

平成29年度静岡県静岡市クラス

協力団体

静岡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:村上 勇 (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、静岡東高校ラグビー部監督)

アシスタントコーチ:奥村 祥平 (指導者資格:日本ラグビーフットボール協会強化コーチ、静岡聖光学院中学ラグビー部監督)

【実施期間】2017年9月1日～11月3日 (全10回)

【開催時間】18:30-20:30

【開催日程】(毎週金曜日)

9月1日、8日、15日、22日、29日、10月6日、13日、20日、27日、11月3日

【実施会場】静岡県立静岡高等学校グラウンド 住所:静岡県静岡市葵区長谷町66番地

◆アクセス方法①:JR静岡駅よりバス大浜麻機線(三菱東京UFJ銀行前16番のりば)→乗車8分長谷通り下車

◆アクセス方法②:JR静岡駅からタクシーで10分 ※駐車場に限りがございますことから、お車でのご来場はご遠慮ください。

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下さい。

※開催日2日前までにお申し込みにくい場合、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下さい。

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

※静岡高校柔道場にて更衣を行ってもらいます。シャワー室はありません。

※女子につきましては、トレーニング室内での更衣となります

【注意事項】

- ・原則として雨天決行。

※雨天の場合は室内（体育館）での実施となります。

※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。

静岡県静岡市クラス コーチ&協力団体紹介

【指導者】

メインコーチ:村上 勇（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、静岡東高校ラグビー部監督）

アシスタントコーチ:奥村 祥平（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会強化コーチ、静岡聖光学院中学ラグビー部監督）

【村上コーチから皆さんへ】

静岡東高校の英語教諭です。英語をふんだんに使って、分かりやすくコーチングをします。練習はすべて「ゲーム形式」で行いますので、楽しく、安全に、ラグビーとコミュニケーションスキルを学びましょう。ラグビーは「世界へのドア」です。



【メインコーチ・・・村上 勇プロフィール】

■経歴 大阪府立岸和田高校→静岡県立大学→沼津工業高校ラグビー部コーチ→Durham University (England)→静岡高校→静岡東高校

■現在 静岡東高校ラグビー部監督

【アシスタントコーチ・・・奥村 祥平 プロフィール】

■経歴 東福岡高校→立正大学→筑波大学大学院→静岡聖光学院中高等学校

■現在 静岡聖光学院中学ラグビー部監督

【協力団体】

静岡県教育委員会

静岡県体育協会

静岡県ラグビーフットボール協会

静岡県静岡市クラス レポート

【2017 静岡県静岡市クラス】第1回レッスンレポート（9月1日）

本年度も放課後ラグビープログラムが始まりました。例年よりも一カ月はやいスタートとなり、11月までラグビーを選手と一緒に楽しみたいと思います。今年で三年目ですが一年目から参加している選手もあり、心と身体が成長している姿を見ることができました。

最初に導入のゲームとして「ラグサカ」をしました。2チームに分かれてパスをとキックを使いサッカーゴールにキックでシュートを打ち、得点を競い合います。この静岡クラスでは恒例になっているゲームです。慣れている選手が多くたくさんシュートを決めていました。

次に今回のメインテーマである「フットワーク」について練習をしました。フットワークの種類として「シングルクラッチ」「ダブルクラッチ」「クロスステップ」「シェイクステップ」「グースステップ」の練習をしました。それぞれの動作について細かくレクチャーがあり、選手たちは戸惑いながらも何度も練習していました。各選手が所属しているチームでも今日学んだことを練習してもらいたいと思います。



- 1、ラグサカ
- 2、フットワーク
 - ・シングルクラッチ
 - ・ダブルクラッチ
 - ・クロスステップ
 - ・シェイクヒップ
 - ・グースステップ
- 3、タッチフット

メインコーチ 村上

サポートコーチ 奥村

【2017 静岡県静岡市クラス】第 2 回レッスンレポート (9 月 8 日)

第二回目を迎え前回よりも参加者が増えました。雨の影響でグラウンドは使用できないため、室内での活動となりました。

まず前回練習したフットワークの練習をしました。そこから 1 対 1 の練習へと移行しました。体育館ではアタックの練習をしました。ディフェンスの選手を 6 人にし、12 対 6 でアタックをしました。スクラムハーフ (⑨) とスタンドオフ (⑩) をプレーメーカーにし、それ以外に 3 人組を 3 グループ作り⑨と⑩からボールをもらえるようにポジショニングします。ポジショニングに戸惑う選手が多く、上手くいかない場面が見られましたが時間が経つにつれて機能するようになりました。

最後は 2 チームに分かれてタグラグビーをしました。今日の練習の成果もあり積極的にボールをもらい、前回練習したフットワークを使い攻撃を仕掛けていました。



《 第 2 回練習メニュー》

1、フットワーク

- ・シングルクラッチ
- ・ダブルクラッチ
- ・クロスステップ
- ・シェイクヒップ
- ・グースステップ

2、1 対 1

3、12 対 6

4、タッチフット

メインコーチ 村上

サポートコーチ 奥村

[【2017 静岡県静岡市クラス】 第 3 回レッスンレポート \(9 月 15 日\)](#)

第三回目はグラウンドで実施しました。前回実施したフットワークを活かして、ハンドオフの練習をしました。型の練習から行い、フットワークを使ってズラしてディフェンスの肩を手で押し抜く練習をしました。その後、タグをつけた選手はディフェンスにとられないようにフットワークとハンドオフを使い 1 対 1 で抜く練習をしました。最後には 2 チームに分かれてタグラグビーをしました。ルール設定をし、ディフェンスでタグをとった選手は自陣側のインゴー

ルにそのタグを置きに行ってプレーに参加します。アタック側はディフェンスが少なくなる中で数的優位な状況を見つけて攻撃をします。よくコミュニケーションをとり攻撃をする場面が多く白熱したゲームが行われました。



《 第3回練習メニュー》

- 1、フットワーク&ハンドオフ①
- 2、フットワーク&ハンドオフ②
- 3、タグラグビー

メインコーチ 村上

サポートコーチ 奥村

[【2017 静岡県静岡市クラス】第4回レッスンレポート \(9月22日\)](#)

雨でグラウンドが使用できないため室内での活動となりました。

はじめに走り方の練習をしました。一軸走行と二軸走行の説明を行い、その違いを理解して練習に取り組みせました。

次に二軸走行を活かしてラグビーのコンタクトドリルを行いました。コーチングポイントをパワーフットと設定し二軸走行からコンタクトバッグを持ったコーチにパワーフットを使いコンタクトします。上手く感覚が掴めない選手が多かったですが、回数を重ねるうちにコツを掴む選手が多かったです。

最後に体育館に移動しタグラグビーをしました。コートのはきはバスケットコート一面分と狭かったため、スペース感覚とともに縦につなが意識を強く持たせました。4対4と8対8とし人数を調整しながらゲームを行いました。



《 第4回練習メニュー 》

- 1、ランニングスキル
- 2、コンタクト
- 3、タグラグビー

メインコーチ 村上

サポートコーチ 奥村

[【2017 静岡県静岡市クラス】 第5回レッスンレポート \(9月29日\)](#)

今日はグラウンドでの活動になりました。

キックにフォーカスして練習を展開しました。まず、キックを蹴る際の重要な点について村上先生から話がありました。上半身の使い方やボールの落とし方（スクリュウキック、ゴロキック）など参加者は一つ一つの動作を確認しながら練習をしていました。

最後の 30 分間はキックを使ったタグラグビーゲームをしました。グラウンドの四隅にサッカーゴールを設置して攻撃チームはトライをするか、サッカーゴールにキックで入れると得点が入ります。5 回目の練習ということもあり積極手にコミュニケーションをとりながらゲームをしている姿が印象的でした。キックを使う選手がたくさんおり、素晴らしいゴールを決める選手がいました。



《 第 5 回練習メニュー 》

- 1、コイリング
- 2、ドロッピング
- 3、スクリュウキック
- 4、ランド・マイン
- 5、キック・ゲーム

メインコーチ 村上

サポートコーチ 奥村

【2017 静岡県静岡市クラス】 第 6 回レッスンレポート (10 月 6 日)

激しい雨が降る中でしたが多くの選手に参加していただきました。

室内での活動でしたが、ラグビーで大切なパスにフォーカスしてトレーニングをしました。手首の使い方や肘の角度など素早くパスのするために必要なことを細かく指導しました。また、2チームに分かれてバケツリレーをしたりするなど、どのようにしたら早くパスができるかを選手たち自身が考えるような環境をつくりました。

その後は体育館へ移動し、タグラグビーをしました。今回学んだ細かい技術と今まで培ってきたチームワークを活かして、皆楽しそうにゲームをしている姿が印象的でした。



《 第 6 回練習メニュー》

- 1、バケツリレー
- 2、バックトゥーフロント フロントトゥバック
- 3、ラテラルパス
- 4、エルボーアップ
- 5、タグラグビー

メインコーチ 村上

サポートコーチ 奥村

【2017 静岡県静岡市クラス】 第7回レッスンレポート (10月13日)

ここ最近雨が降る日が多く、なかなかグラウンドを使って開催することができません。第七回目も室内での活動となりました。

この日はコンタクト局面でのテクニックを紹介・練習しました。具体的にはスピンターンとサポートの練習をしました。コンタクトするときの肩の向きと、足の動かし方に注意しながら練習をしました。慣れない選手もいましたが、覚えるのが早く選手が多く、何回もチャレンジしていました。

最後には2チームに分かれてタグラグビーを行いました。今回は攻撃権を6回とし、今日練習したスピンターンとサポートがゲームのなかで再現されるようなルール設定で行いました。所々で成果が現れ、積極的なプレーが目立ちました。



《 第7回練習メニュー》

- 1、コンタクトアップ
- 2、コンタクト/スピンターン

3、コンタクト/サポート

4、タグラグビー

メインコーチ 村上

サポートコーチ 奥村

【2017 静岡県静岡市クラス】 第 8 回レッスンレポート (10 月 20 日)

今回もグラウンドが使用できないため室内での活動となりました。なかなか屋外での活動ができませんが選手たちは元気に活動をしていました。

先週から引き続いてパス技術の向上に主眼を置き、進行了しました。ボールキャリアとサポートプレーヤーを縦に並べて、ディフェンスを抜いた後に真後ろにいるサポートプレーヤーへパスをする練習をしました。真後ろにパスをするという感覚がない選手が多くいましたが、回数を重ねていくうちに上手くできるようになりました。また、ボールキャリアの両横にサポートプレーヤーを配置してより判断力が試されるトレーニングをしました。

最後には体育館へ移動してまとめの練習をしました。ディフェンスを2人ずつ合計6人とアタック4人を配置して4対2のアタック有利な連続攻撃の練習です。今日練習したパスとサポート、ランを駆使して攻撃することが求められます。良いプレーと改善が必要なプレー両方ありましたが、選手たちは積極的に動いていました。



《 第8回練習メニュー》

- 1、ハリヤー
- 2、ステップ&スロー
- 3、アローシェイプ
- 4、タテ vs ヨコ
- 5、トリコロール
- 6、アローアタック

メインコーチ 村上

サポートコーチ 奥村

[【2017 静岡県静岡市クラス】 第9回レッスンレポート \(10月27日\)](#)

久しぶりに天候が回復しグラウンドにて活動することができました。

キックを中心とした練習をしました。ディフェンスを抜いてグラバーキックをする練習では利き足では上手にできる選手が多かったですが、反対足でのキックに苦戦していました。30m ほどのキックパスを蹴る練習も行いましたが、なかなか遠くに蹴ることが難しい様子でしたが果敢に挑戦する選手が多かったです。最後には久しぶりにグラウンドでのタグラグビーを実施しました。ゴールラインにトライをするか隅に置かれたサッカーゴールにキックをして入れることができれば得点が得られるというルールで行いました。途中では小学生同士の対戦をはさみ、選手たちは楽しそうに走り回っていました。



《 第9回練習メニュー》

- 1、ボブ&マイン
- 2、ランド・マイン
- 4、テイクワイド
- 5、キックゲーム
- 6、シックスチャンス（フルコート）

メインコーチ 村上

サポートコーチ 奥村

【2017 静岡県静岡市クラス】 第10回レッスンレポート（11月3日）

いよいよ最終回を迎えました。祝日だったこともあり今年度最多の24名のキッズが集まりました。今年で3年目の静岡市クラスですが、最終回は例年通り高校生チームとの試合で締めくくりました。主なルールは以下の通りです。

- ・12人制。
- ・各Q10分で、全4Q。
- ・タグ4回でターンオーバー。
- ・ノックオン、スローフォワード、キックオフサイドはターンオーバー。
- ・得点方法はトライまたはコート隅に置かれたゴールへのシュート（各1点）。

試合は終始キッズチームがリードする展開でした。キッズたちの重心の低い走りや巧みなキックに高校生チームは手を焼いていた様子です。これまで練習してきたプレーも随所で見られ、大いに盛り上がりました。結果は15-13でキッズチームの勝利です。これで3年連続の勝利となりました。来年の開催は現時点では未定のようなようですが、ぜひ、また、みんなに再会できることを楽しみにしています。



《 第 10 回練習メニュー 》

1、ゲーム

メインコーチ 村上

サポートコーチ 奥村