2016 北海道札幌市クラス

【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：長谷川 竜介（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会強化コーチ)
アシスタントコーチ：小野田 保（札幌市立柏が丘中学教諭・地域スポーツ指導員）
サポートコーチ：今井 翔太（新スタートコーチ・中学校教員）/平塚 勇介（中学校教員）/菊池 直哉（地域スポーツ指導員・中学校教員）
サポートチーム：北海道バーバリアンズ RSC

【実施期間】2016 年 9 月 7 日～11 月 9 日 （全 10 回）

【開催時間】18:00-20:00

【開催日程】（毎週水曜日）
9 月 7 日・14 日・21 日・28 日
10 月 5 日・12 日・19 日・26 日
11 月 2 日・9 日

【実施会場】札幌市立二十四軒小学校　住所：北海道札幌市西区二十四軒２条３丁目
・練習場所は基本はグランドで、グランドコンデイションにより体育館を使用する場合もあります。
◆アクセス方法：東西線　二十四軒駅　徒歩五分（400m）
◆アクセスに関するお問い合わせ先：090-1380-0269(担当：長谷川）※札幌市立二十四軒小学校へのお問い合わせはしないでください。
◆クラス参加等へのお問い合わせはこちらから

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。
・第一次募集期間：7 月 14 日～7 月 31 日（対象：小学 6 年生～中学生）
・第二次募集期間：8 月 1 日～（対象：小学 5 年生～中学生）※定員に余裕が

あるため第二次募集を受け付けております。

募集を締め切りました。
【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。
※体育館で練習することもありますので、室内履きを常に持参するようにしてください。

【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。

北海道札幌市クラスコーチ＆協力団体
【指導者】
メインコーチ：長谷川 竜介（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会強化コーチ)
アシスタントコーチ：小野田 保（札幌市立柏が丘中学教諭・地域スポーツ指導員）
サポートコーチ：今井 翔太（新スタートコーチ・中学校教員）/平塚 勇介（中学校教員）/菊池 直哉（地域スポーツ指導員・中学校教員）
サポートチーム：認定 NPO 法人北海道バーバリアンズ RSC
【長谷川コーチから皆さんへ】
ラグビー競技のもつ魅力を 1 人でも多くのジュニア世代の選手に伝えていきたいと思います。楽しさの中に充実感を得られるよう毎回のトレーニングを工夫して実施できればと考えております。

【メインコーチ・・・長谷川 竜介プロフィール】

■資格

日本ラグビーフットボール協会強化コーチ

■競技歴

ポンソンビーディストリクト RFC　1996～97 年

北海道バーバリアンズ RSC　1992 年～

■指導歴

北海道バーバリアンズ　ヘッドコーチ 1999～2006 年

北海道代表チーム（成人）コーチ、1999 年～2004 年

北海道バーバリアンズジュニア中学生チームヘッドコーチ　現在

北海道選抜 U15 チーム　強化指定指導者　現在

■役職

北海道ラグビーフットボール協会札幌支部コーチ委員長

札幌ラグビーアカデミー　アシスタントコーチ＆事務局

サポートチーム：認定 NPO 法人北海道バーバリアンズ RSC

【協力団体】

北海道ラグビーフットボール協会

札幌市スポーツ局スポーツ部

北海道札幌市クラスリポート

【2016北海道札幌市クラス】第1回レッスンリポート（2016年9月7日）

初日は小学校5年生から中学3年生まで、未経験者を含み25名の出席のもと開催いたしました。

開会式では、札幌クラスの共通の目標とて　「元気な挨拶」「大きな声でコミニケーション」を掲げ、プログラムを進行してくことを確認しました。

初回のテーマは、声を出してプレーすることに重点をおき、たくさんボールに触れる機会をつくり　ボールの持ち方、アーリーキャッチ、フォロースルー、両手でボールを持つなどのポイントを伝えました。みんな理解してくれていたと思います。

ゲームでは小学生2チーム、中学生2チームにわかれ、それぞれリーダーを決め、ゲーム前のチーム方針の発表や、終了後も良かった点や反省点などを発表させるなど、グループでのディスカッションとプレゼンテーションも楽しく実施できていました。最初は緊張気味でしたが、すぐに緊張もとけ、初めて会ったとは思えない打ち解け方でコミニケーションをしっかりとれるようになっていました。

2回目のゲームでは、パスミスも減り、良くコミニケーションが図れており、全員のハンドリング技術が明らかに向上していたのには驚かせられました。

クロージングではグラウンドへの感謝をこめて全員でトンボがけを行い、ラグビーができることへの感謝の気持ちを持ちましょうと伝えました。これからのレッスンを通して、お父さんやお母さんへ、道具や設備へ、そして仲間に対する感謝の気持ちを言葉にすることにもチャレンジしていきましょう。

次回は、プレーの原則　「前進」をもう少し詳しく伝えていきたいと思います。

運営の反省点として、終了時間が15分ほど伸びてしまったこと、駐車場の使い方、テレビ局の取材についての学校への事前連絡の不備などがありました。関係者の皆様に大変ご迷惑をおかけしました。今後、改善してまいります。

≪第1回練習内容≫
１．ファンクショナルストレッチ
２．リアクションダッシュ
３．ランリレー（両手でもって）
４．手渡しパスリレー（アーリーキャッチを意識付け）
５．パスリレー

６．スピン＆チェイス（キャリアーのランあり）
７．パスドリル（歩きながらのパスなど）
８．スピン＆チェイス（キャリアーランなし）
９．体幹メニュー
10．ストレッチ

メインコーチ　長谷川竜介

アシスタントコーチ　今井翔太、小野田保、菊地直哉、立野弘高

天気　曇り　23度前後

【2016北海道札幌市クラス】第2回レッスンリポート（2016年9月14日）

第2回目は小学校5年生から中学2年生まで未経験者も1名を含み24名の出席のもと開催いたしました。 今回から、元日本代表の笠井さん（東芝）も指導陣に加わっていただいております。

第2回目のテーマは「ハンドリングの復習」「オフザボールプレーヤーのコミニケーション」で実施。

定番化するファンクショナルナルストレッチも少し慣れて声も徐々に出てきています。

ハンドリングは向かいあってのポップパスで常にハンズアップすることを意識づけさせました。前にパスをしてしまうことからキャッチミスが多かったですが、パスを走り込む選手が取りやすく浮かす要素を加えたことでより精度が高まりました。

スラロームリレーから1対1でステップで抜く練習では、キレのあるステップを披露してくれる選手もいましたが、相手を抜き去ることの難しさを実感したところで、2対１の練習に発展。オフザボール選手の役目とコミニケーションの大切さを伝えました。

最後はクラスで初めてのタッチラグビーをとりいれ、小学生グループと中学生グループに分かれて今日の練習のポイントをゲームで活かすことにチャレンジ。小学生は、しっかりと1対1での勝負を意識しながら、声も出せるようになっていました。中学生は、パスを待つのではなく、オフザボール選手が自ら動いてチャンスを創出したプレーも随所にみられました。

練習後のグラウンド整備も2回目にして精度とスピードがアップできたので、次週からはもう少し練習時間に時間を配分できそうです。運営面では、駐車場利用のルールもコーチ・保護者で事前に浸透できたこともあり、混乱も発生せず円滑に開催できました。ご協力ありがとうございました。

≪第2回練習内容≫
１．ファンクショナルストレッチ

２．リアクションダッシュ
３．ハンドリングドリル（正面交差）
４．ハンドリングドリル（横3点人）
５．スラロームラン
６．1対1
７．タッチフット（タッチ後　後ろを向いてそのまま球出し）
８．ストレッチ

メインコーチ　長谷川竜介
アシスタントコーチ　笠井建志、今井翔太、小野田保、菊地直哉、立野弘高

天気　曇り　19度前後

【2016北海道札幌市クラス】第3回レッスンリポート（2016年9月21日）

第３回目は小学生１０名　中学生１２名　計２２名の出席のもと開催いたしました。

前週のポイントの発表からスタートしましたが、小学生も中学生も積極的に発表し、的確に練習した内容のポイントや反省点を理解してくれていました。

ハンドリングは前週の内容を復習しました。対面パスでは相手との距離感がつかめていなかったり、強く前にパスしてしまったり、まだボールを落とす場面はありましたが、少しずつ上達していました。３回目ということもあり、ほとんどの選手が名前を呼ぶことができるようになりました。

４点パスでは、小学生はしっかり声を出せるようになり、中学生はさらに自分のポジショニングにあわせたコーリングを覚えパスの精度も向上してきました。ハンドリングは継続して練習して様々な要素を「習慣化」できるように意識付けさせていくことの大切さを実感しました。（子供たちからも教わることがいっぱい！）

今日のテーマは、「オフザボール選手の働きかけ」ということで、コーリングと動きにフォーカス。パス１０カウントのゲームを小学生グループと中学生グループに分かれて行いましたが、徐々にスペースに動いてパスをもらうということができてきました。

ゲームの後は　３対１に進行。ボールキャリアを中心に左右にサポートする陣形で、オフザボール選手の声出しは回数を重ねていくうちに良くなりました。
中学生は更に　３対２のカラーコーンでのＤＦで、空いているスペースを瞬時に見つけ走り込む練習をしました。スペースに走り込めるようにはなりましたが、速いパスのキャッチミスが目立ちました。それでもＤＦが動いた時にできた２対１の形でしっかり声をだしてパスが通るケースも見られるようになりました。

前半の練習の成果を試すべく、今回のタッチをダブルタッチで実施。スペースに走り込むイメージがゲームの中で徐々に見えてきたようで、素晴らしいトライが生まれたプレーもありました。感覚がつかめてきたのか、時間で終了する予定が、猛烈な「お替りちょうだい」にはコーチ陣も本当に嬉しくて、クールダウンの時間がとれなくなってしまったという失敗に繋がりました。

最後は、基本姿勢を全員で１分間。正しい姿勢がとれない選手が多かったです。来週からは自宅での宿題にしなくては。

クロージングでは札幌クラスの締めを作ってみては、という投げかけに２年生の川村君から「こうして放課後にラグビーができることに感謝する意味で　スリーチアーズをやろう」という提案があり採用。来週はもっと声が揃うかな。

≪第3回練習内容≫

１．ファンクショナルストレッチ
２．リアクションダッシュ
３．ハンドリングドリル（正面交差）
４．ハンドリングドリル（横４人）
５．パス１０カウントゲーム
６．３対1
７．３対２（カラーコーン）
８．タッチフット（ダブルタッチルール）
９．基本姿勢

メインコーチ　長谷川竜介

アシスタントコーチ　笠井建志、今井翔太、小野田保、菊地直哉、立野弘高

天気　晴れ　20度前後

【2016北海道札幌市クラス】第4回レッスンリポート（2016年9月28日）

第４回目にして初めての雨。土のグラウンドは荒れてしまうので体育館での実施となりました。学校のイベントなどで６名が欠席、小学生１１名、中学生１１名の計２２名での開催となりました。

前週のポイントの発表では、小学生・中学生ともに的確に発表してくれましたが、もっと自信をもってくれても良いのかなーと感じています。次回からは、次週の発表者をローテーションで予め決めておいてもよいのか！とも感じています。

ハンドリングの復習では、小中いずれも１１名でしたので　変則４点パスで実施。中学生はドンキー笠井コーチから、「ボールから目

を離さない」、「ミスへの反応」へと一歩進んだ指導もあり、より精度が高くなってきています。小学生も、自分の位置をボールキャリアーにしっかり伝えようという意志も伝わってきました。回を重ねるごとにハンドリングも向上してきています。

今回のテーマは、スペースに走り込んでスピードでボールをもらおう。ということで、まずはヘッドダッシュで待たずに走り込んでボールキャッチする練習から、ＤＦの立ち位置を見てカットイン、カットアウトをメリハリをつけてトップスピードでボールをもらう練習に進化。声の出すタイミングを早くすることでより精度を高めてボールキャッチできるようになってきました。さらにＤＦの裏に抜けたところでサポートできるように２対１の局面を設けて連続したドリルで実戦をイメージしながら練習しました。

最初のゲームはスピードボールを実施。オフザボールプレーヤーがスペースに動きながらボールを前に運ぶことを意識して行いました。体育館ということでスペースが狭く、中学生がゲーム中は、小学生は基本姿勢や腕立て伏せなど家でもできるように正しい姿勢・フォームを身につける時間にするなど時間のロスなく交互に実施できました。

タッチに進む前に、３対２を実施。コーチがＤＦ役で意図的にスペースを作り、スペースを見つけて攻める練習。ボールから目を離さないこと、ハーフ役もしっかり前を見て、空いているスペースを見れるようになってきました。

最後は、中学生は先週お替りしたダブルタッチを実施、ボーキャリアが仕掛けて、オフザボールの選手が働きかける動きからトライに結びつくケースも見られました。小学生はシングルタッチでしたが、徐々にですがオフザボールの選手も待たずに積極的に動けるようになってきました。

クロージングは先週から始めたスリーチアーズのエールで、リーダーらしくなってきた川村君にみんなが合わせていこうとする姿勢が見えてきました。来週はもっとそろうかな！
≪第4回練習内容≫
１．ファンクショナルストレッチ
２．リアクションダッシュ
３．ハンドリングドリル
４．ヘッドダッシュ
５．ゲーム　スピードボール　（グループセッション　基本姿勢、腕立て）
６．３対２
７．タッチフット（ダブルタッチルール）　（グループセッション　ハンドリングゲーム）
８．クールダウン

メインコーチ　長谷川竜介
アシスタントコーチ　笠井建志、今井翔太、小野田保、菊地直哉

天気　雨　18度前後

【2016北海道札幌市クラス】第5回レッスンリポート（2016年10月5日）

今回は、北海道ラグビーフットボール協会　普及育成委員会の星委員長が旭川からお越しいただきました。オープニングでご挨拶いただき、最後まで見届けてくださいました。委員長の「ラグビーは楽しいですか？」という問いかけに元気よく「楽しい」と答えてくれていました。

前週のポイントの発表では、小学生中学生ともに的確に答えてくれました。スペースを見つけてスペースに走り込む　ということを理解してくれていたのは嬉しかったです。

第５回目ということで、ウォーミングアップにも変化をつけ、ラダーでアジリティートレーニングを導入しています。小学生でもスクールの練習等で経験している選手は足の運びもリズミカルに動かせていました。

参加人数が　小学生中学生ともに１１名ということで４人パスの内側２人が往復するスタイルで実施。グラウンドの中央が使えなかったので照明の明かりが目に入りやすくなっていたのか、または先週よりも声が出ていなかったからか、パスミスが目立ちました。笠井コーチからは、足の運びがパスするタイミングに合わせるために小さくなってしまうことでスピードが落ちパスを受ける選手のスピードも殺してしまっている事を修正してもらいました。

今日のテーマは、コンタクトにおけるボディーコントロールです。プレーの原則の「継続性」の説明からスタートしています。ボディーコントロールとボールの扱い方の重要性を理解してくれました。ボディーコントロールのドリルからコンタクトバッグを用いての接触、倒れた時のボールの置き方まで基本動作を反復しました。「パワーフットで当たる」というイメージではなく、接触しながら足をとめずに前進するイメージで行いました。

最後はラックタッチフットのノーコンテストバージョンで、タッチされたプレーヤーは寝て、味方の方へボールを置く、タッチしたプレーヤーもうつぶせに寝て、寝ている選手の足をオフサイドラインというルールで実施。最初は球出しのタイミングがとれずに、アタックは浅くなって先週のスペースに走り込むということができずにいましたが、慣れてくると素早く球出しをして寝ている選手のところにできたスペースに走り込むことができるようにもなりました。

タッチの途中から雨が降り出しましたが、選手たちは雨も気にせず時間いっぱい楽しんでプレーしてくれていました。

クロージングでは、スリーチアーズのコールに全員が一発で揃ったのには驚きでした！

≪第５回練習内容≫
１．ラダー

２．ファンクショナルストレッチ＆リアクションダッシュ
３．ハンドリングドリル
４．ボディーコントロール（股くぐり、基本姿勢キープ、ジャックナイフ＆ロングリリース）
５．バックワーク（ヒット、ドライブ、ダウンボール）
６．ラックタッチのノーコンテスト版で
７．クールダウン

メインコーチ　長谷川竜介

アシスタントコーチ　笠井建志、小野田保、菊地直哉、平塚勇介
天気　曇りのち雨　16度前後

【2016北海道札幌市クラス】第6回レッスンリポート（2016年10月12日）

開会式では、今一度大きな声での挨拶と練習中にもっと大きな声でコミュニケーションをとることを再確認。慣れから少し気が緩みそ

うな雰囲気もあったので、気を引き締めて取り組もうと確認しました。

ポイントの発表はだんだん手をあげるメンバーが固定されてきた感じがしています。次回はまだ発表していない選手にお願いしようと思います。

先週から導入しているラダードリルは種目を変えて実施しましたが、先週よりも足の動きのスピードがアップした選手が多く見られました。継続することで効果が見えています。

パスドリルでは５０カウントパスをタイムトライアルで実施しましたが、小学生の方が良く声もでていて中学生とそれほど差もつきませんでした。小学生は良く声が出ています。（ホントは１００カウントまで行きたかったんですがね～）

今日のテーマはコンタクトプレーにおけるサポートプレーヤーの役割です。先週はボールキャリアーの基礎動作でしたので、ブレイクダウンにおけるサポートプレーを分解して段階的に指導しました。

まずは前週の復習でペアでの身体の使い方ドリルからヒットシールドを用いてのコンタクトからボールプレゼンテーションまでの流れを。そしてその次の選手のプレーの選択肢やそれぞれの注意点を安全性とボールの継続性の視点から説明し反復して実践してもらいました。身体の使い方のドリルの動きなどが繋がっている事も感じてもらえたと思います。

最後は、ラックタッチでボールプレゼンテーションの重要性とスイープに入るサポートプレーにフォーカスさせましたが、中学生は役割の種類が増えたことでコミニケーションが上手にとれず自分が何をしたらよいのか、仲間が何をしようとしているのかがわからない

という状況が続き、チームトークを何度か差し込みましたがステップアップできる前に時間終了となりました。

ストレッチ前に、スクラム姿勢と腕立て伏せを全員で。正しい姿勢で行うことと家でもやるよう宿題にしています。

クロージングでは、北海道ラグビーフットボール協会　津軽副理事長から「仲間を大事にしよう」というお話をいただき、エールでの締めも声が揃って一体感をもって終了いたしました。

今日は、小学生のほうが一日を通して声が出せていましたね。タッチでもよくコミニケーションがとれていました。中学生は、どのチームでもコミュケーションが課題に上がる年代です。小学生のような無邪気な明るさから、大人になるステップの過程として、明るく、元気に声を出すことが恥ずかしいと感じる年代でもあるのかもしれません。指導者としては、ラグビーで必要なコミュニケーションの大事さを伝えることで、精神的にも次のステップに進めるように背中を押してあげられればと思っています。頑張れ！中学生！！

≪第６回練習内容≫
１．ラダー
２．ファンクショナルストレッチ＆リアクションダッシュ
３．ハンドリングドリル　５０カウント
４．ボディーコントロール（股くぐり、基本姿勢キープ、ジャックナイフ＆ロングリリース　グラウンドファイト）
５．バックワーク復習（ヒット、ドライブ、ダウンボール）
６．ブレイクダウン　サポートプレーヤーの基礎動作
７．ラックタッチ　DFボールタッチでターンオーバー
８．姿勢と腕立て
９．ストレッチ

メインコーチ　長谷川竜介

アシスタントコーチ　今井翔太、小野田保、菊地直哉、平塚勇介

天気　くもりのち雨　１３度前後

【2016北海道札幌市クラス】第7回レッスンリポート（2016年10月19日）

日中の好天により肌寒さは感じずにスタート。24名が出席してくれました。先週の反省から開会式からしっかりと大きな声でコミニケーションをとる意識が見られました。レビュー発表では、今まで発表していないという3名にお願いしましたが各ラグビースクールでもコンタクト練習を実施されていますので、ポイントをしっかりおさえられていると感じました。

ラダーはデュアルレースで実施、ダイナミックストレッチからリアクションダッシュも繰り返し実施してきて身体の使い方もスムーズになってきたようです。ニータッチとアンクルタッチをアップに加え、低い姿勢になってもしっかり前をみているイメージも掴んでもらえたかな。

ハンドリングでは、50パスのタイムトライアル。先週の記録を更新することを目標に小学生グループと中学生グループにわかれてチャレンジ。小学生グループはなんと1分7秒から20j秒縮めて47秒に、中学生はあと少しのところでミスを繰り返し、残念ながら3秒縮めるのが精いっぱい。小学生グループに軍配があがりました。良く声もでていましたよ。

今日のテーマは　タックルの基礎動作を身につけよう　としていました。まずは　ボディーコントロールのドリルからスタートしていますが、徐々に身体が覚えてきてるようです。ストロングポジションのキープ力もあがってきて来ています。ジャックナイフは少しレベルをあげてボールの高さとボールを力強く保持する意識を加えてました。

ヒットシールドを使ってのコンタクトプレーの復習でも力強くヒットできる選手が増えてきています。今日は全員がヘッドキャップを持参していましたが、放課後ラグビーで始めたはる君は誇らしげに自前のヘッドキャップを用意してくれていたのがとても印象的。さっそく勧誘されていましたよ。続けてくればこんなに嬉しいことはないですね。

今日のテーマであるタックルの基礎動作を、構え方、目線、踏み出し方、パワーショルダー、バインド、ドライブ　と分解して説明。脳震盪になった場合の復帰プログラムなどを例に出してラグビーを楽しむためには正しい動作で安全性を高める必要があることを理解してくれました。ヒットシールドを持ったコーチ達に力強いタックルをあびせてくれました。

最後は、お楽しみのタッチの時間。今日のルールは、「タッチしたディフェンス選手が自陣のゴールラインまで走る」というもので、オーバーラップの状況を作り出しています。最初はアタック選手が浅くて止まってパスを受けてから走りオーバーラップの状況を活か

すことができていませんでしたが、チームトークも交えながら後半は、空いたスペースに仕掛けられうようにもなってきました。目の前が空いている時にも声を出して呼べるようにもなってきました。

基本姿勢と正しい腕立てフォームをやってくるという宿題にもまじめに取り組んでくれた成果もみられています。今日の自分を超え、今週の自分を超えれるよう、この一週間もしっかりと宿題と向き合ってくれるでしょう。

≪第７回練習内容≫
１．ラダー
２．ファンクショナルストレッチ＆リアクションダッシュ、ニータッチ　アンクルタッチ
３．ハンドリングドリル　５０カウント タイムトライアル
４．ボディーコントロール（股くぐり、基本姿勢キープ、ジャックナイフ＆ロングリリース　）
５．バックワーク復習（ヒット、ドライブ、ダウンボール）
６．タックルの基礎動作
７．ラックタッチ　オーバーラップシチュエーション
８．姿勢と腕立て
９．ストレッチ

メインコーチ　長谷川竜介

アシスタントコーチ　笠井建志、今井翔太、小野田保、菊地直哉、立野弘高、平塚勇介

天気　晴れ　１７度前後

【2016北海道札幌市クラス】第8回レッスンリポート（2016年10月26日）

午後の雨もあり今日は体育館での練習と誰もが思っていましたが、体育館が今週末に開催される学習発表会の準備でほとんど練習する場所がない状況でした。開始前に雲が切れて雨があがりましたので、土のグラウンドは使えない状況でしたが、芝生部分は問題なかったので、かなり寒い環境でしたが外で実施しました。

体育館を想像していたため薄着の選手もおりました。寒さからか集中力を高められなかったかも。ハンドリングの50カウントパスは小学生も中学生も先週の結果を超えることができませんでした。暖かい体育館から、寒い湿ったグラウンドに移動しましたが、気持ちの切り替えに時間がかかってしまったかな。気持ちを切り替えることも身につけてほしいですね。

さて、動いているうちに身体も温まってきたところで、2対１、3対2で状況判断の練習を行いました。「自分の前が空いているなら大きな声で伝えよう」、「オフザボールの選手が準備できていないなら、声を出して呼んでいないならパスではなく自分で1対1の勝負をするという選択肢でよいのでは」、というコーチの声かけに、回数を重ねるごとに良い判断をするケースも見られるようになりました。

今日のテーマは「数的優位の状況を創出しよう」ということで行いました。余っていない時にどうやったら優位な状況をつくれるか、という質問に中学1年生のリョウヤ君が「的確に、DFを二人引き付けることができればよい」と発表してくれました。そこでDFの引きつける方法として、まずはアングルチェンジからスタート。クロスやループなども実践。コミニケーションが必要だということにも気づいてくれました。ハンドリング練習でのポイントがいかに大切なのかも感じ取ってくれたと思います。小学生チームは、集中力の維持にコーチ陣が工夫を凝らして実践してくれていました。

最後は、お楽しみのタッチフット。アングルチェンジな練習で覚えた動きをタッチの中で実践。こちらも回を重ねるごとに練習したテクニックを活かせるようになってきました。中学生は2回タッチでターンオーバーというルールにして、動きを作ることにフォーカスさせましたが、先週までの単純に突っ込むというプレーが減り、自然に深く広いラインで仕掛けることを楽しんでいるかのようでした。

いつの間にか寒さも忘れて、ひたすらラグビーに集中していたのが印象的でした。最後は、ちょっとリーダーらしくなってきたユウタ君のエールで締まりました。
≪第８回練習内容≫
１.ハンドリング50カウント
２.2対1
３.3対2
４.2対2　余っていない状況からの仕掛けづくり

５.タッチ

メインコーチ　長谷川竜介
アシスタントコーチ　笠井建志、今井翔太、小野田保、菊地直哉、立野弘高

天気　晴れ　７度前後

【2016北海道札幌市クラス】第9回レッスンリポート（2016年11月2日）

今日は、天気は良かったものの、低温により携帯電話の電池がとんでしまう刺すような寒さの中、体調不良やテスト勉強のため欠席も目立ちましたが、２２名の選手達が元気に集まってくれました。

先週末に肩を怪我した小学生の祥平君は片手をつりながらもクラスの手伝いのために参加してくれました。ありがとう。ほんとにラグビーが好きなんだね。

まずは先週の復習、ポイントの発表では積極的に手をあげてくれました。
数的優位・スペースを創出するというテーマでしたが、アングルチェンジやループ、シザースなどやったことをしっかり覚えていてくれました。試合でいかに使えるか、思い切ってチャレンジして欲しいです。

アップの後は、ハンドリング　５０カウントパスに再挑戦。前回の結果を超えようと、過去８回の練習で言われてきたことをしっかり

やってくれた中学生は、５３秒から４０秒へと大きく成果を見せてくれました。小学は残念ながら、更新記録を残せぬままタイムアップ。来週は最終回ですから、クラスでの成果を結果にして残してもらえればと願っています。

今日のテーマは、キックとキックキャッチです。ゲストコーチとして、キックが得意な笹田選手（北海道バーバリアンズ）が参加してくれました。まずはドリブルリレーから始めましたが、最初はなかなかコントロールすることができずにいましたがドリブルのコツをつかむとすぐに上達していました。サッカーをやる機会も多いのか、みんな上手にドリブルしています。

その後はペアで向かいあってのショートキック。ボールの落とし方、足の当て方も理解に時間がかからずに上手に蹴ってくれていました。徐々に距離をとり、同時にキックのキャッチングの姿勢やコーリングにも意識して反復しました。グラウンドを広めにとり、３人一組で、キックとキックチェイスのゲームをやりましたが、最初はただ蹴るだけでしたが、キックを使う目的や効果について説明すると、狙う場所やチェイスの仕方にも意志が見えるようになってきました。中学生と小学生ミックスで実施しましたが、高く長いキックを６年生のソラ君がナイスキャッチ。かなり様になってましたよ。今日のベストパフォーマンスでした。

最後はお楽しみのタッチで、いつもよりもグラウンドを広く取り、４回目のタッチ後はキックというルールにして実施。途中でミーティングを入れた後は、キックに対する予測した動きを見せる選手もでてきました。先週までの要素も思い出したかのように突然動きが良くなったりで素晴らしいトライもいくつか見せてもらいました。

いよいよ来週で最終回です。ここまで９回の練習の成果を見せてもらえることを楽しみにしたいと思います。
≪第９回練習内容≫

１．ファンクショナルストレッチ＆リアクションダッシュ、
２．股くぐり、ジャックナイフ
３．ハンドリングドリル　５０カウント タイムトライアル
４．ドリブルリレー
５．ショートキック（落としてあてるだけ）
６．キックチェイスゲーム
７．タッチ（５回目をキックに）

メインコーチ　長谷川竜介
アシスタントコーチ　笠井建志、今井翔太、小野田保、菊地直哉、立野弘高、
ゲストコーチ：笹田幸介（北海道バーバリアンズ）

天気　晴れ　３度前後

【2016北海道札幌市クラス】第10回レッスンリポート（2016年11月9日）

いよいよ最終回となりました。今回は１２月並みの寒さとなり、残念ではありましたが、グラウンドでの実施は諦めました。

「今回は過去９回の集大成として札幌クラスでの練習の成果を今日のパフォーマンスで見ることができればコーチとして、とても嬉しいです。」という挨拶からスタートしました。選手たちからは「とても楽しくためになったよー」とお世辞でも嬉しい言葉をいただきました。

先週のテーマはキックとキックキャッチ、キックチェイスでしたが、ポイントについても積極的に発言をもらい、しっかりポイントを覚えていてくれました。あとは練習あるのみですね～。

さて最終回のテーマは「ディフェンス」です。ポジショニング、ノミネート、上り方、コース取りなど、一回のレッスンでは時間はたりませんが、過去９回のタッチなどのゲームでは、ほとんど触れずにきていましたので、最後のタッチでの攻防がどうなるのか楽しみにして練習を開始。

ファンクショナルストレッチのあとは、４人が並んでギャップを作らずに走って止まりまた走るというランニングドリルでウォーミングアップ。前をみながらも横にいる仲間を感じることが徐々にできるようになりました。横にスライドする動きなどいれスピードも少し上げていきましたが内側にいる選手のペースに合わせて動くことも意識できるようになってきました。

体も暖まったところで５０カウントパス。先週の記録更新にチャレンジ。小学生は４７秒から４３秒に見事更新。中学生は先週の４０秒を超えることができぬままタイムアップ。キャッチングとパスはこれからも各チームでの練習時にポイントを意識して上達してほしいと願っています。

さて、ディフェンスドリルは１対１からスタート。立ち位置とコース取りも理解してくれましたが、常に意識してできるようになって

ほしいです。中学生は、ある程度、理解度が高まったところで２対２に移行。最初は外側の選手が相手の内側の選手を見てしまうケースが目立ちました。対面をみないでボールを追ってしまっていましたが、指さしでノミネートすることを覚えると徐々に様になってきました。さらにコーチがアタックに入り３対３でのディフェンスに移行しました。そろってアップすることも何となくできたかなーということろまで。

体育館ということで中学生のゲーム中は、小学生は場所を移しハンドリングゲーム。これを交互に実施。タッチでは最初のポジショニングやノミネートは少しできていましたが、２次３次になると対面を見ることを忘れてしまうケースが目立ち、今一度、ノミネートにフォーカスしてもらいました。 アタックでは、最初のころからは大きく成長し、しっかり深めにポジショニングしてボールを動かそうという意識も見えていました。外側の選手も声を出せるようにもなっていました。ループやシザースなど動きを作りチャンスの創出にチャレンジできるようにもなっていました。

小学生グループも過去９回のタッチからは数段レベルアップした攻防をみてせてくれました。チャンスやピンチに声を出して仲間に伝えようというシーンも見ることができました。彼らの成長が楽しみでなりません。

最終回のタッチのパフォーマンスが向上していて、このクラスの実施が成果があったと実感できました。 みんなラグビーを楽しんでくれています。それがなにより嬉しいことです。

閉会式では２年生のユウタ君が代表して感謝の言葉を述べてくれました。リーダーらしくなってきましたよ～。 最後に全員で記念撮影をして札幌クラス２０１６の全日程を終えました。

参加してくれた選手たち本当にありがとう。

コーチの皆さんありがとうざいました。
いつも寒い中見守ってくださった保護者の皆様ありがとうございました。
学校関係者、札幌市スポーツ部の皆様、大変お世話になり、ありがとうございました。

素晴らしい機会にかかわることができ、とても幸せな１０週間間でした。

≪第１０回練習内容≫
１．ファンクショナルストレッチ
２．ワンラインラン
３．ハンドリング　５０カウントタイムトライアル
４．１対１
５．２対２
６．３対３
７．タッチ

メインコーチ　長谷川竜介
アシスタントコーチ　笠井建志、今井翔太、小野田保、立野弘高