

## 令和元年度東京都日野市クラス

---



### 【東京都日野市クラス】

実施期間：2019年9月3日～11月12日（全9回）

開催時間：19:00～20:30

開催日程：<毎週火曜日>9月3日、10日、17日・10月1日、8日、15日、22日(中止)、29日・11月5日、12日

実施会場：日野レッドドルフィンズ練習グラウンド（住所：東京都日野市新町5-18-1）

協力団体：日野レッドドルフィンズ

メインコーチ：片倉 史隆（指導者資格：JRFU S級コーチ・日野レッドドルフィンズ テクニカルコーチ）

アシスタントコーチ：清水 佳忠（指導者資格：JRFU A級コーチ・NPO法人 Rugby Friendship Sport Promotion 代表・東京西多摩ラグビースクール校長）

サポートチーム：日野レッドドルフィンズ

【2019 東京都日野市クラス】第1回レッスンレポート (2019年9月3日)



2019年度第一回目となる放課後ラグビー日野市クラスが開校となりました！今年で3シーズン目となる日野市クラスですが、過去半分以上！？が雨..での開催でした。。さすがに今年は大丈夫だろう！と根拠無く思い込んでいた結果、開校式が終わって、グラウンドへ出た瞬間の大雨...今年も乗っけから雨での開催となりました笑

しかし子供達は雨なんて何のその！前進をテーマに皆が思い思いのステップを使って勝負することを楽しんでいたのがとても印象的でした！

また、今回は事業主催であるスポーツ庁の鈴木長官が視察に来られました。一緒に練習にも参加いただきました。取材の方々も多く、とても盛り上がった初回のレッスンとなりました。

取材の様子

[日テレ NEWS24](#)

[NHK NEWS](#)





≪第1回練習内容≫

■□日時：2019年9月3日（火）19:00-20:30

■□場所：日野レッドドルフィンズグラウンド

■□練習内容：以下

■□テーマ：前進

- ・開校式
- ・ウォーミングアップ (SAQ)
- ①ダイナミックストレッチ
- ②スピード(重心移動の速さ)

・スキル (全体)

→1v1 (3 バリエーション)

・ゲーム (学年別)

→5分 X2

メインコーチ：片倉 史隆 (日野レッドドルフィンズテクニカルコーチ)

アシスタントコーチ：清水 佳忠 (NPO 法人 Rugby Friendship Sport Promotion 代表・東京西多摩ラグビースクール校長)

ゲストコーチ：大澤、北川、染山、朝長 (日野レッドドルフィンズ)

[【2019東京都日野市クラス】第2回レッスンレポート \(2019年9月10日\)](#)

第二回目となる放課後ラグビー日野市クラスを実施しました。またも雨！？と思わせる妖しげな天気で冷や冷やしましたが、みんなの思いが届き何とか雨からは逃れました笑

今回も前進をテーマに、前回は1v1でトライすることをゴールにしましたが今回はそこから発展し2v1でトライすることをゴールにレッスン行いました。皆が色んなチャレンジをしてトライに向かう姿がとても印象的でした。









≪第2回練習内容≫

■□日時：2019年9月10日（火）19:00-20:30

■□場所：日野レッドドルフィンズグラウンド

■□練習内容：以下

■□テーマ：前進

・ウォーミングアップ（SAQ）

①股関節等の屈曲と伸展、外転と内転のストレッチ

②ラテラルスキップ

③反応からのバリエーションダッシュ

④二人一組リレー

⑤前進お尻歩き

・スキル（全体）

①2v1(2バリエーション)

②2v1(コンテスト)

●キーファクター

①前を見る

②まっすぐ走る（タッチラインと平行）

・ゲーム（学年別）

→5分X3

メインコーチ：片倉 史隆（日野レッドドルフィンズテクニカルコーチ）  
アシスタントコーチ：清水 佳忠（NPO 法人 Rugby Friendship Sport Promotion  
代表・東京西多摩ラグビースクール校長）  
ゲストコーチ：下村（日野レッドドルフィンズスタッフ）、大澤（日野レッド  
ドルフィンズスタッフ）、佐々木（日野レッドドルフィンズ選手）、中園（日野レ  
ッドドルフィンズ選手）

### 【2019 東京都日野市クラス】第3回レッスンレポート（2019年9月17日）

第三回目となる放課後ラグビー日野市クラスを実施しました。ようやくみんな慣れて、参加者同士のコミュニケーションも増えてきてレッスン前の時間を使って、タッチフットをしたり、パスしたり、ボールを蹴ったり様々な光景が見られるようになってきました。

さて、今回のレッスンではサポートをテーマに実施し、様々なスキルトレーニングを行いました。2v1、オフロードパス、ゲーム等、みんなが様々なことにチャレンジしている姿がとても格好よかったです。







≪第3回練習内容≫

■□日時：2019年9月17日（火）19:00-20:30

■□場所：日野レッドドルフィンズグラウンド

■□練習内容：以下

■□テーマ：サポート

・ウォーミングアップ (SAQ)

①股関節等の屈曲と伸展、外転と内転のストレッチ

②スクワットジャンプ、バービー、おんぶ

③前進・ラテラル・バックスキップ

④2人一組ボール使用⇒ランジフォロー、片手ボール挟みダッシュ

⑤トップダッシュ 10m 走、ラスト 160m 走      ⑤前進お尻歩き

・スキル (3グループ)

①2v1 サポート

②オフロードパス

③サポートゲーム

・ゲーム (学年別)

→3分 X4

メインコーチ：片倉 史隆 (日野レッドドルフィンズテクニカルコーチ)

アシスタントコーチ:清水 佳忠(NPO 法人 Rugby Friendship Sport Promotion  
代表・東京西多摩ラグビースクール校長)

ゲストコーチ：朝長 (日野レッドドルフィンズスタッフ)、大澤 (日野レッドドルフィンズスタッフ)、佐々木 (日野レッドドルフィンズ選手)、中園 (日野レッドドルフィンズ選手)、園木 (日野レッドドルフィンズ選手)

[【2019 東京都日野市クラス】第4回レッスンレポート \(2019年9月24日\)](#)

第四回目となる放課後ラグビー日野市クラスを実施しました。今回は始めにラグビーのコアバリューの重要性をみんなで話し、レッスンをスタートしました！今回のレッスンでは継続をテーマに実施し、様々なスキルトレーニングを行い

ました。継続してプレーするためにみんないろんなチャレンジをしていました。当然ミスも増えましたが、トライアンドエラーを繰り返すことにより間違いなく上達します。みんなのチャレンジとても格好良かったです。









≪第4回練習内容≫

■□日時：2019年9月24日（火）19:00-20:30

■□場所：日野レッドドルフィンズグラウンド

■□練習内容：以下

■□テーマ：サポート

・ウォーミングアップ（SAQ）

①股関節等の屈曲と伸展、外転と内転のストレッチ

②スクワット

③ランジ歩行からの膝下ボール回し

その他各種

・スキル (3 グループ)

①2v1 バリエーションパス

②10 パス

③連続パス

・ゲーム (学年別)

→3分 X4

メインコーチ : 片倉 史隆 (日野レッドドルフィンズテクニカルコーチ)

アシスタントコーチ: 清水 佳忠 (NPO 法人 Rugby Friendship Sport Promotion 代表・東京西多摩ラグビースクール校長)

ゲストコーチ: 大澤 (日野レッドドルフィンズスタッフ)、下村 (日野レッドドルフィンズスタッフ)、中園 (日野レッドドルフィンズ選手)、園木 (日野レッドドルフィンズ選手)、崩 (日野レッドドルフィンズ選手)、染山 (日野レッドドルフィンズ選手)

### 【2019 東京都日野市クラス】第 5 回レッスンレポート (2019 年 10 月 1 日)

第五回目となる放課後ラグビー日野市クラスを実施しました。今回のレッスンでは 2 回目となる前進をテーマに実施し、前進するためのスキルトレーニングを行いました。今回コーチ側の目標としても、教えずに引き出すことをテーマに行いみんなが様々なアイデアを出し合い、その度にスキルが上がっていくことが目に見えるようにわかりました！子供達の可能性は、無限大だなどつくづく感じさせてもらえた日となりました。









≪第5回練習内容≫

■□日時：2019年10月1日（火）19:00-20:30

■□場所：日野レッドドルフィンズグラウンド

■□練習内容：以下

■□テーマ：前進

・ウォーミングアップ（SAQ）

●股関節等の屈曲と伸展、外転と内転のストレッチ

●ランジ歩行からの膝下ボール回し

●両手ボール保持直進スキップ・回転スキップ

その他各種

・スキル（2グループ）

①1v1 / 2v1 / 2v2

②3v2

・ゲーム（学年別）

→3分X4

メインコーチ：片倉 史隆（日野レッドドルフィンズテクニカルコーチ）

アシスタントコーチ：清水 佳忠（NPO 法人 Rugby Friendship Sport Promotion

代表・東京西多摩ラグビースクール校長）

ゲストコーチ：大澤（日野レッドドルフィンズスタッフ）

## 【2019 東京都日野市クラス】第 6 回レッスンレポート (2019 年 10 月 8 日)

第六回目となる放課後ラグビー日野市クラスを実施しました。今回のレッスンでも前進をテーマに実施し、スキルトレーニングを中心に行いました。前進するためのスキルの一つとして、グラバーキックを行いました。ワールドカップで繰り返し見られているプレーをイメージしたようなシーンが沢山見られ、キックから再獲得するシーンが多々見られました。皆のチャレンジはとっても素晴らしかったです！









≪第6回練習内容≫

■□日時：2019年10月8日（火）19:00-20:30

■□場所：日野レッドドルフィンズグラウンド

■□練習内容：以下

■□テーマ：前進

・ウォーミングアップ（SAQ）

①スクワット

②股関節等の屈曲と伸展、外転と内転のストレッチ

③ランジ歩行からの膝下ボール回し&ボール保持しながらの上体左右回し  
その他各種

・スキル（3グループ）

①1v1

②3v2

③グラバーキック

・ゲーム（学年別）

→3分X4

メインコーチ：片倉 史隆（日野レッドドルフィンズテクニカルコーチ）

アシスタントコーチ:清水 佳忠(NPO 法人 Rugby Friendship Sport Promotion  
代表・東京西多摩ラグビースクール校長)

ゲストコーチ:中園 (日野レッドドルフィンズ選手) 園木 (日野レッドドルフ  
フィンズ選手) 朝長 (日野レッドドルフィンズ選手)

### [【2019 東京都日野市クラス】第7回レッスンレポート \(2019年10月15日\)](#)

第7回目となる放課後ラグビー日野市クラスを実施しました。今回のレッスンでは、各グループ毎にテーマを設定しスキルトレーニングを取り組みました。皆がそれぞれ目標をセットし、それに向かう姿がとても格好よかったですし成長を感じられました！







### ≪第7回練習内容≫

■□日時：2019年10月15日（火）19:00-20:30

■□場所：日野レッドドルフィンズグラウンド

■□練習内容：以下

■□テーマ：各グループで設定

・ウォーミングアップ (SAQ)

◆ゴール⇒スピードを緩めず決められたラインをしっかりと越えること。

①10m 往復ダッシュ(スピード)

・ライン上にてダウンボール～リリース～ピックアップの繰り返し

・ホイッスル合図(反応)で地面に伏せてからの往復ダッシュ×3set

②ラスト 80m ラン競争

・スキル (3 グループ)

①センタリングパス

②ターゲットパス

・タッチフット (学年別)

→3分 X4

メインコーチ：片倉 史隆 (日野レッドドルフィンズテクニカルコーチ)

アシスタントコーチ:清水 佳忠(NPO 法人 Rugby Friendship Sport Promotion  
代表・東京西多摩ラグビースクール校長)

ゲストコーチ：大澤 (日野レッドドルフィンズ選手) 新井 (日野レッドドルフ

インズ選手) 中園 (日野レッドドルフィンズ選手) 崩 (日野レッドドルフィンズ選手)

[【2019 東京都日野市クラス】第 8 回レッスンレポート \(2019 年 10 月 29 日\)](#)

第 8 回目となる放課後ラグビー日野市クラスを実施しました。今回のレッスンも各グループ毎にテーマを設定しスキルトレーニングを取り組みました。そして今回はキックセッションも取り入れワールドカップで多々見られたようなキックパス等も練習しみんな全力で取り組みました！また、参加者間のより良いコミュニケーションを作るために、レッスンにきたら必ず全員とハイタッチするというルールを作り次回以降に実践して行くことになりました！







≪第8回練習内容≫

- 日時：2019年10月29日（火）19:00-20:30
- 場所：日野レッドドルフィンズグラウンド
- 練習内容：以下
- テーマ：各グループで設定

・ウォーミングアップ (SAQ)

①17m 往復ランジ・スクワットバリエーション(ボール保持)

②17m 往復スキップランバリエーション(ボール保持)

③17m 往復ホイッスル合図(反応)で地面に伏せてからのダッシュバリエーション

④17m 往復ランパス(2人～3人細かくパス)

⑤ラスト 180m ラン競争

※スピードを緩めず決められたラインをしっかりと越えること。

・スキル (3グループ)

①3v2

②4v3

③ドロップパント

・タッチフット (学年別)

→3分 X4

メインコーチ : 片倉 史隆 (日野レッドドルフィンズテクニカルコーチ)

アシスタントコーチ: 清水 佳忠 (NPO 法人 Rugby Friendship Sport Promotion 代表・東京西多摩ラグビースクール校長)

ゲストコーチ : 大澤 (日野レッドドルフィンズ選手) 朝長 (日野レッドドルフィンズ選手)

## 【2019 東京都日野市クラス】第 9 回レッスンレポート (2019 年 11 月 5 日)

第 9 回目となる放課後ラグビー日野市クラスを実施しました。今回のレッスンも各グループ毎にテーマを設定しスキルトレーニングを取り組みました。回を重ねるごとにチームトークの質も高まり自分達で問題解決できるところも見受けられ、とても成長を感じられる部分です。次回は早いもので、いよいよ最終回を迎えます。日野クラスの集大成として、みんなで大いに楽しめればと思います。





≪第9回練習内容≫

■□日時：2019年11月5日（火）19:00-20:30

■□場所：日野レッドドルフィンズグラウンド

■□練習内容：以下

■□テーマ：各グループで設定

・ウォーミングアップ（SAQ）

※スピードを緩めず決められたラインをしっかり越えること。

①股関節等の屈曲と伸展、外転と内転のストレッチ

②ペアによる腕立て姿勢からの肩タッチ

③スキップランバリエーション

④ペアランパスバリエーション

⑤ラスト18m×5往復シャトルラン

・スキル（3グループ）

①10パス

②ランダムアタックディフェンス

③ドロップパント

・タッチフット（学年別）

→3分X4

メインコーチ：片倉 史隆（日野レッドドルフィンズテクニカルコーチ）

アシスタントコーチ：清水 佳忠（NPO 法人 Rugby Friendship Sport Promotion  
代表・東京西多摩ラグビースクール校長）

ゲストコーチ：佐々木（日野レッドドルフィンズ選手） 新井（日野レッドドル  
フィンズ選手） 染山（日野レッドドルフィンズ選手）

【2019 東京都日野市クラス】第 10 回レッスンレポート (2019 年 11 月 12 日)

最終回となる放課後ラグビー日野市クラスを実施しました。9月のワールドカップ直前からスタートし、ワールドカップと共に進んだ今年度の日野市クラスでした。今回のワールドカップではアタッキングキックのシーンが多く見られたこともあり例年よりキックのスキルも多く取り入れ、皆が格好良いキックを沢山チャレンジしていました！また、今回は少し恥ずかしがり屋さんのメンバーも多く！？挨拶する時は必ずハイタッチをしたりするルールを取り入れたり、集合したときはハドルを組んで全員の顔が見えるようにしたり、最終的には素晴らしいワンチームになれたと感じます！

来年度のスポーツ庁事業のことは、まだ詳細が我々にもわかりませんが、また、どこかで、みんなと会えることを楽しみにしています！

参加者の皆様、親御さん、関係者の皆様本当にありがとうございました。







≪第10回練習内容≫

■□日時：2019年11月12日（火）19:00-20:30

■□場所：日野レッドドルフィンズグラウンド

■□練習内容：以下

■□テーマ：各グループで設定

・ウォーミングアップ（SAQ）

①股関節等の屈曲と伸展、外転と内転のストレッチ

②ペアによる腕立て姿勢からの肩タッチ

③ペア向き合っの両手肩寄せスクワット

④ペアランパスバリエーション(至近距離ランパス、ダンボ～ピックからのバックランなど)

⑤シャトルラン(5m×3往復、5m×2往復)

⑥ラストメニュー200メートル走

・スキル（3グループ）

①キックリレー

②パスリレー

③4v3

・タッチフット（学年別）

→3分X4

メインコーチ：片倉 史隆（日野レッドドルフィンズテクニカルコーチ）

アシスタントコーチ：清水 佳忠（NPO 法人 Rugby Friendship Sport Promotion 代表・東京西多摩ラグビースクール校長）

ゲストコーチ：新井（日野レッドドルフィンズ選手） 朝長（日野レッドドルフィンズ選手） 染山（日野レッドドルフィンズ選手）