

神奈川クラス報告書

神奈川クラス開催概要

協力団体：一般社団法人ラグビーパークジャパン

開催概要

【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・川合レオ

【実施期間】 2013年1/18～3/21(予定) 17:30-19:30

1月：18,24,25

2月：1,7,8,14,21,28

3月：7,14,21

【実施会場】 ミズノフットサルプラザ藤沢 (MAP) 人工芝フットサルコート

※神奈川県藤沢市村岡東1-5-8

●無料駐車場80台

●JR東海道線藤沢駅 徒歩25分

●小田急線藤沢駅 徒歩25分

●藤沢駅北口11番バス乗り場より大船行き、または武田薬品行き「十二天公園前」下車すぐ)

募集要項

※締切日前ですが、応募者多数により、募集は12/20に締め切りとさせていただきます

【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）

※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。

【募集期間】～12/25（締め切り後、参加の可否をご連絡します）

【定員】約15名（原則、先着順）

※応募者多数の場合は、初心者優先することがあります。

※応募者多数の場合は、中学生優先することがあります。

※応募者多数の場合は、より多くの日程に参加できる者を優先することがあります。

【参加に必要なもの】

参加規約同意書（初回時）・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)、運動靴かトレーニングシューズ（スパイク不可）

※グラウンド利用規約によりスパイクは使用禁止です。

※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・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。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時までにリポートページにてお知らせします。

各自で確認してください。

【お申し込み方法】

「参加申し込み」ページからお申し込みください。

→参加申し込みページへ



コーチ紹介

神奈川クラス(2012年度)の指導者はメインコーチ・川合レオ

【川合レオ】

経歴：玉川大学出身。

主なポジションはセンター。

大学時にニュージーランド、社会人時代にはイタリアリーグでプレー経験有。

1997年～2004年 NECグリーンロケッツ

日本選手権優勝（2003年）社会人大会優勝（2004年）

日本代表（2000年）

現在：財団法人日本ラグビーフットボール協会 リソースコーチ

NPO法人ラグビーパークジャパン 代表理事

公益財団法人日本オリンピック委員会女性スポーツ専門部会委員

IRB・エデュケーター(指導者養成者)
IRB Level3
IRB strenght&conditioning Level1
日本ラグビーフットボール協会トップコーチ資格

レポートブログ

第1回 レッスンレポート (2013年1月18日)

放課後ラグビープログラム、第1回目の教室が開催されました。
当レポートでは、毎回のレッスンの様子をお伝えしていきます。

さて、初回ですが、小6から中3まで、14名の参加となりました。
それぞれが所属するラグビースクールは様々で、神奈川県内の5つのスクールから、生徒たちは集まっています。

今回はお休みでしたが、中学生の女子プレーヤーも参加者の中にいます。
これから、全12回のレッスンを経て、それぞれがどのように成長していくのか、とても楽しみです。

【第1回練習内容】

- 1、ボディーキャリーレース
- 2、ファンクショナルストレッチ
- 3、ナンバー2対1
- 4、スペース2対1
- 5、リロード3対2
- 6、4対4タッチフット(ダウンVer.)
- 7、ストレッチ

今日は、初回ということもあり、まずは生徒同士の緊張をほぐすことと、生徒のみんなのスキルレベルを確認することをメインとして行いました。

来週からは下記のようなリズムで、毎回、様々な基本テクニックをピックアップして進んでいく予定です。

■ウォーミングアップ

アクティビティ

スペース感覚

ランニングスキル

ハンドリングスキル

各種テクニック・スキルの復習

■ストレッチ

ファンクショナルストレッチ

■テクニック（毎回どれか一つ）

キャッチ&パス

スピンパス

クリアリングパス

キック&ハイボールキャッチ

ランニング(ステップ)

コンタクト(タックル&ATボディコントロール)

■スキル(状況判断が加わる)

2対1各種

4対2各種

3対2各種

■ゲーム（タッチゲーム）

3対3

4対4

5対5(模擬ラック)

練習後に生徒にも話をしましたが、自分の得意、不得意にかかわらず、ミスを恐れず、色々な事にチャレンジして欲しいと思っています。

現時点でうまく出来ないことがあっても、何も問題はありません。

そこをできるようにすることが、練習の目的ですから、個人のそれぞれのスピードで成長してくれればと思っています。

最終的に12回のレッスンを通して、今よりもラグビープレイヤーとしての能力が、バランスよくレベルアップしてくれればいいですね。

担当コーチ 川合レオ



撮影：熊木陽一郎(JRFU)

第2回 レッスンレポート（2013年1月24日）

寒さはあるものの、天候には恵まれ、中学生の女子プレーヤーも含め、14名で第2回の放課後ラグビープログラムを開催しました。

これからのレッスンの中で、テクニックについては、毎回、テーマを決めて、細かい指導もしていきます。

ただ、大切なことは、テクニックをスキルとしてゲームの中で発揮することです。テクニックとスキルという言葉は、日本では同じようなニュアンスで用いられることもあります。私の頭の中では、下記のように整理しています。

■テクニック・・・スキルの選択肢となる様々な動作（相手の付いていない状況での動き）

■スキル・・・・・・・・テクニックを判断を伴った状況の中で選択し実践する能力（相手の付いている判断の伴った状況）

放課後プログラムの中では、さらにウォーミングアップやファンクショナルストレッチの中で、スペース感覚や、ゲームの中で必要となる体の動き作りの指導もして行きます。

そして、最後にゲームです。

ゲームについては、年齢層の幅も広いので、タッチフットとなりますが、攻撃と防御の切り替えの早さ、サポートの速さ、判断の速さ、スペースへの働きかけ、実践の中での正しいテクニックなど、すべての要素を複合的に合体させて、効果的にパフォーマンスが発揮されているかをチェックして行きます。

テクニックについては、毎回、テーマが変わって行きますが、すべてのテクニックが、毎回のスキルや、ゲームの中で必要な要素なので、一度、指導したテクニックについては、今後は、実践の中で、その都度、それぞれの生徒個へアプローチをしてきたいと思います。また、生徒達には、それぞれが実践の中で意識しながら、少しずつレベルアップしてくれればと思っています。

【第2回練習内容】

- 1、1対1（ウォーミングアップ）
- 2、ファンクショナルストレッチ
- 3、キャッチの説明
- 4、ボールハンドリングテクニック（2人一組）
- 5、フィンガーキャッチ（グリット2コーナー）
- 6、アーリーキャッチテクニック（4人1組ショートパス）
- 7、2対1（DFコーチ）

- 8、ナンバー2対1
- 9、4対4
- 10、ストレッチ

今日のテクニックは「キャッチング」。

キャッチングをじっくり指導したのち、前回も行った2対1や、4対4を行いました。生徒達も頭では理解してくれたと思うので、今後のレッスンの中で、無意識で動作ができるように、キーワードを伝えて行きたいと思います。

細かいことを色々伝えましたが、「アーリーキャッチ」だけは、忘れないで下さいね。

担当コーチ 川合レオ

第3回 レッスンレポート (2013年1月25日)

今日は、かなり冷たい風が吹いている状況でしたが、塾や受験勉強でお休みの生徒以外、全員出席で、第3回放課後プログラムを開催しました。

初回のレッスン前は、緊張気味だった生徒たちでしたが、楕円のボールをパスし合うことで、少しずつ、心を通わせることができているようです。

普段は違うスクールでライバルの生徒達もいますが、大きい枠でとらえれば、ラグビーを大好きな仲間ですからね。

ラグビープレイヤーとしての成長とともに、この活動を通して生まれる人間関係も、生徒達の将来の財産になってくれればと思います。

【第2回練習内容】

- 1、パワー系トレーニング
- 2、ファンクショナルストレッチ
- 3、キャッチ&パスの説明
- 4、スタンディングパス（右足軸、左足軸、両足）
- 5、行進ランパス
- 6、スキップランパス
- 7、ストレートラン強制ギブス
- 8、ナンバー2対1
- 9、4対4

10、ストレッチ

今日のテクニクは「キャッチ&パス」。

その後の2対1は、指導の成果が見られました。

テクニクには、細部にわたって、これでなければいけない！！というような正解というものは、実は存在しないように思います。

一般的に言われている合理的な方法がありますが、最終的には、プレーヤーそれぞれが自分なりにフォームを作り上げて行く作業が必要です。

ただ、パスが上手に投げられないプレーヤーについては、合理的な方法を伝えると改善できることがあります。

前回のレッスンまで、2対1等で、どうしても相手を引き付けられない、または、正確にパスができないという生徒がいました。

今日のレッスンで、アーリーキャッチ⇒ショルダーローテーション⇒フォロースルー、というシンプルなキーワードを意識させただけで大きな改善が見られました。

前回までは、パスする時に、体ごと（下半身・上半身ともに）ローテーションしてしまっていました。

下半身はまっすぐに走って相手を引き付け、パス動作については上半身でショルダーをローテーションさせて投げることができないでいたのです。

さらにレベルが高くなってくると、短い距離であれば、ショルダーをローテーションさせずにパスをすることも可能になっていきます。

すでに、そのレベルに達している生徒もいて、彼には、両方の方法が出来れば良いと伝えました。

上記のこと以外にも、細かいポイントも指導しましたが、最終的には、自分がやりやすい方法を自分なりに探ることが大切であるとも伝えました。

もし、上手くいかなかったら、今日伝えた、「アーリーキャッチ⇒ショルダーローテーション⇒フォロースルー」だけでも、思い出してみてください。

担当コーチ 川合レオ



第4回 レッスンレポート（2013年2月1日）

レッスン前から小雨が降るコンディションでしたが、その後は大きな崩れもなく、第4回の放課後プログラムを無事に行いました。

今日は、ラグビーワールドカップ2019組織委員会の事務局長である徳増様と事務局の濱田様が生徒達を激励に来て下さいました。

レッスン前に徳増様とお話しする時間がありました。

2019年のラグビーワールドカップの成功と、その後の日本ラグビーを考えると、今の小学生や中学生をラグビー界の宝として、プレーヤーが内発的なモチベーションを持てるような指導をしていくこと、そして、子どもたちが、思いっきりラグビーを楽しめる環境を作っていくことが大切であるなど、など、有意義なお話しでした。

多くのクリアーしなければならない問題もあると思いますが、このプログラムの地道な一歩が、将来、日本ラグビーの歴史の中で、大きな1歩になることを願っています。

2019年まであと6年。

私も現場で一人でもラグビー大好きな子どもたちを増やし、そしてラグビーを上達させるべく、日々、精進して行きたいと思います。

【第4回練習内容】

- 1、フリー&ストーン
- 2、ゲートラン
- 3、ファンクショナルストレッチ
- 4、スピンパステクニック各種
- 5、リロード3対2
- 6、ナンバー2対1
- 7、4対4（タッチゲーム）
- 8、ストレッチ

今日のテクニクはスピンパス（日本ではスクリューパース）でした。

その後は、スピンパスが必要となるような広いスペースでの3対2のスキル練習を行いました。

正確にスピンプスを投げるには、投げた後のフォロースルーを相手にむけることがポイントです。

みんな、意識しながら、集中して新しい動作のポイントにチャレンジしていました。

この4回のレポートでは、テクニックの話が多くなっていますが、このプログラムが年間通して継続できるものあれば、テクニックは、スキルの中で自然と上達できるようにゆっくりアプローチをしてあげたいという思いもあります。

ただ、今回のこのプログラムは、12回限定ということで、テーマを決めてテクニックを細かく指導しています。

指導者には、プレーヤーと関われる時間、年齢、理解力、ラグビーの能力などを複合的に判断し、そのプログラムに参加するプレーヤーにとって最善の指導を考える役割があると思っています。

そういう意味では、このプログラムでは、少し情報量が多くなってしまっていますが、テクニックのポイントをしっかりと伝える方法を選択しています。

ただ、今までのレポートでも書いているように、最終的にはスキル（相手との駆け引きも含め）として、テクニックを活かすことが、プレーヤーとして求められます。また、ラグビーに限らず、スポーツは、プレーヤーが頭を使って相手との駆け引きを「考える」ことが、楽しみの一つだと思うので、その点は、このプログラムでも、テクニックの時間以上にスキルやゲームの時間も設けるようにしています。

私自身も日頃のラグビーコーチングで意識していることですが、体が汗をかくだけでなく、脳も汗をかいて欲しいと思っています。

生徒達が内発的なモチベーションを柱に、目の前の練習で「考える」ことを楽しみ、そして、自分を成長させることを「考える」ことを楽しみめるように、まずは、自分の考えたプレーを臆することなく、トライ&エラーできるような指導をこれからも提供したいと思っています。

担当コーチ 川合レオ

第5回 レッスンレポート（2013年2月7日）

まだ、まだ、寒い日が続きます。

早く春が訪れないかと、首を長くして待っています。

生徒たちは、寒さにも負けず、今日もほぼ全員出席して、元気に第5回の放課後プログラムを行いました。

気付けば、練習前には、所属チームの垣根を越えて、タッチフットをしたり、パスをしたりと人間関係を深めてくれています。

練習メニュー

- 1、ショートキック（&ラン）ゲーム
- 2、ファンクショナルストレッチ
- 3、クリアリングパステクニック
- 4、ナンバー2対1
- 5、カラーターン3対2
- 6、4対4
- 7、ストレッチ

今日は、クリアリングパスを指導しました。

クリアリングパスとは、ポイントからボールをクリアーするためのパスです。

日本では、スクラムハーフのパスと言った方がわかりやすいかもしれません。

ただ、連続攻撃の中では、必ずしもスクラムハーフだけが、パスをするわけではないので、IRBのテキスト等では、これらのパスをクリアリングパスと表現しています。

スクラムハーフとして、専門職のレベルで高みを目指すとなれば、何千回も投げ込みを行いながら、自分なりの投球フォームを確立する努力が必要になるでしょう。今日は、そこまでのレベルを求めるといよりも、いざという時にボールをクリアーできるように合理的なテクニクの動作のポイントを指導しました。

ただ、専門職のプレーヤーにとっても、なかなか自分が成長できない時に、自分のフォームをチェックする項目でもあります。

簡単に書くと下記のようなポイント

- 足のアプローチの場所（投げる方向の逆足をボールの側／反対の足はつま先を投げる方向に向ける）
- ボールへのアプローチ（深くボールの下に手を入れる）
- 膝の回転とフォロースルー（レシーバーに向ける）／投げる方向への体重移動

その後は、2対1、3対2、4対4と、スキルゲームを行いました。生徒の中には、パスの動作が飛躍的に上達してくれてる生徒もおり、うれしい限りです。

ゲームが複数になっても、プレーを構成しているのは、1対1のステップ、2対1、そしてサポートの意識、ATからDFへの切り替えの速さなど、シンプルなことです。それらを目の前の状況によって組み合わせることで、素晴らしいアタックがうまれます。

引き続き、2対1などの基本を反復しながら、バランスよく、生徒の成長をサポートして行きたいと思います。

担当コーチ 川合レオ

第6回 レッスンリポート (2013年2月8日)

今週は木曜日、金曜日と連日の練習。

5時ぐらいから、一人、また、一人とグラウンドに集まってきます。

この会場は、電車で来る生徒にとっては、駅からバスに乗ってくる必要があり、アクセスという意味では、不便なところもあります。

それでも生徒たちは、塾などの用事がある時以外は、みんな参加してくれます。

そんな生徒たちの時間を無駄にしない為にも、指導者としてしっかりと準備をして、生徒たちにとってより良い時間にしなければと思います。

練習メニュー

- 1、キックパスゲーム(パンチキック)
- 2、ファンクショナルストレッチ
- 3、ターゲットグラバーキック
- 4、グラバーキックトライチャレンジ
- 5、ナンバー2対1
- 6、カラターン3対2
- 7、4対4 (キックあり)
- 8、ストレッチ

今日のテクニックはキックです。

キックにもさまざまな蹴り方や、用途に応じたキックの種類があります。

ロングキックは、一時代前はスクリュウキックが主流でしたが、今は、コントロールを重視するようなパンチキックという蹴り方をするトッププレイヤーが多いです。

子どもたちは、スクリュキックがかっこよく見えるようで、みんなやりたがりません。

ただ、ボールを回転させることを意識するあまり、足を横から振りかぶってしまう癖がついてしまう傾向があるように思います。

スクリュキックも足をまっすぐ振って、確実に足の甲の同じ場所にボールをミートさせることがポイントになりますが、なかなか、それを伝えても、ボールが回転したか？しないか？が、子どもたちの正解になってしまうので、足を横から振りかぶってしまう動作は改善されません。

それもあり、私としては、低年齢の生徒たちには、最初は、パンチキックから指導することが良いのではないかと思います、今日は、パンチキックを指導しました。

このプログラムの生徒たちは、キックの動作のレベルが高かったので、ラグビーボールを持った状態からスタートさせました。

年齢の低いプレーヤーの中には、そもそも、ボールを蹴るという動作がスムーズにできないこともあるので、そういう場合は、地面にあるボールをドリブルさせたりなど、ラグビーに限らないキックの動作のメカニズムを理解させ、その次に、ラグビーボールを手にとってチャレンジさせた方が、無理なく、楽しくキックの動作を身につけられるのではないかと思います。

今日の最後のゲームは、キックありのルールで行いました。

まだ、使い方等については、課題もありますが、スキルとなると、判断も加わりませんので、その点は、私からのアドバイスと、トライ&エラーで、キックテクニクをキックスキルへと変化させて欲しいと思っています。

担当コーチ 川合レオ

第7回 レッスンレポート (2013年2月14日)

早いもので放課後プログラムも第7回となり後半に入りました。

時期的に中学生はテスト期間と重なってきました。

テストの時期は生徒によって様々です。

また、テストの準備に必要な時間も様々です。

その時々で自分の中で優先順位をつけながら、ラグビーと学校生活を上手に両立してくれればと思います。

練習メニュー

- 1、ラグビー・ポートボール
- 2、ファンクショナルストレッチ
- 3、パワーフット
- 4、ポジショニング時の姿勢（視野の確保）
- 5、スピードコントロール／ショートステップ
- 6、ダウンスピード
- 7、4対4
- 8、ストレッチ

毎回、テクニックをピックアップして30分ぐらいの時間で指導をしています。

30分の中でコツを掴んで改善がみられる生徒もいます。

ただ、生徒たちには、それぞれ個性もあり、すべての生徒が、すべてのテクニックを30分でマスターできるわけではありません。

生徒たちにも伝えていますが、テクニックとスキルは、キーポイントと個人の課題点を意識しながら、週末のスクールでの練習や試合に取り組むことで、はじめて自分のものになっていくのだと思います。

そういう意味でも、放課後プログラムでは、生徒たちに様々なことを指導しますが、今、できる／できない、ではなく、将来できるようになる為のポイントや、自分でできるようになるためのキーポイント、キーポイントに対しての現時点での課題などを、理解させてあげたいと思っています。

今日は、1対1のタックルの指導をしました。

今回は、説明が長くなってしまふことを覚悟して、下記のような指導をしました。

- 自分の力を相手に効率よく伝えるタックルの姿勢とメカニズム（パワーフット&ヘッドアップ）
- ポジショニングした際の視野を確保する姿勢の理解
- アプローチの際の視野を確保した姿勢／スピードのコントロール／ショートステップ
- ダウンスピードの必要性と理解

コンタクトは、メンタルやフィジカルの強さが大きく影響します。

中学1年生あたりは、成長期の狭間で、メンタルとフィジカルの成長に個人差が大きくあるように思います。

そういう意味で、放課後プログラムの中の短時間で、その点を克服させることは不可能なので、それらの準備が整った時に、しっかりタックルができるようになるために、まずは、頭で正しいメカニズムを理解することを大きなテーマとして指導をしました。

パワーフットの指導の中でも、足を付く場所が遠すぎたり、近すぎたり、足の運びが間違っていたりと、生徒の中でも様々な課題がありました。

コンタクトについては、残りのレッスンの中で、また、ピックアップしたいと思っています。

担当コーチ 川合レオ

第8回 レッスンレポート (2013年2月21日)

寒さはあるものの、雪などの天候の影響はなく、第8回の放課後プログラムを行いました。

先週末は神奈川県ラグビーフットボール協会さんが主催する小学6年生の大会を観戦に行きました。

放課後プログラムに参加している小学6年生たちのプレーも観戦することができました。

彼らは中学生になっても、地域スクールでラグビーを続けるとのことでした。

放課後プログラムに参加している中学生は、学校にはラグビー部がないので、その他の様々な運動部に所属し、週末はラグビースクールに参加するという生活を送っています。

*今は、週に1回、放課後プログラムでラグビーをできていますが・・・。

6年生の何人かが、中学校で何の部活に入ろうかと話していました。

彼らの会話を聞いていたら、「週末は、ラグビースクールに行くから、それを許してくれる部活じゃないとな・・・。」

そんな話をしていました。

この点は中学校のそれぞれの部活動によって様々な考え方があると思うので、中学校の先生と相談しながら、学校の部活動と週末の地域ラグビースクールでの活動を上手に両立できるように工夫して行くことになるのでしょうか。

そこに放課後プログラムのような活動があれば、彼らの平日もラグビーをしたいという欲求も、満たされていくのかもしれませんが。

練習メニュー

- 1、1対1 ナンバーリアクションステップゲーム（タッチ）
- 2、ファンクショナルストレッチ
- 3、ステップテクニク
- 4、1対1 ナンバーリアクションステップゲーム（タッチ）
- 5、5対5（ワイド）
- 6、ストレッチ

今日は、間合いのある状況での1対1のステップの練習をしました。

まずは、ウォーミングアップで1対1のステップの抜き合いからスタートしました。その時は、生徒のレベルを認識する為に、今、自分ができるステップで勝負することをしてもらいました。

ほとんどの生徒が、基本的には、自分なりのステップをもっていました。

ただ、タックラーとの間合いが近すぎたり、タックラーの動きやスペースに関係なく自分の得意な方だけでステップを踏んでしまったり、リズムがタックラーに分かりやす過ぎるステップだったり、タックラーとの駆け引きをしているというよりも、自分の身につけている動作を、ただ、やっている！という傾向が多く見られました。

その後、様々なステップの方法を練習しました。

そして、練習後、もう一度、ウォーミングアップの時と同じ1対1のゲームを行いました。

ウォーミングアップの時は、ステップがとても単調で、あっさりタックラーに捕まってしまうていたのが、レクチャー後は、相手との駆け引きを楽しみながら、様々な動きを取り入れて、勝負ができるようになっていました。

本当に、この年代のプレイヤーのテクニクの習得の速さには驚かされます。

ステップは、瞬発力のあるプレイヤーは当然ながら有利です。

ただ、動きに緩急をつけたり、タックラーを騙すような動きや、ハンドオフなどをマスターすることでも、1対1で勝負できるプレイヤーになっていくこともできます。

今日、指導したポイントは下記になります。

また、来週もステップの続きをやる予定です。

■タックラーとの駆け引きを楽しむ⇒タックラーを惑わす意識を持つ

ポイント1・・・タックラーのウィークショルダーを狙う⇒そのためにタックラーを誘い込む動きする

ポイント2・・・方向転換のスピードでタックラーの芯をずらす⇒キレで勝負する

ポイント3・・・Yランニング（タックラーに悟られないように方向を変える動き）

ポイント4・・・スピードの緩急でタックラーのタックルポイントを外す

担当コーチ 川合レオ

第9回 レッスンレポート（2013年2月28日）

テストが終わった中学生たちも参加し、春風を感じる中、第9回放課後プログラムを行いました。

1月から始まった本事業も今回を入れて残り4回。

生徒同士は本当に仲良くなり、クラスとしては、とても良い雰囲気が出来上がっています。

生徒たちはバランスよくレベルアップしています。

それもあり、タッチゲームの質が高まっています。

残り少ないレッスンですが、少しでも生徒を成長させられるよう、精一杯、頑張ります。

練習メニュー

- 1、ボールタッチゲーム
- 2、ファンクショナルストレッチ
- 3、リアクションフットワーク
- 4、ボールキャリアダウンスピード
- 5、ナンバー2対1

- 6、キック3対2
- 7、4対4
- 8、5対5 (ワイド)
- 9、ストレッチ

先週のテクニックは、間合いのある状況での1対1のステップの練習をしました。今日は、その続きとして、間合いの無い状況で相手と戦う際のフットワークを中心に指導をしました。

ボールを持って相手とコンタクトする時は、必ず、相手の芯をずらさなければいけないというわけでもありません。

例えば、サモアやトンガの選手のように、パワーのある選手達は、芯をずらさずにヒットしても、勝負できる場合もあります。

ただ、それは、相手よりもパワーがなければ成立しないプレーです。

今日は、自分よりもパワーがある相手と戦うことをイメージした上で、その際に必要となるテクニックの指導を行いました。

私としては、どんな相手にも芯をずらせるプレーヤーになって欲しいとは思いますが。ただ、この点も、相手との駆け引きなので、両方できるのが理想なんだと思います。ただ、コンタクトの際の瞬間的なプレーの判断は、かなり難しいので、小学生や中学生のプレーヤーの将来のことを考えると、現時点で体格が大きく、正面からぶつかりに行くプレーが通用してしまう場合でも、その強さを極めるよりも、芯をずらすようなフットワークを習慣化させてあげることが、大切ではないかと思います。

フットワークの指導の後は、2対1や、3対2などのスキル練習を長めに行いました。みんな、かなりレベルアップしています。

ポイント

- フットワーク
- ボールの持ち方 (相手から遠ざける/強いボールグリップ)
- 低く力強い姿勢を作る (ダウンスピードと姿勢)
- コンタクトの時は相手の裏まで走り抜ける意識を持つ

担当コーチ 川合レオ

第10回 レッスンレポート（2013年3月7日）

春を感じる気候の中、第10回放課後プログラムを開催しました。

レッスンも残り2回。

本当は、この12回のプログラムを1セットとして、このセットを1年間繰り返すことで、プレーヤーとしての能力を、さらにバランスよく成長させてあげられるのだと思います。

今回は12回を1セットだけですが、それでも、みんなバランスよく成長してくれています。

練習メニュー

- 1、スペースランニングパスゲーム
- 2、ファンクショナルストレッチ
- 3、スピンパステクニック（復習）
- 4、ショートパステクニック（復習）
- 5、カラーターン3対2
- 6、4対4

今日は、ハンドリング練習をメインとして行いました。

放課後プログラムでは、パスの指導もしますが、それと同時にキャッチングの指導もしています。

日本選手の特徴として、ハンズアップした場所以外に飛んできたボールのキャッチミスについて、「パスが悪かった」という認識で終わってしまう傾向があるように思います。

それにより、パサーがミスを恐れて積極的なボール継続へのチャレンジをしない傾向にあるように思います。

一方、海外のトッププレーヤーは、多少乱れたパスでも、柔軟にボールをキャッチします。

また、パサーも、サポートプレーヤーのキャッチング能力を信頼し、常に積極的なボール継続を試みます。

日本でのハンドリングの指導は、パスの精度を求める傾向が強く、キャッチングへの指導が少ないように思います。

キャッチング能力が高くなれば、今は、ミスを恐れて消極的になってしまうパスによるボール継続も、ミスを恐れずに行えるようになっていくのだと思います。

キャッチングの重要性については、これまでのレッスンの中でも、生徒達に話をしました。

今日のハンドリング練習でミスがおこった時の生徒のコミュニケーションを聞いていたら、パスしたプレーヤーも反省し、キャッチできなかったプレーヤーも反省していました。

放課後プログラムが終わっても、キャッチングの意識は継続して欲しいです。

担当コーチ 川合レオ

第11回 レッスンレポート (2013年3月14日)

今週は温かい日が続いていましたが、今日は2月に逆戻り。
春らしくない寒い天候の中で第11回放課後プログラムを行いました。

今日は、ゆっくりブレイクダウンの指導をしようと思っていたのですが、寒さもあるので、急遽、オフザボールスキル（ボールを持つ【前】の動き）の指導に変更しました。

いよいよ、来週がラストです。
少しでも生徒達を成長させられるように頑張ります。

練習メニュー

- 1、ワンハンドタッチフット
- 2、ファンクショナルストレッチ
- 3、タックルパワーフット
- 4、オフザボールポジショニング2対1
- 5、ナンバー2対1
- 6、3対1+1
- 7、4対4
- 8、ストレッチ

まずは、タックルの再確認。

視野を確保したポジショニングとアプローチ、そしてヒットの時の沈む動作と、パワーフット・・・。

みんなポイントは頭では理解できるようになりました。

あとは、自分のチームのタックル練習で継続的に練習をして欲しいと思います。

その後は、ボールから離れた場所にいる攻撃側のプレーヤーが行うべき事柄について指導をしました。

例えば、ボールが後ろにそれてしまった場合に、ボールの側にいるプレーヤーは、ボールを守るという明確な目的があるので、素早くボールに働きかけることは、比較的、どのプレーヤーもできることです。

ただ、ボールから少し離れた場所にいるプレーヤーは、他人ごとのように、ボールに働きかけている仲間をぼーっと眺めてしまったり、ボールを確保するに十分な人数のプレーヤーがいるのに、何も考えずに、ボールに向かって走って行ってしまったりするものです。

上記のような状況の時の攻撃側のボールから離れた場所にいるプレーヤーは、ボールを仲間がキープできるかどうかを判断をしながら、そのボールが確保された後の攻撃に備えて準備をすることが大切になります。

準備とは、ポジショニングや、どのような攻撃が有効かを判断するための情報収集や、それを踏まえての仲間と情報共有などをするということです。

その後のタッチフットでは、ゲームの最初にコーチが後ろにボールを投げて、そのボールを処理してから、攻撃をスタートさせるルールで行いました。

練習の成果もあり、ボールから離れた場所にいるプレーヤーの動きも良くなりました。

優秀なラグビープレーヤーになるには、地味なことですが、ボールをもった時のプレーだけでなく、ボールを持つ【前】の動きを大切にすることが重要です。

地味なことは、みんな、すぐに忘れてしまいがちなので、本当は、最後のレッスンでやろうと思っていたのですが、寒さもあり、1回早まってしまいました。忘れないで下さいね！

最後のレッスンは、ブレイクダウンをやります！

担当コーチ 川合レオ

第12回 レッスンリポート（2013年3月21日）

全員出席で放課後プログラムの最終回を行いました。

本プログラムは、文科省のモデルづくり事業として、中学生の平日のラグビー環境の創設を目的として行われたものです。

今日は、管理者である日本ラグビーフットボール協会から普及部門の熊木さんも訪れて下さいました。

生徒の皆さんの協力もあり、モデルとして素晴らしい結果を残すことができたようです。

今後の展開については、日本ラグビーフットボール協会の方の判断で進められることとなります。

ぜひ、このモデル事業をきっかけとして、ラグビー環境創設への新たな展開がうまれることを願っております。

生徒の皆さんへ

この度、指導を担当させてもらった川合です。

みんなの協力があって、私も楽しく指導させてもらいました。

ぜひ、今後のスクールでの練習で活かしてもらえればと思います。

皆さんに、明るい未来が訪れることを、これからも陰ながら応援しています。

ありがとうございました。

練習メニュー

1. キックパスゲーム
2. ファンクショナルストレッチ
3. ブレイクダウンスキル
4. ナンバー2対1
5. カラーターン3対2
6. 5対5（模擬ラック）
7. 4対4
8. ストレッチ

放課後プログラムの最後のテクニク・スキルのピックアップ項目はブレイクダウンでした。

ブレイクダウンは、攻撃側の一人目のボールキャリア、そして、二人目、三人目のサポートプレーヤー、そして防御側のプレーヤーなど、複数のプレーヤーが関わりながら行われます。

そこには、他のフィールドプレーと同様に判断が必要です。

特に体格の小さいプレーヤーがボールキャリアとして、責任を持って、ボールを活かすためには、一つのコンタクトのヒットの型だけでは、体格の大きいプレーヤーと対等に戦うことは困難です。

つまり、相手のタックラーの姿勢や状況に応じて、コンタクトする際の姿勢を変化させることが必要です。

また、2人目のサポートプレーヤーも、ボールキャリアとタックラーとの戦いの状況を判断して、その状況に応じたサポートを考える必要があります。

その為には、まずは、ヘッドアップして、目の前の状況をしっかりと観察することが重要です。

そして3人目は、2人目の状況を見て、また、判断する必要があります。

ブレイクダウンにも、一人一人の判断と、それぞれのプレーヤーの役割があります。小学生や中学生の試合だと、判断なく、勢いでプレーしてしまう方が試合への勝利の近道である場合もありますが、できれば、ブレイクダウンについても、低年齢から判断する意識をもって取り組んでくれればと思います。

今日指導した項目を下記にまとめます。

■ 1人目・・・ボールキャリア

□ 1対1で勝つ

▽ボールを強くグリップし、相手からボールを遠ざける

▽フットワークを使う（芯をずらす）

▽相手が高いタックルであれば、懐に潜ってレグドライブ（自分からタックルに行くイメージ）

▽相手が低いタックルであれば、フットワークを使って芯をずらす

▽レグドライブする（簡単にダウンしない）

■ 2人目・・・サポートプレーヤー

□ 2人目のレースに勝つ

▽2人目は素早く動き、ボールキャリアの状況に応じたプレー判断をする

▽ヘッドアップして強い姿勢（ストロングポジション）で相手と戦う

▽ヘッドアップして適切な判断をする

▽オーバーはキャリアの頭の上を超える

2人目の判断

ボールキャリアがレグタックルをされた場合

ボールに働きかけてきた相手をクリーンアウトし、ボールを越えスペースを支配

または、ボールをピック or ポップパスでもらいゲインラインを越えて行く
ボールキャリアがハイタックルされた場合

▽ボールコントロールができる場合⇒ラックを作りシフト

⇒リップしてボールをクイックシフト

▽ボールコントロールができない場合

⇒タックラーをフック/スマッシュ、またはボールキャリアをハンマー

■3人目・・・2人目の状況に応じて適切に判断する

担当コーチ 川合レオ

