

まずは入念なウォームアップとコアトレーニングから。コアトレーニングは主にプランクで鍛える方法で実施。コアトレーニングでじんわり汗が出てきて身体が温まったところで各エクササイズに進みました。

上半身は、胸・背中・肩の計6種類、下半身は主に裏側の筋肉に重点をおいた計6種類。全身で12種類のエクササイズを行いました。

- ◆胸・・・プッシュアップ2種
- ◆背中・・・懸垂・ベントオーバーロウ
- ◆肩・・・ショルダープレス・サイドレイズ・アップライトロウ
- ◆下半身・・・SQ・ヒップリフト・グッドモーニング・ランジ前後・サイドスクワット

選手たちは初めて行う種目もあり、難しさもあったようですが、楽しく真剣に取り組んでくれました。選手それぞれで、上手くてできる種目とできない種目などがあり、筋力的な自分の強みと弱みを把握できる良い機会になったのではないかと思います。

シーウェイブスのプロ選手がお手本を見せると食い入るような眼差しで見せていました。自分たちが目標とするプロの選手達の凄さを実感しながら、将来的に優れた選手になるためにはレジスタンストレーニングが重要であることも理解してくれたように思います。

今回のレッスンは室内となりましたが、選手達もコーチも色々な事に気付きがある良い練習になりました。残りの4回のレッスンでもボールを使ったラグビートレーニングだけでなく、身体能力・ランニング能力の向上などもサポートしながら、ラグビー選手としてもスポーツ選手としても、より優れた選手となれるように指導して行きたいと思っています。

【第6回練習内容】

- 1、W-UP
- 2、コアトレーニング
- 3、自体重レジスタンストレーニング
- 4、クールダウン
- 5、フィードバック

メインコーチ 松原

アシスタントコーチ 長田

サポートチーム 釜石シーウェイブス（須田キャプテン・佐伯選手・中野選手）

【2017 岩手県釜石市クラス】 第 7 回レッスンレポート (10 月 18 日)



第 7 回放課後ラグビー釜石クラスが釜石市松倉グラウンドで開催されました。今回も釜石シーウェイブスの松原コーチと長田に加え、釜石シーウェイブスの須田キャプテン・佐伯選手・中野選手も指導にあたってくれました。

今回は天候に恵まれグラウンドで練習を行うことができました。釜石クラスのテーマである『アタックの原則に基づいた得点するまでのトレーニング・ランニングスキル』に基づいて練習しました。

まずは W-UP から。釜石は気温も低くなってきたので入念におこないました。選手の息も上がり、汗もかき、吐く息が白くなってきたところでランニングスキルトレーニングへ。今回は、縦のランニングに加え、横方向のランニング、そして横から前への方向転換能力が向上するトレーニングメニューです。まずは、縦方向の加速を行い、加速時やランニング時のポイントの再確認を行いました。ランニングスキルのポイントを思い出し、自然と走れるようになったところで、横方向のランニングと方向転換に移りました。

横方向のランニングと方向転換では、初動の足の運びと重心の移動が重要となりますが、最初はうまくできませんでした。ただ何度も繰り返すと、自然と足を運びがスムーズとなり、タイムを測らなくても、見て分かる程にスピーディーな動きとなりました。今回行っただけでも、大きな変化が見られました。今後も継続的に行っていくことで、実際のラグビー中でも活用できるように習得してもらいたいと考えています。

次はラグビースキル練習。今回はボールの再獲得に必要なタックル練習を行いました。昨年も行っていたので同様のキーフクター用いて行いました。日頃のシーウェイブス Jr での練習や、昨年度の放課後ラグビーの経験もあり、ベーシックスキルは完璧でした。よって、足・肩・手の指導はさほど必要なく、タックル時のインパクトや動いてる選手に対してのタックルなど、より実戦に近い内容のトレーニングを行うことができました。

コーチがお手本を見せなくても、選手同士で指摘し合い、昨年よりもレベルの高いスキルを習得してくれました。ボールを使った練習だけでなく、タックル練習でも、コーチが教えすぎなくても、選手同士で成長していける事がわかりました。今後の色々な練習でも、選手たちが自身で気づき、考えられるような練習のアプローチにしていきたいと思います。

そして最後は選手たちお待ちかねのボールゲームです。今回はキックテニスを行いました。釜石クラス初のキックを使ったゲームです。楽しくキックとキャッチングを勉強しました。初めてのゲームでしたが、選手たちも大いに盛り上がりました。本当は 1 試合のみの予定でしたが、コーチまでも参加し、最終的には 3 試合。とても良い雰囲気で行える事が出来ました。

残り3回の練習も、楽しくて、そしてラグビーのスキルの上達を実感できる練習を行っていききたいと思います。

【第7回練習内容】

- 1、W-UP
- 2、ランニングスキル
- 3、タックルスキル
- 4、キックテニス
- 5、クールダウン
- 6、フィードバック

メインコーチ 松原

アシスタントコーチ 長田

サポートチーム 釜石シーウェイブス（須田キャプテン・佐伯選手・中野選手）

【2017岩手県釜石市クラス】第8回レッスンレポート（11月1日）



第8回放課後ラグビー釜石クラスが釜石市松倉グラウンドで開催されました。今回も釜石シーウェイブスの松原コーチと長田に加え、釜石シーウェイブスの須田キャプテン・佐伯選手・中野選手も指導に参加してくれました。晴天にも恵まれグラウンドで練習を行うことができました。

今回も釜石クラスのテーマである『アタックの原則に基づいた得点するまでのトレーニング・ランニングスキル』に基づいて練習を進めました。

まずはW-UPからです。釜石は気温も低くなってきたので入念におこないました。選手の息も上がり汗もかき、息が白くなってきたところでランニングスキルトレーニングをはじめました。今回で8回目。今日を含めて残り3回となるのでランニングスキルもラグビースキルも実践形式で行いました。

まずはランニングスキルの基本のおさらいから。スタートダッシュと方向転換時の重心移動・足の運び方の確認です。流石に8回目ともなると、指摘する事なくスムーズに行う事ができました。

そして今回が初となる、SpeedAgilityQuickness 複合ドリル。スタートダッシュ・左右の動き・方向転換・コンタクト時のダウンスピード全てを含めた、今まで行ってきた事が全部入ったドリルです。初めてのドリルなので

最初はルールを覚えるのに苦労しましたが、回数を重ねるうちにスムーズに行えるようになりました。スムーズにできるようになったことを確認してからタイム測定へ。初めてのドリルでしたが、コーチの伝えたいポイントを選手同士では話し合っている様子には驚かされました。今回は1回目なので、残り2回でどれだけタイムが縮まるのか楽しみです。

その後はラグビースキルへ。今回はスキル練習の全てをゲーム形式で行いました。まずは4コーナータッチです。スペースを見つけ、そこに対して動き、ボールを運ぶ能力を実践で身につけるゲームです。昨年から継続しているので、説明の必要なく、楽しみながらスキルが向上するゲームが出来ました。

次はオフサイドタッチ。前進する事に特化したゲームです。こちらも釜石クラスの定番メニューなので、選手同士で話し合い、コーチ達が習得してもらいたい所を抑えた練習ができました。

そして最後は、よりラグビーの試合に近いタッチバックゲーム。ATチームは4回攻撃権が与えられており、その間にトライを狙います。タッチしたDFの選手は自陣のGラインに行き待機するルールなので、攻撃の回数を重ねる度に攻撃の人数が防御よりもオーバーラップします。このゲームでも選手達はキーポイントやスコアする為の戦術を話し合いながら実践してくれていました。

見学されているご父兄の皆様にも感じていただけていると良いのですが、選手たちは目に見えた成長が見られません。このまま、ずっと選手達を指導していきたい気持ちですが、残り2回となりました。一緒に活動できる残り一秒まで選手達の成長をサポートできるように頑張ります。

[第8回練習内容]

- 1、 W-UP
- 2、 ランニングスキル
- 3、 4コーナータッチ
- 4、 オフサイドタッチ
- 5、 タッチバックゲーム
- 6、 ストレッチ&フィードバック

メインコーチ 松原

アシスタントコーチ 長田

サポートチーム 釜石シーウェイブス (須田キャプテン・佐伯選手・中野選手)

[【2017岩手県釜石市クラス】第9回レッスンレポート \(11月8日\)](#)



第9回放課後ラグビー釜石クラスが釜石市松倉グラウンドで開催されました。今回も釜石シーウェイブスの松原コーチと長田に加え、釜石シーウェイブスの須田キャプテン・佐伯選手・中野選手の3名も指導にあたってくれました。

今回の練習も釜石クラスのテーマである『アタックの原則に基づいた得点するまでのトレーニング・ランニングスキル』に基づいて練習しました。

まずはW-UPから。W-UPからラグビーの要素を含めて入念におこないました。選手の息も上がり、汗もかき、息が白くなってきたところでランニングスキルトレーニングへ。本日を含めて残り2回なので、回数よりも一回一回しっかりレストを取り、より精度を高めることをテーマに行いました。本数が少ない分、毎回、ポイントを確認したことで、ロスの少ないランニングができていました。

その後はSAQ複合ドリルへ。前回よりもタイムが縮まるのかを、指導者も選手も楽しみにしながら実施。結果としては、タイムが早くなり、ランニングスキルが着実に身につけていることを実感する事ができました。次回で最後となりますが、どれだけタイムが伸びるのか楽しみです。

ラグビートレーニングは、前回から全ての練習をゲーム形式で進めています。今回も、チームトーを多く取り入れ、今まで行ってきた練習を選手たち自身が理解し、実践できるかを確認しながら進めました。

まずは4コーナータッチから。各チーム選手同士でキーポイントと戦略を話し始め、実際の試合前の様な緊張感のある良い雰囲気スタート。最初の良い雰囲気がそのままゲーム内容にも出ていて、AT、DF、どちらも精度の高い内容になりました。

4コーナータッチでコミュニケーション能力とスペースを見ることを意識してもらった所で、次はオフサイドタッチを行いました。先ほどのゲーム以上に、大きいスペースを利用してアタックするゲームです。こちらも選手同士でゲーム内容の変更点、キーポイント、戦略などを話し合い、コミュニケーション、ボールを動かし方など、大人のラグビーチームのトレーニングを見ている様なレベルでした。

そして最後はタッチバックゲームです。タッチするたびにDFが減っていき、最終的に空いたスペースにボールを運んでスコアするゲームです。スペースを見ること、コミュニケーション、そして適切な場所にボールを運ぶことなど、基本スキルをラグビーの実戦形式の中で発揮することを学ぶメニューです。

各チームごとのミーティングの内容を聞いていると、僕たち大人が話しているかの内容で感心しました。実際のゲームも、今までで一番ボールが動き、声も出て、アタックもディフェンスの両チームとも精度の高い動きを見せてくれました。

ゲーム中にスコアとミス回数を集計していたのですが、前回はスコア32/ミス30だったのに対して、今回はスコア24/ミス18。前回よりも得点は少なくなったのはディフェンスのコミュニケーションの精度が高まった証拠です。アタック、ディフェンス共に精度が高く、緊張感のある素晴らしいゲームでした。

次回で最後になりますが、選手、コーチ、保護者のみなさんが、最高の笑顔で終われる様な練習にしたいと思います。

【第9回練習内容】

- 1、 W-UP
- 2、 ランニングスキル
- 3、 4コーナータッチ
- 4、 オフサイドタッチ
- 5、 タッチバックゲーム

6、ストレッチ&フィードバック

メインコーチ 松原

アシスタントコーチ 長田

サポートチーム 釜石シーウェイブス（須田キャプテン・佐伯選手・中野選手）

【2017岩手県釜石市クラス】第10回レッスンレポート（11月15日）



第10回放課後ラグビー釜石クラスが釜石市松倉グラウンドで開催されました。今回も釜石シーウェイブスの松原コーチと長田に加え、釜石シーウェイブスの須田キャプテン・佐伯選手・中野選手の3名も指導にあたってくれました。

今回で最後となる釜石クラスですが、天候に恵まれず、残念ながら、GYMでのトレーニングとなりました。

釜石クラスのテーマである『アタックの原則に基づいた得点するまでのトレーニング・ランニングスキル』に必要な基礎体力の向上というテーマで進めました。

コーチたちは、怪我のないよう最善の注意をはらって指導しました。まずは、ストレッチとコアトレーニングで体を温め実践へ。今年は3回目のレジスタンストレーニングなので選手たちも慣れた様子。

まずはBP（ベンチプレス）から。全員で基礎となるフォームチェックを行い、小学生グループと中学生グループに分かれ、今回は重量を挙げることにチャレンジしました。

小学生グループで最重量の25kgを挙げたのはクラス唯一の女子選手。コーチたちも驚かされました。中学生はほとんどの選手が50kgを難なく成功。大人でも難しい60kgにチャレンジする選手もいました。前回のGYMでのトレーニングの際に、BW（ボディーウェイト）でのレジスタンストレーニングを紹介したのですが、その後、自宅に帰っても継続して取り組んでくれていたようです。前回よりも重い重量が挙げられるようになったのは、BW（ボディーウェイト）でのレジスタンストレーニングを継続してくれたことの成果です。コーチとしては、個人で努力を続けてくれていたことに感動。

続いてはSQ（スクワット）です。こちらも入念なフォームチェックを行い、体幹が安定したフォームで行える

ようになったところで重量を挙げることにチャレンジ。いつも驚きと感動ばかりなのですが、中学生は教科書に載せたいくらいの素晴らしいフォームをする選手がいました。その選手は、結果も素晴らしく、正しく綺麗なフォームで120kgを挙げました。

コーチ達もトップリーグや元日本代表の経験者なので、それなりに小さい頃から体力には自信がある方でしたが、中学生でSQを120kgという重量には驚きです！。将来が本当に楽しみです！

そして小学生もSQにチャレンジ。小学生でも感動する出来事がありました。普段のグランド練習では控えめだった選手が、「僕、これだったら活躍できる。挑戦させてほしい。」と自らコーチに志願。結果として、素晴らしいフォームで、小学生最高重量の45kgを拳上しました。指導しているこちらも、その選手が挙げきった時、大きな声をあげたのと同時に涙が出そうになりました。

気がつけば、あっという間に時間が経ち、終わりの時間に。特に最終回は、今までのレッスンの中でも、一番、選手達の精神的・肉体的な成長に感動と驚きをもらいました。

全10回本当にありがとうございました。今回が最後になるのは本当に寂しいです。来年も開催されるのであれば、是非とも、また彼ら彼女らの成長に関わらせて頂きたいと心から思います。参加してくれた選手の皆さんの活躍をこれからも陰ながら応援しています！

【第10回練習内容】

- 1、W-UP
- 2、コアトレーニング
- 3、BP
- 4、SQ
- 5、ストレッチ&フィードバック
- 6、閉会式

メインコーチ 松原

アシスタントコーチ 長田

サポートチーム 釜石シーウェイブス（須田キャプテン・佐伯選手・中野選手）