

# 2016 埼玉県狭山市クラス



【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 三宅 敬（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、ワイルドナイツスポーツプロモーション代表、元ラグビー日本代表）  
アシスタントコーチ 西村 築（セコムラガッツスタッフ）

【実施期間】 2016 年 9 月 13 日～11 月 15 日 （全 10 回）

【開催時間】 17:30-19:30

【開催日程】（毎週火曜日）

9 月 13 日・20 日

10 月 4 日・11 日・18 日・25 日

11 月 1 日・8 日・15 日・29 日

**【実施会場】**

セコムラグビーフィールド

住所：埼玉県狭山市柏原富士塚 308-1

アクセス方法の説明：

西武新宿線『狭山市駅』より西武バス『日生団地』行き『日生団地』下車徒歩 5 分

※利用施設内の駐車場は無料で利用可能です。

**募集要項**

**【対象】** 小学 5 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。

**【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。

**【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。

募集を締め切りました。

埼玉県狭山市クラスお申し込みページへ

**【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  
シューズ or 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。

## 埼玉県狭山市クラスクラスリポート

### 【2016埼玉県狭山市クラス】第1回レッスンリ ポート（2016年9月13日）



この度、狭山クラスの指導を担当します三宅です。はじめに、埼玉県狭山市クラスは、突然の開催決定で募集期間も短い中、初回に定員の半分となる**15名**で無事に開校できたこと、参加者の皆様に感謝申し上げます。

狭山クラスは、過去**2年間**、私が指導を担当した放課後ラグビーの群馬クラスと環境が似ております。保護者の皆様の送迎なくして、生徒達だけで来ることがなかなか困難な場所です。保護者の皆様のご理解とご協力にも感謝申し上げます。

そして無事に開催することとなった**第1回**ですが、やはり初回独特の緊張感があり、私も新しい出会いを楽しみにしておきながら、内心はうまく指導ができるかと不安でいっぱいでした。しかし、開校式のみんなのやる気に満ち溢れた目を見てみると、たった**10回**かもし

れませんが、必ず成長が伴う**10回**になることを確信でき、不安が期待に変わりました。

さて、練習では、第**1回**のテーマを「前進」としました。ラグビーにおいて、一番、簡単にトライをする方法は、ボールを持った選手が自分で走って前に進むことです。パスは後ろにしか投げられませんし、毎回、パスで前進できるとも限りません。また、キックは、一度、自分達の手から離れるので、ボールを再獲得できる保証はありません。よって、まずは個人のステップワークで前進できる能力を高めることが、ラグビープレーヤーとして、とても大事なスキルとなるのです。

でも、ラグビーでは常に目の前には敵（ディフェンス）が立ち並びます。そのディフェンスを**1 v 1**の状況でどのように突破するのかについて、理論を交えながらドリル形式で指導させてもらいました。はじめはなかなか上手くいきませんでしたでしたが、まずは体で感じ、その後、頭で理解するというプロセスを踏むことで一気に成功率が上がりましたね。

ラグビーはよく、ルールが難しいとか、人と人とがぶつかって危険などと言われることがあります。ルールが難しいからこそ、考えてプレーをしなければなりませんし、人と人とがぶつかるからこそ、それを避ける方法はないのだろうかと様々な思考を働かせ続ける必要があります。

今後のプログラムの中では、ラグビーはいかに考えてプレーすることが大事かということを理解してもらえるようなメニューを提供していきたいと思っています。また、考えることを楽しめるプレーヤーになって欲しいと願っています。

考えることは、ラグビー以外の日常でも役立ちます。大人になって社会に出て、様々な事柄に自分の考え持っている人と、そうでない

人とでは、人生の豊かさに大きな違いが表れてくるのではないかと思います。

屁理屈は受け付けませんが（笑）、わからないことや疑問に思ったことは、どんどん意見が言えるクラスにしていきたいです。

では、これから全**10**回、宜しくお願いします！

#### 「第1回の練習メニュー」

- 1 開校式
- 2 コーチ自己紹介
- 3 アイスブレイク
- 4 **1 v 1**ドリル
- 5 4列パス
- 6 ボールゲーム
- 7 振り返りの時間

メインコーチ 三宅 敬

アシスタントコーチ 西村 築

## 【2016埼玉県狭山市クラス】 第2回レッスンリ

ポート（2016年9月20日）



本日、台風**16**号の影響で強い風と大雨で開催することをどうしようかと悩みましたが、セコムラガッツさんの施設には広い屋内ウエイトルームが完備されているので、そちらをお借りしてトレーニングを行いました。

屋内ということで、アシスタントコーチの西村コーチが自身の得意分野でもある柔軟性を高めるトレーニングや、自重を使ったウエイトトレーニング、そして最後に体幹トレーニングを細かく説明をしてくれながら行いました。

普段のチームトレーニングでも行っている動きや聞いたことのあるメニューがほとんどだったと思いますが、体の使い方や意識する部位、そしてなぜこれらが必要なのかまではなかなか知ることはいえないと思います。

それなので本日はもう一步踏み込んだ知識が学べたと思いますので、ぜひ自宅でも自分のためにどんどん行って欲しいと思います。また自分の体を強くするだけではなく、怪我をしない体づくりにも繋がりますので頑張りましょう！

そして、大雨とはいえせっかくグラウンドに来てくれたので、**15分～20分**くらいでしたがグラウンドでボールゲームを行いました。今回、天気が良ければ「スペースに前進」というテーマで進めていこうかと思っておりました。次回、そのテーマに沿って進めていくために最後のボールゲームではスペースを意識した「鳥カゴゲーム」と「**10**パスゲーム」を行いました。

雨でボールが滑りやすくなるので、どうすればパスを継続できるのか、そしてディフェンス役の人はプレッシャーをかければかけるほど、アタックの人がミスをしてくれる状況が生まれるので、互いに違うアプローチをしながら質の高い攻防をサポートしていきました。雨の中でしたが、非常に生き生きとボールゲームを楽しんでくれて



いたのが印象的でした。そして今回の「スペース」を意識して、次回は「スペースに前進」を行いましょう！

最後に本日の練習後にもお伝えしましたが、次週はこちらの諸事情にてお休みとさせていただきます。振替日は11月29日（火）を予定しております。また日が近づきましたら追ってご連絡差し上げますので、来週はお休みということでお間違えないよう宜しくお願い致します。

「第2回の練習メニュー」

1 室内トレーニング

→ペアストレッチ

→スクワット（フォーム）

→スプリットスクワット（フォーム）

→プッシュアップ（フォーム）

→体幹トレーニング

2 ボールゲーム

3 振り返りの時間

メインコーチ 三宅 敬

アシスタントコーチ 西村 築

## 【2016埼玉県狭山市クラス】 第3回レッスンリ

ポート（2016年10月4日）





本日の日中は、真夏日を記録するほどの暑い天気でしたが、放課後ラグビープログラムが始まる**17時**過ぎより涼しくなってきましたして少し肌寒さを感じるほどでした。

さて、2週間ぶりとなりました狭山クラスですが、本日のテーマは「スペースにボールを運ぶ」という内容で展開していきました。

前回までは「前進」をテーマにしていたので、その前進をより効率よく行うためにスペースを見つけてそこにボールを運び、前進していきましょうという考えの下に指導していきました。

最初のボール運びゲームでは、パスも前に投げていいのでスタート地点のサークルからラグビーボール**10**個を一つでも多く先にあるゴール地点のサークルにボールを運べるのかというゲームです。

探せばたくさんあるスペースですが、それを阻止しようとするディフェンスももちろんいるわけで、アタックとディフェンスの関係性や駆け引き、戦術などを意識してもらいながら行えました。そしてそれらを成功させるためには、コミュニケーションが必要だということを生徒から発信されたので、素晴らしい答えをさらに活用しました。その後のドリルでは、コーチの指示によって作り出されたスペースをプレーの判断を生かして行い、最後のボールゲームへと繋げていきました。

最後のボールゲームはその日のテーマに沿ったおさらいの位置付けでやっていますので、ただ楽しむのではなくそれぞれの成長を感じながら楽しんでほしいという願いを込めております。生徒たちの傾向として、ボールゲームのルールや狙いを理解している人ほど自分の描くプレーができていて、より楽しい時間を過ごすことができていますね。

狭山クラスは中学**3**年生から小学**5**年生までが参加してくれていますが、今は年代別に分けずに一緒にメニューを行っております。お互いに良さを引き出しながら、かけがえのない仲間という尊敬の念を抱きながらプレーをしてきています。狭山クラスは非常に仲が良く、楽しい雰囲気の行えております。私たちも、そんな彼らの成長をサポートできるように頑張っていきますので、今後とも何卒よろしくお願いいたします。

「第**3**回の練習メニュー」

1 アクティブウォーミングアップ

→ボール運びゲーム

→ダイナミックストレッチ

2 **SAQ**ドリル

3 ディシジョンメイキング **3 v 2**

4 **L字3 v 2**

5 体幹トレーニング

6 ボールゲーム

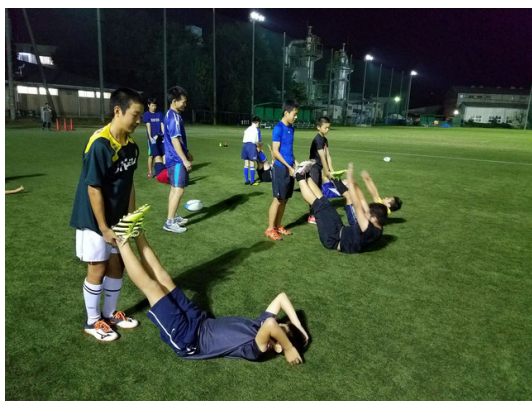
7 振り返りの時間

メインコーチ 三宅 敬

アシスタントコーチ 西村 築

## 【2016埼玉県狭山市クラス】第4回レッスンリ

ポート (2016年10月11日)



本日の狭山クラスは「サポート」をテーマに行いました。ラグビーにおけるサポートとは何か？を、生徒に尋ねてみると、「ボールをもらう」や「ボールキャリアが捕まったらオーバーに入る」「声を出す」などいろんなアイデアが出て来ました。

その中でも本日はシンプルに前進したボールキャリアに対し、自分がどの位置にいて、どういうパスが欲しいのか、ということにフォーカスをあててドリルを組み立てました。

また、狭山クラスには初心者の生徒もいますので、ここで一度、基本的なパスの習得をしてもらうために、最初のウォーミングアップでパンチパスを短い距離から少しずつ伸ばしていき、パスの投げ方や取り方の基本動作を学んでももらいました。

基本動作を学びながら、自分のパートナーがどこまでパスを投げられるのか、また精度はどんなものなのかを知る事で、その後のドリルを行う上での情報源となる事を伝え、ただパスを自分のために投げるのではなく、相手を観察して投げるようになっていたので目つきも変わりました。

そして4人組でのドローパスを行い、パスした後にさらにもう一度パスをもらえるコースにフォローをするシンプルなサポートドリルを行いました。その後、ディフェンスを付けて状況判断（ディシジョンメイキング）を加え、今まで指導したスキルやテクニックを活かす必要性のあるドリルを行いました。

ドリルが上手いかなかったり、混乱している様子が見えた時は、練習を中断し、生徒に問いかけるようにしています。そこでは、コーチが一方的に話すのではなく、双方向の関係性を持つように簡単な質問を投げかけて、その後、生徒自身にその答えをアウトプット

させています。生徒自身で考える習慣をつけて欲しいことはもちろん、自分の発言に責任を持たせるという狙いもあります。

他にもコーチが介入しないチームトークもボールゲームを中心に活用しています。生徒同士で話す事で、より良い答えは何なのかをみんな考えてくれます。話す時間も**30秒から60秒**と決めておくと、ダラダラせず短い時間の有効活用も自然と身についてきます。このようなプロセスを踏むと、その後のプレーパフォーマンスはかなりの確率で向上します。自分たちで考えたことでプレーパフォーマンスが向上すると、自分で考えることに自信がつき、少しずつですが生徒達が自主的に考えて話すようになってきます。ラグビーのスキルの向上だけでなく、自分で考えるという習慣を併せて育んで行ければと思います。

#### 「第4回の練習メニュー」

##### 1 アクティブウォーミングアップ

→パンチパス

→ダイナミックストレッチ

##### 2 SAQ

##### 3 ドローパス

##### 4 サポートパス

##### 5 サポートディシジョンメイク

##### 6 体幹トレーニング

##### 7 ボールゲーム

##### 8 振り返りの時間

メインコーチ 三宅 敬

アシスタントコーチ 西村 築

## 【2016埼玉県狭山市クラス】 第5回レッスンリ

ポート (2016年10月18日)



狭山クラスは、本日で折り返しとなる半分が終わりました。5回目となると生徒達の関係性もぐっと深まってきて、小学校5年生も中学3年生も分け隔てなくコミュニケーションが取れるようになってきました。

特に中学生は小学生に対してプレーの強弱をコントロールし、最後に行くボールゲームも中学生が活路を見出して小学生がフィニッシュするというような光景も多く見られました。

さて、本日は「アタックブレイクダウン」をテーマに展開していきました。主にボールキャリア、そしてクリーンアウトに入るサポートプレイヤーのスキルを細かく説明しながらドリルを行いました。

まずはボールキャリアです。タックルに入られた時の倒れ方から説明をしました。タックルに入られた時に気をつけないといけないことは、ボールを相手に与える、もしくは奪われることです。シチュエーションとしましては、片手で倒れてしまい地面にボールがバウンドした勢いでボールを失う場面や、敵にジャッカル（奪われる）などがありますね。それらを防ぐスキルとして「トライラック」というスキルを行いました。イメージとしましては、目の前にゴールラインがあると思って勢い良くトライをすることです。その際、気

をつけることはボールをしっかり両手で抱えて胸と地面でボールを押しつぶすこと、そして少しでも前に体を伸ばして上空から見た時に頭の下からつま先までまっすぐ伸びてボールが隠れていることです。

トライラックを作るためには、敵とのコンタクトの瞬間の体の姿勢も凄く重要で、体を横に向けて当たらない、当たる瞬間に低くなり加速させることもポイントとしてあげられます。しかし本日はコンタクト後のスキルということで、強度を上げずにトライラックをしっかり作することを意識して行いました。

続いてボールキャリアに対してのサポートプレーヤーです。この役割もアタックを継続させる上でとても重要な役割になります。それなので、ターゲット（ジャッカルプレーヤー）を見て最短距離で掃除していく（クリーンアウトしていく）ようにボールの真上を超えることを意識しました。

そしてボールキャリア、サポートプレーヤーがセットになってコンタクトバッグに当たりました。はじめはボールキャリアが当たって倒れるまでをサポートプレーヤーは見ていたのですが、それではいくら良いトライラックができてボールを奪われる可能性が高くなります。それなので、ボールキャリアが倒れるのをサポートプレーヤーが指示をして、そのタイミングでクリーンアウトしていくとスムーズに行えるようになりました。**2人が1つ**というイメージですね。

こうしてスキルを身につけた後に、タッチフット形式のボールゲームを行いました。はじめは実戦で使うスキルにぎこちなさはあったのですが、時間が経てばルールを活用しながらアタックはフェーズを重ねて、できたスペースにボールを運んでのトライがいくつか生まれました。しかも小学校**5年生**から中学**3年生**をミックスさせたチームでそれらができたわけですから、いいチームワークとコミュニケーションがもたらした結果ですね！

本当に回を重ねるごとに成長していく姿が我々も楽しいです。残り半分も安全に注意しながら、楽しんでいきたいと思います。

「第5回の練習メニュー」

1 アクティブウォーミングアップ

→ボール集めゲーム

→ダイナミックストレッチ

2 SAQ

3 トライラックドリル

4 クリーンアウトドリル (B.O.B)

5 ブレイクダウンスキル

6 体幹トレーニング

7 ボールゲーム

8 振り返りの時間

メインコーチ 三宅 敬

アシスタントコーチ 西村 築

## 【2016埼玉県狭山市クラス】第6回レッスンリ

ポート (2016年10月25日)





6回の狭山クラスは三宅コーチが不在だった為、アシスタントコーチの西村がリポートをお届けします。本日は、三宅コーチが不在のため、セコムラグッツのコーチでもあり、今年8月に行われたリオ五輪男子7人制ラグビー日本代表のS&Cコーチとしてオリンピックにも参加された経歴を持つ見山コーチがメインコーチを務めてくれました。

練習は見山コーチのもと「身体の使い方」をテーマに行いました。ウォームアップでは反応ドリルやアニマルドリルなど柔軟性向上させるトレーニングを行いました。

その後、ボールを使った身のこなし、ボールの奪い合いなどコンタクトに必要な強い姿勢や、身体の使い方を学習しました。タックルのための身のこなしを習得するために、レスリングなども行いました。ただ単に相手を倒すだけではなく、片手でハンドオフをされた状態や、ボールキャリアーがボールを持った状態など、様々なシチュエーションをイメージして行いました。

ラグビーに必要なスキルはボールを使ったスキルの他に、すぐに起き上がることや、相手の奥を素早く取ることなど、自分の体を速く動かすことも重要なスキルです。足の幅を広げ過ぎない、など、フォーカスポイントを伝えながら指導しました。一度、ドリルをやってもらい生徒たちに「どうすれば早く立てるか」という問いに対し、自分たちで答えを出していました。簡単な、寝て起きての動作にも素早く起きるテクニックは必要になります。そういった細かいところをこだわって実施しました。一回一回動作を自分たちで確認しながら行えたと思います。

最後はボールゲームを行いました。前回よりゲームテンポが早く、トライ数が多くなってきました。ラグビーを始めたばかりの生徒もトライをして、生徒全体でレベルアップできていると感じました。あと4回でもっともっと楽しんでレベルアップできるよう生徒、コ

一チ共に成長していきたいと思います。来週からは三宅コーチがメインを務めます。見山コーチ、ありがとうございました。

「第6回の練習メニュー」

1 ウォームアップ

→反応ドリル・アニマルドリル

2 低さと速さの学習ドリル（股関節を柔軟に使った素早い動き）

→低さと強さの学習ドリル（腹圧をかけた四肢、立位の動き）

3 格闘系の動きの学習ドリル

4 レスリングトレーニング

5 ボールゲーム

6 振り返りの時間

メインコーチ 見山 範泰

アシスタントコーチ 西村 築

## 【2016埼玉県狭山市クラス】第7回レッスシリ

ポート（2016年11月1日）



7回目となる本日は「タックル」をテーマに行いました。

タックルとは「気持ちで行くもんだ」と、教わっている人もいたようですが、間違いではありません。しかし、気持ちで行くためにはどうしても武器が必要です。その武器とはタックルに関する様々な細かいテクニックであることを伝えました。

例えば相手をノミネートしてターゲットを絞ること、間合いを詰めること、タックルの瞬間に沈んで相手の視界から消えること、その瞬間に相手の懐に入ってヒットすること、ドライブすることなど挙げればきりがなくらい細分化できます。ただ単純にタックルができないと決めつけるのではなく、タックルのどの部分ができていないためにタックルそのものに影響が出たのかを考える必要があります。

そしてそれらの武器が備わった時に初めて自信となって、気持ちでタックルに行けるということを伝えました。気持ちがあっても闇雲にタックルに依っては相手を傷つけるだけです。その行為は反則としてレフリーに裁かれればチームにも迷惑をかけますよね。それなのでタックルはテクニックやスキル、そして気持ちが備わっていくことで安全性も高まり、苦手なプレーが少しずつ得意なプレーに変わっていく過程を楽しんでもらえれば嬉しいです。

最後のボールゲームでは少しディフェンス側が優位になるようなルールで行いましたが、本日初めてとなるアタックができる喜びからか、アタックに勢いがある素晴らしいトライがいくつか生まれましたね！笑

アタックもディフェンスもどちらかが上回ればまた一方が追い越そうとすることで互いの成長が促せると思うので、そういう意味では本日のボールゲームは良い傾向だったと思います。

「第7回の練習メニュー」

- 1 アクティブウォーミングアップ  
→スキヤニングドリル  
→ダイナミックストレッチ
- 2 SAQ
- 3 タックルテクニック  
→レスリングドリル  
→ダウンスピード  
→1 v 1(ヒットシールド)  
→タックル(タックルバッグ)
- 4 体幹トレーニング
- 5 ボールゲーム
- 6 振り返りの時間

メインコーチ 三宅 敬

アシスタントコーチ 西村 築

## 【2016埼玉県狭山市クラス】 第8回レッスンリ

ポート (2016年11月8日)



8回目となる本日は「ブレイクダウン」をテーマに行いました。特にボールキャリアへの2人目、そしてタックラーへの2人目のサポートプレーヤーに重きを置いてブレイクダウンのスキルを落とし込みました。

何よりもリアクション（反応の速さ）が大事ではないかということで、最初のウォーミングアップでリアクションドリルを2つ行って潜在的にリアクションの重要性を意識してもらいました。また、低さも重要ですね。高い姿勢よりも低い姿勢、しかもただ低い姿勢ではなくどういった低さの姿勢で力を発揮できるのかということを西村コーチより細かく説明をしてもらいました。

「速さ×低さ＝強さ」を定義にすることでシンプルに生徒たちは考えることができました。最初はぎこちない動きもありましたが、意識しようとしていたので早い段階でこちらの想定するレベルまで到達してくれました。生徒たち自身が過去の流れから考えてプレーをするようになったのも、大きな要因だと思います。

一つ一つ切り取った局面をドリルにしていき、少しずつピースを合わせていって最後のボールゲームを行いました。

ボールゲームでは「ジャッカルタッチフット」というゲームを行いました。ルールはまず、アタック側はタッチをされたらトライラックを形成します。次に2人目はクリーンアウトの姿勢をとりますが、ストロングポジションでなければターンオーバーにします。そして3人目が持ち出しありのSHをします。またディフェンス側は両手タッチが基準で、タッチをした人は自陣のインゴールまで帰らなければいけません。タッチ5回で攻守交代です。

そしてここからこのゲームの肝となる部分です。各チーム、黄色のビブスを着た選手が1名いるのですが、その選手は特殊な能力があります。何かと言いますと、黄色ビブスはディフェンスの時、タッチ

しても自陣に帰らなくて良い。なおかつボールキャリアがダウンした時にアタック側の2人目が遅ければ先にスペースを取ることができてジャッカルが成立する。というルールです。

このゲームの狙いは、とにかくブレイクダウンにアタック側のサポートプレイヤーは到達をして継続させることです。また、ジャッカルプレイヤー（黄色ビブス）の運動量が上がり、タックルシチュエーションへ自然と行けるようになればという狙いもあります。それらのルールや縛りの中で、どうすれば活路が見出せるのかということを経験の短い時間でチームトークをしてもらいます。そうすることで試合ごとの成長が目に見えて現れます。今回はルールを覚えるので精一杯なところがありましたので、次回も同じルールでやりましょう！

## 「第8回の練習メニュー」

### 1 アクティブウォーミングアップ

→リアクションドリル①

→リアクションドリル②

→ダイナミックストレッチ

### 2 SAQ

### 3 ブレイクダウンスキル

→プッシュマン

→テイクスペース

→クリーンアウト

→連続クリーンアウト

### 4 体幹トレーニング

### 5 ボールゲーム

### 6 振り返りの時間

メインコーチ 三宅 敬

アシスタントコーチ 西村 築

## 【2016埼玉県狭山市クラス】 第9回レッスンリ ポート (2016年11月15日)



残り2回となる本日は「ディフェンス」をテーマに行いました。個々のタックルは以前行いましたので、今回は組織的なディフェンスを指導しました。

組織ディフェンスもいろんな方法があるので、今回は1つの的を絞ったディフェンスの方法を指導するのではなく、主に2つのディフェンスのやり方をドリルに入れて学んでももらいました。それらを学び、ケースバイケースで選手たち自身が使い分けてくれると嬉しいですね。

本日は風が非常に強く、しかも人数がここにきて過去最少だったので一瞬戸惑いましたが、生徒たちが意欲的に取り組む姿勢をウォーミングアップから見せてくれていたので、ドリルのスモールチェンジも行いながらスムーズに練習が行えたと思います。

ディフェンスで重要な要素もいくつかあると思うのですが、頭の整理ができるようにここでは多くを語らず「前を見ること(ノミネート)」  
「横にいる仲間とコミュニケーションを取ることを意識してもらいました。

実際、前を見ながら横とコミュニケーションを取ることを意識してチャレンジしておりました。ただ前を見すぎるとオフサイドラインを超えてしまうといった現象も時折見受けられましたので、修正が必要です。また、横とのコミュニケーションに意識を持っていきすぎると前が見れなくなるのでこちらも継続的な訓練ができればすぐにできるようになると思います。

今回で残り2回となりましたが、第1回から継続的に行ってきたダイナミックストレッチやスピードトレーニング、体幹トレーニングには大きな変化があります。体の可動域が大きくなって、ダイナミックな動きも慣れてきましたし、スピードやアジリティーも最初に比べると格段に上がっております。体幹トレーニングも、強くなって長い時間耐えられるようになりました。週に1回のプログラムですが、意識を変えるだけで十分な成長ができるということを生徒たちが表してくれました。

これで残り1回となりますが、いいまとめが出来るように頑張りましょう！最後に事務連絡になりますが、次週は当初の予定通りお休みです。11月29日に会いましょう！

「第9回の練習メニュー」

1 アクティブウォーミングアップ



→リアクションドリル  
→連想ゲームパス  
→ダイナミックストレッチ

2 SAQ

3 ミラードリル

→1 v 1

→2 v 2

→4 v 4

4 ラインディフェンス

5 体幹トレーニング

6 ボールゲーム

7 振り返りの時間

メインコーチ 三宅 敬

アシスタントコーチ 西村 築

## 【2016埼玉県狭山市クラス】第10回レッスンリ

ポート (2016年11月29日)



第1回をスタートさせた時には汗が吹き出る時期でしたが、最終回を迎える本日は鼻水が止まらない季節に変わっておりまして、10回という回数を重ねた実感を肌で感じるようになりました。

そんな最終回はできるだけボールゲームを多くして、生徒が楽しめるような回にしました。しかし、楽しみ方にもいろいろありまして、へらへらとラグビーとは別の部分で楽しんだり、集中力に欠いたプレーはないように冒頭で説明をして練習に入りました。

過去9回行ってきたテクニックを存分に出してもらえらることと、初回に話したように生徒同士で話して考え、そしてプレー中もコミュニケーションが取れることを狙いとしてしました。

ドリルの内容は最後に書いてあるメニューを行なったのですが、主にアタックにフォーカスを置いたドリルを行い、そこに対してディフェンスはどうコミットしていくのか、またそれをプレッシャーとしてアタックはトライを取るために何をしなければいけないのかを、シンプルなドリルの中で深く考えてプレーしてくれました。

どのプレーもそうですが、成功も失敗も理屈は単純でして、細かい部分の意識が成功と失敗の分岐点であったりします。例えばハンドリングであったらハンズアップ、フォロースルー、コールなどでしょうか。細部までこだわる事ができれば、自分が思うプレーに繋がると思います。そこにどれだけ意識を持っていけるのかは、成功体験も必要でしょうし継続してコーチングができる環境も必要なのかなと思います。

最後に行なったボールゲームでは、序盤はルールありきでのプレーをしてしまったため、なかなか良い前進ができずに自滅にてトライを取り切れなかったのですが、チームトークを挟んだゲームではみ

んなの理解が深まって前進をしながらアタックが継続され、トライの回数も増えていきました。こうして1度成功すると連鎖するもので、両チーム共に質の高いアタックが繰り広げられましたし、その要因として一人一人の運動量の多さが際立って上がりました。おかげでコーチは厚着をし、生徒たちは半袖になるという反比例の格好でしたが一生懸命に取り組んでくれた証拠として嬉しかったです。

そして熱が上がりきったところで終了の時間を迎えました。名残惜しそうな雰囲気満載しておりましたが、親御さんも交えて閉会式を行いました。まずは全**10**回を大きな事故なく終えられたことに感謝申し上げます。そして送迎を中心に、親御さんの協力なくしてはとてものではないですが開催ができませんでした。心より感謝申し上げます。そして開催場所としてグラウンドを快く貸して下さった **SECOM RUGGUTs**さんにも、感謝を忘れてはいけません。

来年度の開催は未定ですが、もし開催されることになりましたらぜひ参加して欲しいと思いますし、別の形でも平日の放課後を有効活用したラグビーの環境をみなさまにお届けできるように、努めてまいりたいと思います。

#### 「第10回の練習メニュー」

##### 1 アクティブウォーミングアップ

→ボール集めゲーム

→馬跳び&股くぐり

→ダイナミックストレッチ

##### 2 SAQ

##### 3 ドローパス

##### 4 2 v 1

##### 5 オーバーラップタッチフット

##### 6 体幹トレーニング

##### 7 ボールゲーム

##### 8 振り返りの時間&閉会式

## 9 記念写真

メインコーチ 三宅 敬  
アシスタントコーチ 西村 築