

福岡クラス報告書

協力団体

福岡大学

福岡大学ラグビーフットボール部



【福岡クラス】32人（男31人、女0人）

協力団体：福岡大学 ※モデル校（2年目）

2019年度のワールドカップ開催都市である福岡県での開催。昨年度は九州共立大学で開催し、今度は福岡大学での開催。指導には、コカコーラ・レッドスパークスの西浦氏（元日本代表）も加わるなど、大学とトップリーグが共同して開催する新しいモデルとなった。



募集要項

【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（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級コーチ、World Rugbyコーチングエデュケーター）

アシスタントコーチ：鶴丸誠（福岡大学ラグビー部監督）西浦達吉（元日本代表、コカ・コーラレッドスパークスアンバサダー、福岡大学ラグビー部コーチ）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（WRコーチエデュケーター、福岡大学ラグビー部副部長）

アシスタントスタッフ（総務） 向尾理司（日本ラグビーフットボール協会スタートコーチ、福岡大学ラグビー部コーチ）

【実施期間】 2015年9月11日～11月27日（全12回）

【開催時間】 18:30-20:30

【開催日程】（毎週金曜日）

9月11日・18日・25日

10月2日・9日・16日・23日・30日

11月6日・13日・20日・27日

【実施会場】

福岡大学ラグビー場（MAP）※福岡市城南区西片江1-11（大学内MAP）

*駐車場に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。

【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）

※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日前までにお申し込まない場合、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）

【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orシューズスパイク

※施設内では指定場所以外での飲食・喫煙は御遠慮ください。

※簡易の更衣室、シャワーの使用ができます。

【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。各自で確認してください。

福岡クラスコーチ紹介

福岡クラス(2015年度)の指導者

メインコーチ（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級コーチ、World Rugbyコーチングエデュケーター）

アシスタントコーチ：鶴丸誠（福岡大学ラグビー部監督）

西浦達吉（元日本代表、コカ・コーラレッドスパークスアンバサダー、福岡大学ラグビー部コーチ）

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（WRコーチエデュケーター、福岡大学ラグビー部副部長）

アシスタントスタッフ：（総務） 向尾理司（日本ラグビーフットボール協会スタートコーチ、福岡大学ラグビー部コーチ）

サポートチーム：福岡大学ラグビーフットボール部

【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

一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！



【メインコーチ（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公認コーチングエデュケーター

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長

【サポートチーム】

福岡大学ラグビーフットボール部



福岡クラスレポート

【2015福岡クラス】第1回レッスンレポート（2015年9月11日）

「放課後ラグビープログラム2015」福岡クラスがスタートしました。
17：30すぎ・・・福岡市城南区七隈の福岡大学ラグビー場に続々と受講生が集まってきました。結構、早くから集まってくれて、このプログラムへの期待がひしひしと伝わってきました！

福岡クラスは小6から中3までの受講生、30名でスタートします。残念ながら、修学旅行や体調不良で9名が欠席しました。これから12回、しっかり頑張りましょう！

第1回目は、開校式からスタートしました。福岡クラスの担当者から、プログラムの趣旨説明があった後、鶴丸コーチ（福岡大学ラグビー部監督、コカ・コーラウエスト）、築城コーチ（福岡大学ラグビー部コーチ、コカ・コーラウエスト）、向尾コーチ（福岡大学ラグビー部コーチ、福岡大学スポーツ科学部助手）が自己紹介を兼ねて挨拶。その後、受講生の自己紹介となりました。「タックルが上手になりたい」「ラグビーのことをもっと知りたい」「もっと上手くパスができるようになりたい」など・・・このプログラへの抱負も話してもらいました。

その後、向尾コーチのリードでウォーミングアップ、ナンバーリアクションゲームでは奇数と偶数がわからない人も・・・（勉強しましょう！）。テクニック&スキルでは、築城コーチが、パス鬼ゲームとパスカット&パス回しで、ラグビーで重要なパスに関わる動きづくりを指導しました。遅れて登場した西浦コーチ（福岡大学ラグビー部コーチ、コカ・コーラウエスト）は、体幹トレーニングを行いました。最後は、2チームに分かれてタッチフットをしました。福岡クラスは、ほとんどの受講生がラグビー経験者なので、タッチフットの動きも全員がスムーズです。たくさんラグビーを感じて、たくさんラグビーを好きになってもらえるように、プログラムを安全に進めていきたいと思います。また、公式戦前の大事な日に、快くサポートしてくれた福岡大学ラグビー部のみなさん、ありがとうございました。今後もよろしくお願ひします。



【第1回練習メニュー】

1. 開校式
2. ウォームアップ
3. ナンバーリアクション
4. ハンドリング①（パス鬼）
5. ハンドリング②（パスカットゲーム）
6. 体幹トレーニング
7. タッチフット
8. ダウン

コーチ 鶴丸 築城 向尾 西浦
サポートチーム 福岡大学ラグビー部
運営管理者 村上 下園

【2015福岡クラス】第2回レッスンレポート（2015年9月18日）

秋の気配が感じられるグラウンドに、今日も早くからメンバーが集合していました。小6メンバーが今日から増えます、元気に楽しく頑張りましょう！今日は27名と見学者1名の28名でスタートです。

向尾コーチのリードでウォーミングアップ、ストレッチ、動きづくり、反応・・・しっかりできましたか？今日は最初に、鶴丸コーチがライン鬼ごっこをやりました。ターゲットを絞って、効率よく追い詰める。ラグビーのディフェンスにつながりますね。声を出して、鬼はコミュニケーションをとりながらやっていました。次に、1対1をやりました。「タックルが苦手です」「ディフェンスが上手になりたいです」とのリクエストもありましたが、まさに、怖がらずに前に出るテクニックを指導してもらいました。今後も継続してやりましょう！

次に、築城コーチのハンドリング。先週やったパスカット（グリッドを使って）ゲームですが、先週より、ボールキャリアーの動きが良くなっていました。ディフェンスの人はなかなか、パスをカットできなかつたですね。その後、1対1のトライゲ

ーム。素早く反応してトライをとる。ワールドカップの五郎丸選手やヘスケス選手のようなダイビングトライも見られました。鶴丸コーチがやったディフェンスの意識も大事でしたね。

3つ目のプログラムは、タッチフット。向尾コーチの説明後、いきいきとした声が聞こえてきましたが・・・最初の説明を聞いていなくて、ルール違反をした人、グラウンドのエリアがどこまでかわからなかった人・・・ラグビーは「規律を守る」ことで攻撃も防御も上手くできます。しっかり話を聞いて考えることが重要ですね。

最後は、フィジカルトレーニングで締めました・・・きつい表情の人もしましたが、ラグビーを楽しむためには「ハードワーク」が必要です（日本代表も同じですよ！）

今日はグラウンドにたくさんの人（大学生やクラブチームの方々、保護者の方々など）がいました。ラグビーというキーワードで、グラウンドにたくさんの輪ができることは素晴らしいことですね！ワールドカップも楽しみですので、福岡クラスも日本代表を応援しながら頑張りましょう！



【第2回練習メニュー】

1. ウォームアップ
2. ライン鬼ごっこ
3. 前にでるDFスキル（1対1）
4. ハンドリング①（パスカットゲーム）

5. ハンドリング②（グリッドでの1対1）
6. タッチフット
7. フィジカルトレーニング
8. ダウン

コーチ 鶴丸 築城 向尾 西浦
サポートチーム 福岡大学ラグビー部
運営管理者 村上 下園

【2015福岡クラス】第3回レッスンレポート（2015年9月25日）

グラウンドに来る受講生の目の輝きが違っていました・・・やはり、ワールドカップでの日本代表の偉業は我々、ラグビーファミリーには、何とも言えない達成感と誇りをもたらしてくれました。受講生も目指すところは決まりました！がんばりましょう！今日は25名でスタートです。

向尾コーチのリードでウォーミングアップ、いつもより動きがいいな！

今日は最初に、鶴丸コーチが障害物ラン&ハンドリングスキルをやりました。パスを正確につなぐリレー形式や、タックルダミーを超えてハンドリングを行うものや、いつもと違う動きの中で、しっかり考え、ボールを操作するドリルが多かったですね。大丈夫だったかな？

次に、”五郎丸”選手に学ぶ・・・プレースキックをやりました。正確なキックの方法、軸足、蹴り足、基本的なところをおさえながら、楽しく出来ていましたね。なかなか、ポーズが決まっていたよ。

ハンドリングスキルは、向尾コーチがリードして、4列パスをやりました。キーワード「前を見る」余裕を持って、プレーするためにも前を見て判断することが大事でしたね。また、右へのパス、左へのパス、方向によって苦手な人もいましたね。どちらでも変わらないようにパスできることが大事です。もう1つのハンドリング練習は、状況判断してトライを取る練習でした。「前を見る」ことができれば、早くパスするのか、自分で前にでるのか、ギャップがどこあるのか、わかりますよね。い

ち早く情報を収集することが大切です。トライはヘスキスのように隅っこに飛び込んでいたね！

ゲームは、タッチフット。向尾コーチの説明後、今日はしっかりルールを守ってやっていました。ただし、「前を見る」ことができなかった人は、折角のチャンスをダメにしていたり、ミスを繰り返していたよね・・・練習でやったことをゲームでキチンとやること・・・これも上手くなるために重要なことです！最後は、コアレーニングで締めました・・・「ハードワーク」と「チームワーク」（日本代表も同じですよ！）

できれば・・・ワールドカップの日本代表以外の試合も見ることができれば見てください。睡眠不足にならないように、ワールドカップを楽しみましょう！



【第3回練習メニュー】

1. ウォームアップ
2. 障害物ラン
3. プレースキック
4. ハンドリング①（4列パス）

5. ハンドリング②（状況判断）
6. タッチフット
7. コアトレーニング
8. ダウン

コーチ 鶴丸 築城 向尾 西浦
サポートチーム 福岡大学ラグビー部
運営管理者 村上 下園

【2015福岡クラス】第4回レッスンレポート（2015年10月2日）

昨日の台風のような風雨が嘘のように、穏やかな天気になりました。今日も元気よく、グラウンドに24名が集合してくれました。

福岡大学の人工芝のグラウンドが心地いいのか、グラウンドに着くなり寝転がっている人もいました。

今日は集合時に、福岡大学ラグビー部・部長の村上先生から、ワールドカップ・イングランド大会のお話を聞きました。日本代表対南アフリカのノーサイドの瞬間は、南アフリカのサポーターも全員総立ちになって、拍手をしていたことや、試合後に、南アフリカのサポーターから祝福を受けたこと・・・「ラグビーをやっていて良かった！」と思えるような話でしたね。まさにノーサイドの意味を再確認しました。

プログラムは向尾コーチのリードで、アップからラダー&ミニハードルトレーニングをしました。

競争心をくすぐられるメニューでしたね（みんな、上手い！）

鶴丸コーチからは、中学生と小学生グループに分かれ、1対1と2対1の指導がありました。1対1では、スペースを見つけることや、防御の立ち位置の指導がありましたね。個人の能力を最大限にいかして、スピード、ランニングテクニック、個人で前にボールを運ぶという考え方を学びましたね。2対1では、どのタイミングでボールをもらうのか・・・パスというスキルをどこで使うのか？ボールキャリアーとサポートプレーヤーの関係が大事でしたね。

西浦コーチからは、身体の使い方（西浦コーチは、「楽しくない練習」と言っていました・・）を学びました。基本姿勢、どこに力を入れるのか、わかったかな？基本姿勢での押し出しゲームは、結構、盛り上がっていましたね！（さすが、元ジャパン・・）

築城コーチからは、状況判断を意識したハンドリング。瞬時に攻撃と防御になり、ボールをもらって攻撃！速く判断したら、次の動きも速くなるはず・・また、次回もこの練習はあるよ！

最後のタッチフットはいつもより、長く時間をとりました。ボールをもらえるには？しっかり防御するには？考えることがたくさんあるね！

いつも準備をしてくれる福岡大学ラグビー部のみなさん、ありがとうございます。決勝リーグ、頑張ってください！



【第4回練習メニュー】

1. ウォームアップ
2. ラダートレーニング
3. 1対1⇒2対1
4. コアトレーニング
5. 基本姿勢ゲーム

6. 状況判断AD
7. タッチフット
8. ダウン

コーチ 鶴丸 築城 向尾 西浦
サポートチーム 福岡大学ラグビー部
運営管理者 村上 下園

【2015福岡クラス】第5回レッスンレポート（2015年10月9日）

少し涼しくなりましたが・・・今日も元気よく、グラウンドに26名が集合してくれました。毎回のプログラム前の出席確認ですが、毎回「いい返事」ができる人がいますね！最初の挨拶や印象が大事だね！

プログラムは下園コーチのリードで、アップからラダー&ミニハードルトレーニングをしました。ラダーやミニハードルでは雑な動きで、注意を受ける受講生もいました。「正確に速く」です！

鶴丸コーチからは、中学生と小学生グループに分かれ、1対1の反応競争がありましたね。素早く反応することが大事だったね。

その後、ボールを6個、5個使用したパス回しをしました。タイミング、コミュニケーションで上手く出ていたね。途中からは「阿吽の呼吸」みたいなものを感じていたかな？続いて、4列パスをしました。ここでは「キャッチ」の重要性を指導されましたね。ボールを取りに行っている、指先を使っているなど普段は気にしていないことかもしれませんが・・・最後はキャッチする時の音が変わっていましたね。

西浦コーチからは、先週と同様に身体の使い方を学びました。基本姿勢って、ホントに大事よね。手押し車での陣取りゲーム、楽しく厳しく体感を鍛えたね。

最後のタッチフットは、中学生、小学生に分けて、それぞれで行いました。いつもより、ボールにたくさん触れていました。しかし・・・ミスも多くなっていたね。まずは個人がボールをしっかり前進させること。パスはその先に有利な状況があると

きに正確に・・・個々のスピードや、ランニングスキルを活かして、トライを取りに行きましょう！

【第5回練習メニュー】

1. ウォームアップ
2. ラダートレーニング
3. 1対1
4. パススキル
5. 4列パス
6. 状況判断AD
7. 基本姿勢、基本姿勢ゲーム
8. タッチフット
9. ダウン

コーチ 鶴丸 築城 向尾 西浦
サポートチーム 福岡大学ラグビー部
運営管理者 村上 下園



【2015福岡クラス】第6回レッスンレポート（2015年10月16日）

6回目の放課後ラグビープログラム福岡クラスです。いつもより集まる時間がみなさん遅くて、早く来た人は「今日、ありますよね・・・」と心配していましたが、18時30分より26名でスタートしました。

今回も向尾コーチのリードでウォーミングアップ。寒くはないですが、怪我の予防、心の準備などしっかりアップしました。最近、必ず行うラダートレーニングは、敏捷性を養うためのものです。ゆっくりやっても効果はないよ・・・素早く正確にやることです。

スキルトレーニングは、下園コーチのリードで、ランニングスキルから始まりました。早くスペースを見つけて、移動する・・・移動させないように守っている人がいます（守備）・・・その間を抜けていく。守備の人がどこをむいているのか、いつチャンスが来るのか、ランニングスピードの変化は・・・状況を早く察知して走ることが重要でしたね。

パススキルは、4人で素早く外にボールを送るトレーニングでしたね。なぜ、早く送るのか、なぜ、スピードが必要なのか、説明を聞きながら実際にやりました。スピードに気を取られて、横に流れてしまう人、パスがコントロールできない人、キャッチができない人・・・ポジションは関係ないスキルです。個人でも練習しましょう！その後の3対2には、ランニングスキル、パススキルを活かして上手くやれた人、いつも通りになっていた人がいました。練習を試合状況で試すことも重要ですね。

タッチフットは、小学生、中学生に分かれてやりました。攻撃の早さが少し増したように気がしましたが・・・今日のプログラムの中では「個の強さ」「個のスキル」という部分に焦点が当たったと思います。ラグビーはチームスポーツですから、チームワークが大事なのですが、そのチームワークを作る「個」の強さ、上手さというものの必要だと思います。苦手なスキルもあると思いますが、チャレンジしていきましょう！



【第6回練習メニュー】

1. ウォームアップ
2. ラダートレーニング
3. ランニングスキル
4. パストレーニング
5. 3対2
6. タッチフット
7. ダウン

コーチ 鶴丸 築城 向尾 西浦
運営管理者 村上 下園

【2015福岡クラス】第7回レッスンレポート（2015年10月23日）

今回のプログラムは28人でスタートしました。7回目のプログラムですが、天候には恵まれています。毎回、夕焼けがきれいなグラウンドでラグビーが出来ています。

向尾コーチのリードで始まりましたが、今日は福岡大学の2年生と1年生の二人がアシスタントとして、指導の手伝いを行ってくれました。

プログラムの内容は前回の復習をするような流れになりましたが、どうでしたでしょうか？ランニングでは、スペースを見つけて走り出したり、スペースを作るためにスピードを変えて走ったり、止まってから走ったり・・・自分自身のコントロールができていましたか？

パスについては、正確さは当然ですが、素早く、しかも自分自身がトップスピードで動きながらという課題にチャレンジしています。左へのパス、右へのパス、両方とも問題なく出来る人もいれば、片方だけの人もいますね・・・どちらへのパスもしっかりできるようにチャレンジしましょう。

ランニングやパスの練習を実際にやってみるのがタッチフットです（このプログラムでは実際の試合はやりませんので・・・）。ランニングに関しては、積極的に前を見て走ることが出来るようになったのではないかと思います。しかし、パスですね。なぜパスをするのか？ゲーム状況ではパスのミスで、相手にボールを奪われることが多いと思います。「いいパス」ってどんなパスなのか、また、来週も追求してみましょう。



【第7回練習メニュー】

1. ウォームアップ
2. ラダートレーニング
3. ランニングスキル
4. パストレーニング
5. タッチフット
6. ダウン

コーチ 鶴丸 築城 向尾 西浦
運営管理者 村上 下園

【2015福岡クラス】第8回レッスンレポート（2015年10月30日）

だいぶ寒くなってきました。このプログラムが始まった頃は、暑いねと言っていたのに・・・時間が経つのは早いですね。

今日は25人が参加して、プログラムがスタートしました。先週に引き続き、福岡大学の溝上選手（2年）と安藤選手（1年）がアシスタントコーチとして参加しました。他にも用具の出し入れや、ボールの準備など、福岡大学ラグビー部のみなさんにはお世話になっています。

ウォーミングアップ、ラダートレーニングは向尾コーチがリードします。いつもいのですが、「話を聞いていない」ことで、人と違うことをしたり、ミスしたり・・・話を聞かないことで無駄な動きをしている人がいますね！

ハンドリングは築城コーチから、キャッチ&パスの説明があり、特にキャッチの大切さが指摘されました。簡単にキャッチして、パスをしていた感がありますが、築城コーチのお手本を見て、感じたことが多かったのでは・・・その後、ラインスピードを意識して、「トップで走り、正確にキャッチし、正確な早いパスをする」ことにチャレンジしました。どうだったかな？まだまだでしたね・・・

次に、プログラムでは、初のタックルスキルをやりました。動いている相手にしっかりと肩を当てる。その時、足の出し方も重要だったね。また、最初から低い姿勢でスタートしている人がいましたが、その姿勢ではトップスピードになれないよね・・・スコットランド戦の前半最後の五郎丸選手のタックル！ヒットする瞬間に低い姿勢をとることも大事でした。来週以降も練習しましょう！

タッチフットは、小6&中1、中2&中3の2つに分けてやりました。小6&中1は、ボールを運ぶエリアがどこなのか？外で待っている人は何もしなくていいのか？ディフェンスは人にまかせていいのか？など、溝上&安藤コーチから指導されていまし

たね. 中2&中3は, かなりボールが動いていたような気がします. 向尾コーチの指示にも素早く反応していたような気がします.

最後の集合時に, 「W杯決勝はどっちが勝つ?」大半がNZでした・・・結果は・・・?



【第8回練習メニュー】

1. ウォームアップ
2. ラダートレーニング
3. ハンドリングスキル①
4. ハンドリングスキル②
5. タックルスキル
6. タッチフット
7. ダウン

コーチ 鶴丸 築城 向尾 西浦
運営管理者 村上 下園

【2015福岡クラス】第9回レッスンレポート（2015年11月6日）

先週の皆の予想通り、W杯優勝はNZでした。いっぱい練習してNZの選手のような、見て楽しいプレーができるようになりましょう！

今日は24人が参加して、それに加え福岡大学の溝上選手（2年）と村上選手（2年）と是澤選手（2年）がアシスタントコーチとして参加してくれました。

今日のグラウンド状況はいつもと違います。それは、グラウンド一面が使い放題ということ！今日はグラウンド半面ではなく、隅から隅まで使えます。自由に使えるスペースが広いと皆いつもよりいきいきとしていますね。

ウォーミングアップは向尾コーチがリードします。グラウンド全面を走り回りました。すでに息が上がっています。軽いハンドリングを織り交ぜながらアップ完了です。

本格的なハンドリングは築城コーチと西浦コーチから指導してもらいました。ここではコールの重要性が何度も指摘されていました。確かにボールをもらう時に的確なコールを伝えきれていない人がいますね。一緒に参加してくれているアシスタントコーチの3人はやはり声の大きさも内容も素晴らしいです。

コールを出そうと言われてすぐには皆できるのですが、だんだんとコールの意識が薄れていって最後には出なくなってしまう。継続して気を付ける習慣をつけましょう。

タッチフットは、全面が使えるということで、今日はなんとコーチ陣も参加！小6&コーチ陣チーム対中学生チームで行いました。タッチフットの中に元トップリーガーが3人も！皆そのスキルの高さに圧倒されたでしょう。しかしさすがわんぱく盛り・・・体力では完全に圧倒し、結果は中学生チームの圧勝でした。小学生諸君本当に申し訳ない・・・

ゲームになると皆目を輝かせてプレーし、自然と必要なコールも出ています。普段の練習でも同じ姿勢で取り組めば、もっともっと質の高い練習ができるのでは・・・？今後の課題ですね！



【第9回練習メニュー】

1. ウォームアップ
2. ハンドリングスキル①
3. ハンドリングスキル②
4. ハンドリングスキル③
5. ハンドリングスキル④
6. タッチフット
7. ダウン

コーチ 鶴丸 築城 向尾 西浦
運営管理者 村上 下園

【2015福岡クラス】第10回レッスンレポート（2015年11月13日）

報告がおそくなりましたが、福岡クラス第10回目のプログラムです。
学校行事や体調不良者もいて、22名でスタートしました。

今日は主にハンドリングセッションと、タックルセッションでした。

ハンドリングは、ベーシックなものから、応用編へ・・・ゲームライク（試合状況を意図した練習）な練習が出来たと思います。攻撃人数が増えながら、ディフェンスの人数も変化する、早い判断と正確なプレーが要求されましたね。練習後にポイントを聞いたら、意識できていました。他の練習も常にゲームライクで！

タックルは、西浦コーチから指導がありました。元日本代表の西浦コーチですが、激しいタックルで世界と戦ってきました。でも、よく話を聞くと、特別なことではなく基本的なことをしっかり、真剣に、さぼらずに、やりきることで低く、正確なタックルができましたね。基本が重要だけど、その基本を真面目に、きっちりやりきる事が重要ですね！



【第10回練習メニュー】

1. ウォームアップ
2. ラダートレーニング
3. ハンドリングスキル①
4. ハンドリングスキル②
5. タックルスキル
6. タッチフット
7. ダウン

コーチ 鶴丸 築城 向尾 西浦
運営管理者 村上 下園

【2015福岡クラス】第11回レッスンレポート（2015年11月20日）

福岡大学で行われる放課後ラグビープロジェクトも残すところあと2回となりました。ここまで大きな怪我や悪天候による中止もなく実施できたことに心から感謝です。残り時間は少ないですが、子どもたちには自分のチームに活かせる技術をできるだけ多く吸収してもらいたいです。

今日もグラウンドが全面使い放題！プログラムが始まる前から皆キック練習をしたり、1対1をしたり…取り組む姿勢が素晴らしいです！

点呼の後、軽いストレッチを挟んでウォームアップに突入です。自主練習の影響もあってか、皆すでに準備万端の様様…。アップは早めに切り上げ、さあハンドリングです！

前々回からずっと言われ続けている「コール」。これをどれだけ意識して取り組むことができるかが課題として挙がっていました。最初は素晴らしいコールが出せていましたが、途中から集中力が切れたのか、指示を伝えきれずミスを連発…。試合中ボールを継続させるためには集中力を持続させることが重要です！少しずつその時間を延ばしていきましょう！

ハンドリングのメニューは変われども、気を付けることはだいたい同じです。コール、ハンズアップ、スピード、キャッチの仕方…トップレベルに上がれば上がるほどこれらの制度が非常に高いです。みんな今のうちから基礎を固めてライバルたちに差をつけましょう！

ハンドリングを3種類した後はお待ちかねのタッチフットです。今日は小学生と中学生別々に行いました。ハンドリング練習の成果が出たのか次々と素晴らしいパスが飛び出します。声も飛び交いととても良い雰囲気で行っていました。

いよいよ来週が最後の放課後ラグビー。今までの集大成を見せられるように、張り切っていきましょう！



【第11回練習メニュー】

1. ウォームアップ
2. ランパス
3. ハンドリング①
4. ハンドリング②
5. ハンドリング③
6. タッチフット

コーチ 鶴丸 築城 向尾 西浦

運営管理者 村上 下園

【2015福岡クラス】第12回レッスンレポート（2015年11月27日）

最後の福岡クラスのプログラム報告，遅くなってすみませんm(_)_m

さて，今回はグラウンドにスポーツ庁の方々が見察に来られ，みんなに声をかけてくださいました。「2020年東京オリンピック・パラリンピック，2019年ラグビーワールドカップ日本開催に向けて，みんなで盛り上げて行きましょう！そして，そのグラウンドに選手として，立ってください・・・」みんなが，主役になれるスポーツのイベントが迫っています，世界を身近に感じながら（ヘスケス選手は宗像にいますし，桑水流選手は東区にいます！）頑張っていきましょう。

最後の練習も向尾コーチのアップで始まりました。その後，鶴丸コーチのハンドリングドリル，下園コーチの判断ドリルなど，プログラムのまとめとなっていました。トップスピードでストレートに走り，ボールを正確にキャッチし，防御の状況を見ながらランニングかパスか・・・この動きがゲームにも繋がってきます。



今日はすこし長めにゲームをしようかと思いましたが、いつもどおりでしたね。しかし、内容は攻撃、防御ともに今まで一番良かったのではないのでしょうか。プログラムの成果が・・・

最後になりますが、村上コーチ、鶴丸コーチ、築城コーチ、向尾コーチ、西浦コーチ、下園コーチ、そして指導のサポートをしてくれた福岡大の溝上選手、村上選手、安藤選手、指導スタッフ全員が、大きな事故もなく無事にプログラムを終えたことに感謝しています。送り迎えに来てくださった保護者の方にも感謝です。このプログラムを快諾し、グラウンドを使用させていただいた福岡大学の皆様にも感謝です。それと・・・12回のプログラムを「元気に楽しく、安全に」やり通してくれた受講生にも感謝です。また、福岡大学のグラウンドで会いましょう。

【第12回レッスンレポート】

1. ウォームアップ
2. ハンドリング①
3. ハンドリング②
4. ハンドリング③
5. タッチフット
6. ダウン
7. 閉校式

コーチ 鶴丸 築城 向尾 西浦
運営管理者 村上 下園

福岡クラスコーチアンケート

開催条件	使用しているグラウンドの環境、条件（大きさ、特徴、サポート体制 等）
	福岡大学ラグビー場を使用した。人工芝でナイターもあり、とても良い環境であった。ある期間は、学生、クラブ（2つ）と本プログラムの受講生がグラウンドに存在し、100名以上が同時に練習をしている時もあった。
	開催グラウンドの周辺ラグビー環境（スクール、部活動 等の有無）
	福岡大学は、福岡市城南区に位置し、中学校の部活動、スクールともに伝統校が存在する。受講生の全てが、ラグビー経験者であり、スクールに所属していた。
	グラウンド確保の借用方法（手続き、借用方法の流れ）
	本プログラム開催にあたって、学長の許可を得て、学生課、エクステンションセンタ

	一などにも報告し、無料でグラウンドを使用した。
指導内容 (方針)	12回の教室からの指導のターゲット(目標)
	本プログラムの指導マニュアルを参考にし、プレーの原則、フィジカルトレーニング等について、毎回ターゲットを絞った指導を行った。しかし、コアバリューへの指導(品位、尊重、情熱、規律、約束)が全体のターゲットになっていたように思う。
	1日のプログラム組み立ての考え方
	1. プレミーティング(挨拶、体調把握・管理、内容説明) 2. アップ 3. ハンドリングテクニック 4. ハンドリングスキル 5. コンタクト(体幹トレーニングも含む) 6. ゲーム 7. ダウン 8. アフターミーティング(全員でハイタッチ)
	教えるときに注意した点や指導テクニック
	毎回のプログラムを指導者間で共有し、焦点を絞れるようにした。どの受講生もラグビー経験は豊富で、チャレンジさせるテクニック、スキルも取り入れた。指導者の中に、トップリーグを引退したばかりの者もいて、トップレベルのテクニックなどを見せたりすることもあった。どのプログラムも積極的にチャレンジさせた。
感想・印象 今後の展望	参加者の程度(競技レベル、運動能力等)
	全員、ラグビー経験者で試合経験もあり、運動能力も高かった。中学生では、ポジションが決まっていることもあり、FW、BKの特徴がでていた。
	参加者の様子(主観的な参加者の受けている印象 楽しそう、充実している等)
	毎回、アフターミーティングでは、まだやりたいという感想を多く聞いた。最後のゲームの時間が少なくなってしまうことがあり、その回は特に・・・ 毎回、楽しく取り組んでいたと思われる。
	12回の指導からの成長具合や理解度、指導からの印象
	プログラム開催中に、ラグビー界の歴史的勝利があり、受講生たちも誇らしげにラグビーに取り組むように感じた。その分、上手くなりたいとか、強くなりたいということが先走り、コアバリューの規律や約束を守れなくなる受講生もいた。全体的にはゲームの中でスキルが発揮できるようになってきたと思うし、ラグビーの理解度は高まっていたと考えられる。
メッセージ	指導をした参加者へのメッセージ
	2015年のラグビー界では、日本ラグビーの誇りが世界に認められた年でありました。その瞬間に、ラグビーに取り組んでいることは、偶然ではなく必然だと思います。2019年ラグビーワールドカップ日本開催、そしてその後の日本ラグビー界を盛り上げていく存在になって欲しいと思います。ラグビーの持つ魅力をまわりの友達にもしっかりと説明できるように、日々、ラグビーに真剣に、楽しく、挑戦してください。何年後かな・・・福岡大学で待っています(笑)!
雑感	中学放課後ラグビーに関する成果や期待度&改善点等

<p>特に現状のシステムで問題はないと思います。2015年の日本代表の活躍を機に、本プログラムも多くの受講生が参加することを望みます。受講生のレベル（中学生、小学生）をどのように分けるか、募集等の問題もあると思いますが・・・今後もよろしくお願ひします。</p>
--