

東京クラス報告書

東京クラス開催概要

協力団体

リコーブラックラムズ



【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（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・トップコーチ資格・IRBエデュケーター資格）

アシスタントコーチ 田沼広之（元日本代表、リコーブラックラムズスタッフ）

【実施期間】 2014年10月2日～12月18日（全12回）

【開催時間】 18:30-20:30

【開催日程】（毎週木曜日）

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】

世田谷区リコー総合グラウンド（MAP）※東京都世田谷区宇奈根1-5-1

[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。**

募集要項

【対象】 小学6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日前までにお申込みいただけない場合、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場合は、そちらの練習を優先して下さい。

【募集期間】 東京クラスは応募者多数により、募集を停止致しました。お申し込みありがとうございました。

【定員】 約30名程度 (原則、先着順)

※応募者多数の場合は、中学生を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。

※応募者多数の場合は、初心者優先することがあります。

【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・トレーニングシューズ・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。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時までに開催情報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】

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。

[お申し込みフォーム](#)

東京クラスコーチ紹介

東京クラス(2014年度)の指導者

メインコーチ：川合レオ（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／トップコーチ資格／IRBエデュケーター）

アシタントコーチ：田沼広之（元日本代表・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



【川合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、リコーブラックラムズさんに協力を頂きながらの開催となります。アシスタントコーチとして参加してくれるラグビー界のレジェンド田沼さんと一緒に、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・川合レオプロフィール】

指導者資格

IRB・エデュケーター資格(指導者養成者)

IRB Level 1・2・3資格

IRB strenght&conditioning Level1 資格

日本ラグビーフットボール協会 トップコーチ資格／強化コーチ資格

経歴

玉川大学／筑波大学大学院

主なポジションはセンター

大学時代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。

NECグリーンロケッツ（1997年～2004年）

日本選手権優勝（2003年）社会人大会優勝（2004年）

日本代表（2000年）

玉川大学ラグビーフットボール部ヘッドコーチ（2004年～2011年）

玉川学園ラグビー部アドバイザー（2004年～2011年）

ジュニアジャパンBKコーチ（2012年）

現在

公益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

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

一般社団法人ラグビーパークジャパン代表理事

【サポートチーム】

リコーブラックラムズ



東京クラスレポート

【2014東京クラス】第1回レッスンレポート（2014年10月2日）

第1回目の放課後ラグビープログラム東京クラスがリコーブラックラムズ様の協力のもと砧リコーラグビーグラウンドで開催されました。

東京クラスは、お申し込み多数により、中学生のみでの開催とさせて頂きました。小学生6年生でお申し込み頂いた皆さん、ごめんなさい。

初回はテスト期間ということもあり、数名の欠席者はおりましたが、中学1年生から中学3年生までの男女28名が参加してくれました。今後は31名でプログラムを進めてまいります。また、今日はリコーブラックラムズ様からも岡崎FWコーチ、武川BKコーチ、大山大地OB、森谷和博OBの5名も助っ人コーチとして参加して下さいました。ありがとうございました。今後ご協力いただけるとのことで心強いです！



生徒たちには、これから12回の練習を続けて行くにあたって、「できる！」「できない！」と言った評価を気にせず、どんなことにも前向きにチャレンジして下さいと伝えました。

初回は、「初対面の生徒たちの緊張をほぐすこと」、「ボールの持ち方」、「攻撃での前進」、この3点にフォーカスして指導を行いました。

生徒たちは一人で参加している生徒もいれば、すでに仲間のいる生徒もいます。コーチとしては、みんながチームのように心を打ち解け合ってくれるに越したことはありませんが、まずは、一人一人がラグビーの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れようになってくれることが理想です。

みんながこの時間を充実した時間と感じられるかどうかはコーチの指導が大事ですので、我々も頑張ります。もちろん、生徒のみんなの協力も必要です。お互いに協力して、充実した時間を作っていきましょう。今日のレッスンは、みんなの協力もあって、初回から良い雰囲気での練習が出来ましたね。



これから12回のレッスンは、毎回、テーマを決めて進めていきます。次回は「コミュニケーション」と「キャッチ&パス」を行う予定です。

来週の練習の最初に第一回目のテーマを質問します。
覚えていますか??? (このレポートに書いてありますが・・・)
来週も、みんなと一緒に練習することを楽しみにしています。

【第1回練習内容】

- 1、ストーン&フリー
- 2、ファンクショナルストレッチ&ストロングポジション
- 3、ジャンケン2対1
- 4、ナンバー2対1
- 5、カラーターン2対1
- 6、7対7 (リアクションタッチ)
- 7、ストレッチ

メインコーチ 川合レオ
アシスタントコーチ 田沼広之

【2014東京クラス】 第2回レッスンレポート (2014年10月9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時近くなってきた頃から、学校やチームが違う、彼ら、彼女らが、ラグビーの練習をするという目的の元、リコーグラウンドに集結してきます。中学校のチームが増えることも大事です。ただ、それは、なかなか改善策が難しい部分です。このプログラムを楽しんでくれている生徒の顔をみると、学校のチームを増やすアプローチと並行して、放課後ラグビーのようなアカデミー活動も広めていくことが重要であると感じます。

今日の大きなテーマは「コミュニケーション」。初回と比べると声のでていましたね。続けていきましょう。

テクニックとスキルについては、「キャッチ&パス」と「3対2」をテーマとして行ないました。



相手のプレッシャーが強くなれば、なるほど基本が大事です。テクニックについて改善した方が良い癖のある生徒は、新しい課題に取り組む際には、凄く意識をしないと、なかなか改善されません。トッププレーヤーが新しい動作を身に付けるときも、最初は自分の癖と戦いながら、キーポイントを意識し、正しい動作を繰り返し練習します。意識して練習することを繰り返すことで、最終的には無意識でできるようになります。生徒のみんなも、自分の癖と戦うことも含めて楽しんで下さい。田沼コーチがアドバイスしてくれたように、大人になったから癖を直すのは大変です。今のうちに改善した方が、将来が楽になりますからね。

その後は、前回の2対1の続きとして3対2を行ないました。人数は増えますが、「前進」というキーファクターは同じです。今日の3対2のメニューは防御に段差がある状態だったので、基本的には正確な2対1を繰り返すことで攻略できるゲームです。最初は、攻撃を複雑に考えすぎて、一人目のボールキャリアが「前進」する意識が薄れがちになりましたね。今後のゲームでも「前進」は攻撃の大事な要素なので忘れないで下さいね。

そして、最後は少人数の4対4のゲームで、テクニックをスキルとしてゲームの中で発揮することにチャレンジしました。放課後ラグビープログラムでは、テクニックの指導も行いますが、それをスキルとして、判断が必要な状況の中で発揮できるようになることを全クラス共通のテーマとしています。これからも、判断のある練習メニューを多く提供するので、その中で、テクニックをスキルに変換して下さい。



来週は、「キック」をテーマに行います。リコーブラックラムズの武川BKコーチにレクチャーをして頂く予定です。

少しずつ、気温が低くなってきています。

体調を崩して、大事な週末のゲームに出られなくなるようなことが無いよう、防寒具の準備なども忘れないで下さい。

また、来週、グラウンドで会えることを楽しみにしています！！

【第2回練習内容】

1、10回パス

- 2、ファンクショナルストレッチ+ダイナミックストレッチ+ストロングポジション+X腹筋
- 3、サークルパス&ランニング
- 4、ロープパス（ショート→ロング）
- 5、アタックチョイス3対2
- 6、カラーターン3対2
- 7、4対4（ラックゲーム）
- 8、ストレッチ

メインコーチ 川合レオ

アシスタントコーチ 田沼広之

サポートコーチ リコーブラックラムズ 武川BKコーチ／大山OB／森谷OB

【2014東京クラス】 第3回レッスンレポート（2014年10月16日）

群馬クラスのレポートにも練習前の参加者の様子が書かれていましたが、東京クラスも同じように、グラウンドに到着したのからグラウンドで動き始めます。東京クラスはリコーブラックラム様の協力で開催していることもあり、天然芝のラグビーグラウンド1面で活動しています。本当に素晴らしい環境です。ニュージーランドなど、ラグビー環境が整っている国の若年層のプレーヤーにとっては当たり前のことかもしれませんが、日本のプレーヤーにとっては夢のような空間です。残り9回のレッスンですが、この素晴らしい環境を思いっきり楽しんで欲しいと思います。また、今日は、日本ラグビーフットボール協会のスタッフの方が見学に来られました。みんなが楽しくラグビーをしている様子を見て喜ばれていました。

今日は「キック」の予定でしたが武川コーチの都合が合わなかったので変更となりました。今日は第1回、第2回のテーマであった「前進」、「コミュニケーション」を、さらに深める内容にしました。

田沼コーチが伝えてくれたように、ラグビーは「前進」しないとトライラインに到達しません。また、相手の「前進」を防ぐには、防御でも「前進」する気持ちが大事です。

放課後ラグビープログラムのメインコーチとして、このプログラムに関わって3年目になります。12回という限られたレッスンの中で、効率よくプレイヤーの成長をサポートできるように進めています。それらを計画する上では、細かいテクニックやスキルの指導も大事なのですが、何よりも、まずは「前進」することが大事であるということを生徒全員の共通理解にすることを優先順位が一番にしています。「前進」することの大事さを理解できないと、すべてのテクニックやスキルが何のために必要かがわからなくなって行きますからね。「前進」は世界共通のラグビーのプレーの原則の中で、ボールを獲得した後に最初にプレイヤーが考えるべきことです。「前進」→「支援」→「継続」→「圧力」→「得点」。攻撃であれば、このようなプレーの原則を遂行することで「得点」が生まれます。つまり、「前進」ができないと、「支援」が苦しくなります。「支援」ができないと、相手にボールを「奪取」されてしまうわけです。



この3回のレッスンで、攻撃の「前進」については、みんな理解してくれたと思います。実際に第1回目のゲームと第3回目のゲームでは、「前進」の意識については格段に向上しました。また、もう一つのテーマである「コミュニケーション」も良かったです。

3回のレッスンでは、「前進」と「コミュニケーション」という指導のポイントがブレないように、コーチとして伝えたいことを我慢していたことが、まだ、まだ、あります。これから、「前進」、「支援」、「継続」、「圧力」、「得点」or「奪取」というプレーの原則を実行するために、下記のような課題を勉強して行きます。

- ・局面でのテクニック&スキル（ランニング・パス・ブレイクダウン・キック・タックル・ラインアタック・ラインディフェンス）
- ・リアクション（ポジショニング・サポートプレー・攻守の切り替え）
- ・オフザボールプレーヤーの意識
- ・規律（無駄な反則をしない意識・決められたルールを守る意識）

ラグビーのプレーの原則は世界共通です。原則を理解した上でラグビーを考えることができれば、どのチームでも、どの国でも活躍できるプレーヤーに成長して行けます。みんなが混乱しないように、毎回、キーポイントを絞って進めていきます。引き続き、頭も体も成長させることを楽しんでくださいね。

練習のテーマとは別のことですが、大人数のゲームにすると、どうしても積極的にボールに絡むプレーヤーと、そうでないプレーヤーがはっきりしてしまいます。プレーヤー個々のスキルや性格的なものを見てきたので、今後は、学年を分けたチーム編成や、少人数のゲームなどを組み入れながら、みんながボールに触れるように工夫していこうと思っています。

次回の練習内容は、現在、検討中です。今後、天候や、コーチの状況等により、急遽、コンタクト練習を行うようなこともあります。ヘッドキャップは毎回、持参するようにして下さい。また、ショルダーパット、マウスピース等は、各自の判断で準備して下さい。来週も一緒に練習できることを楽しみにしています！

【第3回練習内容】

- 1、キックパスゲーム
- 2、ファンクショナルストレッチ+ストロングポジション+X腹筋
- 3、ナンバー2対1
- 4、カラーターン2対1
- 5、アタックチョイス3対2
- 6、カラーターン3対2
- 7、カラーバック3対2
- 8、8対8リアクションタッチ（ラックゲーム）

メインコーチ 川合レオ

アシスタントコーチ 田沼宏之

サポートコーチ リコーブラックラムズ 大山OB/森谷OB

【2014東京クラス】第4回レッスンレポート(2014年10月

23日)

今日は小雨の中でのレッスンとなりましたが、集中して良いトレーニングできました。

第3回まで「前進」を大きなテーマにしてきました。今回は「前進」するために必要となる攻撃側のブレイクダウンをメインに行ないました。また、コンタクトの流れでレスリングトレーニングやコンバットトレーニングも行ないました。

今回、指導した内容を順番にまとめます。

■レスリングトレーニング（コンバットトレーニング）

今回は順番が違いましたが実際はコンタクト準備運動として行います。ラグビーの動作だけでなく、レスリングなどのトレーニングを導入し、様々な体の動作にチャレンジしました。ラグビーは色々な体の使い方ができることが大事です。みんな、まだ、まだ、開発されていない運動神経があることに気づいたのではないのでしょうか？コンバットトレーニングではペアで肉体接触のあるゲームをフィットネスになるような形で行ないました。ラグビーでもコンタクトフィットネスが大事だと言いますが、それと同じようなことをレスリングのゲームのような種目を取り入れて行うトレーニングです。数年前から海外の多くのチームがレスリングトレーニングを導入しています。日本代表でも総合格闘家の高坂さんという方が指導しています。息が上がった中でも、様々な体の動きを駆使して戦い続ける！これもラグビープレーヤーに求められるフィットネスです。また、時間を見つけてチャレンジしましょう。

■ボールキャリアの判断

コンタクト姿勢やプレー選択は相手のタックラーの姿勢によって変化させることが大事です。例えば相手のタックラーが低い姿勢であれば動きに制限があるのでステップで芯をずらすことが効果的です。もし、相手との間合いもなく、相手タックラーが高く構えているような状況でボールを受けた場合には、自分から相手の懐にタックルするように低い姿勢でヒットすることが大事になります。ゲーム中は、これらのことを無意識レベルで使い分けることが求められます。まずは、このような判断が必要となる練習を行ないました。

■ボールキャリアのヒットの姿勢

判断が出来きた上で芯をずらせない場合のコンタクト姿勢とダウンボールまでを指導しました。ヒットの姿勢については、中学生は筋力が未発達なこともあり、最初

は腰を低くして良い姿勢でヒットしても、レグドライブしている間に姿勢が高くなってしまふ生徒が多く見られました。これは筋力の発達や柔軟性などと連動している課題である場合が多いです。今日の日ではどうにもできない部分なので、生徒たちには目指すべきゴールは伝えました。また、スピードの出やすい姿勢から、ヒットの少し前に低い姿勢になるようなダウンスピードと呼ばれる動作も組み込みながら指導しました。



■ボールキャリアのダウンボール

ダウンボールについてはシックスと言われる動作を理想形として、それ以外にもジャックナイフと言われる動作も指導しました。実戦ではジャックナイフの機会が多いです。ダンボールについては相手にタックルされた状況によって動作を変化させる必要があります。目指すべきゴールは、ルールで許される範囲の中で、できるだけ自チーム側にボールを丁寧に置くことです。その後は、ヒットの姿勢から、ダウンボールまでの一連の流れを行ないました。

■サポートプレーヤーのオーバーの姿勢。

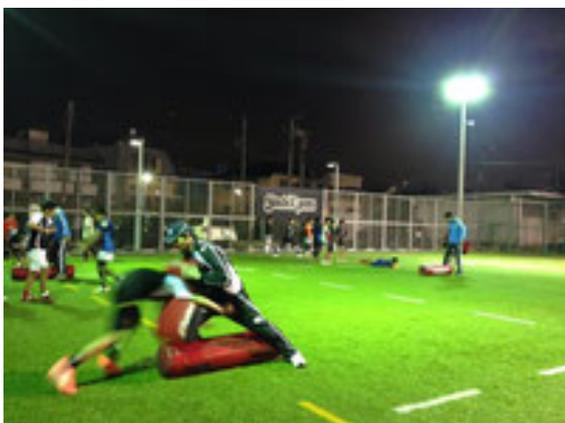
姿勢についてはボールキャリアとほぼ同じです。低さの目安は、相手の肩よりも低い位置に強く低い姿勢でヒットし、そのまま背中を真っ直ぐにして、レグドライブすることが大事です。オーバーでもレグドライブするうちに姿勢が高くなってしまふ生徒がいました。ボールキャリアの姿勢と同様に、筋力の強化や柔軟性などを高めることも大事になります。

■サポートコース

コースについてはサポートプレーヤーが決められることではなく、ボールキャリアの状況によって変化します。ボールキャリアがゲインラインの後ろで捕まったような場合は、チェックコース（✓→このマーク）を意識してゲートから入る意識が大事です。また、その際に少しでも早くヒットできるような肩の方向も指導しました。ゲインラインを超えているときは、今度はYコースを意識することが大事です。ただ闇雲にオーバーに入っても、その際の姿勢や判断が間違っている場合は、体格的に不利な場合は良いサポートプレーができません。Yコースで言えば、斜め部分は加速して、下に降りる線のところは、少し減速してでも、判断し、そして正しい姿勢作り、その準備ができたなら、ヒットする瞬間に、もう一度加速する。このような意識が大事になります。

■サポートプレーヤーの判断

今日は紹介だけにしましたが、ブレイクダウンのサポートプレーヤーは基本的にはゲートに一人ずつ参加します。なぜなら、ブレイクダウンは、相手チームの参加する人数や強さなどによって判断が必要だからです。サポートプレーヤーにも一人目の役割、それを踏まえての2人目の役割、3人目の役割と、それぞれに判断することが大事です。この部分については、今回は、紹介しかしていないので、今後、また、時間を見つけて指導したいと思います。



■簡易ラックゲーム

コンタクトの指導後は6対6の簡易なブレイクダウンが発生するラックゲームを行ないました。第3回までの「前進」に加えて、ボールキャリアのダウンボール、サポートプレーヤーのオーバーのコース及び姿勢までを意識して行わせました。少数ですが、自分のダウンボールの癖が出てしまったり、オーバーの姿勢が腰高になってしまう生徒もいました。全体的には練習の成果を発揮し、今までのゲームの中では一番よいブレイクダウンの姿勢でした。

第4回までが終わりました。ここまでやってきたことをおさらいします。ラグビーのプレーの原則においては「前進」を指導しました。細かいテクニックとしては、「ボールの持ち方」、「キャッチ&パス」、そして今回「攻撃のブレイクダウン」を行ないました。また、その他のテーマとして「コミュニケーション」もやりました。また、練習中の態度や、ルールを守ることの大事さも伝えましたね。

練習は嘘をつきません。今日の最後のゲームではこれらの部分が上達していたと思います。また、試合を待っている生徒も、他者のゲームを真剣に見ている姿が印象的でした。練習態度等については、これらも必要があれば、その都度、どうすべきかを伝えます。実はこの部分が、将来的にプレーヤーとして成長できるか？できないか？の大きな違いになります。

次回は「前進」と「コンタクト」を融合させた練習をして、その後は、オフザボールプレーヤーと言われる「ボールを持っていないプレーヤー」の役割を新しいテーマとして指導する予定です。次回のコンタクト練習はスピードのある状態でのヒットが起こるので、ヘッドキャップを持って来て下さい。来週は運動量の多い練習となりますが、防寒具の準備など、各自で寒さ対策も忘れないで下さい。来週も、みんなに会えることを楽しみにしています！

【第4回練習内容】

- 1、リアクション2対1
- 2、ストレッチ
- 3、コンタクト
 - 1) レスリングトレーニング&コンバットトレーニング
 - 2) タックルバックリレー
 - 3) ボールキャリア (判断・姿勢・ダウンボール)
 - 4) サポートプレー (姿勢・コース・判断)
- 5、6対6簡易ラックゲーム
- 6、ストレッチ

メインコーチ 川合レオ

アシスタントコーチ 田沼宏之

サポートコーチ リコーブラックラムズ 森谷OB

【2014東京クラス】第5回レッスンレポート（2014年10月30日）

今日はリコーブラックラムズのBKコーチの武川さんが急遽参加してくれたので武川コーチにパスとキックのセッションをお願いしました。

パスについてはパンチパスについてレクチャーしてくれました。みんな新しい動作に集中してチャレンジしていましたね。みんなキーポイントは覚えていますか？ボールは指先を向けた場所に飛んで行くので、両手でのフォロースルーが大事です。今後の練習の中でも意識してみてください。



その後はキックセッションへ。キーポイントを覚えていますか？ボールの持つ場所は自分の蹴り足の前。ボールは浮かして蹴らずに落とすイメージ。蹴る時にしっかりボールを見て、蹴り終わった後に体重を前方に。

最後はパスとキックを合体させた練習に挑戦しました。動きがあつたり、距離が伸びると、今まで出来ていた動作が出来なくなりましたね。距離が長くなってもキーポイントは同じです。今回教わったキーポイントを意識して、あとは自主練習で反復し、実践で使えるスキルにして下さい。

練習後も武川コーチにキックの質問している生徒たちが印象的でした



今回は、武川コーチが来てくれたので、テクニックに特化した「スペシャルなセッション」のままで、最後まで武川コーチにお任せしました。

来週以降の放課後ラグビープログラムはゲームをメインに進めていくメニューに戻ります。今までも伝えていますが大事なことはテクニックをゲームの中でスキルとして発揮することです。今日、武川コーチに教わったことは今後のゲームの中で活かして下さい。

次週は今までの「前進」に加えて、今回やる予定でいた「コンタクトプレーの続き」と「オフザボールプレーヤー」について行う予定です。オフザボールプレーヤーの動きを意識すると、攻撃の精度が高まるだけでなく、サポートプレーのスピードも速くなり、「支援」の精度が高くなります。

今後も、天候や、参加できるコーチの人数等によって、急遽、メニューが変更になる可能性もあります。常にヘッドキャップ等は持参して下さい。
また、来週もみんなに会えることを楽しみにしています。

【第5回練習内容】

- 1、キックパスゲーム
- 2、パスゲーム
- 3、バランスストレッチ
- 4、パンチパスセッション（スペシャルコーチセッション）
- 5、キックセッション（スペシャルコーチセッション）
- 6、ストレッチ

メインコーチ 川合レオ

アシスタントコーチ 田沼宏之

サポートコーチ リコーブラックラムズ 武川コーチ 森谷OB 大山OB

【2014東京クラス】第6回レッスンレポート(2014年11月6

日)

今回のテーマは「オフザボールプレーヤーの動き」について行ないました。「オフザボールプレーヤー」とは、ボールから離れている場所にいるプレーヤー達のことです。キックで裏にボールを蹴られた時や攻撃のミスで「前進」できなかつた時などの際、ボールに直接働きかける最初のプレーヤーやボールの側にいるプレーヤーたちは、ボールを守るために一生懸命プレーするものです。今日は、そのような状況の際に、ボールから離れた場所にいるプレーヤー達（オフザボールプレーヤー）の動きについて指導をしました。このような時、意識が低いオフザボールプレーヤーは、ボールを追いかけている仲間をぼおーと眺めてしまいがちです。また、意味なくボールに向かって下がってしまったりするプレーヤーもいます。大事なことは仲間がボールを守ってくれた後の攻撃に備えて、素早く攻撃ラインを作り、相手の防御を観察し、仲間とコミュニケーションをとって、次の攻撃で、もう一度、「前進」するための準備をする意識です。田沼コーチから話があったように、本当に優秀なプレーヤーはボールから遠い場所でも思考を停止せず、一生懸命頑張れるプレーヤーです。

「準備」を頑張る⇒「相手防御を観察する&分析する」「仲間とコミュニケーションをとる」⇒「良い攻撃」ができる⇒「前進」できる⇒「サポート（支援）」が楽になる⇒「前進」できる・・・。「準備」を頑張ると、結果的に、その後、自分が楽になるのです。今日の練習では、みんな素晴らしい意識でした。今日の意識を継続しましょう。来週は「支援（サポートプレー）」と「継続プレー」の精度を高める練習を行います。

※コンタクト練習の復習も行うので、引き続き、ヘッドキャップを持参して下さい。

毎回の2時間の練習の中で、みんなが成長した姿を見せてくれるので指導している我々も楽しいです！！最後のゲームのレベルが、どんどんレベルアップしています。来週も今回の練習のように、みんなで集中して良い練習ができるようにコーチとして必要な「準備」をして望みます！！



【第6回練習内容】

- 1、キックパスゲーム(復習練習)
- 2、ファンクナルストレッチ&ストロングポジション+X腹筋
- 3、コンタクト (復習練習)
 - ①ダウンスピード
 - ②ダウンスピード連続ヒット
- 4、バッキングスタート連続アタック
- 5、6対6 (ラックゲーム)
- 6、ストレッチ

メインコーチ 川合レオ

アシスタントコーチ 田沼宏之

サポートコーチ リコーブラックラムズ 大山OB

【2014東京クラス】第7回レッスンレポート(2014年11月1

3日)

早いもので放課後ラグビーも後半戦。生徒同士も名前を覚えてプレー中も円滑にコミュニケーションが取れるようになってきました。

今日の東京クラスは、「スピード」と「支援(サポート)」について指導をしました。「支援」については、コースや判断など様々な要素がありますが、今回はそれらの中でも「アーリーサポート(素早くサポートする)」にポイントを絞って指導しました。

まずは「スピード」をテーマにした練習からスタート。「スピード」というと「スプリント(直線的に走る速さ)」だけをイメージされがちですが、ラグビーで求められるスピードには色々な要素があります。田沼コーチから話があったように、すべてのスピードが速くなることが理想ですが、もし、スプリントが苦手な場合は、他のスピードでカバーすることもできます。練習した内容を下記にまとめます。

■スプリントトレーニング【バランス/肘の角度は90°でしっかりと腕を振る/膝を高く鋭くあげる】

ポイントを練習したあと、一人ずつフォームをチェックしました。基本的にはみんな伝えたフォームを意識して走れるようになっていたと思います。

■動作のスピード【ダウンスピード⇒腰を下げる／ヒットスピード⇒突き抜けるイメージ／寝た状態から起き上がる⇒脚を引き寄せる】

動作のスピードについては、まずは、コンタクト時に低い姿勢を作るためのダウンスピードを行ないました。また、その後、ダウンスピードにプラスして、ヒットスピードまでを加えました。さらに、その他の動作として、寝た状態から起き上がるスピードの指導を行ないました。ポイントは上記に書いた通りです。

■準備するスピード

「前進」を作り出すには、攻撃側も防御側も相手と対峙する前の準備が大事です。準備を頑張ると、相手を観察する時間、仲間とコミュニケーションをとる時間などが生まれ、「前進」できる確率を高めることができます。まずは、少人数のゲームを通して準備の大切さを伝えました。

■攻守の切り替えのスピード

10回パスというシンプルな練習を通して「攻守の切り替えの速さ」を指導しました。ラグビーのゲームは、攻撃と防御は表裏一体です。特に攻撃では相手からボールを奪った時こそ、相手の防御の陣形が整っていないので大きなチャンスが生まれます。ただ、そのためには、攻撃と防御の意識の切り替えを速くすることが何よりも大事になります。もちろん、防御に切り替わった時の切り替えも大事です。

■判断するスピード

練習の中でも判断が含まれるので、特にピックアップした練習は行いませんでしたが、当然、判断するスピードが速くなることも大事であることをその都度、伝えました。

■リロードゲーム

上記のスピードのすべてを含めて、プレーフィールドを大きくし、さらに人数も増やしたゲームを行ないました。この練習は一方のチームが攻撃を続けながら、コーチの合図で、それぞれが決められた場所まで下がり、その都度、陣形を整える必要のあるゲームです。毎回、陣形がバラバラになるので、準備を頑張る必要性があります。みんな、とても良い意識で取り組めていました。攻撃、防御とも準備を頑張ることが大事であることを身をもって感じてくれたようです。

■ゲーム9対9（模擬ラック）

上記で伝えた様々なスピードを意識しながら、最後は「アーリーサポート（支援）」をテーマとして加えたタッチフットを行ないました。また、オーバーの姿勢を作る際のダウンスピードについても事前に指導した動作を活かすように伝えました。ま

だ、まだ、精度は高められますが、今まで指導している「前進」も意識し、さらに「支援」のスピードも速くなったので、とても良いゲームでした。

第7回までは、まずはラグビーの原則をメインに指導してきました。残りのレッスンではタックルなどの細かいテクニックも教えていきますが、より効率的に「前進」するためのに大事になる「ラインアタック」や「ラインディフェンス」などについて指導を深めていきます。

次回は攻撃の「ラインアタック」をメインに指導します。また、ウォーミングアップでは1対1のステップについて練習する予定です。

生徒たちは本当に集中してトレーニングに励んでいます。来週も練習後にお互いの健闘を称えあえるような練習をしましょう。



【第7回練習内容】

- 1、スプリントトレーニング
- 2、ダウンスピードトレーニング
- 3、ショットガン（連続ヒット）
- 4、リアクション2対1
- 5、リアクション2対2
- 6、10回パス
- 7、リロードゲーム
- 8、ゲーム9対9（簡易ゲーム）

メインコーチ 川合レオ

アシスタントコーチ 田沼宏之

サポートコーチ リコーブラックラムズ 岡崎コーチ 武川コーチ 大山OB

【2014東京クラス】 第8回レッスンレポート(2014年11月
20日)

雨が降る中、第8回放課後ラグビーを開催しました。今日は気温も低く、雨も本降り。よってグラウンドでの練習は1時間に短縮し、グラウンド練習の前に座学を行いました。グラウンドに出た生徒たちは、雨や寒さを忘れて、湯気を出しながら練習に励んでいました。

■座学

「JRFUのプレーヤーの育成方針」、「ラグビーの原則」、「ラグビーのバリュー」を中心に話をしました。トッププレーヤーとして必要なラグビーのスキルや、フィジカルトレーニングの重要性についての話もしましたが、コーチとして忘れて欲しくないことは、「自ら考え、課題を解決し、成長し続けるプレーヤーになる」という部分と「ラグビーのバリュー」についてです。

また、日本代表までのJRFUの強化施策のステップについての話もしましたね。ただ、当日伝えたように高校日本代表になれなかったら次のステップには進めないということではありません。社会人で初めて日本代表の合宿に呼ばれることも珍しいことではありません。日本代表を目指したい生徒は、まずは、自分のチームでの一回の練習、一つのプレーを大切にコツコツ練習を積み重ねることが日本代表への近道です。



■グラウンド練習

今日の大きなテーマは「ラインアタック」。「ラインアタック」する際は、攻撃の人数が多い「オーバーラップ」ができていない時と、防御側の人数が多いか、または同じ人数の「ノーオーバーラップ」の時と、大きく考えると2種類の状況があります。第7回までは2対1や3対2など攻撃側が「オーバーラップ」している状況の練習をしてきたので、今日は「ノーオーバーラップ」について練習しました。どんな状況であれ、攻撃側が達成したいことはゲインラインを越えて「前進」することです。攻撃側が「オーバーラップ」している時は、当然ながら攻撃側が有利ですからゲインラインを越え行くことは難しいことではありません。ただ「ノーオーバーラップ」の時は、個々のランニングスキルや、仲間との協力など、攻撃の工夫が必

要になります。今日は、その工夫の中の一つとして「ペネトレート」というプレーについて指導しました。「ペネトレート」とは、ボールキャリアの側にいるプレーヤーが相手の防御のギャップに走り込むプレーです。

最後のゲームでは、今までのゲームよりも、「ノーオーバーラップ」の際に、攻撃側から意図的にスピードをつけてギャップに「ペネトレート」するプレーが随所に見られました。



今日は欠席者も多かったのですが、次回も「ペネトレート」の復習をしたいと思っています。また、今回できなかった1対1のステップと、「ラインアタック」のレベル2として、「オーバーラップ」している際のラインの深さの使い分けについても指導する予定です。

あと4回のレッスンは、天候に恵まれるとことを願うばかりです。

【第8回練習内容】

- 1、座学「JRFUのプレーヤーの育成指針」「プレーの原則」「ラグビーのバリュー」
- 2、リアクション3対3
- 3、サークル3対3
- 4、5対5（ラックゲーム）
- 5、8対8（ラックゲーム）
- 6、連続ペネトレートアタック

メインコーチ 川合レオ

アシスタントコーチ 田沼宏之

サポートコーチ リコーブラックラムズ 森谷OB 大山OB

【2014東京クラス】 第9回レッスンレポート(11月27日)

悪天候が続いてた東京クラスですが、今日は、晴天の中、第9回放課後ラグビーを開催しました。早いもので放課後ラグビーも残り3回となりました。みんなバランスよく成長し、ゲームの質が高くなってきています。放課後ラグビー終了後、自分で自分を成長させられるためのヒントを少しでも多く伝えてあげたいと思っています。

今日は「1対1のステップ」、「ラインアタック（オーバーラップ時のラインの深さの調整）／（ノーオーバーラップ時のペネトレート）」をテーマに行ないました。練習内容を下記に書きます。

■自分の体を自由に動かす（ダンシングする）

ウォーミングアップとしてステップワークを必要とするゲームを行ないました。1対1には下記に伝えるようなテクニックもあります。ただ基本的には、どのテクニックも、ダンスをするように自分の体を自由に動かせることが大事になります。また、ゲームでは相手防御からのプレッシャーがかかる中で、無意識で相手のタックルの芯をずらす動きを求められます。これらは、理屈ではなく、ステップワークを活用した様々なゲームを通して本能的に身につけていくものでもあります。

■1対1のステップワーク

下記に紹介するいくつかのテクニックを指導した後、実践形式での1対1のゲームを行ないました。1対1では相手を完全に振り切れなくても、相手のタックラーの芯をずらせれば成功だと思える気持ちが必要です。最初は1対1に苦手意識を持っていた生徒たちも、相手との駆け引きを楽しんでいました。

- ・相手のウィークショルダーを狙う（スペースに走り、タックラーを引き寄せて、タックラーが準備できていない肩の方に方向転換する。）
- ・スピードの緩急で相手を惑わす
- ・キレで相手を惑わす

■「ラインアタック（ノーオーバーラップ時のペネトレート）」

前回の復習としてノーオーバーラップ時のペネトレートの練習をしました。また、今回は、ペネトレーターのボールをもらう前の動き（スペースを作り出すステップワーク）についても指導しました。

■「ラインアタック（オーバーラップ時のラインの深さの調整）」

3対2という状況の中で、広いスペースの場合と狭いスペースの場合のラインの深さの違いについて指導しました。狭いスペースでは、短いパスということでパスモーションが小さくて済みますから、ラインのポジショニングが浅くても3人目のプ

レーヤーのスペースにボールを運べます。ただ、広いスペースの場合は、長いパスが必要となり、それにともないパスモーションも大きくなります。よって、3人目のプレーヤーのスペースにボールを運びたい場合は、ラインの深さも、多少、深くしなければなりません。パスの精度には課題はありましたが、みんな状況に応じて、ポジショニングの深さを調整することの大事さには気づいてくれたようです。

■ 5対5 (ラックゲーム)

今日、指導した内容にプラスして、今まで放課後ラグビーで指導してきたことを確認してゲームをしました。「前進」、「支援 (アーリーサポート)」、「ブレイクダウンの姿勢」、「オーバーラップ時のラインの深さの調整」、「ノーオーバーラップ時のペネトレーションの意識」、「オフザボールプレーヤーの意識」。すべてが完璧にできているわけではありませんが、みんな、今まで指導したことを意識しようとしている様子は伺えました。



第1回のゲームを思い出すと、それぞれ違うチームから参加していることもあり、何がプレー判断の正解かがわからず、ただ、ボールを回している感じのゲームでした。ここ最近のゲームは、全員が「プレーの原則」に則って、その場、その場で共通理解を持ちながらゲームができています。ノーオーバーラップ時も、みんなが貪欲にペネトレーションを狙い、パサーもそれに反応できるようになってきました。また、困ってる仲間には「前進しろ！」という声も聞こえます。

放課後ラグビーの指導者として、何か一つのことにとこだわって、そこだけを特別にうまくしてあげたいという気持ちでは指導していません。12回のレッスンを通して、ラグビーとい競技全体の理解を深め、バランスよくレベルアップさせてあげたいと思っています。12回という限られたレッスンですので反復練習をしてあげることができません。放課後ラグビー終了後は、自分のチームの練習の中で、今、指導させてもらっていることを意識して取り組んでくれればと思っています。

次回は「オーバーラップ時の復習練習」と「タックル」をメインに指導する予定です。

残り3回のレッスンです。1回1回の練習を大切に指導して行きたいと思います。

【第9回練習内容】

1. ストーン&フリー
2. 1対1
3. リアクション3対3
4. サークル3対3
5. 3対2ラインアタック
6. 5対5 (ラックゲーム)

メインコーチ 川合レオ

アシスタントコーチ 田沼宏之

サポートコーチ リコーブラックラムズ 森谷OB 大山OB

【2014東京クラス】 第10回レッスンレポート(12月4日)

第10回放課後ラグビーを開催しました。今日も練習前は雨が……。室内でトレーニングすることも検討していましたが、練習の開始時刻の直前に小雨になり、無事にグラウンドで開催することができました。

第9回までアタックをメインに指導して来ましたが、第10回、第11回は、ディフェンスをメインに指導していきます。今日は個人のタックルのテクニックをじっくり指導しました。タックルのスキルを向上するには、相手に強く自分の体をヒットさせる為の合理的なタックルの動作だけでなく、相手と対峙した状況でのポジショニングやアプローチなどの考えを理解することも大事になります。今日は、それらを踏まえて、まずは、動作を指導し、その後、1対1の実践までを行ないました。指導した内容を下記にまとめます。



■タックルの動作

- ・上半身のボディーポジション

(脇を閉めて！体幹を意識して、大胸筋を寄せるようにしながら、下半身の力を伝えられる準備をする。)

・下半身のパーフト

半歩踏み込んで、力を貯めてロケットのように発射するイメージ。ヒット後に後ろ脚を前に踏み込む。

・パックの出し方

あまり大きく手を広げずにスーパーマンのように相手を掴む。

■ 1対1の実践 (前進することの優位性の理解)

ポジショニング⇒相手の攻撃の選択肢を狭める

アプローチ⇒相手の動きに対応できる姿勢の高さ。相手の動きに対応する際のダンシングの意識。

スマッシュ⇒相手を自分の射程距離に追い込んだらダウンスピードを意識し、正しいタックルの動作でスマッシュ。



タックルの練習後は、攻撃での「ノーオーバーラップ」と「オーバーラップ」の少人数のメニューと、大人数のゲームを交互に行う練習を4セット行ないました。

次回は、タックルの復習とラインディフェンスをメインに行う予定です。

残り2回となりました。

最後まで誠意をもって指導に当たらせて頂きます。

【第10回練習内容】

- 1、手つなぎ鬼ラグビーラグビーディフェンス
- 2、ストレッチ
- 3、タックルテクニック
- 4、1対1
- 5、カラーターン3対2⇔7対7×2セット
- 6、サークル3対3⇔7対7×2セット
- 7、ストレッチ

メインコーチ 川合レオ

アシスタントコーチ 田沼宏之

【2014東京クラス】 第11回レッスンレポート (12月11日)

第11回放課後ラグビーを開催しました。早いもので、今回のレッスンを入れて残り2回となりました。

今日は文部科学省と日本ラグビーフットボール協会の方々が見学に来られました。生徒たちが真剣にラグビーに取り組む姿を見て、本プログラムがラグビーの普及発展において有用であることを感じて頂けたようです。

今日は新しいテーマとして「ラインディフェンス」の練習を行いました。また、それ以外では第10回までに行った練習を一通り復習しました。復習の練習では、今まで指導してきたことを生徒たちに質問しながら進めました。みんなしっかりと理解してくれていて、指導陣もとても嬉しかったです。

■今回、指導した「ラインディフェンス」の内容を下記にまとめます。

チームの仲間と協力したラインディフェンスでは、まずは、チームで決められたルール（戦術）を守ることが大事になります。チームでラインを作って相手に「プレッシャー」をかけるためには、まずは、素早くラインディフェンスを作ることがスタートになります。素早くラインを構成することで、攻撃側よりも防御側の人数が多ければ、「前進」が容易になります。「前進」ができると相手に「プレッシャー」を与え、相手のボールを奪取する確率が高くなります。また、ラインディフェンスを構成する際は、自分が誰をマークアップしているのか、または、仲間に誰を見て欲しいのかと言ったコミュニケーションをとることで、より精度が高くなります。今日の練習では、リアクションの速さ、仲間との連携、その為のコミュニケーション、ボール奪取後の攻撃への切り替え、これらの一連の流れを複合した練習を行いました。コミュニケーションについては、まだ、声を出すことに自信を持ってない生徒もいました。まずは、自分が何をやる予定でいるのかを仲間に伝えることからスタートするように伝えました。



来週はゲームを中心に、今まで指導してきたことを確認します。また、最終回ですので、生徒同士、指導者と生徒など、みんなで楽しめる練習も行いたいと思っています。また、練習後は簡単なお別れ会もしたいと思っています。

本当にあっという間で、次回が最終回というのが信じられません。

ラスト一回の練習です。生徒のみんなも思いっきり楽しんで下さい！我々も楽しみます！

【第11回練習内容】

- 1、手つなぎ鬼ラグビーディフェンス
- 2、ファンクショナルストレッチ+ダイナミックストレッチ+X腹筋
- 3、タックルの動作の確認（ダウンボールキャッチ）
- 4、タックル1対1（リアクション）
- 5、ラインディフェンス&アタック
- 6、カラーターン3対2⇔ゲーム6対6（リアクションタッチ）
- 7、サークル3対3⇔ゲーム6対6（模擬ラック）
- 8、ストレッチ

メインコーチ 川合レオ

アシスタントコーチ 田沼宏之

サポートコーチ リコーブラックラムズ 森谷OB 大山OB 津田OB

【2014東京クラス】第12回レッスンレポート(12月18日)

第12回の放課後ラグビープログラムを行ないました。初回を思い出すと、コーチとプレーヤー、そしてプレーヤー同士にも、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、結果的に、放課後ラグビーファミリーとして結束できたと思います。このメンバーとの時間、そして人間関係は、コーチ陣含め、参加者

全員の財産になることと思います。ラグビー界は狭いですから、また、どこかで再会できるでしょう。互いに成長した姿で再会できるよう、引き続き、それぞれで頑張らしましょう。

今日は、今までのレッスンの復習とゲームという流れで行いました。また、最終回ということもあり、コーチたちも、それぞれのチームに参加し一緒にゲームを楽しみました。

どの生徒もラグビーの理解が深まり、チームの異なるプレーヤーたちが協力して、質の高いゲームを見せてくれるようになりました。また、私からの質問に対しても的確に答えてくれるようにもなりました。12回という短い期間の中ですので、ラグビーの理解を深めることが放課後ラグビーのレッスンの一番の目的です。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。

■放課後ラグビーで指導した内容を簡単に下記にまとめます。

大きなテーマ

ラグビーの原則 「ボールの争奪」⇒「前進」⇒「支援」⇒「継続」⇒「圧力」⇒得点orボールの奪取

攻撃の前進について

「オーバーラップ（前進・ラインの深さの調整・コミュニケーション）」 「ノーオーバーラップ（ステップでの前進・仲間との協力・ペネトレート）」

攻撃の支援について

「2人目のレースに勝つ」「正しい動作と判断」

攻撃のテクニック・・・「ボールの持ち方」「ステップ」「キャッチ&パス」「キック」「ブレイクダウンの動作・コース・判断」

防御について

「ラインディフェンス（準備・コミュニケーション・連携）」 「1対1の理解」

防御のテクニック・・・「タックルの動作」

攻撃防御共通

「準備の大切さの理解（オフザボールプレーヤーの意識）」 「攻守の切り替え」

フィジカルトレーニング

「ファクショナルストレッチ（様々な動作の柔軟性・安定性）」 「レスリングトレーニング（コンバットスキル）」 「スプリントトレーニング」

ラグビーのコアバリューの理解

「品位」「結束」「規律」「尊重」「情熱」

ラグビーを上達するポイント

「自ら考え、課題を解決し、成長をし続ける」「自己成長サイクルを回転させる」



生徒のみなさんへ

みんなの協力もあって、コーチ陣も楽しく指導させてもらいました。放課後ラグビープログラムでは、基本を反復することは出来ていないので、まだ、完全に基本が身についていないこともあると思います。あとは、所属チームの練習で自分を向上させることを楽しみながら、成長を続けて欲しいと思います。ラグビーは、まだ、まだ、奥が深いですからね！！また田沼コーチが伝えてくれたようにコーチの人がみんなの成長をサポートできるのは20%ぐらいです。残りの80%は自分の成長したいという気持ちが大変ですからね。改めて指導する機会をくれてありがとうございました。皆さんに明るい未来が訪れることを陰ながら応援しています。

最後に放課後ラグビープログラムの東京クラスで指導する機会を頂きました文科省

及びJRFUの皆様、そしてリコーブラックラムズ様、ありがとうございました。



【第12回練習内容】

- 1、キックパスゲーム
- 2、パスゲーム
- 3、マーカーステップゲーム
- 4、ポートボール
- 5、レスリングトレーニング
- 6、ダウンスピード&パワーフット
- 7、6対6（ラックゲーム）
- 8、9対9（ハーフコート・ラックゲーム）
- 9、ストレッチ
- 10、アフターマッチファンクション

メインコーチ 川合レオ

アシスタントコーチ 田沼宏之

サポートコーチ リコーブラックラムズ 森谷OB 大山OB 津田OB