

平成 29 年度 東京都世田谷区クラス

協力団体

リコーブラックラムズ

世田谷区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：武川正敏（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・リコーブラックラムズコーチ）

アシスタントコーチ：春口翼、森谷和博（リコーブラックラムズスタッフ） サポートチーム：リコーブラックラムズ

【実施期間】2017年8月1日～10月17日（全10回）

【開催時間】18:30-20:30

【開催日程】（火曜日）8月1日、8日、29日、9月5日、12日、19日、26日、10月3日、10日、17日

【実施会場】世田谷区リコー総合グラウンド 住所：東京都世田谷区宇奈根1-5-1

◆アクセス方法 ①：東急田園都市線/大井町線「二子玉川」駅下車の場合...玉06系統「砧本村」行きバス、終点「砧本村」にて下車。徒歩約5分。 ②：小田急線「成城学園前」駅下車の場合...玉07系統「二子玉川駅」行きバスに、「鎌田」にて下車。徒歩約10分。 ※それぞれの駅からタクシーをご利用の場合は、約15分程度を目安としてください。（交通事情により多少前後する場合がございます）

◆駐車場なし 駐車場の台数に限りがあることから、車でのご来場はお控えください。



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下さい。

※開催日 2 日前までにお申しただけない場合、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 35 名程度（原則先着順） ※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、お申し込みページにお進み下さい。

【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
バイク

※施設内では指定場所以外での飲食・喫煙は御遠慮ください。

※更衣室とシャワー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。

東京都世田谷区クラス コーチ&協力団体紹介

【指導者】 メインコーチ：武川正敏（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・リコーブラックラムズコーチ）

アシスタントコーチ：春口翼、森谷和博（リコーブラックラムズスタッフ） サポートチーム：リコーブラックラムズ

【武川コーチから皆さんへ】

今年度も放課後ラグビープログラムのメインコーチを担当するリコーブラックラムズ武川です。アシスタントとして参加する、リコーラグビー部の春口・森谷と一緒に、皆さんにとって充実した時間になるように頑張ります。生徒の皆さんとの出会いを楽しみにしています。



【メインコーチ・・・武川正敏プロフィール】

■指導者資格

- ・ World Rugby レベル 1
- ・ World Rugby レベル 2
- ・ 日本ラグビーフットボール協会トップコーチ資格

■経歴

- ・ 早稲田大学（現役時のポジションはスタンドオフ、センター）
- ・ リコーブラックラムズ（2002年～2009年）
- ・ 日本選抜（2002年）
- ・ 関東代表（2002年～2005年）
- ・ 早稲田大学ラグビーフットボール部 BK コーチ（2010年～2014年）

■現在 ・リコーブラックラムズ BK コーチ（2013年～）



サポートチーム：リコーブラックラムズ

東京都世田谷区クラス レポート

[【2017 東京都世田谷区クラス】第1回レッスンレポート \(8月1日\)](#)

悪天候により中止。

[【2017 東京都世田谷区クラス】第2回レッスンレポート \(8月8日\)](#)



8/1が荒天の為中止になってしまいましたので、本日8/8が2017年度初回となりました。初回ということもあり、皆さん初めのうちは表情や態度にも硬さが見られましたが、徐々にほぐれて最後には笑顔も多く見られました。トレーニングは、ボールを持ったらず「前へ出る」をキーワードにアタックの基礎ドリルを中心に行いました。第3回のレッスンは8月29日となります。

練習内容を下記に紹介します。

- 1、 ウォームアップ
- 2、 1対1 (5m、10m幅を変えて)
※キーポイント:「前へ出る」「スペースを見つける」「変化をつけて加速する」
- 3、 アタッキングゲーム (AT18 対 DF9 ATは全員ボールを持ちDFにタッチされないように走り抜ける)
- 4、 キャッチトレーニング (キックされたボールを走りながらキャッチ)

5、2対1&2対2（ボールキャリアはまず前へ出て1対1で抜きにいきDFを引きつけたらパス。2対2は二人目のDFは後ろから追いかける：スピードを緩める、止まると後ろから追いつかれてしまうので、早く前へ出る）

6、6対4⇒6対3⇒6対2タッチフット(AT:タッチされたらダウンボールしてパス再開 DF:タッチした者は抜けていき3フェーズ目は6対2になる) ※3回タッチでリセット

7、コアトレーニング

8、クールダウン

≪第2回練習内容≫

- 1、ウォームアップ
- 2、1対1（5m、10m幅を変えて）
- 3、アタッキングゲーム
- 4、キャッチトレーニング
- 5、2対1&2対2
- 6、6対4⇒6対3⇒6対2タッチフット
- 7、コアトレーニング
- 8、クールダウン

メインコーチ 武川（リコーブラックラムズBKコーチ）

アシスタントコーチ 大山（リコーOB）森谷、春口（リコースタッフ）

[【2017東京都世田谷区クラス】第3回レッスンレポート（8月29日）](#)



第2回から3週空いての開催となりましたが、前回よりもプレー中の声が大きくなり、コーチの言葉にも反応がよくなったように思います。トレーニングは、前回に引き続きボールを持ったら「まず自分が前へ出る」（相手を抜きに行く）ことを何度も伝えるようにしています。前回からのステップアップとして、「接点でのボールの持ち替え」「アーリーキャッチ」「フォロースルー」について教えています。第4回のレッスンは9月5日となります。

練習内容を下記に紹介します。

1、ウォームアップ ボールリレー

折り返し地点でボールの持ち替え：両手-右手-左手

2、1対1（5m、10m幅を変えて）

※キーポイント 「前へ出る」「スペースを見つける」「変化をつけて加速する」「ボールの持ち替え」を意識：DFを抜きに行く際、相手から遠い方の手に持ち替える。

3、キャッチトレーニング

「ハンズアップ」（指を前に倒し指先がボールに触れるように）

「アーリーキャッチ」（なるべくパスの滞空時間を短くできるようにパスが飛んでくる方向に手を伸ばす）

4、2対1、2対2、3対2

ボールキャリアはまず前へ出て1対1で抜きにいきDFを引きつけたらパス。

5、キャッチ&パス（4列パス）

「ハンズアップ」的を作りパスし易くする 「フォロースルー」 投げる相手（的）に向かって大きくまっすぐ伸ばす。

6、タッチフット（7対7）

AT：タッチされたらダウンボールしてパス再開。

DF：タッチした者はインゴールまで下がってから再度DFに復帰する。

※5回タッチでリセット

7、コアトレーニング

腕立て姿勢で隣の肩に手を乗せ静止30秒。

8、クールダウン

《第3回練習内容》

1、ウォームアップ ボールリレー

2、1対1

3、キャッチトレーニング

- 4、 2対1、2対2、3対2
- 5、キャッチ&パス (4列パス)
- 6、タッチフット (7対7)
- 7、コアトレーニング
- 8、クールダウン

メインコーチ 武川 (リコーブラックラムズ BK コーチ)

アシスタントコーチ 岡崎 (リコーブラックラムズ FW コーチ)、森谷、春口 (リコースタッフ)

特別コーチ 高橋敏也選手 (リコーブラックラムズ SH)

【2017 東京都世田谷区クラス】 第4回レッスンレポート (9月5日)



本日は試験日程等の都合もあって欠席者が多かったですが、参加できる人たちで楽しく練習しました。この環境にもだいぶ慣れてきたようで、積極的なプレーが増え、仲間達とも声を出してコミュニケーションをとろうとしているように見えました。トレーニングは、これまで同様ボールを持ったら「まず自分が前へ出る」(自分がトライをしに行く)ことと、パス練習の基礎部分である「フォロースルー」「ハンズアップ」「アーリーキャッチ」等を繰り返し伝えています。第5回のレッスンは9月12日となります。

練習内容を下記に紹介します。

- 1、ウォームアップ、ストレッチ
- 2、キャッチ&パス

・4列パス（7m、10m、15m幅を変えて）

・スクエアパス（走る相手の前目にパス）

・クイックハンズ

「ハンズアップ」（的を作りパスし易くする/指を前に倒し指先がボールに触れるように）

「アーリーキャッチ」（なるべくパスの滞空時間を短くできるようにパスが飛んでくる方向に手を伸ばす）

「フォロースルー」（投げる相手（的）に向かって大きくまっすぐ伸ばす）

3、キャッチング

・ラケットで打ったテニスボールをキャッチ（5m）

・ハンズアップしていないと取れないスピード

4、アタックドリル 2対1、3対2、5対3

「前へ出る」

「スペースを見つける」

「変化をつけて加速する」

「ボールの持ち替え」を意識（DFを抜きに行く際、相手から遠い方の手に持ち替える）

5、タッチフット（5対5）

AT：タッチされたらすぐにパスして再開

DF：タッチした者はインゴールまで下がって待機

※3回タッチでリセット

6、コアトレーニング

腕立て姿勢でコーチの指示でそれぞれの手・足を上げて静止 60 秒

<<第4回練習内容>>

1、ウォームアップ、ストレッチ

2、キャッチ&パス

3、キャッチング ラケットで打ったテニスボールをキャッチ（5m）

4、アタックドリル 2対1、3対2、5対3

5、タッチフット（5対5）

6、コアトレーニング

武川（リコーブラックラムズBKコーチ）

アシスタントコーチ 大山（リコーブラックラムズOB）、森谷、春口（リコースタッフ）

【2017 東京都世田谷区クラス】 第 5 回レッスンレポート (9 月 12 日)



今週も試験日程等の都合もあって欠席者が多くいましたが、参加してくれた選手たちと楽しく練習しました。これまではプレー中の「コーリング」についてコーチから言及してきませんでしたが、トレーニングを重ねる中で少しずつですが声が出るようになり、コールがある時とない時の差を理解し始めているので、今後はさらにステップアップしていく為にコーリングが非常に重要になることを積極的に伝えていきます。仲間への指示や周囲の状況を瞬時に判断し的確に伝えることは大変難しいことですが、簡単で当たり前のことも多いので、まずは声を出しながらプレーする癖をつけていって欲しいと思います。第 6 回のレッスンは 9 月 19 日となります。

練習内容を下記に紹介します。

1、 ウォームアップ&ストレッチ

2、 キャッチ&パス

- ・ 4 列パス (パスは片道、ランは一往復、ボールを二つにし、途中で 2 組が交差する)
- ・ スクエアパス (走る相手の前目にパス)
- ・ クイックハンズ (5 人組)

「コーリング」自分の居場所を伝える (右・左・深い・浅い etc)、 タイミングを伝える (パス・

今・放れ etc)

「ハンズアップ」的を作りパスし易くする（指を前に倒し指先がボールに触れるように）

「アーリーキャッチ」（なるべくパスの滞空時間を短くできるようにパスが飛んでくる方向に手を伸ばす）

「フォロースルー」投げる相手（的）に向かって大きくまっすぐ伸ばす

3、 キャッチング

ラケットで打ったテニスボールをキャッチ（5m）

※ハンズアップしていないと取れないスピード

4、 アタックドリル 2対1、3対2（ショートスペース⇒ワイド）

「前を見る」

「前へ出る」

「スペースを見つける」

「変化をつけて加速する」

「ボールの持ち替え」を意識：DFを抜きに行く際、相手から遠い方の手に持ち替える

「コーリング」サポートはボールキャリアに状況を伝える、居場所を伝える、指示を出す

5、 タッチフット（5対5）

AT：タッチされたらタップキックをしてパス再開

DF：タッチした者はインゴールまで下がって待機

※3回タッチでリセット

《第5回練習内容》

1、 ウォームアップ、ストレッチ

2、 キャッチ&パス

3、 キャッチング ・ ・ ラケットで打ったテニスボールをキャッチ（5m）

4、 アタックドリル 2対1、3対2（ショートスペース⇒ワイド）

5、 タッチフット（5対5）

メインコーチ 武川（リコーブラックラムズ BK コーチ）

アシスタントコーチ 大山（リコーブラックラムズ OB）、森谷、春口（リコースタッフ）

【2017 東京都世田谷区クラス】第 6 回レッスンレポート (9 月 19 日)



今週はパスの精度・質を向上できるようパドリルを多めに入れたメニューを行いました。この日はゲストとしてブラックラムズのコリン選手とアレックス選手が参加し、一緒にプレーをしてくれました。第 7 回のレッスンは 9 月 26 日となります。

練習内容を下記に紹介します。

1、ウォームアップ&ストレッチ

2、キャッチ&パス

・ 4 列パス (パスは片道、ランは一往復、ボールを二つにし、途中で 2 組が交差する)

・ 100 パスゲーム (3 列)

・ 通り抜けパス

「コーリング」自分の居場所を伝える (右・左・深い・浅い etc)、タイミングを伝える (パス・今・放れ etc)

「ハンズアップ」的を作りパスし易くする (指を前に倒し指先がボールに触れるように)

「アーリーキャッチ」(なるべくパスの滞空時間を短くできるようにパスが飛んでくる方向に手を伸ばす)

「ネックターン」

「ウォッチターゲット」(しっかり見てからパス)

「フォロースルー」投げる相手 (的) に向かって大きくまっすぐ伸ばす

3、アタックドリル

・2対1

・3対2 (ショートスペース⇒ワイド)

・5対3

「前を見る」

「前へ出る」

「スペースを見つける」

「変化をつけて加速する」

「ボールの持ち替え」を意識：DFを抜きに行く際、相手から遠い方の手に持ち替える

「コーリング」サポートはボールキャリアに状況を伝える、居場所を伝える、指示を出す

4、タッチフット (5対5)

AT：タッチされたらダウンボールしキックをしてパス再開

DF：タッチした者はインゴールまで下がって待機

※3回タッチでリセット

≪第6回練習内容≫

1、ウォームアップ&ストレッチ

2、キャッチ&パス

3、アタックドリル

4、タッチフット (5対5)

メインコーチ 武川 (リコーブラックラムズ BK コーチ)

アシスタントコーチ 大山 (リコーブラックラムズ OB)、森谷、春口 (リコースタッフ)

ゲストコーチ リコーブラックラムズのコリン選手とアレックス選手

【2017 東京都世田谷区クラス】 第 7 回レッスンレポート (9 月 26 日)



今週はこれまでの復習とキッキング練習を取り入れたメニューを行いました。コーリングについては少しずつ浸透してきていますが、まだまだ声が足りないので引き続き重要性を伝えていきます。第 8 回のレッスンは 10 月 3 日となります。

練習内容を下記に紹介します。

1、 ウォームアップ、ストレッチ

2、 キャッチ&パス

・ 4 列パス (パスは片道、ランは一往復、ボールを二つにし、途中で 2 組が交差する)

・ 通り抜けパス

「コーリング」自分の居場所を伝える (右・左・深い・浅い etc)、タイミングを伝える (パス・今・放れ etc)

「ハンズアップ」的を作りパスし易くする (指を前に倒し指先がボールに触れるように)

「アーリーキャッチ」(なるべくパスの滞空時間を短くできるようパスが飛んでくる方向に手を伸ばす)

「ネックターン」

「ウォッチターゲット」(しっかり見てからパス)

「フォロースルー」投げる相手 (的) に向かって大きくまっすぐ伸ばす

3、 キッキング グラバーキック

・ キッキング競争

「ボールをまっすぐ落とす」※放り上げない

「足を硬く伸ばす」

「インパクトの瞬間までボールを見る」

4、 アタックドリル 2対1、3対2 (ショートスペース⇒ワイド)、5対3

「前を見る」

「前へ出る」

「スペースを見つける」

「変化をつけて加速する」

「ボールの持ち替え」を意識：DFを抜きに行く際、相手から遠い方の手に持ち替える

「コーリング」サポートはボールキャリアに状況を伝える、居場所を伝える、指示を出す

5、 タッチフット (5対5)

AT：タッチされたらダウンボールしキックをしてパス再開

DF：タッチした者はインゴールまで下がって待機、一人FBとしてライン裏でスタート

※3回タッチでリセット、FBはいつでもDFラインに参加OK、キックOK

≪第7回練習内容≫

1、 ウォームアップ&ストレッチ

2、 キャッチ&パス

3、 キッキング グラバーキック

4、 アタックドリル 2対1、3対2 (ショートスペース⇒ワイド)、5対3

5、 タッチフット (5対5)

メインコーチ 武川 (リコーブラックラムズ BK コーチ)

アシスタントコーチ 大山 (リコーブラックラムズ OB)、森谷、春口 (リコースタッフ)

【2017 東京都世田谷区クラス】 第 8 回レッスンレポート (10 月 3 日)



今週はキッキング練習から入りました。走りながらグラバーキックをまっすぐ蹴ることは意外と難しく、右へ左へボールを追いかけていました。第9回のレッスンは10月10日となります。

練習内容を下記に紹介します。

1、 ウォームアップ、ストレッチ

2、 キッキング グラバーキック

キッキング競争

「ボールをまっすぐ落とす」※放り上げない

「足を硬く伸ばす」

「インパクトの瞬間までボールを見る」

3、 キャッチ&パス

・ 4列パス (パスは片道、ランは一往復、ボールを二つにし、途中で2組が交差する)

・ 通り抜けパス

「コーリング」自分の居場所を伝える (右・左・深い・浅い etc)、 タイミングを伝える (パス・今・放れ etc)

「ハンズアップ」的を作りパスし易くする (指を前に倒し指先がボールに触れるように)

「アーリーキャッチ」 (なるべくパスの滞空時間を短くできるようにパスが飛んでくる方向に手を伸ばす)

「ネックターン」

「ウォッチターゲット」(しっかり見てからパス)

「フォロースルー」投げる相手(的)に向かって大きくまっすぐ伸ばす

4、アタックドリル 2対1、3対2(ショートスペース⇒ワイド)、5対3

「前を見る」

「前へ出る」

「スペースを見つける」

「変化をつけて加速する」

「ボールの持ち替え」を意識:DFを抜きに行く際、相手から遠い方の手に持ち替える

「コーリング」サポートはボールキャリアに状況を伝える、居場所を伝える、指示を出す

5、タッチフット(5対5)

AT:タッチされたらダウンボールしキックをしてパス再開

DF:タッチした者はインゴールまで下がって待機、一人FBとしてライン裏でスタート

※3回タッチでリセット、FBはいつでもDFラインに参加OK、キックOK

≪第8回練習内容≫

1、ウォームアップ&ストレッチ

2、キッキング グラバーキック

3、キャッチ&パス

4、アタックドリル 2対1、3対2(ショートスペース⇒ワイド)、5対3

5、タッチフット(5対5)

メインコーチ 武川(リコーブラックラムズBKコーチ)

特別コーチ コリン選手、アレックス選手

アシスタントコーチ 大山(リコーブラックラムズOB)、森谷、春口(リコースタッフ)

【2017 東京都世田谷区クラス】 第 9 回レッスンレポート (10 月 10 日)



今週もコリン選手とアレックス選手が参加してくれました。キッキング練習では効果的に利用
するシチュエーションを理解してもらいながら、ジャッジメントを含めたドリルまで行ってみ
ました。キックの精度はまだですが、こちらからの問いかけや指示を理解し行っていました
。次回 10 月 17 日は最終回となります。残り 2 時間を皆で楽しみたいと思います。

練習内容を下記に紹介します。

1、 ウォームアップ、ストレッチ

2 人組みで手が届く出来るぎりぎりのところへ放り、体を伸ばしながらキャッチ

2、 キッキング

1) グラバーキック

どんなシチュエーションで利用するか？

狙ったところにまっすぐ蹴れるようにする

「ボールをまっすぐ落とす」

「放り上げない」

「足を硬く伸ばす」

「インパクトの瞬間までボールを見る」

2) チップキック

相手に近づきすぎず遠すぎず

ダイレクトキャッチ出来ないと判断したらバウンドをしっかりと見

3、 ジャッジメント (キック or パス)

2 v 2 : ボールキャリアはサポートからの声でDFライン裏へのグラバーもしくはチップキックをする

DFが前に詰めていたら裏のスペースへキック、後ろで残っていたらショートもしくはロングのパス

「ジャッジ」前を見て状況判断 「コーリング」 ボールキャリアに何をさせるか

4、 ゴールタッチ

ボールキャリアはランOK、2回タッチ (ダブルタッチ) されると相手ボール、ゴール内の味方にパスをして得点、

5、 グリッド

スクエアパス 2種

「ハンズアップ、フォロースルー、コーリング」

6、 タッチフット

5回 (ラストはキックOK)

AT: タッチされたらダウンボール、シールド二人、ハーフパスアウト

DF: タッチ+二人ラックへ

≪第9回練習内容≫

1、 ウォームアップ、ストレッチ

2、 キッキング

1) グラバーキック

2) チップキック

3、 ジャッジメント (キック or パス)

4、 ゴールタッチ

5、 グリッド スクエアパス 2種

6、 タッチフット

メインコーチ 武川 (リコーブラックラムズ BK コーチ)

特別コーチ コリン選手、アレックス選手

アシスタントコーチ 大山 (リコーブラックラムズ OB)、森谷、春口 (リコースタッフ)

【2017 東京都世田谷区クラス】 第 10 回レッスンレポート (10 月 17 日)



放課後ラグビープログラム東京都世田谷区クラスの最終回となりました。練習はこれまでのおさらいと、各種タッチフットゲームを行って楽しみました。短い期間でしたが、基礎部分をしっかり学んでもらえたと思います。今回のプログラムで特に大事にした基本を下記にまとめます。引き続き、自分のチームの活動の際にも意識して取り組んで下さい。これからも皆さんの成長を陰ながら応援しています。ありがとうございました。

「コーリング」

自分の居場所を伝える (右・左・深い・浅い etc)、 タイミングを伝える (パス・今・放れ etc)
ボールキャリアに何をさせるか

「ハンズアップ」

的を作りパスし易くする (指を前に倒し指先がボールに触れるように)

「アーリーキャッチ」

なるべくパスの滞空時間を短くできるようにパスが飛んでくる方向に手を伸ばす

「パス動作」

ネックターン、ウォッチターゲット (しっかり見てからパス) 、フォロースルー (投げる相手に向かって大きくまっすぐ伸ばす)

「ボールキャリア」

前を見る、前へ出る、スペースを見つける、変化をつけて加速する、 ボールの持ち替えを意識

(DF を抜きにいく際、相手から遠い方の手に持ち替える)

「サポートプレーヤー」

コーリング (ボールキャリアに状況を伝える、居場所を伝える、指示を出す 「ジャッジ」 前を見て状況判断)

≪第 10 回練習内容≫

1、ウォームアップ

1) キックボールキャッチ

2) パス&ムーヴ

3) パスゲーム (5 人)

4) キックパスゲーム

2、アタックドリル

1) 2 v 1+1

2) 3 v 2

3) 4 v 1 or 3 v 2 or 2 v 3 or 1 v 4

3、タッチフット 2 種

4、クロージング

メインコーチ 武川 (リコーブラックラムズ BK コーチ)

特別コーチ コリン選手、アレックス選手

アシスタントコーチ 大山 (リコーブラックラムズ OB)、森谷、春口 (リコースタッフ)