2016 大分県別府市クラス

【指導者】
メインコーチ：酒井 崇（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取得中・立命館アジア太平洋大学ラグビー部監督）
アシスタントコーチ：川原 久幸(指導者資格：JRFU スタートコーチ・別府ラグビースクール)

【実施期間】2016 年 10 月 5 日～12 月 14 日

【開催時間】18:30-20:30

【開催日程】(毎週水曜日)

10 月 5 日、12 日、19 日、26 日

11 月 2 日、9 日、16 日、30 日
12 月 7 日、14 日

【実施会場】別府市野口原総合運動公園（ソフトボール場）
住所：別府市大字別府 3088 番地の 9
◆アクセス方法：
・車の場合「JR 別府駅から 5 分　※駐車場の有あり。総合運動公園入口。」
・徒歩の場合「JR 別府駅から 15 分」
・バスの場合「JR 別府駅西口（160 円、乗車時間約 10 分）⇒「野口原」下車」
⑴1 番九大別府病院経由南原線
⑵2 番竹の内経由鉄輪線
⑶5 番野口原経由 APU 線
⑷7 番鉄野口原経由鉄輪線
⑸41 番サファリ線

募集要項
【対象】小学 5 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。

【定員】約 30 名程度（先着順）
※定員になり次第、募集を中止させて頂きます。

【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。
・第一次募集期間：7 月 10 日～7 月 31 日（対象：小学 6 年生～中学生）
・第二次募集期間：8 月 1 日～（対象：小学 5 年生～中学生）※定員に余裕が

あるため第二次募集を受け付けております。
募集を締め切りました。
大分県別府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

【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。

大分県別府市クラスコーチ＆協力団体紹介

【指導者】
メインコーチ：酒井 崇（ 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取得中・ 立命館アジア太平洋大学ラグビー部監督）
アシスタントコーチ：川原 久幸(指導者資格：JRFU スタートコーチ・別府ラグビースクール)
サポートチーム：立命館大学アジア太平洋大学ラグビー部
【酒井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、立命館アジア太平洋大学ラグビー部監督の酒井です。アシスタントとして参加する、別府ラグビースクールの川原久幸と一緒に、教室に来て楽しかったといってもらえるように頑張ります。大分県別府市は２０１９年ラグビーワールドカップキャンプ誘致を目指し取り組んでいます。放課後ラグビーを実施することで気運が高

まるよう努めてまいります。

【メインコーチ・・・酒井 崇プロフィール】
■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取得中
■経歴
専修大学ラグビーフットボール部
■現在
立命館大学アジア太平洋大学ラグビー部監督
サポートチーム：立命館大学アジア太平洋大学ラグビー部

【協力団体】
大分県ラグビーフットボール協会
別府市ラグビーフットボール協会

大分県別府市クラスリポート

【2016大分県別府市クラス】第1回レッスンリポート（2016年10月5日）

大分県別府市で２０１６年度放課後ラグビープログラム別府クラスを無事スタートすることが出来ました。 始めに開校式にてプログラムの概要と諸注意のプレゼンテーションを行い別府クラスのテーマ「enjoy&communication」を掲げて10回行うことを伝えました。

指導者の紹介、参加者全員で学校名、学年、スクール名と今回のクラスでの目標をそれぞれ言ってもらい最後にサポートする立命館アジア太平洋大学ラグビー部の学生も自己紹介をしました。主に別府ラグビースクール所属の生徒でしたが数名初めてラグビーに参加する生徒もいてうれしく思いました。

開校式終了後は、ウォーミングアップとしてタックルバックをサイドジャンプ、ステップ、ジグザグ走等のランメニューで体を温めストレッチ。

その後は、10pass、パスドリル、４列パスからショート、ミドル、ロングと発展していきました。アーリーキャッチを意識することを伝え、パスの途中に距離が変わることでミスが起きていたので、「試合は同じ事の繰り返しは少なく常に状況が変化する中で判断を求められること」も伝えました。途中、声も出るようになりスピードのある状態でキャッチするプレーも見られました。

次に大学生がタックルバックを持ってディフェンスとなり、スペースを見つけるランメニューを行い、徐々にテンポもアップしていきました。

最後は大学生も加わり３チームに分かれ、トライしたらプレーし続けることのできるルールでのタッチフットを行いました。結果的には、それぞれのチームが均等にプレーする時間を作れました。また、タッチフットをすることを伝えると生徒達はテンションが上がり、短い時間でアーリーキャッチとパスのコールを意識した練習となりました。次回の課題として、誰かが話すときに聞く意識を持つことや笛が鳴った時のリアクションをよくするように声かけをしました。

その後はクールダウンでランニングとストレッチを行い終了。大学生が練習に加わることで生徒たちも刺激を受けながらの練習となったと思います。また、初めてラグビーボールに触れる生徒もいましたが全く問題なく練習をしていました。最後に全員で今回の反省点を確認して解散となりました。

第１回練習内容

１、開会式

２、ウォーミングアップ（ランニング＆ストレッチ）

３、１０回パス
４、パスドリル
５、４列バス（ショート、ミドル、ロング）
６、スペースランニング
７、タッチフット
８、クールダウン（ランニング＆ストレッチ）

メインコーチ　酒井
アシスタントコーチ　川原
サポートチーム　　立命館アジア太平洋大学ラグビー部

【2016大分県別府市クラス】第2回レッスンリポート（2016年10月12日）

第２回目の放課後ラグビープログラム別府クラスを開催しました。生徒達は来ると同時にボールを求めてキックをしたりパスをしたりと何も言わずに動きだします。元気に挨拶をしてグランドに入ってきてくれた事に嬉しく思いました。

本日は前回の反省点であった、「声をかけられた時のリアクション」と「誰かが話すときにしっかり話を聞く意識を持つこと」を再確認して練習に入りました。

今日のテーマは「スペース」。試合中に「スペース」があるとどうするか聞いてみると、「スペースに全力で走り込む」「スペースにパスをして走り込んでもらう」と良い回答を得られました。言った事を意識して練習に取り組むように声掛けしました。

最初は前回同様ランメニューで体を温め、次にレスリングプログラム、馬跳びと股下潜りでウォーミングアップを行いました。レスリングプログラムではどの体勢が強いのかを確認して取り組んでもらい、その後ストレッチを行いました。再度集合して別府クラスのテーマを確認してみるとすぐに「enjoy」「communication」と答えてくれました。

練習ではスペースを意識したグリット、２対１から３対２を実施し、初めはうまくいかないグループもありましたが大学生も加わり、さらに中学生がお手本となる正確なプレーを見せてくれるようになって、成功する事が多くなりました。

次は３対３。ディフェンスに対してアタックの後ろから1名抜けるサインを出しスペースを作ってアタックするメニューを行いました。当初は声も出ずパスをする事だけを考えてプレーしていました。スペースにアタックすることができないケースも見られたので、何度か集め、どこにスペースがあり、どこにアタックすると突破できるかを、みんなで話し合いました。その後はうまくスペースを見つけ突破するケースがみられました。

最後にミスが起きるまでアタックをするエンドレスタッチッフットをして終了しました。連続攻撃ができるので近場にアタックをして

最後に外のスペースにボールを運ぶ事を考えてプレーしていました。そしてクールダウンとストレッチで終了しました。

今回はリアクションもよくなり、前回の反省点をいかしたトレーニングとなりました。最後に楽しかった人と聞くと全員手を挙げてくれました。
次回は１０月１９日（水）です。

「第２回練習メニュー」
１　ウォーミングアップ
ランメニュー
レスリングトレーニング
馬跳び＆股下潜り
２　グリット
３　２：１　３：２
３　３：3−1
４　エンドレスタッチフット
５ クールダウン

メインコーチ　酒井　崇
アシスタントコーチ　川原　久幸
サポートチーム　立命館アジア太平洋大学ラグビー部

【2016大分県別府市クラス】第3回レッスンリポート（2016年10月19日）

今回のテーマは「前進と継続」。別府クラスのテーマは「「enjoy&communication」です。まずは、練習開始のウォーミングアップで「サイレントタッチフット」をしました。別府クラスのテーマである「communication」という部分を認識させるためです。

もし、会話なしでゲームをしたらと仮定して２分間行い、その後communicationＯＫで１分間しました。選手たちもそのことで「communicationの重要性」に気付いたようです。その後、前回同様のランメニューでウォーミングアップとストレッチを行いメニューに入りました。

最初のグリットランパスではそれぞれ４マーカーをポイントとしラインランパス。次のマーカーに移動、３～４周し再回転します。続いてオフロードプレーを楽しんでもらう事を意識して立ってプレーすることの重要性を説明し練習に入りました。二人組でボールを持ってスタートし大学生は軽くホールドを２レーンで行いました。

続いてメニューを発展させ判断力を足しての練習を行いました。パスメニューをランダムに行い２−４、３−３、４−２といろいろなシチュエーションであらかじめ生徒に数字を振り分け、呼ばれた数字の生徒はアタック、それ以外はディフェンスを行いました。不規則にボールを出しディフェンスの大学生の位置を確認しそのままアタック、捕まったらオフロードでボールを継続することを意識してもらいました。

最後はタッチフットをして終了となりました。大学生４人−中学生５人、小学生４人−小学生４人で行い大学生からのコーチングも多くなり大学生と一緒にすることの意義も出てきました。いつもより少しハードな内容となりましたがとても楽しそうに行ってくれました。だんだんと規律ができて、集合の迅速さや人の話聞く姿勢などが向上し、声も出るようになってきました。次回は１０月２６日（水）です。

「第３回練習メニュー」
１　ウォーミングアップ
サイレントタッチフット
コミュニケーションタッチフット
ランメニュー
２　グリッドランパス
３　オフロードパス
４　オフロード＋判断
５　パスメニューランダム（２−４、３−３、４−２）
６　タッチフット
７　クールダウン・ストレッチ

メインコーチ　　酒井　崇
アシスタントコーチ　川原　久幸

サポートチーム　立命館アジア太平洋大学ラグビー部

【2016大分県別府市クラス】第4回レッスンリポート（2016年10月26日）

第４回目の放課後ラグビープログラム別府クラスを開催しました。夕方から雨が降り出し小雨の中での練習開始となりましたが、途中雨も上がり無事に実施できました。

今回のテーマは「ポジションとポジショニング」。一つの動作をした後に次のポジションへ早く移動する事やコンタクトする時の強いポジションニングを理解してもらうようにしました。

最初は２チームに分かれ円になり早くパスするゲームを行いました。１回行った後、何が必要なのか生徒に確認すると「ハンズアップ」と「アーリーキャッチ」と答えてくれました。追加で「パスフォロ

ーの徹底」を呼びかけました。２５回、５０回、１００回と続けて行い急ぐあまりハンドリングミスが発生する事もありました。

次にＳ＆Ｃトレーニングを行い、数は少なく正確に行うように学生がサポートしながらプッシュアップ・スクワット・ルーマニアンデットリフト（ＲＤＬ）・片足ＲＤＬを２セット行い筋力、パワーの必要性とバランス感覚をあじわってもらいました。

そしてハンドリングメニューとして決められたポジションでパスとキャッチをグランド内で行うポジションランパスを行ってもらいました。ゲームで起きるイメージで５分から８分程度のスピードで実施しました。

ストレッチではコンタクトがある旨を伝えてしっかり行ってもらいました。ストレッチが終わると先程のポジションランパスをトップで行い、次にＬ字パスへ移り２対１と３対２を行いました。ボールキャリアの両側に１名ずつ立ち右パスをしたら左側のエリアにパスしたプレイヤーと２人でアタックをし、左側に立っているプレイヤーがディフェンスとなります。また反対側も同様に行いました。両側のプレイヤーはアタックになるかディフェンスになるかパスされるまでわからず考えながらプレイをしました。試合中アタックとディフェンスが瞬時に入れ替わる事を確認し、すぐに判断する能力も必要であることも伝えました。大学生も参加し成功することも多くなったところでアタックとディフェンスを１名ずつ増やしディフェンスに段差をつけてアタック有利で行いました。人数も増え、さらにミスが発生する事もありましたが最後は理解してくれました。瞬時に考える能力と体で覚える事をわかってもらうトレーニングとなりました。

次のメニューはダイヤモンドの形から４人でアタックとフォローをするダイヤモンドアタックです。小学生はダイヤモンドの形を意識しすぎてスピードがなく思い切ったプレイができていないケースも

ありましたが、中学生は徐々に理解してくれスムーズになっていきました。試合の時に頭に入れてもらえればと伝えました。

続いて学生がコンタクトバックをもちストロングポジションでヒットする事を意識した練習を行いました。コンタクトする時に必要な事を確認すると「低い姿勢」「コンタクトした時にボールをできるだけ遠くに持つ」とよい回答をもらいました。大学生も指導して強いポジションニングを理解してもらいました。

最後はエンドレスタッチフットを行い、タッチフットをしますと伝えるといつものように声を上げて喜んでプレイしてくれました。今回はポジションとポジショニングについて多くの練習メニューで学んでもらいました。

小雨の時間帯もありましたが走るメニューが多い中、元気よくラグビーをしてくれました。中学生も声を出し引っ張ってくれるようになり、次回は全員がもう少しリアクションよく行ってもらうように声をかけて行こうと思います。次回は１１月２日（水）です。
「第４回練習メニュー」
１　ウォーミングアップ
パスゲーム（２５回・５０回・１００回）
Ｓ＆Ｃトレーニング
ポジションランパス
ストレッチ
２　ポジションランパス（トップスピード）
３　グリッド
４　Ｌ字パス
５　ダイヤモンドアタック
６　コンタクト（フットポジション）
７　タッチフット
８　クールダウン・ストレッチ

メインコーチ　　酒井　崇
アシスタントコーチ　川原　久幸
サポートチーム　　立命館アジア太平洋大学ラグビー部

【2016大分県別府市クラス】第5回レッスンリポート（2016年11月2日）

第５回の放課後ラグビープログラム別府クラスを開催しました。１１月に入り急に寒くなり、ラグビーシーズンを感じる季節となりました。生徒達も集合を掛けるとリアクションよく大きい声を出し走って集まってくれました。

今回のテーマは「コンタクト」。前回の強い姿勢を再度確認し、次にステップのトレーニングを行いました。

最初はウォーミングアップでアリゲーターウォーク・ベアクローウォーク・スパイダーウォークとタックジャンプで体を温めました。ストレッチを行い前回同様Ｓ＆Ｃトレーニングでプッシュアップ・

スクワット・ルーマニアンデットリフト（ＲＤＬ）・片足ＲＤＬを２セット行いパワー、バランス感覚の練習を行いました。

その後、ハンドリングメニューとして四列パスから次のポイントに移動してランメニューを行いました。１つの動作が終わった後すぐに次のフェーズへ移動して新しいメニューを行い、１つで終わらない事を考えてもらうハンドリングメニューとしました。

コンタクトメニューに入る前に姿勢を意識したスクラムポジションでの姿勢練習を行い、背中にマーカーを載せて落ちないように前後左右に動いてもらいました。姿勢ができてない生徒はすぐにマーカーが落ち、しっかりと姿勢をとれる生徒に見本になってもらいました。その後レスリングで相手を仰向けに倒すメニューを行い、コンタクトに入りました。

コンタクトでは、先週のおさらいとして強い姿勢を意識して大学生が持ったコンタクトバックにヒットしてもらいました。その後、ヒット＆ドライブ、最後にダウンボールまで行いました。ヒットして止まらずドライブする事と、寝た後遠くにダウンボールし時計の６時の方向にリリースする事を意識してもらいました。初めてラグビーをする生徒は大学生がついて細かく指導ができました。

次にコンタクトダウンした後に、また別のフェーズでランメニューを加えました。前の練習同様一つの動作を行った後、次にフェーズへ素早く移動する事をプラスして意識させました。寝てから起きての動作をフェーズを重ねても素早く移動し続けなければならないメニューだったので、試合を意識した練習となったことと思います。動作に集中することで、声が少なくなってしまっていたので、一度集まってもらい、声を出す事、コミュニケーションを取る事を伝えました。アドバイス後からは声を出だして良いプレーができていました。

最後は３チームに分かれてタッチフットを行いました。チームをまとめることも学んで欲しいという狙いも込めて、チーム分けを中学生の高学年にお願いしました。試行錯誤しながらも、自分たちで一生懸命、考えてくれていました。タッチフットはミスをするまでアタックができるエンドレスタッチフットで締めくくりました。タッチフットはみんな楽しくできて、非常に良い練習の終わり方になりました。

今回はコンタクトを意識しながらフェーズを重ね、次の動作に早く移す事を意識してもらいました。回を重ねる毎に一人一人が楽しくラグビーをしてくれているように感じ嬉しく思いました。次回は１１月９日（水）です。

「第５回練習メニュー」
１　ウォーミングアップ
アリゲーターウォーク・ベアクローウォーク・スパイダーウォーク・タックジャンプ
Ｓ＆Ｃトレーニング
ストレッチ
２　ハンドリングドリル
３　姿勢・レスリング
４　コンタクトドリル（強いポジション・コンタクト＆ダウンフォロー)
５　コンタクト＆ラン
６　タッチフット
７　クールダウン・ストレッチ

メインコーチ　　酒井　崇
アシスタントコーチ　川原　久幸
サポートチーム　　立命館アジア太平洋大学ラグビー部

【2016大分県別府市クラス】第6回レッスンリポート（2016年11月9日）

今回のテーマは「連携」でした。ゲーム・プレーの連携だけでなく、心の連携も高める練習メニューでした。まず、ウォームアップから３列の隊列を組んで２０メートルの正方形の周りをランニングしました。大学生、中学生の大きな掛け声とモチベーションに引っ張られて、小学生も大きな声を出していました。隊列が乱れたら、その場でジョギングをしてまた隊列を整えてランニングをしました。生徒からまだまだ走りたいとの希望があり１０周以上スローで回りました。

身体が温まってきたので、チームを二つに分けて先程のランニングコースでマーカーリレーをしました。そして、スキーのクロスカントリーの練習を取り入れた体幹トレーニングを行いました。

次にハンドリングメニューとしてランパスを実施しました。外側にパスをして、またそのパッサーに返す。縦に交互に４ポイントを作りました。ポイントでハンズアップ、コーリング、アーリーキャッチを徹底して行うことを指示しました。

次は同じハンドリングメニューとしてパス間隔を段々と狭める、徐々に速度を上げていくランパスです。ハンズアップ、コーリング、アーリーキャッチにプラスしてスピードを求めることをポイントとしました。この二つのハンドリングメニューは比較的理解度も早く、テクニカルな部分もよく出来たと思います。 大学生の声掛けもよくフォローアップしてくれました。

続いて実施した練習メニューを踏まえてアタックの練習を行いました。ランダムに発生した地点からラインを素早く作りアタックします。大学生がディフェンスになりました。このメニューも前に行ったメニューが出来たおかげで、すぐに出来る生徒が多かったです。

ポイントは自分の頭で考えた連携を想像してもらう事でした。お題としてダイヤモンド型のアタックラインをつくり、最初のプレイヤーが球を出し生徒達はお互いどうしたら２人の大学性ディフェンスを抜けるか考えて実践してもらいました。中学生は比較的できましたが、小学生はちょっと難しかったようです。

最後のタッチフットは、生徒５人＋大学生１人対生徒５人＋大学生１人で行いました。今回は、後半少し集中力が欠ける時もありましたが声掛けと大学生のフォローが行えたと思います。今回も怪我なく最後は元気にタッチフットをしてくれました。次回は１１月１６日（水）です。

「第６回練習メニュー」

１、ウォーミングアップ

２、隊列ランニング（スロー）

３、動的ストレッチ

４、体幹トレーニング
５、チーム別マーカーリレー
６、３列パス
７、ハンドリングランパス
８、タッチフット
９、クールダウン　ストレッチ

メインコーチ　　酒井　崇
アシスタントコーチ　川原　久幸
サポートチーム　　立命館アジア太平洋大学ラグビー部

【2016大分県別府市クラス】第7回レッスンリポート（2016年11月16日）

第７回の放課後ラグビープログラム別府クラスを開催しました。今回は「楽しみながら考え、そして想像する」をテーマに行いました。

まず５人組のチーム分けをし、それぞれにチームリーダーを決める事から始めました。中学生にはキャプテンシーと想像力を、小学生には規律と団体スポーツの楽しさを覚えてもらう、これは、自主性と新しい発想ができるプレイヤーになってもらうことが目的です。

まず隊列ジョギングを行い、驚いた事に前回より大きな声で隊列も乱れず規律よく出来たと思います。そこでも各チームのキャプテンがコミュニケーションをとりチームを引っ張っていました。

ストレッチを行い、各チームには一人ずつ大学生がついて正しいストレッチを徹底して行いました。

その後、チームごとの変則タッチフットで条件はディフェンス側になったチームが一人少ない状態で行いました。そしてディフェンスラインのエクサイズでポイントを数か所つくり、ホイッスルを合図に縦横のディフェンスラインを保ったままディフェンスラインを作るフットワークトレーニングを行いました。

この時間になるとだんだん各チームのまとまりが出てきて、メニューのラストに近づくと一糸乱れないラインフットワークをするチームも出てきて驚きを隠せませんでした。

続いてハンドリングランパスを行い、チームごとにアタックラインをつくり、色々なアタックを実践しました。このメニューの重要なタスクは、基本を押さえながら「自分で想像して楽しんでアタックしてみる」事です。

生徒たちに「ぼんやり」でも良いので、ゲームのように、空の上から自分たちを見ているイメージをしながらプレーするように指示しました。するとチームごとにどうしたら大学生のディフェンスを抜けるのか、「スピードを速く」「声を出す」「ポジションはどこにする？」「こういった時にこうする」など自発的に仲間同士が話し合いを始めたり、地面にポジションを作り攻撃シミュレーションをしたり、生徒たちはとても盛り上がり楽しいメニューになりました。

各練習メニューが終わると直ぐに、チームごとの良かった点、悪かった点をキャプテンに報告してもらい、練習自体メリハリが効いたものとなりました。

最後にタッチフットを行い練習終了となりました。今回は中学生の先輩が後輩の面倒みるようになったり、キャプテンシーを発揮したり、小学生はチームワークの楽しさを覚え、練習全体を通じて理想通りのものになりました。小単位のチームにわけたことにより、チーム内の会話が進み本クラスのテーマである「enjoy & communication」が、回を追う毎に浸透してきた気がします。

残すところ後３回です。次回は１１月３０日（水）です。

「第７回練習メニュー」
１、ウォーミングアップ（隊列ジョギング）・ストレッチ
２、変則タッチフット
３、ディフェンスラインエクサイズ
４、ハンドリングランパス
５、タッチフット
６、クールダウン　ストレッチ

メインコーチ　　酒井　崇
アシスタントコーチ　川原　久幸
サポートチーム　　立命館アジア太平洋大学ラグビー部

【2016大分県別府市クラス】第8回レッスンリポート（2016年11月30日）

第８回の放課後ラグビープログラム別府クラスを開催しました。今回は「コンタクトと前進」をテーマに行いました。

２人１組になり１人がコンタクトバックを持ち、１対１でのコンタクトを行いました。体の向きを常にコンタクトバックに向け、いろいろな角度からバックに向かってコンテストしました。面を取る意識を持ちながら常に体をバックに向けるように意識してもらいました。生徒達は楽しそうにコンタクトバックにヒットしていました。

次に４列パスで体を温めながらハンドリングの練習を行いました。そしてストレッチで体をほぐした後ダウンボールトレーニングを行いました。一人が仰向けに寝た状態で両足を固定して、できるだけ遠くにダウンボールするトレーニングを行い、次に４人１組になり立った３人に寝た生徒がイレギュラーな体勢でパスをする練習を行

いました。悪い体勢で通常行っているハンズアップ、コーリング等を行い正確なパスができるように行いました。

その後オーバーラップの状態で４：２のハンドリングメニューを行いコンタクトへ移行しました。まず２人のコンタクトバックを突破し、抜けた後にもう１人のバックに当たり体を回転させて前に出るトレーニングを行いました。コンタクトの連続に対して、前に出る意識と体の使い方を考えてプレイしてもらいました。うまく体を回転できる生徒と前進だけしかできない生徒もいました。上級生に意識をさせて指導を行い、下級生にはそれを見て学んでもらうようにしました。

そして４人１組でその場でパスをして、合図を聞いてコンタクトバックにヒットとオーバー、そしてフォローランを行いました。起きてからフォローに行くのが早くリアクションする生徒が多くいました。最初に行ったコンタクト練習の応用として行いましたが、取り組む事が多くなるとコンタクトが少し雑になるケースもありました。多くの生徒は前に出る事とストロングポジションを意識した取り組みになりました。

最後はミスが起きるまでのエンドレスタッチフットを行いました。以前より横のコートを広くして行うと、トライを量産しディフェンスに課題が残るタッチフットとなりました。

明日から１２月というのに暖かく、半袖短パンで取り組む生徒もいて「暑い」と言いながら練習をしていました。残すところ放課後ラグビーも２回となりました。次回は１２月７日（水）です。
「第８回練習メニュー」
「コンタクトと前進」
１、ウォーミングアップ
・面取り
・ロングリリース

・イレギュラーパス
２、ハンドリング
・四列パス
・オーバーラップトレーニング４：２
３、コンタクト
・ペネトレイト＆スピン
・ラック＆フォロー
４、タッチフット
５、クールダウン・ストレッチ

メインコーチ　　酒井　崇
アシスタントコーチ　川原　久幸

サポートチーム　　立命館アジア太平洋大学ラグビー部

【2016大分県別府市クラス】第9回レッスンリポート（2016年12月7日）

第９回の放課後ラグビープログラム別府クラスを開催しました。１２月に入り寒くなりましたが生徒達はとても元気です。今回のテーマは「キック＆キャッチ」。普段ポジションによっては行う事がない内容にフォーカスしました。

まず、グランドを全員でひとかたまりになりジョギングで体を温めた後「リアクショントレーニング」として、２人１組になり笛の音で左右に動き、ディフェンス側が追いかけてアタックにタッチする練習を行いました。継続して勝てる生徒もいて楽しんで、回数多く行いました。

次に前回行ったバックにコンタクトする「面取り」を行いました。先週に引き続き体の向きを常にコンタクトバックに向け、いろいろな角度からバックに向かってコンテストしました。前回より早く連続でヒットする生徒もいて意図を理解した練習となりました。

ウォーミングアップ最後は「オージーボール」で前にもボールをパスする事ができるタッチフットを行い、スペースとコミュニケーションを意識してもらいました。最初は前にボールを投げる事が理解できても体が動かず、声をかけるとスペースに走り出す生徒もでてきて目的をこなしたトレーニングになりました。

ストレッチを行い、「ハンドリング」メニューに移りました。オーバーラップスキルトレーニングを行い、人数が多い状況でスピードとコーリングを意識してもらいスペースに走り込み、ボールを運ぶ事ができるようになりました。

そして本日のメインテーマである「キックとキャッチ」を行いました。初めて蹴る生徒や普段も練習している生徒も楽しく取り組んでもらいました。最上級生の生徒にそれぞれキックを始める前に見本を見せてもらい「ゴロキック」、「ハイパントキック」、「スクリューキック」と２人１組のペアに大学生が加わり指導しながら学生

も勉強になる練習となりました。正確にキャッチする事も意識してもらいコーリングもしっかりと行ってもらいました。初めてキックをする生徒も新鮮な感覚で練習を行いました。

最後はいつものとおり「エンドレッスタッチフット」を行い、普段よりテンポよく、真剣に取り組んでくれました。

いよいよ放課後ラグビープログラムも次回で最終回になりました。クラスのテーマである「enjoy＆communication」の集大成となる練習になるよう取り組もうと思います。次回は１２月１４日（水）です。

「第９回練習メニュー」
［キック＆キャッチ］
１、ウォーミングアップ
・リアクショントレーニング
・面取り
・オージーボール
２、ハンドリング
・オーバラップスキル（余っている状況）・４対２
３、キック＆キャッチ
・ゴロキック
・ハイパントキック
・スクリューキック
４、タッチフット
５、クールダウン・ストレッチ

メインコーチ　　酒井　崇
アシスタントコーチ　川原　久幸
サポートチーム　　立命館アジア太平洋大学ラグビー部

【2016大分県別府市クラス】第10回レッスンリポート（2016年12月14日）

第１０回の放課後ラグビープログラム別府クラスを開催しました。今日は夕方から冷え込み、雨の心配もしましたが通常通りに練習を行う事ができました。１０回全てグランドでの練習となり雨が降る事はありませんでした。いよいよ、放課後ラグビー別府クラスも最終回です。

今回は「トータルスキル」、今まで行ってきたメニューを選んで行いました。別府クラスのテーマでもある「enjoy＆communication」を生徒達に再確認してもらいスタートしました。

まずは上級生に指示を出してもらい「隊列ランニング」で体を温めました。スローでゆっくり行おうと思いましたが生徒達は元気よく走り、何度も隊列を揃え直すことがありました。

次にコンタクトメニューで 「面取り」を行いました。常にどこに向かってコンタクトをするのか、相手に向かって強いポジションでコ

ンタクトできるのかを意識してもらいました。そしてＳ＆Ｃトレーニングを３種目、体幹トレーニングを２セット行いました。体幹トレーニングの必要性を感じてもらい、その後、学生がストレッチを行いキック練習に入りました。

「ゴロキック」、「ハイパントキック」、「スクリューキック」と２人１組のペアと大学生が横に付き指導しながら学生も勉強になる練習となりました。キックはやはり生徒達には興味ある練習メニューです。楽しんだキック練習となりました。

キックの後はハンドリングメニューです。４列パスから幅を広げる「ショート・ミドル・ロング」を行い、コーリングとスピードを意識してもらいテンポのよい練習になりました。そして４vs１、５vs２とオーバーラップスキルで余っている状況での練習を行いました。最初は１人のディフェンスでも止められることもありましたが徐々にスペースとスピード、そしてコーリングを意識してもらい、アタック有利を理解してもらいました。

コンタクトメニューではペネトレイトを考えてもらいコンタクトバックを使って練習を行いました。

最終回もラストは「エンドレッスタッチフット」を行いました。スタッフ２人も各チームに加わり一緒にプレーをして放課後ラグビープログラムを締めくくりました。

「enjoy＆communication」をテーマに掲げ、何よりラグビーを楽しんでもらえる事とコミュニケ-ションの重要性を学んで欲しいと思い練習メニューを作成しました。生徒達は別府市、大分市に住んでおり、また違うグランドで会えることを楽しみにしています。今後も生徒達の活躍と再開を約束して練習を終了しました。

貴重な経験をさせてもらった１０週間でした。最後になりましたが、プログラムにご協力頂いた関係者の皆様に本当に感謝致します。ありがとうございました。

「第１０回練習メニュー」

[トータルスキル]
①ウォーミングアップ
・ 隊列ランニング（スロー）
・面取り
・Ｓ＆Ｃトレーニング
・ストレッチ
② キック
・ゴロキック　・ハイパントキック　・スクリューキック
③ハンドリング
・４列パス
・「ショート・ミドル・ロング」
・４vs１/５vs２
④コンタクト
・パワーフット・コンタクト
・ペネトレイト＆スピン
⑤ エンドレスタッチフット
⑥クールダウン・ストレッチ

メインコーチ　　酒井　崇
アシスタントコーチ　川原　久幸
サポートチーム　　立命館アジア太平洋大学ラグビー部