

2019年ラグビーワールドカップ普及啓発事業  
「放課後ラグビープログラムモデル事業」 平成27年度実施報告

## 東京世田谷クラス報告書

協力団体

リコーブラックラムズ



【参加者人数】34人（男24人、女0人）

協力団体：リコーブラックラムズ ※モデル校（2年目）

昨年度は、JRFU リソースコーチとの共同開催を行い、今年度はリコーブラックラムズでの自主運営にチャレンジした。W杯で活躍した海外のトッププレイヤーが指導に加わるなど、参加者にとって満足の高いクラスとなった。このクラスは中学生の参加が多く見込まれるので、最初から中学生限定のクラスとした。



# 募集要項

【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資格取得中・World Rugby レベル1,2、リコーブラックラムズBKコーチ）

アシスタントコーチ 後藤崇志、森谷和博（リコーブラックラムズスタッフ）

【実施期間】 2015年10月1日～12月17日（全12回）

【開催時間】 18:30-20:30

【開催日程】（毎週木曜日）

10月 1日・8日・15日・22日・29日

11月 5日・12日・19日・26日

12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 ※東京都世田谷区宇奈根1-5-1 ([MAP](#))



- [1] 東急田園都市線もしくは大井町線「二子玉川」駅下車の場合  
玉06系統「砧本村」行きバスに乗り、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」行きバスに乗り、「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。

**【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日前までにお申しいただけでない場合、保険の適用が間に合いませんのでご注意ください。

※所属チームの練習がある場合は、そちらの練習を優先して下さい。

**【定員】** 約30名程度 (原則先着順)

**【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シューズスパイク

※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。

## 東京世田谷クラスコーチ紹介

東京世田谷クラス(2015年度)の指導者

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資格取得中・World Rugby Level1,2、リコーブラックラムズBKコーチ)

アシスタントコーチ 後藤崇志、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】

今年度の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後藤・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取得中 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



### 【その他の協力団体】

世田谷区ラグビーフットボール協会

# 東京世田谷クラスレポート

【2015東京世田谷クラス】第1回レッスンレポート（2015年10月1日）  
第一回目の東京世田谷クラスが、リコーブラックラムズの練習場のリコー砧総合グラウンドで開催されました。今年度は、34名の中学生とプログラムを進めてまいります。初回はテスト期間と重なったこともあり、31名の参加でスタートしました。

今年度の東京世田谷クラスのテーマは、「ラグビーの基礎的なトレーニングを楽しく！」です。

皆、初対面ばかりです。まずは各個人がスキルを向上させることを楽しんで欲しいと思っています。一人一人が放課後ラグビープログラムの時間を充実させたいと思えば、それが結果的に意識の高い空気感を作り上げることになります。高い意識での練習の空気感を共有する中で、みんなが一つのチームのように活動できることが理想です。

今日のレッスンは大雨で始まりましたが、皆のラグビーを学びたいという意欲もあって、初回から良い雰囲気での練習が出来ました。

武川コーチからの「前進する、ボールを守る、スペースを見つける」、このキーポイントを忘れずに！

次回は10月8日（木）です。またみんなと会えることを楽しみにしています！



## 【第一回練習内容】

- 1、ガイダンス
- 2、ウォームアップ
- 3、ゴーフォワードドリル
- 4、2対1&1対2
- 5、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）  
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）  
サポートスタッフ 大山（リコーブラックラムズOB）森谷、後藤（リコースタッフ）

## 【2015東京世田谷クラス】第2回レッスンレポート（2015年10月8日）

第2回目の放課後ラグビープログラム東京クラスを開催しました。

18時前から、生徒たちが集結してきます。到着後、すぐにグラウンドに飛び出していく生徒の顔を見ると、コーチ、サポートスタッフたちは、とても気持ちが入ります。学校の部活が無い現状考えると、放課後ラグビーのようなアカデミー活動が重要であると感じます。

さて、今回は2回目のレッスンということもあり、だいぶ生徒たちも慣れてきて、初回と比べると声のでていました。

テクニックとスキルについては、「キャッチング」と「2対1」、「1対2」を行ないました。

キャッチングは次の動作へ続くので、アーリーキャッチを意識し心がけましょう。アーリーキャッチは「ボールを見る、手を広げる、指をボールへ向ける、指から触ってボールを取る」です。

武川コーチからの、「手を伸ばしてアーリーキャッチ、次のオプションを準備する」これを忘れずに！

次回は10月15日（木）、また皆と会えるのを楽しみにしています！



### 【第二回練習内容】

- 1、ウォームアップ
- 2、2対1&1対2
- 3、ドロップオフ タッチフット
- 4、キャッチングトレーニング
- 5、タッチフット
- 6、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 森谷、後藤（リコースタッフ）

サポートスタッフ 大山（リコーブラックラムズOB）

## 【2015東京世田谷クラス】第3回レッスンレポート(2015年10月15日)

第3回目の放課後ラグビープログラム東京クラスを開催しました。本日は、29名の生徒が参加してくれました。肌寒くなってきておりますが、ご父兄の皆様も一緒に、プログラムを最後まで見学されてます。皆様の期待の高さを感じます。

さて、今回のレッスンですが、トップリーグのプレシーズン終了に伴い、グラウンド養生に入った為、レッスンは人工芝グラウンドで行いました。

テクニックとスキルについては、「テニスボールキャッチ」と「ランニングキャッチ」と「2対1」、「3対2」を行ないました。キャッチングについて、キーポイントはハンズアップ、手を伸ばす、アーリーキャッチです。しっかりボールを見る、手を広げる、指をボールへ向ける、指から触って、ターゲットを見てキャッチです。キャッチのときに、“バンッ！”と音が鳴ってしまったら、だめです。しっかり指からです。キャッチングは重要なスキルです。次のプレーの準備に繋がります。しっかりキャッチできないと、パスができなくなったり、キックができなくなったりします。たとえタックルされても、しっかりキャッチできていれば、次のプレーの選択肢が増えます。自分がやりたいプレーが出来るように、キャッチングのスキルをアップしていきましょう！

いつもと違い、テクニックとスキルの時間が長かったこともあり、集中力が切れてくる生徒たちもいました。ある日本代表の選手は言います。「ラグビーに奇跡なんか無い」と、練習した事しか試合で出ません。まだまだ成長段階のみんなです、一緒に頑張りましょう！！

武川コーチからの、「音が出ないようにキャッチ！」 これを忘れずに！

次回は10月22日(木)、また皆と会えるのを楽しみにしています！





### 【第3回練習内容】

- 1、ウォームアップ
- 2、1列テニスボールキャッチ
- 3、ランニングキャッチ
- 4、2対1
- 5、3対2
- 6、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 森谷、後藤（リコースタッフ）

サポートコーチ 岡崎（リコーブラックラムズFWコーチ）、大山（リコーブラックラムズOB）

### 【2015東京世田谷クラス】第4回レッスンレポート（2015年10月22日）

第4回目の放課後ラグビープログラム東京クラスを開催しました。

本日は、24名の生徒が参加してくれました。

さて、今回は、「フォロスルー」の重要性を理解し、チャレンジできるかどうかをポイントにレッスンを行いました。

ゲーム形式のウォームアップから始まり、前回の確認のアーリーキャッチの復習をし、今回のフォロスルーへと入りました。ボールの手渡しリレーで手を伸ばして取れるかチェックしフォロスルーの意識付けを行いました。

今回は特別コーチに、牧田旦選手が参加してくれました。トップリーグも開幕が近づき、なかなか選手は参加できません。チャンスは逃さず、現役トップリーガーから得られるものは、どんどん吸収してください。

次回は10月28日（木）、また皆と会えるのを楽しみにしています！



#### 【第4回練習内容】

- 1、ウォームアップ
- 2、キャッチング
- 3、ボール手渡しリレー
- 4、フィジカルトレーニング
- 5、パストレーニング
- 6、ストレートランニングパス
- 7、4対2
- 8、5対3
- 9、ドロップオフタッチフット
- 10、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)

特別コーチ 牧田 (リコーブラックラムズ選手)

アシスタントコーチ 森谷、後藤 (リコースタッフ)

サポートコーチ 岡崎 (リコーブラックラムズFWコーチ)

#### 【2015東京世田谷クラス】第5回レッスンレポート(2015年10月29日)

第5回目の放課後ラグビープログラム東京クラスを開催しました。

本日も、24名の生徒が参加してくれました。

さて、今回は、「キック」です。ウォームアップで、前回のキャッチ&パスの復習をし、今回のキックへと入りました。

世界のラグビーの試合では、FWのフロントローの選手でもキックを活用する選手もいます。近代ラグビーでは、キックは、すべてのプレーヤーのベーシックなスキルになってきていると言っても過言ではありません。

皆のキックを見ると、ボールを持ち上げたり、ボールを落とすときにグラグラしたり、我流でキックを蹴ってました。

キッキングスキルの基礎を習得し、正しい蹴り方を身につけましょう！ポイントは、「しっかりとボールをコントロールし、足の前に置く」、「足を固めて、真っ直ぐと出す」です。継続して、練習に取り組みましょう。

次回は11月5日（木）、また皆と会えるのを楽しみにしています！



### 【第5回練習内容】

- 1、ウォームアップ
- 2、キックパスリレー
- 3、パントキック
- 4、チップキック
- 5、チップキック 2対1
- 6、グラバーキック
- 7、キックリスタートタッチ
- 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 森谷、後藤（リコースタッフ）

サポートコーチ 岡崎（リコーブラックラムズFWコーチ） 大山（リコーブラックラムズOB）

【2015東京世田谷クラス】第6回レッスンレポート（2015年11月5日）  
第6回目の放課後ラグビープログラム東京クラスを開催しました。本日は、26名の生徒が参加してくれました。

今回は、実施した5回のレッスンの振り返りです。東京世田谷クラスの大テーマは、ラグビーの原則のひとつ「前進」です。ラグビーのプレーの原則は世界共通。原則を理解した上でラグビーを考えることができれば、どこでも活躍できるプレーヤーに成長して行けます。引き続き、頭も体も汗かいて楽しんでください。

ウォームアップでキックの復習し、本日のレッスンへ入りました。以下、レッスン内容とポイントです。

- 1対1・・・・・・・・・・・・・・・・・・ポイントは、スペースを見つけ、ボールを動かす。前に出る。
- ランニングキャッチ・・・・・・・・・・アーリーキャッチング・ボールを見る・手を広げる・指をボールへ向ける・指から触ってボールを取る。
- 2対1or 1対2・・・・・・・・・・・・・・・・スペースを見つける。走るかパスするかの判断をしっかりとる。ボールをしっかりと守る。
- ストレートランニングパス・・・・フォロスルー・アーリーキャッチ。
- 4対2・・・・・・・・・・・・・・・・・・フォロスルー・アーリーキャッチ・引き付けてパス。

まだまだ、出来るところ、出来ないところありますが、やろうと挑戦することが一番大事です。継続は力なり！この気持ちで練習に取り組みましょう！

次回は11月12日（木）、また皆と会えるのを楽しみにしています！





### 【第6回練習内容】

- 1、ウォームアップ
- 2、1対1
- 3、ランニングキャッチ
- 4、2対1 or 1対2
- 5、ドロップオフタッチフット
- 6、ストレートランニングパス
- 7、4対2
- 8、ドロップオフタッチフット
- 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 森谷、後藤 (リコースタッフ)

サポートコーチ 大山 (リコーブラックラムズOB)

### 【2015東京世田谷クラス】第7回レッスンレポート(2015年11月12日)

第7回目の放課後ラグビープログラム東京クラスを開催しました。

本日は、期末テストと重なったこともあり、21名の生徒が参加してくれました。今回は、ラグビーワールドカップで惜しくも準優勝となったオーストラリア代表のコーチのスティーブン・ラーカムさんがスペシャルコーチとして参加してくださいました。

キャッチとパスのスキルを練習しましたが、やっけることは普段と変わらないドリルだったと思います。しかし、ラーカムコーチの指摘、ポイントは更にみんなのレベルを上げるものになったと思います。



世界のコーチングを肌で感じる事が出来たのは良い経験になったと思います。ここでも、しきりにラーカムさんが言っていたのは、「キャッチ！」でした。以下、今日のレッスンを記載します。

### Catch & Pass Skill

#### ●ロングプレース

肩を腰より味方側へ運ぶ、ボールをしっかりとコントロールする。倒れたらなるべく

早く行う。

#### ●ロングプレースタッチ

#### ●3人リアクションサポート

コンタクトを予測して、すぐ近づく。

#### ●ロングプレースタッチ

肩を腰より味方側へ運ぶ、ボールをしっかりとコントロールする。倒れたらなるべく

早く行う。コンタクトを予測して、すぐ近づく。

次回は11月19日（木）、また皆と会えるのを楽しみにしています！





### 【第7回練習内容】

- 1、ウォームアップ
- 2、ラーカムコーチスペシャルセッション（パス&キャッチ）
- 3、ロングプレース
- 4、ロングプレースタッチ
- 5、3人リアクションサポート
- 6、ロングプレースタッチ
- 7、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）

スペシャルコーチ スティーブン・ラーカム（リコーブラックラムズアドバイザー）

アシスタントコーチ 森谷、後藤（リコースタッフ）

サポートコーチ 岡崎（リコーブラックラムズFWコーチ） 大山（リコーブラックラムズOB）

### 【2015東京世田谷クラス】第8回レッスンレポート（2015年11月19日）

第8回目の放課後ラグビープログラム東京クラスを開催しました。

本日も、期末テストと重なったこともあり、21名の生徒の参加でした。

今年度の放課後ラグビー東京世田谷クラスも、第8回となりました。

みんなの成長が目に見えます!!継続は力なりです。最後まで気をぬかず、練習に取り組んでいきましょう！今回のレッスンを下記に記します。

#### ●タックルトレーニング（タックルに入る前の動き）

前に出て、ショートステップを踏む。ターゲットを見て、しっかり前へ出てヒットする。

#### ●両手タッチフット

しっかり相手に近づく。腰を落として低くなる。



●タックルトレーニング（タックルに入る）

コンタクト直前の姿勢の確認（ハンズアップ、ショルダーファースト）

後ろで手を合わせる。すぐに引き寄せる。手を真っ直ぐ伸ばし、肘を開かない。

●タックルトレーニング（タックルに入った、その後の動き）

お尻を先に上げ、両手両足を使い、跳ね起きる。

●リアクションタッチフット

次回は11月26日（木）、また皆と会えるのを楽しみにしています。

【第8回練習内容】

- 1、ウォームアップ 2、タックルトレーニング（タックルに入る前の動き）
- 3、両手タッチフット
- 4、タックルトレーニング（タックルに入る）
- 5、タックルトレーニング（タックルに入った、その後の動き）
- 6、リアクションタッチフット
- 7、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 森谷、後藤（リコースタッフ）

サポートコーチ 大山（リコーブラックラムズOB）

【2015世田谷クラス】第9回レッスンレポート（2015年11月26日）

第9回目の放課後ラグビープログラム東京クラスを開催しました。本日も、期末テストと重なったこともあり、23名の生徒の参加でした。

みんなバランスよく成長し、プレーの質が高くなってきています。放課後ラグビー閉校後も、自分自身で成長するためのヒントを伝えていきたいと思っています。

今回は特別コーチとして、小松大祐選手が来てくれました。トップリーグでも上位に入るラインブレイカーです。

みんな小松選手のプレーを見て勉強になったと思います。

レッスンのキーポイントを下記に記します。



●in-outパス

真っ直ぐ走ってから、コースを変える。

スピードのテンポを変え、コースを変えるときにスピードを上げる。

●ドロップオフタッチフット

In-outを組み合わせてアタックする

次回は12月3日（木）、また皆と会えるのを楽しみにしています！



## 【第9回練習内容】

- 1、ウォームアップ 2、キャッチ&パス
- 3、タックルチェック
- 4、in-outパス
- 5、ドロップオフタッチフット（in-outパス組み合わせて）
- 6、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）

スペシャルコーチ 小松大祐（リコー選手）

アシスタントコーチ 森谷、後藤（リコースタッフ）

サポートコーチ 大山（リコーブラックラムズOB）

## 【2015東京世田谷クラス】第10回レッスンレポート（2015年12月3日）

第10回目の放課後ラグビープログラム東京クラスを開催しました。本日は、23名の生徒の参加でした。

今日で10回目の放課後ラグビーとなりました。

たった10回のレッスンですが、生徒たちは、とても成長しております。

外から見ていて、格段の違いがわかります。

タッチフットでは、キーポイントのキャッチ&パスや真っ直ぐ走る、スペースを見つけ走りこむ事など、無意識の中で基本が出始めました。基本がベースにあり、そこからオプションが増えていきます。そこから個性を出して行って欲しいと思います。あと2回。更なる成長を期待します。



レッスンが始まる前の個人練習では、オーストラリア代表のバーナード・フォーリー選手がゴールキックの指導をしてくれ、激励の言葉も貰いました。世界に触れる良い機会になったと思います。英語もです（笑）

以下、レッスンのキーポイントを記します。

### ●キャッチ&パス

ボールへ指を伸ばす、指を開く、しっかりとボールを見る、最初に指でタッチする

ターゲットを見る、ボールへしっかりと力を伝える、投げ終わったあとターゲットを指差す。



### 【第10回練習内容】

- 1、ウォームアップ
- 2、キャッチ&パス
- 3、2対1
- 4、3対2
- 5、タッチフット
- 6、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)

スポットスキルコーチ バーナード・フォーリー (リコー選手オーストラリア代表)

アシスタントコーチ 森谷、後藤 (リコースタッフ)

サポートコーチ 岡崎 (リコーブラックラムズFWコーチ)

スポットスキルコーチ バーナード・フォーリー

### 【2015東京世田谷クラス】第11回レッスンレポート (2015年12月10日)

第11回目の放課後ラグビープログラム東京クラスを開催しました。本日は、26名の生徒の参加でした。

今回は、ゲストコーチとしてティム・ナナイウイリアムス選手、コリン・ボーク選手、山本昌太選手、深津健吾選手、福本翔平選手、小池一宏選手、真壁貴雄選手が参加してくれました。

トップリーグ期間中なので、スキルのデモンストレーションなど少しの時間でしたが、生徒たちとコミュニケーションをとり良い時間になりました。

放課後ラグビーの初めの頃は、身体能力が高い選手が、ただ目立っている感じでした。ここ最近のゲームは、全員が「プレーの原則」に則って、共通理解を持ちながらゲームができています。レッスンを通して、ラグビーの理解を深め、バランスよくレベルアップしています。次回は最終レッスンです。みんなの元気な顔を楽しみにまっています！

以下に今日のレッスンのキーポイントを記します。

#### ●ブレイクダウン

肩が腰をこえて、自陣のほうにあること。タックルに行くような姿勢をとること。膝を曲げ、腰を落とす、顔を上げ、ターゲットを見てヒットする。

次回は2015年度の放課後ラグビーの最終回【12月17日（木）】となります。また皆と会えるのを楽しみにしています！



## 【第11回練習内容】

- 1、ウォームアップ
- 2、キャッチ&パス
- 3、2対1
- 4、3対2
- 5、ブレークダウン
- 6、ブレークダウンタッチフット
- 7、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）

スポットスキルコーチ ティム・ナナイウイリアムス、コリン・ボーク、山本昌太、  
深津健吾、福本翔平、小池一宏、真壁貴雄（リコー選手）

アシスタントコーチ 森谷、後藤（リコースタッフ）

サポートスタッフ 大山（リコーOB）

## 【2015東京世田谷クラス】第12回レッスンレポート（2015年12月17日）

第12回目の放課後ラグビープログラム東京クラスを開催しました。

本日は、29名の生徒の参加でした。

ついに最終日を迎えてしまいました。あっという間の12週間でした。初めを思い出すと、コーチと生徒、生徒同士にも一定の距離感がありました。ただ、回を重ねるごとに距離が近づき、結束が増してきたと思います。このメンバーでの時間の共有は、これからの財産になることと思います。

さて、今日はOBで、日本体育大学ラグビー部監督のレジェンド田沼広之さんが参加してくれました。田沼さんの「真剣に練習をする中で、楽しむ」という心に触れ合えたと思います。

今日は、最終回ということもあり、全レッスンの復習とゲームという流れで行いました。コーチたちも、皆に指導出来た喜びを感じながらレッスンしました。12回でしたが、どの生徒もラグビーの理解が深まり、皆が原則を理解して、質の高いゲームを見せてくれるようになりました。私からの問いかけに対しても元気に、答えてくれるようにもなりました。ラグビーの理解を深めれたと思います。コーチ陣としては生徒たちのプレーや、受け答えに一定の成果を感じております。

ラグビー界はせまいです。「継続は力なり」いつの日か互いに成長した姿で再会できるように日々精進しましょう！！



### 【第12回練習内容】

- 1、ウォームアップ
- 2、キャッチ&パス
- 3、3対2
- 4、DFコネクションドリル
- 5、ブレークダウン
- 6、ブレークダウンタッチフット
- 7、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)

スポットコーチ 田沼広之 (日本体育大学ラグビー部監督 リコーOB)

アシスタントコーチ 森谷、後藤 (リコースタッフ)

サポートスタッフ 大山 (リコーOB)

# 東京世田谷クラスコーチアンケート

開催条件	<p>使用しているグラウンドの環境、条件（大きさ、特徴、サポート体制 等）</p> <p>リコーグラウンドで、最高の環境を提供できました。</p> <p>開催グラウンドの周辺ラグビー環境（スクール、部活動 等の有無）</p> <p>近隣に世田谷、田園、麻生、グリーンなど複数のラグビースクールがあります。公立中学は唯一ラグビー部がある千歳中があります。</p> <p>グラウンド確保の借用方法（手続き、借用方法の流れ）</p> <p>株式会社リコーのグラウンドです。借用は社内規定にそって手続き。リコーラグビー部の練習時間外で設定。</p>
指導内容 (方針)	<p>12回の教室からの指導のターゲット（目標）</p> <p>ラグビーをプレイするためのベーシックスキルをゲームに近い状況の中で一つでも多く習得してもらおう。</p> <p>例： ・キャッチ&amp;パス：アーリーキャッチ、フォロースルー、前を見て状況判断する          ・キッキング：ボールをコントロールする、足を固めて真直ぐ振りぬく、          ・タックル：相手に近づく、正しい姿勢を取る、正しいバインドをする、倒したらすぐ立ち上がる ・アタックのサポート：顔を上げターゲットを確認し、状況を判断する、正しい姿勢をとる</p> <p>1日のプログラム組み立ての考え方</p> <p>身体を鳴らしながら、振り返りを行い、当日のテーマに基づいた練習をプレッシャー、スピードを変えながら実施した。</p> <p>例・ウォーミングアップ・前週の振り返り・基本トレーニング・ゲームライクトレーニング・フィジカルトレーニング・クールダウン</p> <p>教えるときに注意した点や指導テクニック</p> <p>・テーマに基づいたキーファクターを用いて選手が理解しやすいように声掛けや問いかけを行い、選手自身で気づきが起こるように配慮し、特にミスや間違っていた場合、次に何をしたら良いのかを聞くように心がけた。・全ての回にゲームや対戦するような状況を作り楽しみながらトレーニングできるようにトレーニングを組み立てた。・各練習項目で注意点を事前に確認させ、実際にやった後で出来たどうかの振り返りを行った。パスやキックの方法は統一したやり方を教えたが、2対1などプレー内で判断が必要となるものに関しては、パス出しを一定にせずいろいろな状況を作り出して考えながら動いてもらうようにした。アタック時の要点としては「ボールキャリアは空いているスペースに対して積極的攻める」を全体12回の教室を通して徹底するように声掛けをした。</p>
感想・印象	参加者の程度（競技レベル、運動能力 等）

<p>今後の展望</p>	<p>競技を始めて半年～12年等、様々なレベルの選手が集まった。能力的にも様々な個性が集まっていた。競技経験年数や学年でスピードや力強さなどにばらつきがある。練習の学習度合いはそれらに関わらず意欲が高い生徒ほど早く覚える。</p> <p>参加者の様子（主観的な参加者の受けている印象 楽しそう、充実している等）</p> <p>とても楽しそうに練習してくれていたと思う。</p> <p>12回の指導からの成長具合や理解度、指導からの印象</p> <p>最初は、レベルの違いがかなり見られたが、回数が進むに連れ競技歴の長い選手が本気になる場面も増えてきた。</p> <p>個々においてもボールを取る時の走るスピードが変わったり、問いかけた時にしっかりとキーファクターを理解してくれるようになった。</p>
<p>メッセージ</p>	<p>指導をした参加者へのメッセージ</p> <p>週1回という限られた中でしたが、皆の意欲や取り組みのお陰で素晴らしい成長を見ることが出来ました。私自身も色々試行錯誤しながらの中でたくさんの気づきや発見をすることが出来ました。参加してくれた生徒みんなの上達具合を感じる事が出来ました。天然芝のグラウンドだったり現役選手と一緒に練習できることはすごく貴重な体験だと思います。ここでの体験を生かしてもっとラグビーがうまくなるよう頑張ってください。また来年もチャンスがあれば一緒に成長しましょう。</p>
<p>雑感</p>	<p>中学放課後ラグビーに関する成果や期待度&amp;改善点等</p> <p>成果や期待に関して、ラグビースクールや部活動では、コーチがやたら怒ったり勝負に拘ったりと選手の成長というところにフォーカスが当たっていないと感じます。そこをこのような楽しくラグビーをプレーできる環境を増やすことで高校などでもプレーを続ける子どもたちが増えるのではないかと思います。少しでもここでトレーニングして良かったと思えばラグビーを続けてくれる子供が増えると良いと思います。改善点として、もう少し暖かい時期、夕方が明るい時期にトレーニングをすることでパフォーマンスもテンションも上がってより、選手もやりやすいのではないかと感じました。参加者が30人を設定していましたが毎回20人程度しか集まっていないため、そこを見越して参加者を増やしてもいいかもしれません。要因としては個別の用事だったり、テスト期間と重なるためだとも思います。</p>