

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

大分クラス報告書

協力団体

日本文理大学

日本文理大学ラグビーフットボール部



【大分クラス】32人（男30人、女2人）

協力団体：日本文理大学 ※アカデミー校（1年目）

2019年度のワールドカップ開催都市である大分県での開催。初めての開催で参加者の確保が心配されたが、地域協会や、日本文理大学の協力もあり、結果的には定員を超える参加となった。大学のラグビー部員が常に練習に加わるなど、参加者にとって非常に満足度の高いクラスとなった。



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 岩崎 伸吾（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会育成コーチ資格、一木ラグビーアカデミー代表）

アシスタントコーチ 永野裕士（日本文理大学ラグビー部監督）

【実施期間】 2015年10月2日～12月18日（全12回）

【開催時間】 18:30-20:30

【開催日程】（毎週金曜日）

10月2日・9日・16日・23日・30日

11月6日・13日・20日・27日

12月4日・11日・18日

【実施会場】

日本文理大学ラグビー場 ※大分県大分市一木1727 ([MAP](#))

[1] 日豊本線「大在」駅下車 徒歩約15分。

駅からタクシーをご利用の場合は、約5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。）

※利用施設内の駐車場は無料で利用可能です。

【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）

※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。

※所属チームの練習がある方は、そちらの練習を優先して下さい。

【定員】 約30名程度（先着順）

※定員になりした次第、募集を中止させていただきます。

【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が、シャワーは屋外シャワーのみの利用可となります。

【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。

大分クラスコーチ紹介

大分クラス(2015年度)の指導者

メインコーチ：岩崎伸吾（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会育成コーチ資格、一木ラグビーアカデミー代表）

アシスタントコーチ：永野裕士（日本文理大学ラグビー部監督）

サポートチーム：日本文理大学ラグビーフットボール部

【岩崎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は、NBU日本文理大学ラグビー部さんに協力を頂き開催致します。アシスタントコーチとして参加してくれるNBUラグビー部監督の永野さんや大学生と一緒に、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・・・岩崎伸吾プロフィール】

指導者資格

IRB Level 2

日本ラグビーフットボール協会育成コーチ資格

日本体育協会公認 体育指導員資格

経歴

大分舞鶴高等学校

大分市役所

主なポジションはセンター、ウイング

実業団時代、自治体時代にプレー経験有。

大分県中学選抜 監督 (2006年、2008年)

大分県中学選抜 コーチ (2003年、2004年、2005年、2007年)

大分市立植田中学校ラグビー部 監督 (2003年～2008年)

ぶんごヤングラガーズ コーチ (2008年)

大分東明高校ラグビー部 コーチ (2010年～2012年)

NBUラグビークリニック 統括 (2010年～2015年)

現在

一木ラグビーアカデミー代表

【サポートチーム】

日本文理大学 (NBU) ラグビーフットボール部



【その他の協力団体】

RWC2019大分県推進委員会

大分県ラグビーフットボール協会

大分クラスレポート

【2015大分クラス】第1回レッスンレポート (201

5年10月2日)

第1回目は、日本文理大学ラグビー場が冬芝養生期間の為、隣接のサブグラウンドで実施致しました。参加者は、県内のラグビースクールに所属する小中学生25名に、未経験者1名の合計26名での実施でした。

最初に、岩崎コーチから出欠確認と開催の挨拶があり、所属チームに関係なく、参加者全員が仲良くプレイして欲しい事を伝えました。次に、簡単な自己紹介を行った後、永野コーチと日本文理大学ラグビー部員6名にてスキルセッションに入りました。

初回という事で、参加者の交流を図るために、ウォームアップはボールを使わないコミュニケーションドリルを行いました。次に、ハンドリングスキルでのレシーブスキル、パススキル、スペース感覚、コミュニケーションなどを取り入れたセッションを行い、最後に練習したことをすべて使う応用ゲームを行いました。

ゲームでは、初心者の参加者もいたため、ボールを前にも投げてよいルールの子バレーというゲームを行いました。小学生1チーム、中学生2チームで各チームが大学生6人と対戦する形式をとりました。最初は、練習で行った事を意識する事が出来ず、ハンドリングミスが続きましたが、何度かチャレンジする中で、どうすればうまくいくか？考え話し合う機会を作り、チーム毎に戦略を立てるようになってからは、大学生も防戦一方になるほどボールが動くようになり、スコアを重ねることが出来ました。

初回ではありましたが、改めて参加して下さった子供達の能力と可能性には驚かされ、何より楽しそうにチャレンジする姿をうれしく感じました。



【第1回練習内容】

1. 開校式
2. ウォーミングアップ
3. ハンドリングスキル・・・レシーブスキル
4. ハンドリングスキル・・・パススキル、スペース感覚
5. 応用ゲーム・・・子バレー
6. クールダウン

10/9（金）の開催場所は、日本文理大学サッカー場隣りの旧アメフト場にて開催いたします。北門もしくはサッカー場までお越し頂けたら、現地に誘導係(学生)がおりますので、指示に従い駐車場へ移動ください。

メインコーチ 岩崎

アシスタントコーチ 永野

サポートチーム 日本文理大学ラグビー部

【2015大分クラス】第2回レッスンレポート（201

5年10月9日）

第2回目は、天然芝半面コートでのセッションとなりました。

今回から、ウォームアップには神経系伝達要素を取り込んだラダー、ハードル、アジリティーポール等のメニューを導入しました。

スキルでは、前回の復習(レシーブ)の後、パンチパス(フラット、スクリーン)、スペースにボールを運ぶアタック練習を行いました。レシーブの復習では、ハンズアップ意識の向上が見られ、ミスも少なくボールをレシーブする事が出来ていました。パンチパスは、初めて経験するメンバーが多かったため、投げ方の前に、実戦での使い方、有効性をデモしながら説明し、スウィングパスとの違いを認識してもらいましたが、予想以上にポイントを押さえてスローイングしようとする生徒さんが多い事に驚きました。継続する事で、パンチパスが身についていくと感じました。

その後、パスを実践的に使う前に、4人1組でラインパスを行いました。経験者が多いため、スムーズにラインパスに移行できました。不思議なことに、未経験者の生徒さんも、経験者と一緒に行う事で順応していきました。

最後に、大学生にDFに入ってもらい、4対4の場面から、DF1名にスペースを作ってもらい、そのスペースにボールを運ぶドリルを行いました。それまでスムーズに進んでいたパス回しが、DFが付くことで途端にミスが連発し始めました。そこで、生徒さん達になぜ？ミスが増えたと思うか？と問いかけたところ、プレッシャーが加わったからとの回答が得られ、皆が同意していました。そこで、プレッシャーを和らげて2対1でのドリルを行うと、大幅にミスが軽減できました。その後、もう一度4対4のドリルを行うと、前回よりもミスが減り、スペースにボールを運べるようになり、上達が見られました。

非常に前向きで、ミスを恐れずに取り組む向上意欲のある生徒さん達が多く、ミスの要因分析なども積極的に発言し共有する事が出来る為、上達スピードの速さに驚いています。今回は、敵のプレッシャーという壁に少し戸惑いましたが、次回のセッションでは、克服してくれると期待しています。同時に、未経験者の生徒さんが、経験者の良い影響を受け順応していく様子を垣間見て、改めてジュニア世代の潜在能力と可能性の高さを実感しています。



【第2回練習内容】

1. Mtg ①挨拶②メニュー説明③コーチ目標提示④選手目標3名⑤クラス目標
2. W-up ラダー、ハードル、アジリティコーン、ダイナミックストレッチ
3. ハンドリングスキル 前週の復讐(ハンズアップ、スロー)
4. ハンドリングゲーム
5. パスオプション フラットパス、スクリューパー
6. 4ヘッドパス
7. スペースアタック(2対1、4対4)
8. クールダウン

メインコーチ 岩崎

アシスタントコーチ 永野

【2015大分クラス】第3回レッスンレポート(2015年10月16日)

第3回目は、テレビ大分のリポーターの森祐作さんをゲストでお迎えしてのセッションでした。

今回から、チームミーティングの後に、約20分間の個人スキルトレーニングの時間を設けました。これは、前回までの練習の復習や、自分に必要なスキルを大学生と一緒にウォームアップを兼ねて行う時間です。今回は、パス、キック、キャッチング、スクラムの姿勢、ジャッカルなどのリクエストが出たため、各々が大学生と共に練習しました。また、未経験者には、ハンドリングを個人指導できる良い時間となりました。中には、コンタクトを要求する生徒さんもありましたが、これは後々のお楽しみです。

その後、ラダー、ハードル、アジリティーポールを使い、ボールを両手で持って走る競争を行いました。みんな前回よりも格段に上達しており、特に小刻みなステップを踏む動きはなかなかのものでした。

次に、ハンドリングゲーム、パンチパス(フラット、スクリュウ)、状況判断のアタック練習を行いました。前回は、敵が付いたとたんにミスを連発していて、ボールをスペースに動かすまでに時間を要したため、今回は、敵とレーシーバーをスキャンしながらパス、パスダミー、ランなどのオプションを選択する練習から始めました。すると、2対1、2対1対1、3対2対2など、大学生のディフェンスを次々とパスやダミーで抜いて行けるようになりました。そうなるに練習はどんどんステップアップしていき、最終的には8人がオフェンスとディフェンスに瞬時に分かれ、4対4のアタックディフェンスを行う練習でも、スペースにいいタイミングとスピードでボールを運べるようになりました。前週では、かなり苦戦していた生徒さんもありましたが、今週は全員が完璧に敵のプレッシャーに負けることなくプレイできていた事に感心しました。

最後に、今週からコアトレーニングを少しずつ導入するようにしました。実際には3種類のトレーニングを体験してもらいましたが、追加でいくつかのトレーニングも紹介し、自宅などで取り組んでもらえるように働きかけようと思います。

大分クラスの生徒さん達は、非常に集中力が高く、真剣に取り組んでくれますので、時間の経過が速く、指導側のわれわれも非常に楽しく取り組む事が出来ています。



【第3回練習内容】

1. チームミーティング①挨拶②メニュー説明③目標設定
2. 個人スキルセッション(大学生と一緒に個人の課題を克服)
3. W-UP-ラダー、ハードル、ダイナミックストレッチ
4. ハンドリングゲーム-バスビー
5. パスオプション-フラットパス、スクリューパー
6. 状況判断-2対1、3対2対1
7. コアスタビリティ
8. クールダウン

メインコーチ 岩崎

アシスタントコーチ 永野

サポートチーム 日本文理大学ラグビー部

【2015大分クラス】第4回レッスンレポート（2015年10月23日）

第4回目のテーマは連続攻撃でした。1回目から3回目までで上達したハンドリングスキルと状況判断スキルを使い、連続攻撃で敵のディフェンスを突破する事にチャレンジしました。

チームミーティングでは、声をだして集中して練習に取り組み移動のリアクションを早め練習時間を有効に活用するという目標が設定されました。次に、約20分間の個人スキルトレーニングにて、パス、キック、キャッチング、ジャッカルなどを大学生と共に実施し、ラダー、ハードル、1on1での抜き合いや鬼ごっこで徐々にスピードを上げながら体を温め、ダイナミックストレッチで体をほぐしていきました。

そして、今日のテーマである連続攻撃へのチャレンジでしたが、その前にスクリーンでの飛ばしパスを練習しました。前週で取り組んだ、2対1、3対2対2に、ハンズと飛ばしを加え、更に状況判断とハンドリングスキルのレベルを向上する事が出来たと思います。その上で、3対3の1次攻撃、3対2の2次攻撃の連続攻撃へ移行しましたが、その途端にハンドリングエラーやラインブレイクがうまくいかなくなりました。そこで、全員でミーティングを行い、改善ポイントを話し合った結果、前を見てプレイできていない、ラインが浅くて広い、オプションコールがない等の改善点が抽出されました。それらを意識して、再度チャレンジした結果、見違えるようにハンドリングエラーが減り、スペースへボールが動きラインブレイクが出来るようになりました。それでも、本人たちは満足できていないようで・・・、次回は更に意識して取り組んでくれると思います。

最後に、チーム目標の中で、唯一声を出してプレイするという点だけがクリアできていなかった事を確認し、次回は今回以上に声を出し合ってプレイする事を約束しました。





【第4回練習内容】

1. チームミーティング①挨拶②メニュー説明③目標設定
2. 個人スキルセッション(大学生と一緒に個人の課題を克服)
3. W-UP-ラダー、ハードル、1on1
4. 鬼ごっこ
5. パススキル-スクリューパス
6. 状況判断-2対1、3対2対2
7. 連続攻撃4対4→3対2(パス&ランオプション)
8. コアスタビリティー 5種目
9. クールダウン

メインコーチ 岩崎

アシスタントコーチ 永野

サポートチーム 日本文理大学ラグビー部

【2015大分クラス】第5回レッスンレポート（2015年10月30日）

第5回目のテーマはコンタクトスキル(オフense)でした。前回の連続攻撃にコンタクト状況を設定し、ボールキャリアのコンタクト、サポートプレイヤーのコンタクトを加えました。

怪我や初めての参加の生徒さんは、加われませんでした。皆さんヘッドキャップとマウスガードを準備してやる気満々で取り組んでくれました。

最初のチームミーティングでも、「真剣に取り組む」、「大きな声を出す」など前向きな目標が示され、良い雰囲気トレーニングを始めることが出来ました。ウォームアップでは、ラダーや1対1のステップでレベルアップ出来るほど上達しています。

ハンドリングスキルの後には、前回の“連続攻撃”の復習を行いました。全員が敵を意識してプレイが出来ていました。

コンタクトスキルでは、タックルポイントを外すためのスモールステップの後にボールを敵から離して持ちヒットする練習を繰り返しました。最初はスローで形を意識してもらい、徐々にスピードを上げていきましたが、最後はヒットする姿勢の低さや、ヒットした後のレグドライブまで出来るようになりました。

次に、今回はサポートのオーバーを行いました。ストロングポジションから一番強い姿勢を覚えてもらい、ボールの上をまっすぐに超えていく動作を、スローで繰り返し行ってもらいました。最初は、足を揃えてレグドライブをする生徒さんが多かったですが、徐々に良い姿勢でオーバーが出来るようになりました。

最後に、前回の連続攻撃にコンタクトシチュエーションを加えてアタックを行いました。最初はジョグから始めましたが、徐々にスピードが上がりはじめ姿勢が崩れる場合がありましたが、その都度、練習を止め、姿勢を確認しながらスロースタートを繰り返すうちに、正しい姿勢でコンタクトできるようになりました。

次回は、状況に応じたコンタクトスキルとサポートスキルを行い、最後はアタックマネジメントに挑戦してもらおう予定です。





【第5回練習内容】

1. チームミーティング①挨拶②メニュー説明③目標設定
2. 個人スキルセッション(大学生と一緒に個人の課題を克服)
3. W-UP-ラダー、ハードル、1on1
4. ハンドリングスキル(フラット、スクリュウ)
5. 連続攻撃 3対3対2
6. コンタクトスキル (ボールキャリア、サポート)
7. 連続攻撃【コンタクト有り】 5対4対3
8. コアスタビリティ 5種目
9. クールダウン

メインコーチ 岩崎

アシスタントコーチ 永野

サポートチーム 日本文理大学ラグビー部

【2015大分クラス】第6回レッスンレポート (2015年11月6日)

早いもので、今回で全レッスンの半分が終了します。今回は、前回のコンタクトスキルのオプションを増やし、連続攻撃で敵のディフェンスを崩すアタックマネジメントを行いました。

11月に入り、寒くなりましたのでウォームアップは入念に行いました。ハンドリングで体を温め、更にラダー、ハードル、1対1の抜き合いなどでスピードを上げていき、ダイナミックストレッチ、股関節周りのストレッチを行いました。

次に、前々週と前週に行った連続攻撃の復習をしましたが、よくポイントを覚えていて練習もスムーズに進み、すぐにコンタクトスキルに移行する事が出来ました。ヘッドキャップとマウスガードを装着し、首や肩のストレッチを行い、スローから前回の復習を行いました。更に、今回は、ボールキャリアのコンタクトオプションを増やし、低いヒットからのスピンやディップなどのボール継続オプションを体験して貰いました。

どうやら、大分クラスの生徒さん達は、コンタクトが大好きなようで非常に真剣に取り組んでくれます。コンタクトはスキルですので、激しければいいというわけではありません。そういう意味でも、スローやジョグでコンタクトスキルを身に付けてもらい、実戦に生かしてほしいです。

その後、コンタクトを含んだ3次攻撃のアタックを行いました。AT5、DF6から始めて、3次では3対2を作り出すシチュエーションでのアタックですが、ヒットポイントからレグドライブで敵を後退させる事でよりディフェンスラインの形成を遅らせ、アタックに有利な状況を作り出す事を体感してもらいました。

コンタクトでもヒットからのスピンでの前進や低い姿勢でのヒット&ドライブ、サポートのオーバーなど、クオリティの高いものが多く見られる様になりました。最後にコアストレングスメニューを8種類行いました。ジュニア世代では体幹強化はとても大切です。

来週から、レッスンも後半に突入します。ディフェンススキル、タックルスキルが始まりますので、生徒さん達も楽しみのようなようでした。





【第6回練習内容】

1. チームミーティング①挨拶②メニュー説明③目標設定
2. 個人スキルセッション(大学生と一緒に個人の課題を克服)
3. W-UP ハンドリング、ラダー、ハードル、1on1
4. ハンドリングスキル(フラット、スクリュウ、3対3対2)
5. コンタクトスキル (ボールキャリア、サポート)
6. 連続攻撃【コンタクト有り】 5対5対3対1、5対6対4対2
7. コアスタビリティ 8種目
8. クールダウン

メインコーチ 岩崎

アシスタントコーチ 永野

サポートチーム 日本文理大学ラグビー部

【2015大分クラス】第7回レッスンレポート (201

5年11月13日)

今日はあいにくの雨模様でしたが、柔道部の協力を得て、柔道場でのレッスンとなりました。

練習場の都合もあり、個人スキルは中止し、ハンドリングやコアトレーニングでウォームアップを行いました。

次に、ボードセッションでディフェンスの有利な状況と不利な状況について意見を出し合い、有利な状況を作り出すための意識づけを行いました。その中で、ディフェンスの数的有利な状況を作り出すために、倒れている時間を減らし、倒れたらす

ぐに立ち上がりディフェンスラインに立つという考えを実現させるためのレスリングの要素を取り入れたリアクションのトレーニングを行いました。

また、タックルの成功率を高めるためのプレッシャーのかけ方やスピード調整、踏み込み脚、両手プッシュなどを繰り返し行いました。次回、もう一度ディフェンスを確認し、パッドを使ったタックルスキルに移行できればと思います。



【第7回練習内容】

1. チームミーティング①挨拶②メニュー説明③目標設定
2. ボードセッション ディフェンスの考え方
3. W-UP ボールゲーム、コアスタビリティ
3. レスリングセッション
4. リアクション&セットアップ
5. ディフェンスアクション 1対1、3対3
6. ディフェンスゲーム 5対5
7. クールダウン

メインコーチ 岩崎
アシスタントコーチ 永野
サポートチーム 日本文理大学ラグビー部

【2015大分クラス】第8回レッスンレポート(2015 年11月20日)

今回のメインテーマはタックルでした。最初に、ミーティングを行い練習メニューと注意点を話し、集合の際には歩かないという目標を設定しました。次に、個人スキルに移行しましたが、今回はハイパントキャッチ、ハーフパス、ハンドリング、キック、スクラム、タックルなどを行いました。

ウォームアップでは、ラダー、ハードルの後の1対1に、サポートプレーヤーを付けて2対1で抜けた後のフォローまで追加しました。声を出してフォローする事の大切さ、ボールをもらうタイミングを掴んでもらえたと思います。

ダイナミックストレッチを行った後は、タッチフットでオフenseとディフェンスの復習を行いました。オフenseとディフェンスでポイントを出し合い、意識してゲームを行うように心がけましたが、なかなか思うようには進みません。何度もショーとミーティングでポイントを確認し、徐々に意識した事が出来るようになりました。ディフェンススキルでは、ボールキャリアとの間合いの詰め方や、コースを確認しました。前回より集中して取り組めており上達を感じました。

今回のメインテーマ、タックルスキルでは、スローから足の踏み込み方、姿勢、バインドを繰り返し行い、徐々にジョギングに移行していきました。最後に、3対3のディフェンスからのタックルを行いました。統制が取れた良いディフェンスと、しっかりと踏み込んだタックルが出来ていたと思います。

今日の練習は、非常に集中力が高い中で行われました。そして、目標だった集合時には全員が素早く集まる事が出来ました。次回は、ブレイクダウンスキルをメインに行います。



【第8回練習内容】

1. チームミーティング①挨拶②メニュー説明③目標設定
2. 個人スキルセッション(大学生と一緒に個人の課題を克服)
3. W-UP-ラダー、ハードル、1on1、2 on1
3. タッチフット
4. ディフェンスアクション 1対1
5. タックルスキル 1対1、3対3
6. コアスタビリティ
7. クールダウン

メインコーチ 岩崎

アシスタントコーチ 永野

サポートチーム 日本文理大学ラグビー部

【2015大分クラス】第9回レッスンレポート（2015年11月27日）

今回のメインテーマはブレイクダウンスキルでした。

風邪が冷たい季節になりましたので、出来るだけ動きながら練習を行うようにしています。

大学生との個人スキルでは、ハイパントキャッチ、スクラム、タックル、ハーフパス、ハンドリングなど色々なリクエストが出ています。

ウォームアップでは、ラダーとハードルを使ったハンドリングスキルを行いました。以前より足さばきも上達しています。

タッチフットでは、これまでのセッションで取り組んできたハンドリングやスキヤニング、状況判断、コミュニケーションなどが身についているか？意識できているか？を確認しました。まだまだうまくいかない部分もありますが、前を見る、ラインが浅い、ノミネート、コール、コミュニケーションなどなど、キーワードが飛び交うようになっていることが大きな成長だと感じています。

その後、オフense時のブレイクダウンスキルを行いました。数週間前に行ったオーバーのキーポイントを忘れることなく正確に実行できていた為、状況判断を交えたスキルに移行する事が出来ました。

次回は、ディフェンス時のブレイクダウンスキルを行います。





【第9回練習内容】

1. チームミーティング①挨拶②メニュー説明③目標設定
2. 個人スキルセッション(大学生と一緒に個人の課題を克服)
3. W-UP-ラダー、ハードル、1on1、2on1
3. タッチフット
4. フェーズディフェンス
5. ブレイクダウンスキル
6. コアスタビリティ
7. クールダウン

メインコーチ 岩崎

アシスタントコーチ 永野

サポートチーム 日本文理大学ラグビー部

【2015大分クラス】第10回レッスンレポート（20

15年12月4日）

今回のメインテーマはブレイクダウンスキルでしたが、気温が低く風も強かったため、急遽、タッチフットをベースとしたコミュニケーションスキルに変更しました。

まずは鬼ごっこで体を温め、その後、ラダーとハードルを使ったハンドリングスキルを行いました。オフense、ディフェンス共に前を見てプレイする事を思い出し、よく声も出るようになっていきます。

その後は、体が冷えないようにひたすらタッチフット、ミーティングを繰り返しました。ゲームシチュエーションに近い状況でどれだけコミュニケーションが図れるようになるか？繰り返し改善点のミーティングを行いながらタッチを行いました。

最初は、小さい声でコールしていましたが、徐々にコールの声も大きくなり、ディフェンスでの統制やオフェンスでの指示も飛び交うようになりました。小学生チームのハンドリングスキルが上達していることに驚かされました。次回こそは、ディフェンス時のブレイクダウンスキルを行いたいと思います。



【第10回練習内容】

1. チームミーティング①挨拶②メニュー説明③目標設定
2. 鬼ごっこ
3. W-UP-ラダー、ハードル、3対2対1
3. タッチフット
4. クールダウン

メインコーチ 岩崎

アシスタントコーチ 永野

【2015大分クラス】第11回レッスンレポート(2015年12月11日)

放課後ラグビー大分教室も残すところ2回となりました。前日までの雨で、天然芝のグラウンドが湿っていた事もあり、スリップやハンドリングエラーが発生する状況でのトレーニングでした。

個人練習、ウォームアップの後、タッチゲーム、ターンオーバースキルを重点的に行いました。

5対5のタッチゲームでは、オフense側が3回の攻撃権を有効に使いアタックを仕掛け、ディフェンス側は、タッチした選手が自陣GLまで戻り、数的不利な状況の中でコミュニケーションとバックキングでトライを防ぐという変則ルールで実施しました。

最初は、コミュニケーションや意思統一などが出来ず、困惑しながら行っていましたが、何度も改善ミーティングを行い、戦略の意思統一、コーリング、前を見て判断するなどの行為が出来るようになると、拮抗した攻防の中でのトライや、GL直前でのトライセーブのディフェンスなどが幾度も見られるようになりました。

ターンオーバースキルでは、敵を跨いだジャッカルや、ジャッカルからのオーバーの姿勢と判断スキルを行いました。

来週は最終回となります。ようやくみんなとコミュニケーションが取れるようになったと思っていたのでさみしい気持ちですが、楽しく元気なセッションにできるよう準備したいと思います。



【第11回練習内容】

1. チームミーティング①挨拶②メニュー説明③目標設定
2. 個人スキルセッション(大学生と一緒に個人の課題を克服)
3. W-UP-ラダー、ハードル 2対1
4. タッチゲーム 5対5
5. ターンオーバースキル
6. タッチゲーム
7. クールダウン

メインコーチ 岩崎

アシスタントコーチ 永野

サポートチーム 日本文理大学ラグビー部

【2015大分クラス】第12回レッスンレポート（2015年12月18日）

今回が最後の放課後ラグビー教室となりました。最終回はこれまで練習してきたコンタクトスキル以外の全ての要素を検証するためのタッチゲームをメインに行いました。

チームミーティングでは練習メニューとポイントを共有し、大学生と最後の個人練習を行いました。生徒さん達からの要望で始めた個人スキルですが、結果的には、特別な事をするのではなく、パス、キック、キャッチなど基礎的なスキルを反復する機会となりました。

次に、ラダー、ハードル、状況判断を加えたハンドリングドリルでウォームアップを行いました。ステップも鋭くなり、良い動きがみられるようになりました。

そして、メインメニューのタッチゲームです。中学生は変則的にルールを変えながら実施しましたが、ルールに適応し、よく会話をしながらプレイできるようになりました。

かなり走る機会があるタッチですが、その中でもゲームを楽しむ事を学んで貰えたと思います。小学生は、随所に良いパスプレイやランプレイが見られました。また、ディフェンスも粘り強くなり、簡単にトライを許す機会が減ったように思います。前を見てプレイできるようになり、ダミーパスからのランやスペースを作り出す動きが沢山見られるようになりました。

最後に、この3か月間は我々にとっては非常に勉強になる楽しい時間でした。皆さんの人間としての成長、ラグビー選手としての成長を心から願っています。また、忙しい時間での送迎や寒い中での見学など、保護者の皆様にも心より感謝いたします。



【第12回練習内容】

1. チームミーティング①挨拶②メニュー説明③目標設定
2. 個人スキルセッション(大学生と一緒に個人の課題を克服)
3. W-UP-ラダー、ハードル 2対1、3対2
4. タッチゲーム 変則ルール
5. クールダウン
6. 閉講式

メインコーチ 岩崎

アシスタントコーチ 永野

サポートチーム 日本文理大学ラグビー部

【大分クラス】

開催条件	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)
	日本文理大学ラグビー場(天然芝1面)、サブグラウンド(天然芝半面)、スクラムスペース(天然芝半面弱)、ナイター施設、日本文理大学ラグビー部ジュニア育成部門(学生6名~8名)サポートあり
	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)
	専用グラウンドにつき、並行活動なし
	グラウンド確保の借用方法 (手続き、借用方法の流れ)
	大学への事前申請(ラグビー部活動の一環として対応の為使用料は無料)
指導内容 (方針)	12回の教室からの指導のターゲット (目標)
	放課後ラグビー教室を通じて、①ラグビーを知る、②ラグビーを楽しむ、③失敗を恐れず、物事に真剣に全力で取り組む、④クラスメイトとの友好関係の構築、⑤感謝
	1日のプログラム組み立ての考え方
	①チームミーティング(初回から慣れるまでは、出欠確認で参加者の顔と名前を一致させつつ、表情や返事からその日の体調や調子を確認。後半は出来るだけミーティングの時間を短くし、トレーニングメニューとポイントを話すようにした)②ウォームアップ(初回から数回は、鬼ごっこやチームワークドリルを行い、遊びの延長で生徒同士が顔見知りになるよう配慮。中盤からは生徒の要望を取り入れ、大学生と共に個人スキルを行う機会とした。その後、ラダーやハードルなどを使ってアジリティー等の神経系伝達ドリルを入れたウォームアップに移行。終盤は、アジリティードリルにハンドリングや状況判断スキルを導入。間にダイナミックストレッチを行った。)③スキル(基本的には、前回に行ったスキルドリルを思い出すような復習ドリルを実施。その後、発展系として新しいスキルトレーニングを行い、最終的には、ゲーム要素の強いスキルに移行)④コアセッション(クールダウンの前にコアトレーニングを実施。メニュー

の紹介も含め、自体重で体幹トレーニングを行う大切さを知ってもらった)⑤クールダウン(当日練習で使用した部位を中心に、スタティックストレッチでダウンする意識を持ってもらうよう心掛けた)

教えるときに注意した点や指導テクニック

①スキルポイントを繰り返し問答した。②成功した場合だけでなく、少しでもチャレンジする意識が見られたら失敗しても褒めるようにした。③理解度と達成状況に注視し、難しいと判断した場合は、ひとつ前のドリルに戻るようにした。④全てのスキルセッションで、スロー、ジョグ、トップの3段階で実施。トップでできないと判断したら、ジョグやスローでの反復に戻しながらスキル習得を行ってもらったようにした。⑤前を見る(敵を見る)事と、横を見る(見方を見る)事を言い続け、状況判断、オプション選択、コーリングを行うよう指導した。⑥ゲーム的なスキルトレーニングの際には、指導者側が指示や評価を出しすぎず、休憩中に選手達で話し合いを行い、改善点や修正点を見つけて実行に移すよう促した。(コーチ陣は指示を出しすぎない事)⑦セッション終了後、数名の選手と話をし、練習の意図やポイントを理解しているか? また、個人的な悩みはないか?などを確認し、アドバイスを送るよう心掛けた。

感想・印象
今後
の展望

参加者の程度 (競技レベル、運動能力 等)

大分クラスでは、2名を除いてスクール経験者ばかりでした。初心者2名は、回数を重ねるごとにパスやランなどが成長し、最終的にはタッチゲームでもトライをするなど活躍していました。経験者は、身体能力には差があるものの、競技レベルは向上したと思います。特に、前を見る力と状況判断、パススキルは向上したと思います。タッチゲームなどでスペースを見つけランやパスをしてトライする機会が増え、意図的に数的有利な状況を作り出そうとするアクション、コミュニケーションも見られるようになりました。学年関係なく、競技能力でチーム分けなどを行なえば良かったですが、各人のプライドに配慮して学年毎としました。

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)

正直、参加者たちの表情からは楽しいのか? 楽しくないのか? 充実しているのかどうか? を読み取る事に苦勞しました。良い返事はしてくれませんが、理解してくれているかどうか?の部分です。ただ、ポイントを確認する際の間答では、積極的に意見を言ってくれる選手は多かったのもので、そういう事を確認しながら行っていました。アンケートの内容、結果を頂き、更なる改善を行う所存です。

12回の指導からの成長具合や理解度、指導からの印象

大分クラスでの目標であった、①ラグビーを知る、②ラグビーを楽しむ、③失敗を恐れず、物事に真剣に全力で取り組む、④クラスメイトとの友好関係の構築、⑤感謝は一応の成果を達成したと思います。その上で、ラグビーのスキルも向上して貰えたのではないかと、思います。最終回、ゲーム形式で少し負荷の高いドリルを行いました、きついけど楽しいと言われたことや、疲れたけどまだやりたい!と言われたことで、

	<p>少しはラグビーの本当の楽しさを知ってもらえたのではないかと思います。終盤は、色々ルールを変えながらタッチゲームを行ってもらい、チーム戦略や課題解決を行ってもらおうようにしました。指導者には、色々口出ししたり、言いたいこともたくさんあり、大声で指示をしたかったと思いますが、我慢してもらいました。選手の成長、自主的な発想を大切にできたことで、変化するルールにも柔軟に対応し、攻略しようという知恵を絞りコミュニケーションを取り合う選手たちの姿を目にできたことは、我々指導者にとっても大きな収穫でした。もっとフルコンタクトでタックルやジャッカルなどのスキル教えて欲しいという要望が多かったです。</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>今回の放課後ラグビー教室は、指導者として参加させてもらいましたが、実は、我々指導者が皆さんから沢山の事を学ばせてもらう機会でした。皆さんの積極的で前向きな取り組み姿勢や、それに乗じて向上するスキルレベルを目の当たりにし、改めてジュニアレベルの大きな可能性を感じました。この年代でのスキルと広い視野での状況判断能力の育成は大切です。同時に、ラグビーを理解し、ルールを理解する事で、プレーの幅が広がる事も体感できれば、優秀なラグビー選手、フットボーラーになれると思います。体力は、自体重のコアトレーニングを推奨します。筋力トレーニングやフィットネストレーニングは、もう少し後でも十分に身に付きます。今回、最後の方で行ったタッチゲームはかなり走るゲームですが、誰一人リタイアすることなく最後までゲームを楽しんでくれました。ラグビーで楽しむという事は、実は身体的に辛いときや、厳しい状況から逃げ出さずに楽しんでプレーできるタフさが身についているかどうか？です。そういう苦境を楽しめるようになれば、きっともっとラグビーが楽しくなると思います。皆さんにはその素質が十分にある事を我々は感じています。最後に、毎回、寒い中皆さんを送迎してグラウンドで待っていて下さった保護者の皆さんへの感謝を忘れないように、人間としても成長してください。3か月間、本当にありがとうございました。</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&改善点等</p> <p>ラグビー普及という意味では、非常に大きな期待ができ、また成果も得られる活動だと思います。文科省の取り組みという事で、県教委などの協力も頂きました。実施する機会が増えれば、もっと沢山の生徒さん達に体験する機会を提供できると思います。コスト的には、指導者の謝金は不要だと思います。交通費程度で十分です。その分、施設使用料や用具購入等へ回していただければ、天然芝や人工芝、ナイター施設での実施が可能になるのではないのでしょうか？また、文科省経由で各自治体と地方協会でも実施できれば、更に拡充が可能かと思います(事務局負担の軽減)。受講者レベルの区分けをすることで、もっと広い年代に提供できるプログラムになればと感じています。(例、小学1年生～中学3年生) 細かい指導マニュアルの作成や指導者講習会、意見交換会、スクール指導者との合同指導機会などが得られれば、コーチングレベルの平準化が図れるのではないのでしょうか？今回、初めてジュニアレベルの指導を行わせて</p>

頂きましたが、シニアレベルでも通用する新たな発見が沢山出来ました。このような機会を与えて頂き、心より感謝いたします。
--