

沖縄クラス報告書

沖縄クラス開催概要

協力団体：沖縄県ラグビーフットボール協会

開催概要

【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・安村光滋、アシスタントコーチ・松井誠

【実施期間】2013年12/18～3/19(予定) 水曜日 17:30-19:30

12月：18,25

1月：8,15,23,29

2月：5,14,19,27

3月：12,19

※赤字はざんぱスポーツパーク。他は読谷村運動広場。

【実施会場】

①読谷村運動広場 →アクセス

※沖縄県読谷村座喜味2901

●読谷村役場近く

●無料駐車場あり

②ざんぱスポーツパーク（屋内）

※沖縄残波岬ロイヤルホテル・敷地内 →アクセス

●駐車場は一般駐車場の風車側をご利用ください

募集要項

【対象】小学6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）

※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。

【募集期間】平成25年12月16日（月）まで（申込み状況により変更の可能性あり）

【定員】約20名（原則、先着順）

※応募者多数の場合は、初心者優先することがあります。

※応募者多数の場合は、中学生優先することがあります。

※応募者多数の場合は、より多くの日程に参加できる者を優先することがあります。

【参加に必要なもの】

参加規約同意書（初回時）・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)

①読谷村運動広場

※スパイク可、更衣室・シャワーなし

②ざんぱスポーツパーク

※スパイク不可、有料更衣室・シャワーあり

※喫煙・飲食は指定の場所で

【注意事項】

原則として雨天決行。雷の場合は中止(読谷村運動広場のみ)。

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時までにリポートページにてお知らせします。

各自で確認してください。

【お申し込み方法】

「参加申し込み」ページからお申し込みください。

→参加申し込みページへ

コーチ紹介

沖縄クラス(2013年度)の指導者はメインコーチ・安村光滋、

アシスタントコーチ・松井誠(スタートコーチ、B級レフリー、セーフティアシスタ

ント。指導歴：宮森小学校・石川中学校・石川高校等)。

【安村光滋】

経歴：筑波大学出身。

主なポジションは、ウイング、フルバック

現在：沖縄県ラグビーフットボール協会 副理事長

日本ラグビーフットボール協会 強化コーチ

IRB・エデュケーター(指導者養成者)



【安村コーチから皆さんへ】

メインコーチを務める安村光滋です。
ラグビーの楽しさや魅力を皆さんに伝え、
素晴らしい時間を共有したいと考えてます。

レポートブログ【沖縄】

[沖縄] 第1回 レッスンレポート (2013年12月18日)

放課後ラグビープログラムが始まりました。

心配された雨も開始前に止み、まずまずのコンディションでした。

第1回目は、小6～中1までの生徒14名の参加でした。(男子13名、女子1名)

まだ興味を示している生徒がいるようなので、これから増える可能性があります。

生徒たちのラグビー経験には差がありますが、全くの初心者はいませんでした。

まずは、開校式でこのプログラムの意義を説明し、毎回の練習で「楽しむ事」、「ミスを恐れずにチャレンジする事」を要望しました。

そして、3月までの大まかな流れを話し、練習を開始しました。

今回は初日ということで、生徒同士や、生徒とスタッフとのコミュニケーションを取ることを意識しました。

また、生徒のコミュニケーション能力やスキルレベルが確認しやすいメニューにしました。

■内容

開校式

ウォーミングアップ (ジョギング、バック走、スキップ等の動きと、ストレッチを

組み合わせてやった後、

ダイナミックストレッチ)

S&C、コアトレーニング

鬼ごっこ①背中タッチ鬼

②氷鬼

4対1のパス回し

5回パス

タッチフット

ストレッチ

初日の割にはリラックスした雰囲気、みんな元気よく練習できたと思います。

終わった後も「楽しかった～」と言ってくれました。

次回も楽しみです。

メインコーチ 安村

アシスタントコーチ 松井

[沖縄] 第2回 レッスンレポート (2013年12月25日)

12月25日のクリスマスの日、第2回放課後ラグビープログラムが開催されました。

4人欠席でしたが、新たに小学校6年生1人が加わり14人の参加者でした。

今日のテーマは「キャッチング」

キーワードとして「ハンズアップ」、「アーリーキャッチ」、「フィンガーキャッチ」の3つを意識させました。

始めに、「キャッチングで大事なことは？」と生徒たちに聞いてみると

「コーリング」、「ハンズアップ」の声が上がっていました。

しかし、ボールを手のひらに当てずに指先で取る「フィンガーキャッチ」については、あまり意識してこなかったようです。

次回指導予定の「パス&キャッチ」のパスの成功は、キャッチが上手くいくかに大きく左右されるので

今日は、キーワードを繰り返し言いながら、指導していきました。

4対1のパス回しやタッチフットで目の前にディフェンスがいると、キーワードを忘れがちになっていたので
将来、スキルとしてゲームの中で発揮するためにも、もっと徹底するように話しました。

第2回練習内容

ウォーミングアップ（様々な動きや人数ゲームとストレッチの組み合わせ）

S&C、体幹トレーニング

キャッチ説明

スロー&キャッチ

キック&キャッチ

振り返りキャッチ

対面パス

2人パス（ボール2個）

3人パス（ボール2個）

4対1のパス回し※前回の復習でキャッチングにフォーカスして実施

タッチフット

ストレッチ

メインコーチ 安村

アシスタントコーチ 松井

[沖縄] 第3回 レッスンレポート（2014年1月10日）

明けましておめでとうございます。

今年もよろしくお願いいたします。

年末年始休暇を挟んだため、2週間ぶりの放課後ラグビープログラムとなりました。
今回は第3回目となります。

参加者は、体調不良や所要のための欠席者を除き、13名（1名見学）でした。
今回のテクニック&スキルは、「キャッチ&パス」です。

前回、「キャッチングが上手く出来ることが、パスを成功させることに繋がる」という事を強調しながら「キャッチング」について指導しましたが、今回も、それを繰り返し説明しながら、「キャッチ&パス」の一連の動きへとつなげていきました。

普段は、無意識に投げる方向と軸足（右パスなら左足）を合わせてしまいますが、「どのような状況にも対応できるスキルを身につけよう」と説明し、簡単なドリルでその動きを指導しました。

また、パスのフォロースルーや身体の面、特に下半身をしっかり正面に向ける事を意識させました。

一通りキャッチ&パスの「テクニック」を練習した後、プレッシャーの中での判断を伴う「スキル」の指導（2対1、3対2）へと移りました。

DFの状況を判断しながらのプレーでしたが、プレッシャーレベルを調整しながら、成功体験が多く積めるようにしました。

練習したスキルを、より実戦に近い形で練習するためにタッチフットをやりますが、今回は2対1や3対2の状況が多く体験できるように少人数で行いました。



[第3回練習内容]

ウォーミングアップ

ストレッチ

S&C、体幹トレーニング

キャッチ&パス説明

4人ランニングパス

左右リレードリル

2対1

3対2

タッチフット

ストレッチ

メインコーチ 安村

アシスタントコーチ 松井

[沖縄] 第4回 レッスンレポート (2014年1月15日)

1月15日(水)、第4回放課後ラグビープログラムが開催されました。全国的な寒波に比べれば大した事はないと思いますが、気温が13度前後で沖縄特有の強い北風が吹きつけてましたので体感温度としてはかなり低く、沖縄県民にとっては十分に厳しい寒さでした。そんな中でしたが、集まった子供たちは元気に取り組んでくれました。ただ、学校ではインフルエンザや風邪が流行っているようで、参加者は11名でした。

今回のテクニック&スキルは、「スピンパス」です。

前回までのキャッチとパスを踏まえながら、味方との間隔を広げ、長く速いパスを投げるための「スピンパス」を指導しました。

まずは、選手たちに自由に投げさせてみましたが、ほとんどの選手が回転をかけるために腕を振り回して投げていました。

その結果、軌道が安定せずに受け手にとっても取りにくいパスとなっていました。また、不得意な方向(右利きなら右方向)へのパスが極端に苦手な選手が多くいました。

正しいフォームで、左右に投げれるようになるには時間がかかることを説明し、焦らずに取り組んでいこうと話しました。

次回からの練習では、ウォーミングアップにもスピンパスを取り入れていこうと思います。

今回は特に、 フォロースルーをパスの受け手にしっかりと向けることを強調しました。



[第4回練習内容]

ウォーミングアップ（スパイダー、しゃくとり虫、アヒル歩き等様々なエクササイズとストレッチの組み合わせ）

ダイナミックストレッチ

S&C、体幹トレーニング

spinパス説明

片手spinパス

スタンディングspinパス

ランニングspinパス

2対1

3対2

タッチフット

ストレッチ

メインコーチ 安村

アシスタントコーチ 松井

[沖縄] 第5回 レッスンレポート (2014年1月23日)

早いもので、放課後ラグビープログラムも5回目となりました。

過去4回の練習で、生徒間、生徒とコーチとのコミュニケーションもスムーズに取れるようになりました。

また、ウォーターブレイクの際の生徒たちの様子を見てみると、練習の復習に取り組む生徒が多く、少しずつ意識が高まっているのを感じます。

今回のテクニック&スキルは、「キック」です。

その中でも、現在主流となっている「ドロップパント」の指導をしました。

まずは、キックの種類や使い分け、メカニクスについて説明しました。

その後、「インパクト時に足首を固定」、「足はまっすぐ蹴る」、「蹴った後は前に歩いていくイメージ」をキーポイントとしグラバーキックで感覚を掴むようにしました。

次に、今の3つのキーポイントに「ボールの頂点付近を蹴る」を加え、ドロップパントの練習に移りました。

生徒の中では、これまでキックと言えば「スクリュウキック」で、しかも回転をかけるために足を振り回して蹴っていた生徒がほとんどでありその癖を強制するには、もう少し時間がかかりそうです。

今後もメニューの中に工夫して取り入れていこうと思います。

[第5回練習メニュー]

ウォーミングアップ（前回の復習も兼ね、動きの中にスピンパスを取り入れながら実施）

ストレッチ

S&C、体幹トレーニング

キック説明

グラバーキック

ドロップパント

キッキングエンドボールゲーム

3対2

タッチフット（1回だけキックOK）

メインコーチ 安村

アシスタントコーチ 松井





[沖縄] 第6回 レッスンレポート (2014年1月29日)

放課後ラグビープログラムもちょうど半分の6回目となりました。

桜が満開の沖縄は、ここ数日とても暖かく、昨日の練習前も20度近くあったと思います。

13名の生徒たちは、練習前に自主的にスピンパスの練習を始めていました。

前回レポートしましたが、意識の高まりを感じます。

ウォーミングアップでは、前回の復習も兼ねグラバーキックやドロップパントの動きを取り入れました。

キーポイントを言いながら、キックの基本動作とランニングを組み合わせで行いました。

今回のテクニック&スキルは、「トラッキング」です。

あまり耳慣れない言葉ですが、DF時に相手を追い詰める動きの事です。

まずは、相手のインサイドショルダーと自分のアウトサイドショルダーを合わせて立つ事から始めました。

真正面に立たないことの重要性を理解させ、トラッキングの動きに繋げていきました。

そして、自分から仕掛けて相手を動かすくらいのプレッシャーをかける事、スピードに変化をつけること(90%でアップ、40%で判断、そしてスマッシュ)を指導しました。

トラッキング時に、慌てて正面にかぶってしまい内を抜かれたり、その逆に内をおさえすぎて外に振り切られる動きがあったので、1つの目安として45度の角度で相手を追い詰めるように指導しました。

後半は少しずつ出来るようになってきましたが、次回のウォーミングアップにもトラッキングの動きを取り入れていきたいと思います。

[第6回メニュー]

ウォーミングアップ

ストレッチ

S&C、体幹トレーニング

トラッキング説明

アップ&アップ①

アップ&アップ②

トラッキング

キッキングエンドボールゲーム

ストレッチ

メインコーチ 安村

アシスタントコーチ 松井

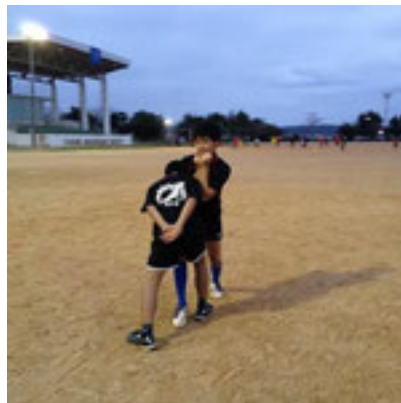


[沖縄] 第7回 レッスンレポート (2014年2月5日)

2月5日(水) 第7回放課後ラグビープログラムが行われました。
練習時の気温は18度前後で、「暑くもなく寒くもなく」といった感じで快適な環境でした。

生徒たちは、前回同様に練習前からスピンパスやドロップパントの練習を始めていました。

参加者は13名でした。



今回のテクニック&スキルは、「パワーフット&タックル」です。
低い姿勢を多く行うので、ウォーミングアップでは第1回目でやった鬼ごっこの氷鬼(タッチされたらかたまり、股をくぐれば動ける)をやり
低いタックルのイメージ作りをしました。その際、股をくぐる直前で低くなるように指導しました。

そして、ストレッチとS&C、体幹トレーニングでは、特に股関節周りを入念に行いました。

まずはパワーフットからですが、初めて聞いた生徒もいたので、意味や効果等を説明しました。

踏み込みとヒットを同時にするよりも、踏む込みを少し早くした方がよりパワーが伝わることを説明し、2人組でのドリルを行いました。

次に、タックル。

まずは、タックル時のスイートスポットを確認するため、手を体の後ろで組み、片手でのヒットから行いました。

その際、僧帽筋のより体の中心に近い部分でヒットするように説明しました。

その後、タックル時の低い姿勢の練習に移りました。

まずは2人組で、両肩を支えた姿勢から「急激に」低くなる練習を行いました。相手に対応されないよう「ダウンスピード」を早くすることを意識させました。

次に、前回やったトラッキングから、タックルに入る直前に低い姿勢になる練習を行いました。

これは、アップでやった氷鬼のような動きで、肩から下げるのではなく、膝を曲げ、腰を低くして股をくぐるよう指導しました。

タックルの最後は2人組になり、走ってくる相手に軽くヒットする練習を行いました。

相手のインサイドショルダーと自分のアウトサイドショルダーを合わせて立ち、トラッキング、ハンズアップし（ここまで前回練習）

タックルの直前に低くなり、パワーフットを使ってヒットする（今回練習）
といった一連の流れで実施しました。

生徒たちは、意識するポイントが多くて戸惑う場面も見られたので、次回は指導にもっと工夫が必要だと感じました。

キーポイントをいかにシンプルに伝えるかで生徒の習熟度も違ってきます。

次回はその点を意識して臨みたいと思います。

[第7回メニュー]

ウォーミングアップ

ストレッチ
S&C、体幹トレーニング
パワーフット説明
パワーフットドリル
タックル説明
片手ヒット
3人組タックルドリル
2人組タックルドリル
タッチフット
ストレッチ

メインコーチ 安村
アシスタントコーチ 松井

[沖縄] 第8回 レッスンレポート (2014年2月14日)

2月14日(金) 第8回放課後ラグビープログラムが行われました。
前回と違って、気温16度という沖縄ではかなり寒い日でした。
しかも風速10mの強風のため、体感温度はかなり低かったと思います。
そんなコンディションでしたが、試験明けの14名の生徒たちはいつも以上に元気
でした。
今回のテクニック&スキルは、「ブレイクダウン① アタック」です。

ウォーミングアップは、いつも以上に体温をあげるよう心掛け、様々なボールゲームを取り入れました。
また、前回の復習と今回のスキルでも大切になるパワーフットや低い姿勢を意識させる股くぐり等もしっかりと行いました。

最初に、ブレイクダウンの説明から行いました。
ゲームでの成立過程、ルールのなもの、構造等について話しましたが
ブレイクダウンという言葉は初めて聞く生徒が多かったので、丁寧に噛み砕いて話
しました。

次に、ボールボールキャリアの動きから練習しました。

ブレイクダウンで重要なのは前進する事で、そのためにはボールキャリアが低く、鋭い動きで前へ出ること。

そのためには、ショートステップで相手の芯をずらすスキルが必要であり、その練習から始めました。

初めは上手くずらす感覚がつかめなかった選手も、徐々に出来るようになってきていました。

相手をずらした後は、相手の裏側のスペースを取りに行くステップを指導しました。

また、通常はボールを両手で持ちますが、ずらしてコンタクトする際は、遠い方の手で持つように指導しました。

その後、ジャックナイフ、シックスといったダウンボールスキルを練習し、これらの動きを一連の流れで行いました。

毎回、様々な体幹トレーニングを取り入れてますが、生徒たちは今日の練習でもその重要性が分かったようです。

次回から、より高い意識で取り組んでくれることを期待したいと思います。



次にクリーンアウト。

タックル地点に最初に到達した選手は、相手に仕掛けるか、ボールに仕掛けるかの判断が求められますが

今回は、相手が先にポイントに到着していると仮定し、その相手に仕掛けることを練習しました。

ジャッカルする相手選手の肩よりも自分の肩を低くする事、その際の入るポイントを説明し練習しました。

今回は、ブレイクダウンの説明とボールキャリアの練習で予定よりも時間が必要になり、クリーンアウトの指導が不十分になりました。

次回は、今日の不足分を最初に練習しようと思います。

[第8回練習メニュー]

ウォーミングアップ

ストレッチ

S&C、体幹トレーニング
ブレイクダウン説明
ボールキャリアドリル
クリーンアウトドリル
ブレイクダウンドリル
ストレッチ

メインコーチ 安村
アシスタントコーチ 松井

[沖縄] 第9回 レッスンレポート (2014年2月19日)

2月19日(水)、第9回放課後ラグビープログラムが開催されました。
前日から断続的に雨が降り続けているため、練習場所とメニューを一部変更して行いました。

練習場所は、グラウンド隣の体育館へ移動し、スキル&テクニクは「ブレイクダウン② ディフェンス」から「ハイボールキャッチ」に変更しました。

参加者は13名。

ウォーミングアップは、これまで練習してきたスピンパスとドロップパントで、バスケットリングにシュートする事から始めました。

生徒たちは、楽しみながらもキーポイントを意識し、より正確に狙う事を心がけながら行っていました。

自然と生徒間での勝負になっていく中で、徐々にモチベーションと体温が高まっていきました。

その後、ランニングやバック走とストレッチを織り交ぜながら行い、ずっと続けている様々な体幹トレーニングに移りました。

今回の練習は、時間不足で十分な指導が行えなかった前回の続き、ブレイクダウンのクリーンアウトから行いました。

初めは、通常の高さに構えたハンドダミーをクリーンアウトする練習。

しっかりとパワーフットを使い、下から上に相手にヒットする事を繰り返しました。

次に、相手がジャッカル姿勢を取っていると仮定してハンドダミーを低く構え、クリーンアウトの練習に移りました。

ボールと肩の間のスペース（窓）を狙い、相手の肩より低くヒットする事をイメージさせました。

また、身体をまっすぐヒットする事の重要性も説明しました。

そんなに激しくは行っていませんが、生徒たちのクリーンアウトの姿勢は上手に出来ていました。

これまでの練習で、体幹トレーニングを継続して行い、低い姿勢やパワーフットについても強調してきたので、その成果だとしたら嬉しいですね。

その後、今回のスキル&テクニクである「ハイボールキャッチ」に移りました。最初にキーポイントの説明から行いました。

「ジャンプが必要か否かの判断をする」、「両腕をボールに向けて伸ばしガイドとして使う」、「マイボールのコール」、「強い姿勢（肩と腰を相手に向ける）をとる」事を話し、

まずは、着地したままのハイボールキャッチから行いました。

次にジャンプキャッチへと移りましたが、最初はタイミングが上手くつかめていなかった生徒たちも、徐々に上手く出来るようになってきました。

最後はハンドダミーでプレッシャーをかけて行いました。

ここで、キーポイントの1つ「強い姿勢（肩と腰を相手に向ける）をとる事」の大切さを感じたようです。

多少恐怖心もあったようですが、最後の方は、多くの生徒が正しい姿勢でジャンプキャッチ出来るようになっていました。

なお、11名の生徒が 第15回 九州ジュニアラグビー長崎ジャンボリー（2月22日～23日）に沖縄県代表として参加します。

日頃の練習に加え、放課後ラグビープログラムでの成果も発揮してくれることを願います。

[第9回放課後ラグビープログラムメニュー]

ウォーミングアップ

ストレッチ

S&C、体幹トレーニング

クリーンアウトドリル

ハイボールキャッチ

ストレッチ

メインコーチ 安村

アシスタントコーチ 松井



[沖縄] 第10回 レッスンレポート (2014年2月27日)

2月27日(木)、第10回放課後ラグビープログラムが開催されました。気温は約20度で快晴、少し動くと汗ばむほどのグッドコンディションでした。今回は、シーサークラブと福岡サニックスブルースのメンバーが応援に駆け付けてくれ、いつも以上にきめ細かい指導ができました。





ウォーミングアップは、これまでの復習を兼ねキッキングゲームをやりました。ドロップパントとハイボールキャッチのキーポイントを確認しながら進めましたが、ゲームの要素が入ってくると不正確なプレーに走りがちだったので、無意識に正確にプレーできるようになるまでは、もっと意識しながらプレーしようと話しました。

今回のテクニック&スキルは、「ブレイクダウン② ディフェンス」です。

まずは、タックルしてすぐに起き上がるリロードの練習から始めました。はじめに全員うつぶせの状態から素早く起き上がってもらいましたが、全員3段階（腕を伸ばす→下半身を起こす→立つ）要していました。

これを2段階（下半身を起こす→立つ）にして、早く起き上がる動作を練習しました。

数回繰り返すうちにほとんどの生徒が出来るようになり、そのスピードの差は歴然でした。

次に、タックル後のブレイクダウンでのシチュエーションを、アライビングプレーヤーの①ジャッカル、②ステップインにしぼり、それぞれの正しい姿勢を繰り返し練習しました。

そして、その使い分けの判断基準を説明し、相手の状況を見て素早く判断する（スキル）練習を、ゲーム形式で繰り返し行いました。

①ジャッカルは、タックルされて倒れた相手のボールを奪うプレー

②ステップインは、ブレイクダウンに到達した相手選手を押し返す（オーバー）プレーです。

最後に、3対3で実践に近い状況で行いました。

タックル→ジャッカルorステップイン→リロードしてサポートを連続して繰り返し行いました。

やはり判断の要素が入ってくると、最初は上手くいきませんが、繰り返していくうちに徐々に判断スピードが速くなっていきました。

[第10回放課後ラグビープログラムメニュー]

ウォーミングアップ

ストレッチ

S&C、体幹トレーニング

ブレイクダウン ディフェンス説明

リロード

ジャッカル

ステップイン

反応ゲーム

ディフェンスドリル 3対3

タッチフット ※タッチされたらダウンボール、1人クリーンアウト

ストレッチ

メインコーチ 安村

アシスタントコーチ 松井

[沖縄] 第11回 レッスンレポート (2014年3月12日)

3月12日(水)、前日から雨が降り続いていましたが、会場が残波岬ロイヤルホテルのスポーツパーク(屋内)だったので、雨の影響を受けることなくプログラムが実施できました。

今回は急遽安村メインコーチが参加できなくなりましたが、シーサークラブのメンバーがサポートに駆けつけてくれたこともあり、無事に開催できました。

ウォーミングアップには前転や後転を取り入れましたが、普段とは違った動作に悪転苦闘している生徒が多数を占めていたので、怪我をしない身体を作る為にも柔軟性の向上や体幹の強化を継続するようアドバイスしました。

今回のテクニック&スキルは「ピック&ゴーとクリーンアウトパス」です。

まずは、ピック&ゴーの状況説明を行い、動作と流れの確認をシーサークラブのメンバーに見本となってもらいました。

※タックル後のボールを拾い、前に走る。

※拾う際にはひざを曲げ腰を落とし、出来るだけ体の真下でボールを拾う。

続いてクリーンアウトパスの状況説明、動作と流れの確認を同じように行いました。

※タックル後のボールを拾い、ランナーにパスをする。

※パッサーはピックの際の姿勢とランナーからの指示の有無を確認。

※ランナーはパッサーへの指示とスペースへ走りこむこと。

※タイミングを意識すること。

生徒に実施してもらう際にはランニングスピードは求めず、動作の正確性を求めたので、ボールをトレイで運ぶように片手で持ったりする生徒が何名かおり、「試合の為の練習なので、試合と同じ気持ちで練習するよう」と強く求めました。

次に実践練習です。「ピック&ゴーかクリーンアウトパスか」

シーサークラブのメンバーにDFについてもらい、タックル後のシチュエーションでDFのいないところへボールを運ぶことを判断する練習を行いました。

DFにタックルエリアを押さえるピラーの位置かランナーの正面を押さえるか変化をつけてもらうことで、ボールをピックするプレーヤーとランナーの判断やコミュニケーションを取る為の練習です。

最初の練習で動作確認や指示することの重要性に時間をかけたので、スムーズにボールを空いているスペースへ運ぶことができていました。

ピックした後に流れたままパスを放ってしまったので、DFにランナーを押さえられてしまうケースも散見されましたが、しっかりと縦に入り、DFを引きつけてパスを放り、ランナーを生かすことが出来る生徒もいました。

空いているスペースを探す動き（心がけ）とコミュニケーションは多くの生徒ができていました。

[第11回放課後ラグビープログラムメニュー]

ウォーミングアップ

ストレッチ

ピック&ゴー

クリーンアウトパス

実践練習

S&C、体幹トレーニング

クールダウン

ストレッチ

メインコーチ 松井

[沖縄] 第12回 レッスンレポート (2014年3月19日)

3月19日（水）、前回に引き続きシーサークラブのメンバーのサポートを受け、残波岬ロイヤルホテルのスポーツパーク（屋内）で行いました。





ウォーミングアップはボールを使って、今まで教わってきたハンドリングスキルの確認をしながら行いました。

S&C・体幹トレーニングはまだまだ苦手のように、身体をまっすぐ保つことさえままならないようでした。

最終回のテーマはディフェンスです。ボールをタッチラインへ押し出すことを目的にしました。

ボールを持ったプレーヤーを自分自身とタッチラインの間に置くポジショニングをし、内側を押さえて抜かれないようにするよう強く指導しました。

グリッドを使った練習でアタック・ディフェンス双方ともそれぞれのマーカーまで戻り、2対1をプレーする状況を作ったのですが、ディフェンスプレーヤーはマーカーまで戻った時点でアタック側プレーヤー2人の間にポジションをとってしまう生徒がほとんどだったので、「戻る」動きをなくして正しいポジショニングをとるよう修正しました。

2対1の状況で外へボールを押し出す動きが出来るようになったので、3対2へ人数を増やしましたが、まだまだ練習の積み重ねが必要だと感じました。

最後に生徒たちが大好きなタッチフットです。HRPで教わってきたものを全て出すようにアドバイスをしてゲームが始まりました。開始早々、目の色が変わり大きな声でボールを要求する生徒もおり、的確にギャップやスペースを見つけては走りこむ生徒や、カバーリングに走ってトライを阻止するディフェンスを見せる生徒もいました。

HRP開始の頃のタッチフットと比べて格段に上達したのではないかと思います。

ウォーミングアップ

ストレッチ

S&C、体幹トレーニング

ディフェンス説明

2対1、3対2

タッチフット

クールダウン

メインコーチ 安村

アシスタントコーチ 松井

