

平成29年度福岡県福岡市クラス

協力団体

福岡大学

福岡大学ラグビーフットボール部



【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】

総括：村上 純（日本体育協会公認スポーツ指導者競技力向上ラグビーフットボール上級コーチ/World Rugby コーチエデュケーター）

メインコーチ：高井明彦（指導者資格：日本ラグビー協会強化コーチ/コカ・コーラウエスト/福岡大学ラグビー部コーチングコーディネーター）

アシスタントコーチ：築城 康拓（福岡大学ラグビー部コーチ/コカ・コーラウエスト）

アドバイザースタッフ（総務）：下園 博信（World Rugby コーチエデュケーター/福岡大学ラグビー一部副部長）

【実施期間】2017年7月3日～9月11日(全10回)

【開催時間】18:30-20:30

【開催日程】

7月3日(月)、10日(月)、24日(月)、31日(月)、8月2日(水)、7日(月)、28日(月)、30日(水)、9月4日(月)、11日(月)

【実施会場】福岡大学ラグビー場 住所：福岡市城南区西片江1-11

- ◆福岡大学までのアクセスについてはこちらからご確認ください。
- ◆駐車場については限りがございますことから、お車でのご来場はなるべくご遠慮ください。

募集要項

【対象】中学生の健康な男女。ラグビー経験の有無は問いません。

※今年度は中学生に募集が多かったため、小学6年生の募集は実施されないこととなりました。

【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）

【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。

※定員になりましたので募集を終了しました。

【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、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。

福岡県福岡市クラス コーチ&協力団体の紹介

【指導者】

総括：村上 純（日本体育協会公認スポーツ指導者競技力向上ラグビーフットボール上級コーチ/World Rugby コーチエデュケーター）

メインコーチ：高井明彦（指導者資格：日本ラグビー協会強化コーチ/コカ・コーラウエスト/福岡大学ラグビー部コーチングコーディネーター）

アシスタントコーチ：築城 康拓（福岡大学ラグビー部コーチ/コカ・コーラウエスト）

アドバイザースタッフ（総務）：下園 博信（World Rugby コーチエデュケーター/福岡大学ラグビー一部副部長）

【村上コーチから皆さんへ】

2019 ラグビーワールドカップ日本開催時に試合会場となる福岡で、「放課後ラグビープロジェクト」が行われます。このプロジェクトは、ラグビーを理解し、ラグビーが好きになる要素がた

くさんあります。ぜひ、福岡大学のグラウンドで楽しい時間を過ごしましょう！



【総括・村上純プロフィール】

■学歴

出身学校 1979年3月 筑波大学体育専門学群卒業 出身大学院

1983年3月 筑波大学大学院育研究科 修士 修了

■指導者資格

日本体育協会公認スポーツ指導者競技力向上ラグビーフットボール上級級コーチ/World Rugby
公認コーチエデュケーター

■指導歴

- ・筑波大学ラグビー部コーチ ・活動期間／ 1979年4月 - 1983年3月
- ・福岡大学ラグビー部コーチ ・活動期間／ 1983年4月 - 1986年3月
- ・九州ラグビー協会九州学生代表コーチ ・活動期間／ 1985年1月 -
- ・福岡大学ラグビー部監督 ・活動期間／ 1986年4月 - 1990年7月 -
- ・日本代表ラグビーチームフィットネス担当臨時コーチ ・活動期間／ 1991年9月 - 1991年9月
- ・福岡大学ラグビー部ヘッドコーチ ・活動期間／ 1992年4月 - 1995年3月
- ・福岡大学ラグビー部監督 ・活動期間／ 1995年4月 - 2009年3月
- ・九州ラグビーフットボール協会理事大学委員長 ・活動期間／ 1998年6月 - 2008年5月
- ・九州ラグビーフットボール協会理事コーチ委員長 ・活動期間／ 2008年6月 -
- ・福岡大学ラグビー部長 ・活動期間／ 2009年4月 -

■現在

・福岡大学スポーツ学部 教授 ・福岡大学ラグビー部部长



サポートチーム：福岡大学ラグビー部

協力団体：福岡大学

福岡県福岡市クラス レポート

[【2017 福岡県福岡市クラス】第1回レッスンレポート（7月3日）](#)



2017年の放課後ラグビープログラムがスタートしました。福岡大学では3回目の開催になりま

す。中学1年、2年の男女計32名が参加申し込みをしてくれました。

第1回目は開校式からスタートしました。村上先生（福岡大学スポーツ科学部教授・ラグビー部部長）より、ご挨拶をいただきました。村上先生から「2019年のワールドカップ、2020年の東京オリンピックを迎えるにあたって、ラグビーをさらに学んでほしい。そして、ラグビーをもっと好きになってほしい」と激励をいただきました。スタッフの紹介と、サポートする福岡大学スポーツ科学部に在籍するラグビー部員の紹介、スケジュール等の確認の後、受講生に自己紹介をしてもらいました。それぞれ違った中学校やラグビースクールにいたので、今後、このプログラムを通じて多くの仲間ができるのでは・・・楽しみです。また、自己紹介で「放課後ラグビーへの抱負」を語ってもらいました。仲間を増やしたい、キックがうまくなりたい、ディフェンスを強化したい、ラグビーのことをもっと知りたい・・・など、それぞれが熱く語ってくれました。是非、このプログラムで何かを実現してもらいたいですね。今回の“福岡チーム”は「自己実現」も、1つのテーマにしましょう！

プログラムは、築城コーチのコミュニケーションゲームからスタートしました。第1回目なのか、コミュニケーションが取れていない。声も出ない・・・大学生が大きな声を出していることには気づいているはずですが・・・

次は、ハンドリングセッションです。「正確で速いパス」を投げるには、何に注意すべきなのか？大学生からの指導も受けながら、何回もチャレンジしていました。何種類かのパストリルの後は、「判断」することを入れたハンドリングドリルでした。ディフェンスになる人、アタック側でボールを保持する人・・・ここもコミュニケーションが大事でしたね。

最後は、大学生 vs 受講生のハンドリングゲームでした。人数が圧倒的に多い受講生でしたが、何度もトライされました。やはりコミュニケーションでしょうか・・・第1回目のプログラムはケガや事故もなく無事に終了しました。ご協力いただいた保護者の皆様、福岡大学関係者の皆様に御礼申し上げます。

【第1回プログラム内容】

- 1、開校式
- 2、ウォーミングアップ
- 3、コミュニケーションゲーム（ハンドリングゲーム）
- 4、ハンドリング（3パターン）

5、判断ドリル

6、ハンドリングゲーム（タッチ式）

メインコーチ：高井明彦

アシスタントコーチ：築城 康拓

サポート 福岡大学ラグビー部

[【2017 福岡県福岡市クラス】第2回レッスンレポート（7月10日）](#)



九州北豪雨災害で被災された方々へお見舞いを申し上げますとともに、亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げます。同じ福岡地区に住む者として、被災地域の一日も早い復旧を祈念しております。

とても蒸し暑く、立っているだけで汗が流れてきました。保護者の方へ高井コーチ（福岡大学ラグビー部コーチングコーディネーター、コカ・コーラウエスト勤務）より、日中の水分補給や運動前の対策について話がありました。プログラムは、大学生のウォーミングアップから始まりました。先週、プログラムが終わった時に受講生の感想から、「コミュニケーションをもっと取らなければ・・・」と話があったように、今日のテーマは「コミュニケーション」としました。次も大学生が主体となり、コミュニケーションを意識したゲームを行いました。目標が明確なので、受講生も何をすればいいのかわかっているはずでした・・・しかし、コミュニケーションをとる手段の「声」がでていない、「声」を聞いていないなど問題もありました。大学生が

途中で話をしたり、一緒にやったり・・「声」の問題もクリアしていたようでした。 築城コーチのハンドリングセッションは、前回に引き続き「判断」を入れながら正確なハンドリングを要求されるものでした。ここでも「声」が重要でしたが、途中で築城コーチから指摘を受けていました。大学生のお手本を何回も見ながら、徐々に正確なハンドリングができるようになっていました。

高井コーチのセッションでは、「キャッチ」に焦点を当てたドリルをやりました。パスの練習は普段も行っていると思いますが、キャッチするがいかに関重要か、身をもって理解できたと思います。キャッチしたらパスすることもできるし、キックもできます。キャッチしたまま前進してもいいです。まず、キャッチすることから、個人の攻撃のオプションが作り上げられます。

最後は、大学生を交えて、4チームでのタッチゲームでした。「声」「コミュニケーション」「判断」「正確なパス」「キャッチ」、全ての要素が入っていました。各チームとも大学生のコーチが指示を出し、チームトークも数回行いました。第2回目のプログラムはケガや事故もなく無事に終了しました。ご協力いただいた保護者の皆様、福岡大学関係者の皆様に御礼申し上げます。

【第2回プログラム内容】

- 1、ウォーミングアップ
- 2、コミュニケーションゲーム（ハンドリングゲーム）
- 3、ハンドリング（判断）
- 4、オーバーナンバー
- 5、キャッチ&パス
- 6、ハンドリングゲーム

メインコーチ：高井明彦

アシスタントコーチ：築城 康拓

サポート 福岡大学ラグビー部

【2017 福岡県福岡市クラス】 第 3 回レッスンレポート (7 月 24 日)



受講生も夏休みに入り、宿題やスクールの練習等、それぞれスケジュールがあるようですね。体調を崩さずに、頑張りましょう！

プログラムは、大学生がリードするウォーミングアップからスタートしました。毎回ですが、「元気ないね・・・」と、思ってしまう。中学生独特の雰囲気なのか・・・プログラムの内容なのか・・・コミュニケーションゲームでは、「名前を覚える」「名前で指示する」という課題がありました。できてたかな？

的あてタッチフットでは、トライする代わりに的（コンタクトバック）にボールを当て、当たったら自分たちの陣地に的を持っていき、最終的に的をたくさん持っていたチームの勝利となるゲームでした。タッチフットや的を当てるやり方はおもしろかったのですが、ここでも「コミュニケーション」に物足りなさを感じました。

ハンドリング、判断ドリル、体幹トレーニングになると築城コーチ、高井コーチからの指示が出てやっとなり声を出し、コミュニケーションを取り始める感じでした。

ハンドリングの内容、判断ドリルの内容ともしっかりできていますが、試合に勝つには・・・「コ

コミュニケーション」が大事ですよ。ハンドリングゲームでは、大学生も「あっ」と思わせるようなプレーも続出していました。スペースへボールを運ぶ、パスの速さ、サポート時のコーンなど練習でやったことが出来ている人が多かったです。しかし、「コミュニケーション」が・・・というゲームでした。

【第3回プログラム内容】

- 1、ウォーミングアップ
- 2、コミュニケーションゲーム（指さしタッチ）
- 3、的あてタッチフット
- 4、ハンドリング
- 5、判断ドリル
- 6、体幹トレーニング
- 7、ハンドリングゲーム（タッチ式）

メインコーチ：高井明彦

アシスタントコーチ：築城 康拓

サポート 福岡大学ラグビー部

[【2017 福岡県福岡市クラス】 第4回レッスンレポート（7月31日）](#)



第四回目のセッションのテーマは「コミュニケーション」です。学生による30分のセッション

ンでは、ハンドリングセッションを行いました。正方形の角四つに三人がセットし、パスをつなげていき、そのパスを一人がカットする練習です。10回パスを回しきることを目標としました。彼らは勝敗を意識し、自然と大きな声でコミュニケーションをとり、パス回数も積極的にコールしていました。四人とも不規則な動きを行いながらボールに触れることでとても良いウォームアップになったのではないかと感じました。

ここから1時間は築城コーチ、高井コーチによるセッションとなります。まずは一対一で、5メートル間隔で向き合って胸に速いパスを投げ込みます。しっかりとキャッチする練習です。パスが速いためにしっかりとストロングポジションでハンズアップをしなければキャッチできない状況であったため、中学生の子たちも自然と意識できていました。パサーの子も早いパスを投げながらコントロールを意識することで、パサーキャッチャーともに良い練習になったのではと思います。

次はバックフリップの練習を行いました。縦に三枚のディフェンスに対して二人組でディフェンスを引き付けてバックフリップでパスして突破する練習です。この練習が始まる前と後とでは見違えるほど上手になり、みんなコツをつかんでいたようでした。また、中にはディフェンスを引き付けて放るのではなく、ディフェンスにあえて入らせてバックフリップオフロードを決め込む選手もいて驚きました。

次は2対1のあと、ディフェンダーもアタックに加わり、あらかじめセットしておいたディフェンス二枚に対して突破を図る練習です。ここでは、特にディフェンスからオフenseへの切り替えと、そこからのサポートの付き方、また位置を正確に知らせる細かいコールのところを重点的に意識させました。回数を重ねるごとに、細かいコールやしっかりと相手をひきつけたり、逆をつくプレーができるようになっていました。

これらの練習を行った後に、最後はタッチフットを行いました。タッチフットでは、今日行ってきた練習でのプレーがしっかりと出ていて、またコミュニケーションもしっかりと取れていたことがわかりました。今回でもう4回目となりましたが、初回と比べて中学生がそれぞれのチームのメンバーだけで固まっていたのが、今では他チームの子同士で名前と呼んだりコミュニケーションをとったり、談笑している姿が多くみられるようになったと思います。チームは違いますが、ラグーマンであるという認識が距離をすぐに縮めさせる要因になったのではと思います。また、学生と中学生との距離も縮まってきていて、このセッションを回数を重ねるごとにラグビーを通して、お互いがより楽しく有意義な90分間にしていけるように、いい準備

をしていきたいです

【第4回プログラム内容】

- 1、ウォーミングアップ
- 2、パスゲーム ・ハンドリング (バックフリップ、オフロードなど)
- 3、判断ドリル (DF 付きハンドリング)
- 4、体幹トレーニング
- 5、ハンドリングゲーム (タッチ式)

メインコーチ：高井明彦

アシスタントコーチ：築城 康拓

サポート 福岡大学ラグビー部

【2017 福岡県福岡市クラス】 第5回レッスンレポート (8月2日)



プログラムは築城コーチのコミュニケーションゲームからスタートしました。いつもより、コミュニケーションがうまく取れているような気がしました。

本日は福岡大学スポーツ科学部より「光電管」をお借りし、スピード測定を行いました。10m、

10m～30mのタイムが自動で測定できます。やり方を説明し、2回の測定をしました。2回目はボールを持ってもらいました。スタートダッシュ、スピードを上げる中間走、どちらもラグビーには必要な走力です。普段は50m走など一定の距離のタイム測定は行っているかもしれませんが、「光電管」を使用すると、設定した距離のタイムが測定できます。おもしろかったのは、ボールを持ったほうが早くなる人がいたり、靴が両方とも脱げる人がいたり・・・記録は今度、フィードバックします。

ハンドリングスキルでは、判断を交えた2対1、3対2を行いました。自分の番号が呼ばれ、攻撃なのか防御なのかの判断をし、さらに相手の状況をみながら判断を行います。うまくできていた人は、自分のことを味方に伝え、動きをコントロールしていますよね。コミュニケーションが必要でした！

高井コーチからスタートダッシュの意識、動きについて指導がありました。構え、動き出し、どこに意識するのか、考えてみましょう。この指導の中で、「光電管」のスピード測定について、全力で取り組んだのか？いい加減に取り組んだのか？問われることがありました。自分の脳裏力を客観的に知ることが、次のステップにもつながるし、1つ1つを全力で取り組めるかが重要であることも話されたと思います・・・中学生は、どう感じたか？

最後はハンドリングゲームでした。大学生ともコミュニケーションを取りながら、面白いゲームでした。ボールを持つ前の雰囲気良くなっている人、サポートへの意識が高まっている人、うまくなっていると思います！

【第5回プログラム内容】

- 1、ウォーミングアップ
- 2、コミュニケーションゲーム
- 3、スピード測定（光電管）
- 4、ハンドリング（判断ドリル）
- 5、スタートダッシュ練習
- 6、ハンドリングゲーム（タッチ式）

メインコーチ：高井明彦

アシスタントコーチ：築城 康拓

サポート 福岡大学ラグビー部

【2017 福岡県福岡市クラス】 第 6 回レッスンレポート (8 月 7 日)



今日もサポート学生による 30 分のウォーミングアップから始まりました。

今回はベーシックなところで、2 対 1、3 対 2 のアタックディフェンスを行いました。パスダミーをして内に切り込んだり、相手を引きつけてバックフリップをしたりするなど、今までの練習が少しでも身につけていることに嬉しく思いました。

次に、学生対中学生でのハーフコートにゴールを四隅に設置し、前投げもありのパスを繋げてゴールにボールを運ぶ練習を行いました。タッチされる前にボールをスペースに持ち込んだりパスをしたり、常に頭を使う難しい練習でしたが中学生間の的確な声かけやコミュニケーションもあり、美しいパスの繋ぎが何度も見られました。

ここからは 1 時間の高井コーチによるセッションです。テーマはリアクションでした。足踏みをして待つ中学生に、高井さんが右、左のジェスチャーに対してその方向にロールする練習です。中学生達も笑いながら行なっていましたが、隣りと競うようにいい動きをしていましたので、楽しく、そしてその練習も身につけていると実感し、とても良い雰囲気で行えていると感じました。

次に、4 枚のアタックに対し内側から 3 枚のディフェンスが一気に沸いていく練習です。アタックはディフェンスを切るために素早いパス回しが要求されます。そのためか、初めはミスが

あったものの、流れていること、パスをフラットにするようにアドバイスをしたところ、改善が見られました。中学生は皆、90分の時間を楽しみながらも真剣に取り組んでくれているから我々も楽しく感じますし、中学生にもっとラグビーを好きになってくれる場になってもらえるように毎回改善を図っています。次回は三週間後と少し期間が空きますが、また次回もよろしくをお願いします！

【第6回プログラム内容】

- 1、ウォーミングアップ（パスゲーム）
- 2、2対1、3対2 ・パスゲーム
- 3、ストレッチパス
- 4、リアクションドリル
- 5、判断ドリル
- 6、体幹トレーニング
- 7、ハンドリングゲーム（タッチ式）
- 8、ハイパントキャッチ

メインコーチ：高井明彦

アシスタントコーチ：築城 康拓

サポート 福岡大学ラグビー部

[【2017 福岡県福岡市クラス】 第7回レッスンレポート（8月28日）](#)



2017年度の放課後ラグビーもいよいよ残すところあと4回となってしまいました。グラウンドに来てまず初めに、元気よく、または照れながらも笑顔で挨拶を返してくれます。ラグビーを

通して中学生と大学生との繋がりを持つことに喜びを感じます。

今日も晴天です。思えば雨の日はほとんどなく、天気にも恵まれています。いつも通り、学生による30分のアップからスタート。助け鬼では他チームの中学生同士が協力しあって捕まえていた姿が印象的でした。みんな笑いながらもステップを切ってうまく鬼をかわして、ラグビーの動きをしっかりと活かしていました。

前投げありのタッチフットでは、他チーム同士で名前を呼び合ってパスのコミュニケーションを測っていき、受講生たちの距離が縮まっていることを実感しました。以前よりも受講生は、笑顔でのびのびとリラックスして、練習に参加してくれています。

次は本日のメインである高井コーチによるコンタクトセッションでした。中学生二人組で、ボールを持って交互にディフェンスの大学生にヒット、ダウンボールする練習です。5分ごとに刻んで、意識させるポイントを変えながら5セット行いました。地味な練習で、基礎中の基礎ですが、お互いにアドバイスし合っていて、素早く丁寧に練習に取り組んでいるところを見ると、中学生たちはその練習の重要性をしっかりと感じているようでした。

今回は初めてのコンタクト練習だったのですが、ハンドリングが苦手な受講生が、コンタクトが強いこともあり、新たな一面も見ることができ、その子もイキイキしているように見えました。一つ武器があるということは、とても重要なことだと感じます。

最後はタッチフットです。しっかりとコミュニケーションが取れていて、ミスも少なく、美しいトライもいくつかありました。また、コンタクト練習をおこなったためか、無理にパスしたり流れたりせずに、しっかりと立てて当たってポイントを作っていました。私たちが言葉で伝えたわけではなく、今日の練習をタッチフットに自ら落とし込んでいたのです。

今日は、アップから練習に入る時の雰囲気がひととき良かったと感じました。アップの楽しさと練習で学ぶ楽しさの違いを理解しているようで、非常に頼もしかったです。残すところあと3回となりましたが、ラグビーをよりお互いが楽しめるよう、いい準備をしていきたいです。

【第7回プログラム内容】

- 1、ウォーミングアップ（助け鬼、ハンドリングゲーム）
- 2、体幹トレーニングを含む、コンタクト時のボールコントロール
- 3、ハンドリングゲーム（タッチ式）

メインコーチ：高井明彦

アシスタントコーチ：築城 康拓

サポート：福岡大学ラグビー部

報告：福岡大学大学院・藤山英人

[【2017 福岡県福岡市クラス】 第8回レッスンレポート（8月30日）](#)



今日も雲ひとつない晴天です。学生によるアップは、ペアで向かい合って、じゃんけんして勝ったほうが逃げて負けたほうが追いかける練習です。楽しませながらもリアクションの速さを意識させました。次に、向かい合ってお尻タッチです。先にお尻をタッチしたほうが勝ちです。中学生たちはたくさん笑いながら行なっていましたが、相手の逆をつく動きをしっかりと意識していました。

今日はコンタクト練習をメインに行うことを前回告げていたため、入念に首のストレッチや、ペアで軽くコンタクトを入れさせました。いつものハンドリング練習などでは見せない引き締まった表情で行なっていました。

次は高井コーチによるセッションです。まず始めに、ペアでレスリングを行いました。次にうつ伏せで重なり合って、下の方は体を返すように、上の方は抑え込む練習です。次にストロングポジションで相方が肩や体を押して、それに耐える練習です。これらは一貫して体幹を徹底的に意識させました。

コンタクトにおいて、コアである体幹を締める重要性を伝えました。中学生それぞれに体幹の強い弱いはあるものの、練習開始時と比べると、ストロングポジション、力の伝え方がよくなっているように感じました。

ここからはコンタクトバックを二人の大学生が持って、四角のグリッドから一人の中学生のボールキャリアは大学生から外に出されないように中へヒットする練習です。もちろん、大学生に本気でヒットはさせていませんが、中学生は外に出されるが多かったです。ですが、高井コーチや築城コーチの、アドバイスで息が上がっている状態でも低く強いストロングポジションを意識することを心がけさせてところ、四角の枠後のから外に出される回数は減りました。

最後の20分は、毎回恒例のタッチフットです。今回特に感じたのは、大学生相手にも大きな声でパスを要求したり、外が空いているコールが積極的に出ていたり、ディフェンスのコミュニケーションがスムーズにできていたりしました。遠慮せずに声をかけてくれたので、非常にうれしく思いました。中学生たちに教えているつもりですが、練習に取り組む姿勢、まっすぐに取り組む姿、笑顔でプレーしている様子を見ると、こちらもたくさん学ぶことがあります。

【第8回プログラム内容】

- 1、ウォーミングアップ（じゃんけんゲーム、ほっぺたタッチ、ヒップタッチ、膝タッチなど）
- 2、体幹トレーニングを含むレスリングトレーニング・コンタクト時の姿勢づくりやボールコントロール
- 3、ハンドリングゲーム（タッチ式）

メインコーチ：高井明彦

アシスタントコーチ：築城 康拓

サポート：福岡大学ラグビー部

報告：福岡大学大学院・藤山英人

【2017 福岡県福岡市クラス】 第9回レッスンレポート (9月4日)



本日のセッションを含め、あと二回となってしまいました。今日の学生によるアップは前投げありのタッチフットです。もちろんラグビーにはスローフォワードというものがあるので前には投げませんが、前に投げさせることでグラウンド全体を見渡すようになり、視野も広くなり、プレーに柔軟性が生まれることが狙いです。特にフォワードはキックという選択肢がほぼ無いぶん、初めは苦戦しますが、ラスト二回となった今では、全員が開始当初と比べていいプレーがたくさん起こるようになりました。

高井コーチによるセッションは主にハンドリングでした。初めは2対1のアタックディフェンスで、パスを受ける初めの選手は、パスをすると決めつけさせずに、必ず前を見てパスをするか、パスダミーで相手を切るかを判断させました。

次は4対2を行いました。6人が横一線にセットし、それぞれ番号を与えます。ディフェンス二枚の番号をランダムにコールして、15M先のボールを拾ってアタックとディフェンスを行います。スクラムハーフ(ボールアウトする)のプレーヤーは、先ほどの練習が活きたのか、ただ放るだけではなく、一人目のディフェンスを引きつけたり、前が空いたら持ち出したり、いいプレーをしていました。ただ、相手を引きつけようとするばかりにパスをした時に受け手が詰められることや、インターセプトされることもあったため、指摘すると、すぐ改善されました。また、ライン全体が流れる傾向があったため、一人一人がまず縦に、ディフェンスを切っていくことの指導も行いました。これら二つのメニューにたくさん時間をかけたぶん、良いプレーが増えて行きました。少し地味な練習ではありましたが、生徒たちも非常に集中してプレ

ーしてくれていました。

最後はタッチフットです。今回はハンドリングのメニューであったため、選手たちにとってもタッチフットとの強いつながりを感じていて、外へ早く展開されているプレーや、前を見て判断するプレーが多かったように思います。来週でいよいよラストとなりましたが、最終回は特別なものにはせず、いつも通り、生徒のためにいい準備を行います。

【第9回プログラム内容】

- 1、ウォーミングアップ（ハンドリングゲームなど）
- 2、ハンドリングトレーニング
- 3、ハンドリング&判断トレーニング
- 4、ハンドリングゲーム（タッチ式）

メインコーチ：高井明彦

アシスタントコーチ：築城 康拓

サポート：福岡大学ラグビー部

報告：福岡大学大学院・藤山英人

[【2017 福岡県福岡市クラス】 第10回レッスンレポート（9月11日）](#)



本日は曇天。だが雨も降らず、心地よい風が吹く中、最終回です。先週に引き続きハンドリングスキルの部分を重点的に行いました。

学生によるウォーミングアップは、ペアで頬タッチ、膝裏タッチを行いました。先に触れた方が勝ちです。みんな楽しそうに行なっていました。その後前投げありのタッチフットを行いました。先週に引き続き視野を広く持ってレベルの高いプレーができていました。

学生はウォーミングアップとして、あくまでも体を温める時間としてメニューを組んでいましたが、中学生たちはただ単にアップとして捉えず、積極的に自らのスキルとして取り入れようという姿勢で行なってくれていました。

次に築城コーチによるセッションです。赤と黄色のコーンに四人ずつセットしてコールされた色の方が素早くアタックするメニューです。お互いのリアクションと素早い状況判断を養うことを目的としました。人数が揃っているときは無理にパスせずに当たったり、ずらしてオフロードしたりすることを意識させました。

次に前投げタッチフットを行なったのですが、お互い相手チームとペアを組んで、そのペアしかタッチしてはいけないというルールを設けました。通常時とは違い、マークを外す動き方を意識させました。自然と運動量が増える中、ミスも少なくいい雰囲気で行えていました。

最後のタッチフットでは先週に引き続き、いいプレーが継続して行えました。また、直前の練習で、決められた相手にしかタッチできないというルールから解放されたため、運動量が増えたと感じました。また、今回はトライ数を意識させたために、勝ち負けの意識とともに、良いプレーが増えた一方、無理をしてトライに行っていた場面もあったため、丁寧に冷静にプレーさせることを心がけさせました。

今回で最後でしたが、中学生たちは皆素直で、一生懸命取り組んでくれて、嬉しかった、というよりも非常に頼もしかったです。彼らのまっすぐにラグビーに取り組む、また目一杯楽しむ姿勢は私たちにとっても大きな学びとなり、大切な思い出となりました。

この企画は、他チームのラグーマンとの交流ができる貴重な場でもあると感じました。放課後ラグビーが始まった当初よりも、主にハンドリングスキル、状況判断、の質が目に見えて向上しました。また、最初は緊張気味で目も合わせることができない生徒もいる中、今ではみんな

が笑顔で挨拶を返してくれたり、話しかけてくれたりと大きく距離も縮まりました。今後の課題としては、抜かりない段取り、プログラムの準備、スムーズな進行を毎回心がけること、短所にアプローチせずに長所を伸ばしてあげることが心掛けることです。

また、来年も開催されましたら、ぜひご参加ください！ありがとうございました。

【第10回プログラム内容】

- 1、ウォーミングアップ（ハンドリングゲームなど）
- 2、ハンドリングトレーニング
- 3、ハンドリング&判断トレーニング
- 4、ハンドリングゲーム（タッチ式）

メインコーチ：高井明彦

アシスタントコーチ：築城 康拓

サポート：福岡大学ラグビー部

報告：福岡大学大学院・藤山英人