平成２９年度東京都日野市クラス

協力団体

日野レッドドルフィンズ

【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：片倉 史隆（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会強化コーチ・日野レッドドルフィンズテクニカルコーチ・元日本代表 A）

アシスタントコーチ：伊藤 宏明（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会強化コーチ・日野レッドドルフィンズ BK コーチ・元日本代表）

サポートコーチ：清水 佳忠（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会育成コーチ・あきる野市ラグビーフットボール協会 理事長・あきる野ラグビースクール 校長・ジュニア・アスリート基礎体力アップあきる野清水塾 塾長・ SAQ レベル 1 インストラクター）

【実施期間】2017 年 10 月 12 日～12 月 14 日

【開催時間】18:00～20:00

【開催日程】

10 月 12 日（木）、19 日（木）、25 日（水）、11 月 1 日（水）、9 日（木）、16 日（木）、22 日（水）、30 日（木）、12 月 4 日（月）、12 月 14 日（木）

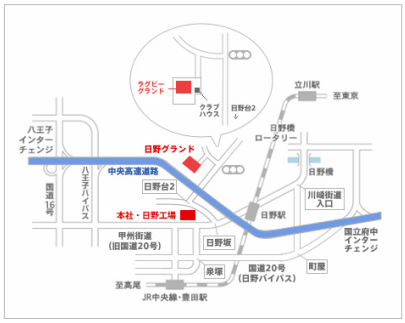
【実施会場】日野レッドドルフィンズ練習グランド

住所：東京都日野市新町 5－18－1

◆アクセス

・JR 中央線日野駅下車、タクシー5 分

・JR 日野駅より甲州街道（旧国道 20 号線）を八王子方面へ向かって下さい。日野坂の交差点を右折、日野台 2 の交差点を更に右折し約 150m 直進後、信号を左折すると、グランドへの入り口が左手に見えます。



◆駐車場について

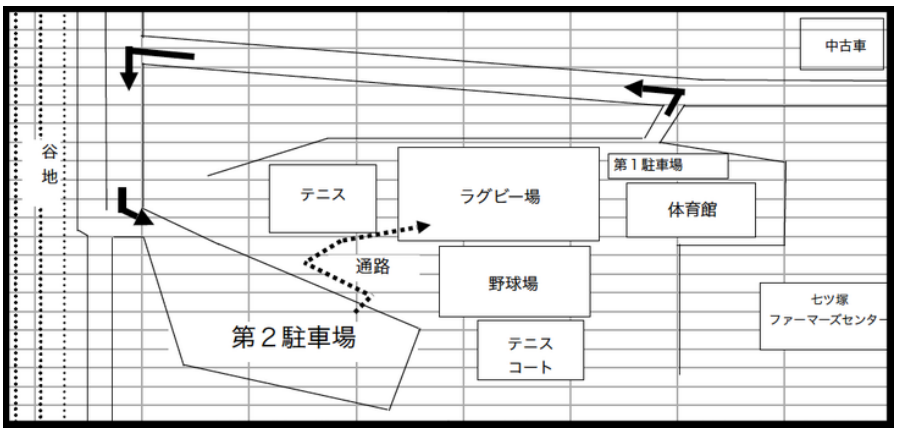
・台数に限りはありますが、第 1 駐車場と第 2 駐車場のご利用が可能です。（約 15 台程度）

◆駐車場が利用できな場合の注意事項

・近隣への違法駐車は絶対にしないでください。

・近隣の店舗等への違法駐車も絶対にしないでください。

・駐車場が満車の際は最寄駅付近のパーキングをご利用ください。



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。

【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。

【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。

東京都日野市クラス　コーチ＆協力団体の紹介

【指導者】
メインコーチ：片倉 史隆（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会強化コーチ・日野レッドドルフィンズテクニカルコーチ・元日本代表 A）
アシスタントコーチ：伊藤 宏明（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会強化コーチ・日野レッドドルフィンズ BK コーチ・元日本代表）
サポートコーチ：清水 佳忠（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会育成コーチ・あきる野市ラグビーフットボール協会理事長・あきる野ラグビースクール校長・ジュニアアスリート基礎体力アップあきる野清水塾 塾長・ SAQ レベル 1 インストラクター）

【片倉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、日野レッドドルフィンズの片倉です。アシスタントコーチの伊藤コーチ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。ご参加お待ちしております！

【メインコーチ・・・片倉 史隆プロフィール】

■選手経歴

・NEC グリーンロケッツ

・関東代表

・日本代表 A

■指導者歴

・ 明治学院大学ラグビー部 BK コーチ

・ 東京代表（７人制）成人チーム監督（現在）

・ 関東代表ヘッドコーチ（現在）

・ 日野レッドドルフィンズテクニカルコーチ（現在）

■指導者資格

・日本ラグビー協会強化コーチ資格

・World Rugby　エデュケーター（指導者養成者）

サポートチーム：日野レッドドルフィンズ

東京都日野市クラス　リポート

【2017 東京都日野市クラス】第 1 回レッスンリポート（10 月 12 日）

■天候：晴れ（終了間際に小雨）

■テーマ： Evasion（イベージョン）

■原則 ：ボール争奪、前進

第一回目となる日野市クラスは、ご父兄の方々にも参加いただきガイダンスからスタート。 全体概要、日野クラスのターゲットやルール説明を行いました。 また、ほとんどの受講生が初対面ということもあり、アイスブレイクを入れ 初対面同士の数グループに別れて、自己紹介とグループメンバーの紹介をしてもらいました。

緊張もほぐれた所から、グラウンドでアップ開始。 ハンドリングを中心としたアップ、そして、本日のテーマである『Evasion（イベージョン）』と 本日のプレー原則である『前進』にフォーカスしたテクニックとスキルのドリルを行いました。 みんなキーファクターを意識した成果もありスキル向上が目に見えるようでした。

そして、最後はイベージョンファーストを意識したタッチフットを行い、 みんな思い思いのステップやハンドオフで思う存分プレーできたと思います。 また、練習終了後も、各コーチへ質問へ行ったり、皆の向上心はともに素晴らしく 私自身もとても刺激を受けましたし、気付きの多い初回練習となりました。 また次回以降もブラシュアップしていけるよう、しっかり準備したいと思います。

【第 1 回練習メニュー】

●ウォーミングアップ（ハンドリング）

★キーファクター

①ハンズアップ

②足を動かす

→リアクションキャッチ

→リターンキャッチ

→キックキャッチ

→ボール争奪ゲーム（1v1→グループ）

●スキル（イベージョン）

★キーファクター

①自由な動きで相手を抜く

→スクエアイベージョン

→イベージョンタッチ（5v5）

●テクニック（ハンドオフ）

★キーファクター

①ボールの位置（相手から遠く）

②腕を伸ばして相手を遠ざける

→スタティック 1v1

●スキル（ハンドオフ）

★キーファクター

①上記＋③相手を遠ざけ加速する

→ダイナミック 1v1

→ダイナミック 1v1（DF 追いかけ）

●ゲーム（タッチフット）

★キーファクター

①イベージョン（ステップ＆ハンドオフ）ファーストでプレーする

→ルール：３グループで 5v5、タッチ５回（2 人目のタッチで１回カウント）

メインコーチ　片倉

サポートコーチ　清水

ゲストコーチ　日野レッドドルフィンズ 田邊選手

【2017 東京都日野市クラス】第 2 回レッスンリポート（10 月 19 日）

■天候：雨

■テーマ：Handling

■原則：前進、継続

第二回目となる日野市クラスはあいにくの雨となり 体育館での開催となりました。 二回目とあり、前回より少し緊張が解けた中、 全学年ミックスの縦割り 3 チームでボールゲームからスタート。 合間にチームトークを入れて、自分たちで課題抽出し、そこから解決策を導き出すという取り組みを各チームで行いました。さらに解決策をキーファクターという形で一つに絞り、チームごとにブラシュアップを図りました。

その後は本日のテーマであった、ハンドリングのキャッチからパスまでのテクニックとスキルのトレーニングを実施しました。 最後は 4 人でのラインアタックを実施しましたが、トライラインに対し、どんどん真直ぐ走れるようになり、思いっ切りの良いランとキャチ&パスが出来るようになりました。

全体通してスキルアップするためのポイントとなる、キーファクターに集中して取り組む意識の選手が増えてきている印象で、皆の成長を大きく感じられた第二回目となりました。

※次回のテーマは「スペースアタック」 。それまでに、各自スペースアタックのプレー原則を

考えてくることになりました。

【第 2 回練習メニュー】

●ウォーミングアップ（ボールゲーム）

→4 サークルゲーム

※合間にチームトークを入れ、起きている課題に対し、各チームはキーファクターを使って解決する。

●テクニック＆SAQ /

■Handling1（ストレートパス）

★キーファクター

①アーリーキャッチ

②フォロースルー（指先をターゲット）

③腰はスクエア

→アーリーキャッチ（2 人組）

→アーリーキャッチ＋フォロースルー（3 人組）

■Handling2（スクリューパス）

★キーファクター

①外側の手首を捻りながら

②体の中心から押し出す（胸の高さ）

③フォロースルー

→片手タテ（2 人組）

→片手ヨコ（2 人組）

→両手ヨコ（2 人組）

●スキル（Handling）

★キーファクター

①テクニック時のキーファクター＋ストレートラン

→スクエアアタック（4 人で縦に並びスタートしストレートラン＆ハンドリング）

●SAQ

★キーファクター

①動作を早く

→反応、変換能力のレース

→アジリティのレース

メインコーチ　片倉

サポートコーチ　清水

【2017 東京都日野市クラス】第 3 回レッスンリポート（10 月 25 日）

■天候：雨

■テーマ：スペースアタック

■原則　：前進、サポート

前回に続き、今回も何と何と雨・・・ 、しかし気持ちを切り替え体育館でスタート！

始めは学年縦割りチームでのボールリレーゲーム。 まだまだ緊張があるのか、誰もほとんど声を発さない、とっても暗～いスタートとなりました。

おっと、こういう時のチームトーク！ それぞれのチームに別れ、この状況をどう打破するのか話し合いました。 チームトークは初回から実施しているので、話しがまとまるのは早い！ 各チームそれぞれの解決法を見い出しました。各チーム、周りの選手の声掛けや、勝つための戦術等を実践し見事に問題を解決！ 毎回ですがとても大きな成長を感じられました。

その後は前回のハンドリングを活かしたスペースアタック。 原則との関連性をみんなで考え、共有してから実技で実践。 パスありきではなく、まずは「前を向きスペースを探す」 、そして「スペースへ走りこみながらボールをもらう」、そして「DF が寄ってきたらパスをする」、ここの重要性に対し理解を深めました。

これらをテクニック練習からスキル練習に変え、最後はスピードあるスペースアタックが数多く見受けられた第三回目練習となりました。 一つ心残りなのは、タッチフットが 2 回連続出来ていないこと・・・ 。次回こそは、タッチフットが出来るように参加者みんなで、てるてる坊主を作りましょう！！

【第 3 回練習メニュー】
●ウォーミングアップ（ストレッチ含む）
■handling
→膝突き正面パス（片手左右 5 回ずつ）
→膝突き横パス（片手左右 5 回ずつ）
→スタンディング横パス（両手左右 5 回ずつ）

■ボールリレー（縦割り 3 チーム）
→腰周り回し x10 回/一人
→ダッシュ
→地面バウンド x 5 回/一人
→ドリブル X 5 回/一人
→足前後の間 x 5 回/一人

●テクニック（スペースアタック）＆SAQ
■スペースアタック 1（1v1）/スタティックスタート
★キーファクター
①前を見る（ビジョン）
②スペースに仕掛ける（動きながらボールをもらう）

■スペースアタック 2（2v1）/スタティックスタート
★キーファクター

①前を見る（ビジョン）

②スペースに仕掛ける（動きながらボールをもらう）

③DF が寄ってきたらパス（スペースへ）

■スペースアタック 3（3v2）/スタティックスタート

★キーファクター

①前を見る（ビジョン）

②スペースに仕掛ける（動きながらボールをもらう）

③DF が寄ってきたらパス（スペースへ）

■SAQ＆コーディネーショントレーニング

★キーファクター各部位の可動域を広げる

→体幹系

→サーキット系

・バービージャンプ x10 回

・スプリットジャンプスクワット x10 回

→SAQ

・ステップラン

・足踏みゲーム

・追いかけっこゲーム

●スキル（スペースアタック）

■スペースアタック 1（カオス 3v2）/横ワンラインスタート

■スペースアタック 2（カオス 3v2）/縦ワンラインスタート

★キーファクター

①前を見る（ビジョン）

②スペースに仕掛ける（動きながらボールをもらう）

③DF が寄ってきたらパス（スペースへ）

メインコーチ　片倉

サポートコーチ　清水

【2017 東京都日野市クラス】第 4 回レッスンリポート（11 月 1 日）

■天候：晴れ

■テーマ：ブレイクダウン

■原則：ボール争奪、前進、サポート、継続

２週連続の雨により、久しぶりのグラウンド練習となりました。 ２週分のうっぷんを晴らすべく、タッチフットからスタート。 やはりグラウンドは良いですね。 選手たちは久しぶりのグラウンドに興奮気味。とても良いスタートとなりました！

その後は本日のテーマである「ブレイクダウン」のスキルを中心に実施。 大きく３つのキーファクターでスキルアップを図りました。

「アイズアップ、背中を延ばす、真っ直ぐ押す」

途中、背中をうまく延ばせない選手もいたため、キーファクターを追加 。「胸を張る」。 これによりほとんどの選手がストロングポジションを作ることができました。

また、清水コーチによる SAQ&コーディネーショントレーニングも行い、皆とても楽しそうに追い込めました！

そして最後は、本日 2 回目となるタッチフット。様々なルール付けで実施し、皆グランドいっ

ぱいに走り廻った第四回目となりました。

【第 4 回練習メニュー】

●ウォーミングアップ

＜タッチフット＞10min（学年別３チーム）

＜ボールリレー＞10min（縦割り３チーム）

①→ストレートラン

②→腰周り回し x5

③→ドリブル x５

④→足前後の間 x５

●テクニック＆SAQ 30min/移動含む（10minx3）（学年３チーム）

A）■ボールキャリアドリル（1v1 ドライブ）

★キーファクター

①アイズアップ

②背中延ばす

③真っ直ぐ押す

■ボールキャリアドリル（1v1 ドライブ+リリース）３アクション

★キーファクター

①アイズアップ

②背中延ばす

③真っ直ぐ押す

B）■サポータードリル（1v1）セカンドマン（オーバー）

★キーファクター

①アイズアップ

②背中延ばす

③真っ直ぐ押す

④ボールの上を越えていく

■サポータードリル（2v1）セカンドマン（オーバー）+サードマン（セキュリティー）

★キーファクター

①アイズアップ

②背中延ばす

③真っ直ぐ押す

④ボールの上を越えていく

⑤ボールを守る（ストロングポジション

C）■SAQ トレーニング＆コーディネーショントレーニング(複合系) 10min×3G

★キーファクター：動作姿勢を意識する！

1.サーキット系

①バービージャンプ×10 回(腕立て 1 回入れる)

②スプリットジャンプスクワット×10 回

2.体幹系

①身体支えの片手ずつ肩にタッチ(2 人)左右 20 回×2 セット

②背中をつけた身体を起こし体幹強化(2 人)5 回連続

3. SAQ

ボール保持しながらのジクザグラン(カラーコーン 8 個)によるリレー×2 レーン（コーンを回るときは外側の手でボール保持、内側の手はコーンタッチ)

●ゲーム　25min（学年３チーム）■タッチフット（５minx4set　+各 1 分 rest＆チームトーク）

メインコーチ　片倉

アシスタントコーチ　伊藤　　清水

ゲストコーチ　　小沢（翔）選手

【2017 東京都日野市クラス】第 5 回レッスンリポート（11 月 9 日）

■天候：晴れ

■テーマ：ディフェンス

■原則：前進、圧力、サポート

日を追うごとに寒さが増してきましたね。 しかし寒さに負けず元気にグラウンドで楽しめました！

今回の日野クラスは「ディフェンス」をテーマに行いました。 ウォーミングアップのボールリレーやパス、キックで始まり、その後、ディフェンスのテクニック/スキルトレーニングを実施。

今回意識した部分は、先週のブレイクダウンの「ストロングポジション」 をベースに、キーファクターを追加。 1 対 1 のトラッキング（タックル入るまでの動作）から 3 対 1 でタックラーの両サイドがアシストタックラーとなる面ディフェンスまでを行いました。

タックル入るタイミングで頭が下がる場合、背中が曲がる場合、 踏み込みの時、肩と足が逆になる場合、様々なケースが出てきましたが、これらもキーファクターをしっかり見直すことにより、みんなしっかり改善できました。

テクニック、スキルを向上させることが目的のキーファクター。 意識して取り組むことで確実にプレーが向上します。とても重要なポイントですね。

また、恒例の清水コーチによる SAQ&コーディネーショントレーニングも行い、皆とても楽しそうに追い込めました！

そして最後は、タッチフット！３グループによる様々なルール付けで実施しました。タッチフット回を追うごとに、積極的にボールをもらうシーンが増えてきました。 その中で目に付いたのは、ボールをもらったら、すぐにパスをするのではなく、まずは勝負する！と姿勢が多く見られたのは素晴らしかったと思います。

ラグビーのプレー原則の一つである「前進」すること、 ここを避けては絶対に良いトライは生まれません。その重要性を改めて感じさせてもらえたタッチフットとなりました。

来週のテーマは「スペースアタック part2」 。みんながどういう動きを見せてくれるのか今から楽しみです！

【第５回練習メニュー】
●ウォーミングアップ
＜ボールリレー＞10min（縦割り３チーム）
①→手渡しパス
②→スクリューパス x3
③→から上にパス x5
④→前後の間 x５
⑤→キック x3

●テクニック＆SAQ （学年３チーム）
A）■1 対 1 タックル（止まった状態から）
★キーファクター
①ストロングポジション
②パワーフット（タックル入る時の踏み込み/肩と同じ側）

■1 対 1 タックル（動きながら）
★キーファクター
上の①②に以下を追加

③相手の内側の方を目がける

④ダンス（タックル入る前のショートステップ）

B）■2v1 ディフェンス（面ディフェンス）

★キーファクター

①2 人の間隔を保つ

②2 人目がアシストタックル

■3v1 ディフェンス（面ディフェンス）

★キーファクター

①3 人の間隔を保つ

②タックラーの両サイドどちらかがアシストタックル

C）■SAQ トレーニング＆コーディネーショントレーニング(複合系) 10min×3G

★キーファクター：集中力を緩めない！

1.サーキット系

①バービージャンプ×10 回(拍手 1 回入れる)→5m ダッシュ

②ワイドスタンス交互スクワット×10 回→5m ダッシュ

2.体幹系

①身体支えの片手ずつ肩にタッチ(2 人)左右 40 回×1 セット

②うつ伏せ両手ボール保持者を仰向けに身体を起こす体幹強化（2 人 1 組）15 秒 x2 人

3. SAQ

①T ドリル（5m 間隔）

ボール保持で前進ダッシュ→右にサイドステップ→左にサイドステップ→右にサイドステップ→バックラン×2 レーンでの競争

②5～7 人で手繋ぎで輪を作った鬼ごっこ（鬼 1 人）20 秒間 x1 セット

手を繋いだ輪はホイッスルと同時に鬼にタオルを取られないよう回転しながら鬼から逃げる

●ゲーム（学年 3 チーム）

■タッチフット（5 minx3set　+各 2 分 rest＆チームトーク）

メインコーチ　片倉

サポートコーチ　清水

ゲストコーチ　小沢（翔）選手

【2017 東京都日野市クラス】第 6 回レッスンリポート（11 月 16 日）

■天候：晴れ

■テーマ：スペースアタック Part2

■原則：前進、サポート、継続

日野市クラスもいよいよ後半に差し掛かりました。 残り 5 回については前半で実施した基礎をベースに応用編として 波及させていくことをターゲットとしています。

そんな中、本日はスペースアタック Part2 を実施。 メインは目の前にスペースがある状況とない状況での違いを考え、 最適なアタック法をみんなで見出しました。

特に目の前にディフェンスがいる状況ではうまくスペースに仕掛けられませんでしたが、 アンダー、オーバーのテクニックやそれに必要なキーファクターを一つ一つ取り組むことにより、みんなのスキルはどんどん向上し終盤はスピードあるスペースアタックが随所に見られました。みんな、今週末のスクールや中学校のチームでもチャレンジしてくれるとのことだったので、次週に話しを聞くのがとても楽しみです。

次週のテーマは「クリエイトスペース」。ないスペースをどうやって創り出し、周りの選手をどう活かしていくのか？ そこをみんなで考え、トレーニングして行く予定です。

【第 6 回練習メニュー】

●ウォーミングアップ

＜ハンドリング＞

①スクリューパス（上）

②脇の下から上にパス

③足の間でボールを動かす

④足の間でボールは同じ位置で腕を動かす

＜リレー＞（学年 3 チーム）

①ラン→キャッチ→パス→ラン

③ゴロ(5m)→キャッチ→ラン

●スキル＆SAQ （2 チーム）

A）■２v2

★キーファクター

①スペースのど真ん中を仕掛ける

②外側のディフェンスが内に向いたらパス

■アンダーズ / オーバーズ

★キーファクター

①始めは真っ直ぐ走る（ディフェンスを引き寄せる）

②スペースに仕掛けながらボールをもらう（ディフェンスの 2m 先を目指す）

B）■SAQ トレーニング＆コーディネーショントレーニング(複合系) 10min×3G

★キーファクター：最後まで気を抜かない！

1.身体支えの片手ずつ肩にタッチ(2 人)左右 40 回×1 セット

2.スパイダーマン（腕立ての姿勢から外側に手を 5 回跳ねる⇒内側に手を 3 回跳ねて戻す）→5 メートルダッシュ×2 セット

3.ワイドスタンス交互スクワット×10 回→5 メートルダッシュ×2 セット

4.四つん這い歩行を阻止する体幹強化(2 人 1 組)5 メートル×2 セット

5.T ドリル(5 メートル間隔)

ボール保持で前進ダッシュ→右にサイドステップ→左にサイドステップ→右にサイドステップ→バックラン×2 レーンでの競争

6.8 の字走ドリル

①トップ 1 周

②コンタクト入れてトップ 1 周(8 の字の内側に入っている 2 人が走っている人を手でプッシュして外側へはじく)

③追いかけっこ 2 周(2 人 1 組で追いかける人にタッチされたら負け)

●ゲーム（学年 3 チーム）

■タッチフット（5 minx3set+各 2 分 rest&チームトーク）

メインコーチ　片倉

サポートコーチ　清水

ゲストコーチ　小沢（翔）選手　　小野（貴）選手　　園木選手

【2017 東京都日野市クラス】第 7 回レッスンリポート（11 月 22 日）

■天候：雨

■テーマ：クリエイトスペース

■原則：前進、サポート、継続

全７回中、３回目となる雨模様・・・ 中々天気に恵まれません・・ でも子供たちにそんなことは関係なく、グラウンドで元気に練習スタート！

雨のため時間短縮での内容となりましたが、タッチフットとスキルを回す形式での練習となりました。まずは先週までも取り組んでいるスペースアタックでのおさらいからスタートし、その後、本日のメインであるクリエイトスペースに移行。

クリエイトスペースでは味方のサポート位置を確認し、サポーターのスペースを作り出すことにフォーカスしました。 ディフェンスを動かしてスペースを作る動きに困惑するケースも多く見られましたがエキストラランナーはスペースに思い切って走りこむ姿が多く見られました！

これらはこれまで取り組んできたスペースアタックでの成果ですね。クリエイトスペースについては残り３回の練習でみんなの理解度を深められるよう取り組んでいきたいと思います。

次週は晴れますように！

【第７回練習メニュー】

●ウォーミングアップ

＜ハンドリング＞

①スクリューパス（上）

②脇の下から上にパス

③足の間でボールを動かす

④足の間でボールは同じ位置で腕を動かす

＜キック＞

★キーファクター

①ボールを縦に持つ

②ボールを持ってる位置から落とす

③蹴る方向に軸足を着く

④足の甲で蹴る

●スペースアタック/スキル（学年３チーム）

A）■２v2 ■３v3

★キーファクター

①スペースのど真ん中を仕掛ける

②外側のディフェンスが内に向いたらパス

●ゲーム（学年 3 チーム）

■タッチフット 7min x 3（間で 2 分チームトーク）

★キーファクター：スペースアタック

●クリエイトスペース/スキル（学年 3 チーム）

A）■3v3（縦ライン）

B) ■ 3 v2（ラインアタック）

★キーファクター

①サポーターがどこに入るかコールする

②ボールキャリアはスペースをつくる

●ゲーム（学年 3 チーム）

■タッチフット 7min x 3　（間で 2 分チームトーク）

★キーファクター：スペースアタック

メインコーチ　片倉

アシスタントコーチ　伊藤

ゲストコーチ　園木選手　　小野（貴）選手

【2017 東京都日野市クラス】第 8 回レッスンリポート（11 月 30 日）

■天候：雨

■テーマ：コネクション

■原則：前進、サポート、継続、圧力

先週に引き続きまたまた生憎の雨・・・ これで全８回中、4 回とかなり高確率の雨模様・・ 一体誰が雨男なのか・・・！？ 次週までに、みんなテルテル坊主を作ってくれる約束をしたので、みんな実行してくれことを楽しみにしています笑

さて本日は、体育館での練習となりました。 本日のテーマはコネクション。 みんなでコネクションを張り続けてディフェンスをすることにフォーカスしました。

そのためのキーファクターは２つ ①両手間隔をキープする ②一人で飛び出さない。外に抜かれても間は抜かれないことを重視し、テクニックからスキルに発展させ、短時間ではありましたが、しっかりコネクションの張れた素晴らしいディフェンスが随所に見られました！

また、清水コーチの SAQ トレーニングも毎週様々なレパートリーで、みんなとても楽しそう体を追い込んでいます！

最後はゲーム（タッチフット）を実施し、そこではこれまでに取り組んできたスペースアタックと本日のコネクションをキーファクターにし、思う存分動き続けました！ 早いもので日野市クラスも残すところあと 2 回。

来週こそは張れますように！

【第８回練習メニュー】
●ウォーミングアップ
■パススキル
■パスリレー

●スキル ＆ SAQ
＜スキル＞
★キーファクター
①両手間隔をキープする（何があっても）
②飛び出さない（ギャップを作らない）

A) ■DF コネクション（5 人ワンライン

■4v3DF（キックスタート/間を抜かれない）

B) ■4v3DF（ライン DF/間を抜かれない）

■5v4DF（キックスタート/間を抜かれない）

＜SAQ＞

★キーファクター：コンセントレーション(精神集中)

A) ■1.腕立て伏せの姿勢から片手ずつ肩にタッチ

2.スパイダーマン（腕立ての姿勢から外側に手を 5 回跳ねて手の間隔を広げる ⇒内側に手を 3 回跳ねて手の間隔を狭める)→5 メートルダッシュ

3.ワイドスタンス交互スクワット×10 回→5 メートルダッシュ×2set

4.ほふく前進に負荷をかけた体幹強化(ペア)5 メートル×2 セット

B) ■5.骨盤歩き ①前向き座り、②横向き仰向け ※間隔 5 メートル

6.ミラードリル カラーマーカー5 個(ポイント)、カラーコーン 2 個移動×5 回→ダッシュ 5 メートル ※相手にしっかりついていくことがポイント

7.スタードリル カラーコーン 8 個を円上に設置、中心にカラーコーン 1 個設置 中心のカラーコーンを基点に 8 個のコーンにサイドステップで移動してからタッチ →中心のコーンに必ず戻ってタッチして一周の競争×2 回

8.8 の字走ドリル トップ 1 周

●ゲーム（学年 3 チーム）

■タッチフット 3-5min x 6

★キーファクター：コネクション

メインコーチ　片倉

サポートコーチ　清水

ゲストコーチ 小沢（翔）選手

【2017 東京都日野市クラス】第 9 回レッスンリポート（12 月 4 日）

■天候：曇りのち雨

■テーマ：アライメント

■原則：前進、サポート、継続

まずは恒例の天気報告となりますが、 はい、見事雨降りました！！ もうここまでくれば逆に笑うしかないですね・・・ 。受講生に確認したところ、てるてる坊主を作ってくれたメンバーもいて、幸いにも大雨は免れました！

さて第 9 回目のテーマは「アライメント」 。アタックの乱れた状態から、アタックラインを整えることにフォーカスしトーレーニングを実施しました。

今回のキーファクターの一つに「ポジションコール」をあげました。 ただ、これは実はすごくぼやけたキーファクターで具体的にはいくつもに分類されます。 ①どこに入るのか：アタックラインの一人目に入るのか？二人目に入るの？ ②どのポジションにいるのか（深い、浅い、広い、狭い） ③どのタイミングでボールが欲しいのか（早くパス、仕掛けてパス） ④どのパスで欲しいのか：（ハンズ、飛ばし） 等々・・ これらが自分たちでどこまで具体的にコールが出てくるのか？ という部分を指導者側のチャレンジとして実施しました。

実際には簡単には出てはきませんでしたが、少し具体的な部分を促せば、 様々なコールが飛び交うようになり、終盤はとても良いラインアタックになってきました！

個人個人でポジショニングや欲しいタイミングは違います。 ただ、周りに要求するためには、まず自分を知ってもらうことが重要で、 自分がどこにいるのか、どこにパスが欲しいのか、パスする人にきちっと伝える必要があります。 そこで、初めて信頼関係が構築され、良いプレーへと繋がります。 これらは、トップリーグでもワールドクラスでも全く同じことが言えます。特にそれらを学んだ第 9 回目となりました。

そして回を増すごとに皆が楽しそうに取り組んでいる恒例の清水コーチの SAQ トレーニングを挟み、最後は小雨の中、アライメントを意識したタッチフットで元気にグラウンドを駆けまわりました！

さて、早いもので日野市クラスも、次週が最終回・・ 降水確率 50%で無事終えるのか？60%に達してしまうのかは、みんなのてるてる坊主次第ということで、次週の最終回を楽しみにしています！！

今日はスポーツ庁の担当者の方が視察に来られました。みんながラグビーを楽しく真剣に学ぶ様子を見て喜ばれていました。

【第 9 回練習メニュー】
●ウォーミングアップ
■パススキル
■パスリレー

●スキル ＆ SAQ ＜スキル＞
A) ■3v2(ナンバーコール)■変則 AT&DF（5 人/ジャンケン）
★キーファクター
①前を見ながらポジショニング
②ポジショニングコール
③スペースアタック

B) ■タイミングアタック（4 人）
★キーファクター

①ボールをもらうタイミングをコントロールする

■キックカウンター（3v2）

★キーファクター

①キャッチコール

②前を見ながらポジショニング

③スペースアタック

＜SAQ＞

■SAQ トレーニング＆コーディネーショントレーニング(複合系)13min×2G の 2 セット

★キーファクター

①スピーディー(一つひとつの動きの早さ)

【メニュー】

1. 身体支えの片手ずつ肩にタッチ(2 人)左右 40 回×1 セット
2. 背中合わせの長座から立ち上がる体幹強化(2 人組)3 回連続
3. スパイダーマン(腕立ての姿勢から外側に手を 5 回跳ね、5 秒キープ⇒内側に手を 3 回跳ねて戻す)
4. 四つん這い歩行を阻止する体幹強化(2 人 1 組)5 メートル×1 往復
5. 匍匐前進 5 メートル×1 往復※腕のみで前進
6. 骨盤歩き①前向き座り、②横向き仰向け間隔 5 メートル×1 往復
7. ミラードリル(ボール保持)カラーマーカー5 個(ポイント)、カラーコーン 2 個移動 ×5 回　→ダッシュ 5 メートル
8. 8 の字走ドリル①トップ 1 周　②追いかけっこ 1 周　③コンタクト入れてトップ 1 周

●ゲーム（学年 3 チーム）

■タッチフット 3-5min x 3

★キーファクター

①アライメント

メインコーチ　片倉

アシスタントコーチ　伊藤

サポートコーチ　清水

ゲストコーチ　小沢（翔）選手　　小野（貴）選手

【2017 東京都日野市クラス】第 10 回レッスンリポート（12 月 14 日）

■天候：晴れ

■テーマ：マネジメント

まずは恒例の天気報告となりますが、ここにきて見事に晴れました！！ 最後の最後でみんなの願いが届ましたね。本当に天気に恵まれなかった日野市クラスですが終わりよければ全て良し！ 通算５割の天気確率で終えることができました（笑

さて最終回となる第 10 回目のテーマは「マネジメント」。 各チームに、これまで実施してきたことの中からテーマとキーファクターを決めてもらい、ゲームを中心に実施しました。また、ゲーム間はチームトークを行い、自分たちでレビューとブラシュアップを行う時間を作りました。 驚いたのは、ほとんどのチームが、テーマとキーファクターがちゃんと繋がっていることでした。

いくつかのチームがスペースアタックをテーマにあげており、それに対するキーファクターが、「前を見る」「空いてるスペースをコールする」等、 きちっと使い方を理解できていることに感動しました。

また、ゲーム前に 1 種目のみ実施したスキルトレーニング（6 年生以上）においては、 これま

でに実施してきたアンダーズの動きに、バックランナーを 1 名追加したダブルラインアタックにチャレンジしました。これは、ゼロから導入すれば難易度が上がりますが、アンダーズがベースにあり、これらの動作を今まで指導して来たことでスムーズに実施できました。ファーストレシーバーの判断基準とバックランナーのタイミングとコースをキーファクターにしましたが、みんなのびのびプレーできました！

これで全 10 回のプログラムが終了となりました。 日野クラスで特に意識していたことは、どんなプレーにおいても、常にプレーの原則を目的とし、それを達成するためにキーファクターを使うことでした。

全 10 回終える時には、それらを自らが考えて使えるようになることが、 一つのゴールでもあり、最終回はそれらが随所に見られ、本当にみんなの成長を大きく感じられ、とても嬉しく思いました。 是非、今後自チームでも継続して意識して欲しい部分です！

改めまして、毎回、寒い中、貴重な時間を割いて参加いただいた受講生の皆さん、それらをサポートいただいた御父兄の方々、関係者の方々に感謝を申し上げます。今後の受講生の皆様のご活躍を楽しみしております。来年度も放課後ラグビー日野市クラスを実施する運びとなりましたら、 私自身も成長した姿で皆様にお会いできればと思っておりますので、今後とも、よろしくお願い致します。 改まして指導の機会をいただき、ありがとうございました！

【第 10 回練習メニュー】
●ウォーミングアップ
■ダブルラインアタック
★キーファクター
①2 人目はアンダーズのコース
②ファーストレシバーは DF2 人目の体の向きでパスを選ぶ
③バックランナーは 2 人目の裏で斜めに走りこむ
＜SAQ＞
■SAQ トレーニング
★キーファクター：ＡＬＬ ＯＵＴ
【メニュー】
コーンドリル(コーン 5m～10m間隔に設置※適宜間隔調整)

・ 股関節を横に上げて 1 歩ずつ進む往復
・ 頭上へ両腕を開閉しながら再度ステップ往復
・ 左足の膝頭と右ひじ、右足の膝頭と左ひじタッチの後ろスキップ
・ 片足を前後に振ってからランジを交互に前進往復
・ 腕立て伏せの構えから地面でもも上げ 10 回からのダッシュ
・ 四つんばい歩行前進後退
・ コーン間のサイドステップタイムトライアル 30 秒

●ゲーム（学年 3 チーム）

■テーマ：各チームで設定

■キーファクター：各チームで設定

■タッチフット 5min x 5（各セット間に 3 分のチームトーク）

メインコーチ　片倉

サポートコーチ　清水

ゲストコーチ　小沢（翔）選手 小野（貴）選手　 園木選手