

# 平 29 年度 神奈川県横浜市クラス

協力団体

関東学院大学ラグビー部

神奈川県ラグビーフットボール協会



### 【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:青木 雅仁 (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/日本協会リソースコーチ)

アシスタントコーチ:竹田 正明 (関東学院大学ラグビー部スタッフ)

サポートチーム: 関東学院大学ラグビーフットボール部

【実施期間】 2017年7月5日～10月25日 (全10回)

【開催時間】 18:15-20:15

【開催日程】 (水曜日)

7月5日、12日、19日、9月13日、20日、27日、10月4日、11日、18日、25日

### 【実施会場】

関東学院大学ギオンアスリートパーク (旧名称:釜利谷グラウンド)

住所:横浜市金沢区釜利谷南 3-22-1

◆アクセス方法 (横浜・金沢文庫キャンパス)

- 1.京浜急行「金沢文庫駅」下車、改札出て西口へ
- 2.三菱東京UFJ銀行前、バス乗り場から「野村住宅センター行、又はパークタウン西行」へ
- 3.共に終点下車、徒歩約3分で関東学院大学正門前
- 4.正面右がグラウンドです。

◆駐車場について

- ・学内の駐車スペースをご利用いただけます。
- ・駐車スペース (30台程度)
- ・キャンパス内野球場手前
- ・施設に入校する際は警備室前で名前とナンバープレート等を申請してください。

### 募集要項

【対象】 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。雷の場合は中止。 ・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:青木 雅仁（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/日本協会リソースコーチ）

アシスタントコーチ:竹田 正明（関東学院大学ラグビー部スタッフ）

サポートチーム：関東学院大学ラグビーフットボール部

【青木コーチからのメッセージ】

みなさん、こんにちは。今回の放課後ラグビープログラムでメインコーチを担当する、向上高校の青木 雅仁（アオキ マサヒト）です。誰もが楽しみながらベーシックスキルを身に付けられるようなプログラムを用意しています。アシスタントの関東学院ラグビー部竹田コーチと一緒に、皆さんにとって充実した時間になるように頑張りますのでどうぞよろしくお願ひします。皆さんとの出会いを楽しみにしております。



## 【メインコーチ・・・青木 雅仁（アオキ マサヒト）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  
日本ラグビーフットボール協会スタートコーチエデュケーター（講師）  
オーストラリア協会コーチングコースレベル2  
ニュージーランド協会コーチングセミナー修了  
ワールドラグビーレベル1  
ワールドラグビーレベル2  
ワールドラグビーS&Cレベル1  
ワールドラグビーエデュケーター（講師）  
関東ラグビーフットボール協会B級レフリー

### ■経歴 国士舘大学卒業

### ■指導歴

国体オール神奈川少年男子チーム監督  
向上高等学校ラグビー部監督  
神奈川県高体連ラグビー専門部強化委員長  
日本ラグビーフットボール協会リソースコーチ

### ■現在の所属

神奈川県ラグビーフットボール協会常任理事  
神奈川県高体連ラグビー専門部委員長  
向上高等学校ラグビー部部長  
日本ラグビーフットボール協会リソースコーチ



サポートチーム：関東学院大学ラグビー部

# 神奈川県横浜市クラス レポート

【2017 神奈川県横浜市クラス】 第1回レッスンレポート (7月5日)



昨日までの雨も上がり、2017年度放課後ラグビープログラム神奈川県横浜クラスを関東学院大学ラグビー部様のご協力の下、ギオンアスリートパークラグビー場でスタートすることが出来ました。小学6年生から中学3年生まで男女36名、魅力的な子供達がいっぱいのナイスなクラスです。

開校式、指導者紹介、プログラムの説明、諸注意の後、今年度のクラステーマである『ダブルゴール』①練習に挑戦する ②ラグビーを通して人として成長する をみんなで声に出して確認しました。

オープニングでは、人数ゲームで子供達同士のスキンシップとコミュニケーションを図り、狙い通りのモチベーションアップにつながりました。この波に乗ってグリッドを使ってのウォーミングアップを導入。ランニングスキル、ショートステップ、ボールグリップ、ボールキャリー等のベーシックスキルを確認しました。その後、スペースを少し広めて1対1のランニングスキル(ステップ)にチャレンジ。相手を抜いていく楽しさや難しさを体験すると同時に、ボールの持ち替え方やステップの踏み方をアドバイス。昨年に続き、今年の子供達も学習能力が高く、将来性を感じられる選手が多く見受けられました。

次に、4列のゲートパスでスキルチェックを行いました。キーファクターはストレートラン・アーリーキャッチ・フォロースルー。パスは上手に出来るのですがレシーバーとのコンビネーションにミスが散見されていたため、ボールキャリアとレシーバーのコミュニケーションスキルをアドバイスするとノックオンが激減しました。

ディフェンスを付けない（判断を伴わない）クローズドスキルでキャッチ&パスのタイミングを体得した後は簡単な状況判断のスキルチェックを兼ねてシンプルな2対1にチャレンジ。ラグビー経験者が多い事もあって上手に判断ができていました。アタック・ディフェンスを1名ずつ追加して、変則的な3対2のメニューもみんなが挑戦出来ており、良かったと思います。

最後は2人組になってクラステーマの確認と本日のレッスンを振り返りながら発表して貰いレッスンが終了しました。神奈川県横浜クラスのテーマである『ダブルゴール』 ①練習に挑戦する ②ラグビーを通して人として成長する事を忘れずに次回も頑張りましょう！

#### ≪第1回練習内容≫

- 1、開校式・指導者紹介・プログラム説明・諸注意
  - 2、オープニング 人数ゲーム
  - 3、ウォーミングアップ（グリッド）
    - ・ストレートラン ・ショートステップ ・ボールグリップ ・ボールコントロール
  - 4、ランニングスキル
    - ・1対1（ステップワーク） ・1対1（ディフェンスコース）
  - 5、ボールハンドリングスキル（キャッチ&パス）
    - ・4列ゲートパス（左・右）
  - 6、状況判断
    - ・2対1 ・3対1 ・3対2 7クロージング
- 振り返り（本日のレッスンとクラステーマについて）

メインコーチ 青木雅仁

アシスタントコーチ 竹田正明

【2017 神奈川県横浜市クラス】 第2回レッスンレポート (7月12日)



梅雨明けを思わせるような高い気温であったが、やや涼しい風も吹いており、第2回目のレッスンは順調にスタートしました。平日の放課後にラグビーが出来る事を子供たちは楽しみにしているようで、レッスン開始前から仲間同士で思い思いのプレーで楽しんでいます。

本日2回目のレッスンではウォーミングアップの代わりに、左右対称の動きが入るコーディネーショントレーニングを行いました。みんな真面目に上手に取り組んでくれました。小学生の頃から慣れておく事が理想的だと思います。

その後は、L字パスでボールハンドリングスキルにチャレンジ。アーリーキャッチ・フォロースルー・ストレートランというベーシックな部分にフォーカスしました。パスモーションには個人の癖が出てしまいますが、45度の角度でのハンズアップとパスした後に両手がボールを追いかけるようなフォロースルーなどシンプルな動作をシンプルに行うようアドバイスしました。

次のサポートプレーでは、ボールキャリアの真後ろに立てるとサポートの幅が広がる事を理解させて何度もチャレンジしました。ボールキャリアとの距離感やボールを貰うタイミングを少しアドバイスしたら殆どの子供達が上手く出来る様になっていました。中学生になると、ゲーム中のブレイクダウンスキルが求められ、タックルやコンタクトの時にケガの発生も高まります。その際に、地面とのコンタクトでのケガも少なくありません。グラウンドに倒れる時のスキルは小学生高学年くらいから身のこなし方としてマスターさせたいのでゆっくり、丁寧に、しっかりと取り組みました。選手に安全なスキルを身に付けて貰う事でラグビーをますます好きになって欲しいと願っています。

次に小学生と中学生に分かれての4ゲートタッチフットボールを楽しみました。運動量が豊富なため、フィットネスだけでなく、状況判断の要素も多く含まれているメニューです。終了近くになるとみんな汗まみれになっていました。

最後にグラウンドに伏せている状態から素早く起き上がる（FOG）動きを確認してレッスンは終了しました。

#### ≪第2回練習内容≫

##### 1、W-U P

- ・コーディネーショントレーニング（前後・上下・左右対称の同時動作）

##### 2、ボールハンドリングスキル

- ・4列L字パス（ワイド・ショート）

##### 3、サポートプレー

- ・真後ろ（テール）からのサポートコース
- ・ボールキャリアが仕掛けて作り出すスペースへのサポートコース
- ・立体2対1

##### 4、グラウンドスキル

- ・ボールの守り方（両手でボールを持ち相手にボールを見せないように）
- ・ボールキャリアの倒れ方（ツイストダウン）
- ・身体の入替え方（背中を地面に付けないように）
- ・ロングリリース（相手からボールを遠くにおく）

##### 5、4ゲートタッチフットボール

- ・8対8（6年生）
- ・9対9（中学生）

##### 6、FOG（ファースト オブ グラウンド）

- ・倒れている選手が出来るだけ早く地面から立ち上がる動作

##### 7、振り返り（本日のレッスン確認とクラステーマについて）

メインコーチ 青木雅仁

アシスタントコーチ 竹田正明





梅雨明け当日の放課後ラグビーは涼しい風が吹く中で、第3回目のレッスンを開催しました。

レッスンがスムーズに展開出来る事とメニューとメニューの間に無駄な時間が入らないように開始1時間前からグラウンドにマーカーをセッティングします。選手も指導者も「準備」が大切です。

さて、本日のレッスンは、最初にスピードトレーニングを導入しました。小さめのコンタクトバックを4つ等間隔に置き、足をしっかり上げて走ります。そこで生み出されたエネルギー（パワー）を使って加速に繋げていきます。地面を蹴ってバネのように弾みながら走れるようになる事を目標にチャレンジ。回数を重ねるごとに子供たちのスピードアップが見られました。次に、その加速を利用して最高速度でボールをキャッチすることにもチャレンジしました。相手を抜き去るイメージで上手く出来ていました。プレーの原則の一つである、支援（サポート）するために必要なポジショニング、走るコース、コミュニケーションをアドバイスした後に、シンプルな3対2の状況判断のドリルにチャレンジしました。「ボールキャリアは前を見て判断する」、「サポートプレーヤーは三角形やダイヤモンドのポジショニングからボールキャリアーとコミュニケーションを取りながらサポートする」ことにフォーカス。慣れてくると、良い判断と良いスピードでのプレーが多く見られるようになりました。

先週に続いて、ブレイクダウンを意識した、ボールキャリアーのグラウンドスキルを復習しました（学びの三原則です）。このスキルを使って、最後は状況判断トライチャレンジゲームを行いました。本日のレッスンメニューが全て織り込まれたこのメニューは子供達を大きく成長させてくれます。いい加減なプレーやスキルが見られた場合は直ぐのターンオーバーになるという厳しいルールですが、子供たちは全力で取り組み、良い

プレーがたくさん見られました。

全体的な感想として、個々の動きや取り組み方は積極的に出来ています。もっと良くなるためには、コミュニケーションスキルを高めること。ボールを持っていない選手がボールキャリアーにたいして「右ついた、左ついた、チャンス、2対1、抜け、遅れた」等を伝えながらプレー出来るようになると良い選手に成長出来るでしょう。

これから、夏休みに入るため、次回のレッスンは9月13日（水）です。みんなと元気に再会出来る事を楽しみにしています！

#### ≪第2回練習内容≫

##### 1、ウォーミングアップ

- ・SAQドリル（ショートラン）

##### 2、スピードトレーニング

- ・加速ラン（10m/20m/30m）
- ・パワーラン（15m/30m）
- ・トップスピードラン（30m）

##### 3、サポートプレー

- ・ポジショニング
- ・ランニングコース
- ・コミュニケーション

##### 4、状況判断

- ・3対2 5グラウンドスキル（ソフトコンタクト）※コンタクトバックを使って
- ・ボディースクエア
- ・ボールセキュリティー
- ・レッグドライブ
- ・ツイストダウン
- ・ボディーコントロール
- ・ロングリリース

##### 6、状況判断トライチャレンジゲーム（50m×60m）

- ・6年生＝8対8
- ・中学生＝8対8

メインコーチ 青木雅仁

アシスタントコーチ 竹田正明

【2017 神奈川県横浜市クラス】 第4回レッスンレポート (9月13日)



残暑が厳しく蒸し暑い中で夏休み明け最初のレッスン（第4回目）がスタートしました。久しぶりに会った子供達を見ると、身長が伸びた子や顔つきが逞しくなっている子が増えている事に気づきました。また、夏の合宿や練習ゲーム等でケガをしている子もいましたが、確実にみんなの成長が伺えた事は指導者にとって大きな喜びです(^\_^)

今回もレッスン開始1時間前からグラウンドにマーカーをセッティング。良い「準備」が良い「レッスン」に繋がります。

本日のレッスンは、最初に人数ゲームや2人組でのリアクションゲームを導入しました。子供たちはレクリエーションゲームが大好きです。モチベーションアップに繋がり楽しんで取り組んでいました。

次に前回までの復習としてL字形式でのボールハンドリングスキルを確認しました。ボールレシーブのベーシックスキルであるハンズアップの時に多くの子供達がディフェンスに正対して立てていないため流れながらボールをキャッチする傾向が見受けられました。

ディフェンスに正対して立つ事とボールが来る方の外側の足と手を前に出す事を意識させるとノックオンが少なくなりストレートランも飛躍的に向上しました。幼少年期からこの立ち方を習得してくれば次の成長に繋がると確信しています。

ボールレシーブの時にはハンズアップとアーリーキャッチが出来ていてもパスモーションの時にフォームが崩れてしまう子も少なくありません。ボールを肘よりも大きく下げる（腕が地面に伸びきっている状態）パス

モーションはボールの軌道が乱れやすくなってしまいます。ボールを肘より下げないでパスをするようにアドバイスするとボールの軌道・質・コントロールに改善が見られました。筋力の弱い幼少年期の子供たちにはやや違和感があるかも知れませんがベーシックスキルは早い時期からの取り組みが大切だと感じています。

次はここでの取り組みをセットプレーからのアタックに生かせるようにアタックラインでのオプションにチャレンジしました。ファーストアタックでは相手のディフェンスを混乱させる必要があります。シンプルにボールを動かしながらアングルチェンジでスペースに走り込みゲインラインの突破を図ることが狙いです。使うオプションはシザースかダミーシザースの二つ。

プレーヤーの役割を理解させてあげると子供たちは楽しみながら上達していきますが、前回からの課題であるコミュニケーションスキルはもう少し時間がかかりそうです。どのような言葉をどのように使うと効果的かをアドバイスして今後の宿題にしました。

次にキックオフのボールレシーブにもチャレンジしました。ハイボールとローボールにフォーカスしてトレーニングしましたが子供達は器用に対応出来ていました。ハイボールでは出来るだけ早くボールタッチするファーストタッチすること。ハンドコントロールが難しいローボールにはフットトラップしてからボールピックすることが理解出来るとキャッチングのミスが少なくなりました。

前回に続いて、ブレイクダウンを意識した、ボールキャリアーのグラウンドスキルを復習しました。ボールキャリアーの持ち込み方や倒れ方がブレイクダウンの成功に大きな影響があることを理解して貰いました。

最後は子供達が楽しみにしている状況判断トライチャレンジゲームです。ベーシックスキルが全て織り込まれたこのメニューはどのカテゴリーの選手も成長出来るメニューです。子供達の個性を大切にしながらもベーシックスキルが普遍的に浸透していく事を願っています。

次回も横浜クラスの皆さんに会えることを楽しみにしています！

#### ≪第4回練習内容≫

##### 1、ウォーミングアップ

- ・人数ゲーム（複数のグループを素早く作る）
- ・リアクションゲーム（1対1で反応の速さ）

##### 2、ハンドリングスキル

- ・L字パス（4人）⇒DFなし
- ・〃 ⇒DF1人 3アタッキングスキル
- ・シザースプレー

- ・シザースダミープレー
- 4、キックオフキャッチ
- ・ハイボールキャッチ（ファーストタッチ）
  - ・ローボールコントロール（トラッピング）
- 5、グラウンドスキル（コンタクトなし）&サポートプレー
- ・ボディースクエア
  - ・ツイストダウン
  - ・ボディークントロール（シックスロール）
  - ・ロングリリース
  - ・ボールセキュリティー
- 6、状況判断トライチャレンジゲーム（50m×60m）
- ・6年生＝8対8
  - ・中学生＝8対8

メインコーチ 青木雅仁

アシスタントコーチ 竹田正明

[【2017神奈川県横浜市クラス】 第5回レッスンレポート（9月20日）](#)



心地よい秋の涼しい風を感じる関東学院大学の釜利谷グラウンドで放課後ラグビー横浜クラスは第5回目のレッスンを迎えました。

毎回感じる事ですが、しっかりと手入れが行き届いた天然芝のグラウンドはどのレベルのラグーマンをも満足

させてくれる環境にあります。グラウンドキーパーの谷村コーチや板井監督並びに関係スタッフの皆様には改めて深く感謝申し上げます。

さて、レッスンでは前回に引き続き最初に2人組のリアクションゲームを導入しました。レクリエーションゲームは大人も子供も楽しんでくれるのでモチベーションアップには最高です。毎回少しずつアレンジして取り入れています。

ラグビーにおいて幼少年期からの取り組みの中で最も大切なスキルの一つであるボールハンドリングスキルを本日もL字形式でトレーニングしました。キャッチ&パスをゲームの中でシャープにこなせるようにするにはしっかりとしたベーシックスキルを習得する事が必要です。この時期に、間違ったスキルを身に付けてしまうと将来、修正するのが困難になってしまいます。キーフクターを何度も何度も繰り返していく内に急激に成長が見られる生徒が数名出てきました。このようなレミニッセンス過程が指導者の喜びでもあると感じています。

次は個人スキルの習得です。ステップワークを使ってディフェンダーの裏に出る事にチャレンジしました。ショートステップで自分の身体をコントロールしながら一瞬で相手を抜き去って前進するにはスピードや瞬発力が必要です。スタートする時の姿勢に変化を入れたりしながらもみんな上手に取り組んでくれました。

次はサポートプレーにチャレンジです。サポートプレーヤーに大切な要素はポジショニングとコミュニケーションスキルです。良いポジションを探して素早くポジショニングする事、サポートプレーヤー側からボールキャリア側に話しかける事、動きながらもずっと話し続ける事等をアドバイスしてみると改善が見られる生徒が増えました。

これらのスキルを使ってボックスのラインアタックにもチャレンジしました。セットプレーからのアタックを想定してポイントが出来た時のサポートプレーヤーの役割と次の展開を予測したランニングコースやボールの動かし方をゲームライクでトレーニング。ゲームに近い状況でのレッスンはみんな真剣です。みんな意欲的に取り組んでくれました。

最後は横浜クラスお馴染みの状況判断トライチャレンジゲーム。子供達はこのルールにも慣れてきたようで上手にプレー出来ていました。次回も横浜クラスの皆さんとプレー出来る事を楽しみにしています！

## ≪第5回練習内容≫

### 1、ウォーミングアップ

- ・リアクションゲーム（1対1で反応の速さ）

## 2、ハンドリングスキル

- ・ 4列L字パス⇒DFなし

## 3、アタッキングスキル

- ・ 1対1ステップワーク
- ・ 2対1サポートプレー

## 4、ラインアタックサポート&継続プレー

- ・ サポートポジショニング
- ・ 2フェーズクイックラック～2対1

## 5、状況判断トライチャレンジゲーム（50m×60m）

- ・ 6年生＝8対8
- ・ 中学生＝8対8

メインコーチ 青木 雅仁

アシスタントコーチ 竹田 正明

### [【2017神奈川県横浜市クラス】 第6回レッスンレポート（9月27日）](#)



すっかり秋らしくなってきました。 放課後ラグビー横浜クラスは第6回目を迎えました。

本日のレッスンは関東学院大学釜利谷グラウンド天然芝3面の中からメイングラウンドを使用させて頂きました。 また、日本ラグビー協会から普及育成委員会の山本 巧委員長と同じく普及育成部の事務局中村 愛様のお二人がレッスンをご覧になってくださいました。 わざわざお越し戴きありがとうございました。

さて、レッスンの初めは昨年度に導入したNZ式鬼ごっこです。狭いスペースの中で鬼にタッチされた人はその場でしゃがみ、仲間が自分の上を飛び越えてくれたら再度プレー参加可能です。みんな楽しみながらやっていました。

本日のレッスンのメインメニューの一つは「個人のフットワークスキルを高める」です。最初にマーカーを置いてショートステップの踏み方から入りました。相手をステップで抜いて行くためには短いトラッキングとSAQの要素が大切です。徐々に形になってきたところで、1対1での抜き合いにチャレンジしましたが、みんな上達が早く驚きました。

次にボールハンドリングスキルをお馴染みのL字形式でチャレンジ。今日はディフェンスを付けてやって貰いましたが、これも上達が見られるようになっていきます。特に、サポートプレーヤーの声のかけ方をアドバイスするとボールキャリアの判断に迷いが無くなりました。

次はサポートプレーのトレーニングです。前回に引き続き、サポートプレーヤーに大切な要素をしっかりと伝えてからチャレンジしましたがここでも多くの生徒に上達が見られました。

最後は横浜クラスお馴染みの状況判断トライチャレンジゲームを楽しみました。みんなこのルールにも慣れてきたようで勝利を意識する生徒が増えてきましたが、その反面、時々ルーズなプレーも散見されました。「試合に勝つことも大切だけど、決められたルールを守りながら試合を楽しむ事も大切である」事を理解して貰いました。これからも横浜クラスの皆さんが人として成長していく事をラグビーから学んで欲しいと考えています。次回も横浜クラスを全員で盛り上げていきましょう！

#### 《第6回練習内容》

##### 1、ウォーミングアップ

- ・NZ式鬼ごっこ
- ・プロンブリッジハンドタッチ
- ・プロンブリッジハンドカッター

##### 2、フットワークスキル

- ・ショートステップ
- ・トラッキング
- ・1対1 3ハンドリングスキル
- ・4列L字パス⇒DFあり

##### 4、アタッキングスキル

- ・2対1サポートプレー

##### 5、状況判断トライチャレンジゲーム（50m×60m）



- ・ 6年生 = 9対8
- ・ 中学生 = 8対8

メインコーチ 青木 雅仁

アシスタントコーチ 竹田 正明

### 【2017神奈川県横浜市クラス】 第7回レッスンレポート (10月4日)



中秋の名月。時折、雲の隙間から見える月明かり。昨日からの雨も上がり横浜クラス7回目のレッスンが始まりました。

本日のレッスンには関東学院大学ラグビー部の現役選手2名が参加してくれました。自己紹介をして戴いた後に、みんなから『イケメン君』と『ダンディー君』と言うニックネームをつけて貰いました(^\_^)

さて、本日のウォーミングアップは6角形に配置したコーンを使ってのSAQ要素が入ったトレーニングです。直線で走るだけでなく、ショートレンジでの切り替えしやバックラン、サイドステップなど常にゲームをイメージさせた動きを取り入れました。

1つのメニューが終わるたびに各グループで指名されたメンバーがいっせいに6角形中心のコーン上に置かれたボールを7m離れた所からパスでボールを落とす事までを競いますが、どのグループも苦戦していました。

基本的にコンテスト形式のメニューは盛り上がるため必ずどこかに取り入れる様にしています。次に毎回導

入しているL字形式でのキャッチ&パス。大学生の二人にも一緒に参加して貰いながらチャレンジ。最初からディフェンスを付けましたが、全員が「前を見て判断する」ことに上達が見られてきました。前を見る習慣を植え付ける事で自然に判断ができるように繋がってきます。

次のメニューは先週に引き続き「個人のフットワークスキルを高める」です。今日は「フェイントを入れて相手を惑わせて抜く」事にチャレンジ。男女関係なく子供達のレベルの高さには大学生も驚いていました。

次はキッキングスキルのトレーニング。ディフェンダーの背後にあるスペースにショートパントキックを蹴って再度ボールの再獲得をゴール設定にチャレンジしました。各自のレベルに合わせてキックの距離を設定しましたが、大学生が子供達に見本を見せてくれたり、蹴り方をアドバイスしてくれたりでみんな上手に出来ていました。

これらのスキルを使って、2対2でのAD勝負にチャレンジ後、横浜クラスお馴染みの状況判断トライチャレンジゲームを楽しみました。大学生には中学生のクラス混じってプレーして貰いましたが、子供達のフィットネスの高さにかかなり苦しめられていました（笑）

横浜クラスの目標である、『練習にチャレンジする』・『ラグビーを通して人として成長する』のWゴールを達成出来る様にこれからも横浜クラスを全員で盛り上げていきましょう！

#### ≪第6回練習内容≫

- 1、ウォーミングアップ
- ◎6角形コーングリッドドリル
  - ・クイックラン～ターゲットパス
  - ・バックリターン～ターゲットパス
  - ・サイドラン～ターゲットパス
  - ・バックラン～ターゲットパス
- 2、ハンドリングスキル
  - ・4列L字パス⇒DFあり
- 3、フットワークスキル
  - ・対面1対1パス&～スプリント（2ゲート）
  - ・4角形対面1対1パス&～スプリント（ロングゲート）
- 4、キッキングスキル
  - ・ショートパント&キャッチ（2m・3m・4m・5m・7m）
- 5、フェイズアタックバリエーション
  - ・2対2（ステップ・シザース・ダミー・パントキック）

## 6、状況判断トライチャレンジゲーム（50m×60m）

- ・6年生＝8対8
- ・中学生＝7対6

メインコーチ 青木 雅仁

アシスタントコーチ 竹田 正明

### 【2017神奈川県横浜市クラス】 第8回レッスンレポート（10月11日）



ここ数日は夏に逆戻りしたかのような暑い日が続きましたが、本日は秋らしく涼しい天候の中でレッスンを迎えました。

本日のウォーミングアップは前回に引き続き、六角形に配置したコーンを使ってのグリッドドリルです。SAQ要素が含まれながらもグループ競争でみんなが楽しめるトレーニングで効果的なオープニングメニューです。

横浜クラスでは幼少年期の重要なラグビートレーニングメニューをボールハンドリングスキルとデシジョンメイキングにフォーカスして指導しています。本日は、4角形に配置したマーカーの中で3人がパス&フォローを繰り返すシンプルなドリルからスタート。ルールは簡単で隣の人にパスをしたら空いているマーカーに素早く移動して再度ボールキャッチを繰り返します。レーシーバー側からハンズアップしてターゲットを示し、声を出して貰う事とパッサーは丁寧にパスすることを意識させました。慣れてきたところで制限時間内に何回パスが成功するかを競いましたが、みんな楽しみながらも反復動作に苦戦していました。(笑)

次にハーフ団（スクラムハーフ・スタンドオフ）のポジショニング&パス&レシーブに挑戦しました。現代ラグビーのルールではボールを素早く動かす事で大きなチャンスが生まれます。複数のポジションをこなせるプレイヤーはどのチームにも必要とされる事から全員に挑戦して貰いました。準備（ランニングスキル&コース）とポジショニングにフォーカスしてトレーニングしましたがみんなの吸収力の速さには驚きました。

次はデシジョンメイキングをL字ラインアタック（4対1）とコールナンバーアタック（3対2）でのチャレンジです。全員が「前を見ること」・「どこにスペースがあるかを見つけて大きな声で仲間に伝えること」・「早く判断して速く決断（アクション）すること」・「思い切りチャレンジすること」・「ベーシックスキルを大切にすること」などをアドバイスしましたが多くの子供達がレベルアップ出来ていました。

次に前回からの継続指導を意識させる目的でキッキングスキルを復習しました。ディフェンダーの背後にショートパントを上げてボールの再獲得をイメージさせましたが大人顔負けのプレーを見せてくれる選手がたくさんいました。

最後は子供たちを大きく成長させてくれる状況判断トライチャレンジゲームです。人は慣れてくると気を緩めてしまいがちで「いい加減なプレー」をすることがあるので「ベーシックスキルを大切に丁寧にプレーしよう」と理解させて取り組みましたが、子供達は最後にしっかりと集中力を発揮して良いプレーを見せてくれました(^\_^)

次回も横浜クラスのみんなが成長出来るように頑張りましょう！

#### ≪第8回練習内容≫

##### 1、ウォーミングアップ

##### ◎6角形コーングリッドドリル

- ・クイックラン～ターゲットパス
- ・バックリターン～ターゲットパス
- ・バックラン～ターゲットパス
- ・サイドラン～ターゲットパス

##### 2、ボールハンドリングスキル1

- ・3マンスクエアパス（40秒コンテスト）

##### 3、ボールハンドリングスキル2

##### ◎2マンハーフバックパス

- ・5m×4ポイント（1往復）コンテスト（6年生）
- ・7m×4ポイント（1往復）コンテスト（中学生）

##### 4、デシジョンメイキング

- ・L字ラインアタック（4対1）

・ 1 ラインコールナンバーアタック (3対2)

5、キッキングスキル

・ ショートパント&キャッチ (2 m、3 m、4 m、5 m、7 m)

6、状況判断トライチャレンジゲーム (50 m×60 m)

・ 6年生=8対8

・ 中学生=7対7

メインコーチ 青木 雅仁

アシスタントコーチ 竹田 正明

### 【2017 神奈川県横浜市クラス】 第9回レッスンレポート (10月18日)



昨日までの雨は上がったものの12月上旬並みの低い気温の中で横浜クラスは9回目のレッスンを開催しました。

ウォーミングアップは最近お馴染みの、6角形に配置したコーングリッドドリルです。慣れてきた事もあってみんな機敏な動きが目立つようになりました。さらに体温を上げるために8の字に置かれたマーカーを走るコーナーワークにもチャレンジしました。

きついカーブをスピードに乗って走るため身体を円の中心に傾けると上手に走れます。最初は1人で走り、次に2人組の追いかけて走りでチャレンジしましたが回数を重ねるごとに殆どの子供達が上手に出来ていました。しっかり身体が温まったところで前回の復習として4角形に配置したマーカーの中で3人がパス&フォロー

を繰り返すプレーをドリル形式で確認しました。

次にボールハンドリングのベーシックスキルを高めるためにミドルマン連続パスにチャレンジ。ハンズアップ、アーリーキャッチ、ストレートラン、フォロースルーを反復するシンプルなドリルですが、このドリルは継続すると高い効果をもたらしてくれます。さらにデシジョンメイキングをL字ラインアタック（4対1）とコーンナンバーアタック（3対2）でチャレンジしました。

前回同様、全員が「前を見ること」・「どこにスペースがあるかを見つけて大きな声で仲間に伝えること」・「早く判断して速く決断（アクション）すること」・「思い切りチャレンジすること」・「ベーシックスキルを大切にすること」などをアドバイスしましたが、「前を見て判断する」プレーは殆どの子供達のレベルアップが見られました。課題は、サポートプレーヤーの役割です。ボールを持っていないサポートプレーヤーのポジショニングとコミュニケーションスキルは受動的な面が散見されるので、そこを改善出来る様に取り組みれば更なる成長が期待出来そうです。

今日は、一つ一つのドリルを習熟させるため、いつもより少し長めの時間配分でトレーニングしました。その狙いは練習でも試合でも「ベストを尽くすこと」です。勝ち負けも大切ですが、ベストを尽くしたかどうかも大切である事を子供達に理解して貰いたいと考えました。

最後は横浜クラスお馴染みの状況判断トライチャレンジゲーム。ボールを素早く動かしながらチャンスを広げ、最後はトライを取りきる事をアドバイスしましたが、子供達は良い集中力を発揮してベストを尽くしてくれました(^\_^)

次回はいよいよ最終回。横浜クラスのみみんながWゴールを目指して頑張りましょう！

#### 《第9回目練習内容》

##### 1、ウォーミングアップ

##### ◎6角形コーングリッドドリル

- ・クイックラン～ターゲットパス
- ・バックリターン～ターゲットパス
- ・バックラン～ターゲットパス
- ・サイドラン～ターゲットパス
- ・ケンケンラン～ターゲットパス

##### ◎コーナーフットワーク

- ・8の字シングルラン
- ・8の字ダブルラン（追いかけて走）

2、ボールハンドリングスキル1

- ・ 3マンスクエアパス&フォロー（40秒コンテスト）

3、ボールハンドリングスキル2

- ・ ミドルマン40min チャレンジパス（10回連続チャレンジ）

4、デシジョンメイキング

- ・ L字ラインアタック（4対1）
- ・ 1ラインコールナンバーアタック（3対2）

5、状況判断トライチャレンジゲーム（50m×60m）

- ・ 6年生= 8対7
- ・ 中学生= 7対7

メインコーチ 青木 雅仁

アシスタントコーチ 竹田 正明

【2017 神奈川県横浜市クラス】 第10回レッスンレポート（10月25日）



朝から降り続いた雨が止んだため、本日はメイングラウンド（天然芝）をお借りして横浜クラスの最終回レッスンを始めました。

気温が低かったため、短い距離でX字ランを導入。縦と斜めに走るだけでなくコースを切り替える時に素早いターンが入るため、全身持久力を高める事が期待されます。 さらに障害物を飛び越えてからの追いかけ走で

楽しみながらのウォーミングアップはしっかり体温上昇に成功しました。

身体も温まり、横浜クラス定番の4列L字パスに入ったところで急に雨が降って来ました。事前に雨天バージョン用として体育館もお借りしていたため素早く移動してレッスン再開です。

横浜クラスが大切にしているボールハンドリングスキルの習得は殆どの子供達が上達しています。クローズスキルで自信をつけた後はディフェンスをつけて判断のトレーニングです。

今回はディフェンダーの身体の向きにフォーカスしました。オーバーラップ状態になった時のディフェンスの心理と守り方を説明し、「ディフェンダーがどこを向いているか」でボールキャリアーとサポートプレイヤーの攻撃が決まる事を学びました。

幼少年期の頃から状況に応じて判断する習慣を身に付ける事でラグビーを理解し楽しめる選手に成長出来ると考えています。「前を見て判断する」プレーは殆どの子供達のレベルアップが見られたので良かったと思います。

次に1対1でのステップワークにチャレンジです。色々な抜き方がありますが、今回はシンプルに2ステップで抜いて行く事にフォーカスしました。軸足の使い方、身体の入替え方(アングルチェンジ)、体重移動をアドバイスしましたが子供達の呑み込みの早さは驚きです。ここで忘れてならない事がボールの持ち替えです。相手からボールを遠ざけてボールを隠しながら抜いて行く事をアドバイスしました。大切な事はボールを守る事だと理解して貰いました。上達が見られたのでハンドオフとオフロードパスにも挑戦しましたがこのクラスは器用な子供達が多く、素晴らしい成長が見られました。

最後にキッキングスキル(ショートパントキック)とハイボールキャッチを復習してレッスンを終了しました。

今回の横浜クラスはWゴール(①練習にチャレンジする、②ラグビーを通して人として成長する)をテーマに活動しましたがみんなが目標に向かって努力してくれました。今後はそれぞれが所属するチームでの活動になりますがいつも君達を応援しています。みんなありがとう!

#### 《第10回目練習内容》

##### 1、ウォーミングアップ

- ・X字ラン(縦7m、横5m、)
- ・アップダウン追いかけラン(10m)

※体育館で

##### 2、ボールハンドリングスキル(クローズスキル)



- ・ 4列L字パス

### 3、デシジョンメイキング（オープンスキル）

- ・ 4L字ラインアタック（4対1）

- ・ スイッチプレー

### 4、ステップワーク（2ステップ）

- ・ 1対1ステップワーク

- ・ 1対1ハンドオフ

- ・ ボールセキュリティースキル

### 5、サポートプレー（オフロードパス）

- ・ ポジショニング

- ・ コース取り

### 6、キッキング&キャッチング

- ・ ショートパントキック

- ・ スタンディングキャッチ

- ・ ジャンピングキャッチ

メインコーチ 青木 雅仁

アシスタントコーチ 竹田 正明