

2016 岩手県釜石市クラス



【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：松原 裕司(指導者資格：日本ラグビーフットボール協会トップコーチ・元ラグビー日本代表・釜石シーウェイブス RFC 所属)

アシスタントコーチ：長田 剛 (スタートコーチ・釜石シーウェイブス RFC 所属)

サポートチーム：釜石シーウェイブス RFC

【実施期間】 2016 年 9 月 7 日～11 月 16 日 (全 10 回)

【開催時間】 18：30～20：30

【開催日程】

9月7日(水)、15日(木)、22日(祝・木)

10月7日(金)、13日(木)、17日(月)、26日(水)

11月2日(水)、10日(木)、16日(水)

【実施会場】 釜石市球技場

住所：岩手県釜石市甲子町 10-159-4

◆アクセス方法：JR 釜石線 松倉駅下車徒歩 15 分

岩手県交通バス 釜石球技場前下車 3 分

※駐車場あり

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 日前までにお申しただけない場合、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、募集を中止させていただきます。

【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15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。

岩手県釜石市クラスお申し込みページへ

【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。

岩手県釜石市クラスコーチ&協力団体紹介

【指導者】

メインコーチ：松原 裕司(指導者資格：日本ラグビーフットボール協会トップコーチ・元ラグビー日本代表・釜石シーウェイブス RFC 所属)

アシスタントコーチ：長田 剛（スタートコーチ・釜石シーウェイブス RFC 所属）

サポートチーム：釜石シーウェイブス RFC

【松原コーチから皆さんへ】

放課後ラグビーメインコーチ、釜石シーウェイブス RFC の松原です。長田アシスタントコーチと共にラグビーの深みにはまりレベルアップしていけるように指導していきたいと思います。楽しい時間を一緒に過ごしましょう。

【メインコーチ・・・松原 祐司プロフィール】

■指導者資格

日本ラグビーフットボール協会トップコーチ・強化コーチ取得中

■競技歴

元ラグビー日本代表（2007 年ラグビーW 杯フランス大会出場）

■指導歴

神戸製鋼プレーイングコーチ（2015 年）

釜石シーウェイブス RFC プレーイングスクラムコーチ（現在）

サポートチーム：釜石シーウェイブス RFC

【協力団体】

岩手県政策地域部政策推進室

釜石市

岩手県釜石市クラスリポート

【2016岩手県釜石市クラス】第1回レッスンリ ポート（2016年9月7日）



第1回の放課後ラグビープログラム釜石クラスが、釜石市球技場で開催されました。釜石クラスは小学5年生から中学3年生までで編成された21名でスタートいたしました。指導は釜石シーウェイブズの松原コーチと長田コーチが担当します。

釜石クラスでの大きな指導のテーマは、[ラグビーのランニングスキルとベーシックスキル]です。クラスの参加者は、釜石シーウェイブスJrの選手たちが多く、基本スキルは、ある程度身についているので、初回はラグビーの原則にのっとり選手たちのスキルレベルの確認と把握に重点を置き進めていきました。

釜石クラスの最初の練習は、ランニングスキルを織り交ぜたW-UPから始めました。選手たちは、初めて聞く言葉に興味を持ち、真剣に取り組んでいました。なかなか身体に染み付くのは難しいですが、

10回ある最後にみんなが意識できている事を目標として、焦らず楽しく行う事に重点をおいて進めました。

ラグビースキルはキャッチ&パスを行いました。選手が意識して行えていなかったなので、キーファクターを伝え、動作と同時に声に発する事で意識してもらうようにしました。最初は、恥ずかしそうに行っていた選手たちが、最後は見違えるように活気よく、とても良い雰囲気で行う事が出来ました。残りの9回で、どこまで選手が成長してくれるのかが楽しみです。

そして最後に実戦形式のタッチフットを行いました。ハンドリングと前進と継続の意識を持って貰う為に、決められた時間ATし続けるルールとしました。このように、練習の最後にゲームをする事で、その日に行った練習の内容が、いかに大事か気づいてもらいたいと思っています。これからも出来る限り毎回の練習の最後は実戦形式のゲームを入れていきます。来週は今回の内容を継続して行う予定です。

釜石クラスとしては、ラグビーを楽しいと感じ、より好きになることで、個々の成長をサポートできるような練習内容を提供して行きたいと思っています。

[第1回練習内容]

- 1、W-UP & ランニングスキル
- 2、4v4 対面パス
- 3、エンドレスタッチフット
- 4、ストレッチ&フィードバック

メインコーチ 松原 裕司

アシスタントコーチ 長田 剛

【2016岩手県釜石市クラス】 第2回レッスンリ ポート (2016年9月15日)



第2回の放課後ラグビープログラム釜石クラスが、釜石市球技場で開催されました。今回も、釜石クラスでの大きなテーマ[ラグビーのランニングスキルとベーシックスキル]に重点を置いて指導しました。

初回はラグビーの原則にのっとり選手たちのスキルレベルの確認と把握としましたが、第2回目も特に新しい事を取り入れず、前回の復習とラグビースキル・ランニングスキルの精度UPを目的に行っていました。

本日は、初回到照れのあった選手たちの緊張をほぐすために、ゲーム性のあるウォーミングアップでテンションを上げる所から始めようと思っていましたが、コーチたちの心配とは裏腹に、選手たちは今日をすごく楽しみにしてくれていたみたいで、練習前からこちらが驚くほどの活気でした。おかげでコーチたちも凄く楽しく指導する事が出来ました。

その後はランニングスキルの復習から始めました。スタート時、ランニング時に何を意識するんですか？と聞こうとしたところ、その

質問をコーチがする前から、選手たちから前回のキーファクターが聞こえていきました。そこで、新たに1つキーファクターをプラスしたところ、前回にも増して、スピードアップした様子を見せてくれました。この調子で、この成果をラグビーの方でも活かせるように指導していきたいと思います。

ラグビースキルは前回のキャッチ&パスに加えて、ストレートランの要素もプラスして行いました。この練習でも、こちらが言う前に、選手から前回のキーファクターが次々と聞こえ、良い雰囲気で行う事が出来ました。

そして最後は選手たちが楽しみにしている実戦形式のタッチフットを行いました。今回も前回と同様にハンドリングと前進と継続の意識を持って貫く為に、決められた時間、攻撃をし続けるルールにしました。さらに今回は継続で大事なボールのロングリリースも意識させるルールにしました。この様に、今は、大きなルールは変えず、継続と前進という大きな柱に、枝葉として細かいポイントを少しずつ加えて行っていきたいと思っています。コーチたちは、最初に行ったスキルの練習で出たキーファクターを意識できるように常に横から声をかけ続けました。

そして最後はストレッチ&フィードバックの時間。選手たちから「教えてもらった事を実戦形式のゲームで出来ていたかは分からないが、意識はしていた。」と言う言葉が聞けました。今後、選手たちが「実践の中でもできた！」と言ってくれる日が来るのを楽しみにしていますし、その言葉が聞けるように、コーチ陣も最善のサポートをしていきたいと思っています。

これからも釜石クラスでは、選手自身が練習の中で自分の成長を実感出来るようなプログラムを提供していきたいと思っています。

[第2回練習内容]

1、W-UPゲーム（10timeパス）&ストレッチ

- 2、ランニングスキル
- 3、パス&キャッチスキルグリッド&レース
- 4、エンドレスタッチフット
- 5、ストレッチ&フィードバック

メインコーチ 松原 裕

アシスタントコーチ 長田 剛

【2016岩手県釜石市クラス】第3回レッスンリ

ポート（2016年9月22日）

第3回目の釜石クラスは、祝日で学校の部活動などがあるため、欠席者が7名で、15名でスタートいたしました。今回の釜石クラスは、天候が悪かった為、釜石シーウェイブスのGYMルームを使い、選手たちには今まで行った事のないレジスタンストレーニングの体験をしてもらいました。

今回の指導の大きなテーマは、[基礎体力]です。それとトップレベルのラグビー選手の凄さをより体感してもらうこともテーマとしました。

コーチたちは、怪我の無いよう、細心の注意を払いながら行いました。GYMルームや器具を見たことのない選手たちは、集合するなり興味深々で、いつも通りテンション高く始まりました。

まず最初は、ケガの無いようストレッチと自体重でレジスタンストレーニングから始め、その後は、小学生グループと中学生グループに分けて、実際に器具を使った練習に進みました。

最初はベンチプレスから。実際にコーチ陣が100kgでやってみせると選手たちから、「凄い」「僕もやりたい」と次々と声があが

り興味津々でした。選手たちには、小学生は20kg、中学生は60kgにチャレンジしてもらいました。ほぼみんな上がらなかったのですが、普段おとなしい選手が軽々と成功するなど、意外な一面を見ることができました。

次はスクワットです。まずは自体重で基本姿勢を指導しました。小学生の選手達からは、「知ってる」「やった事ある」などの声が上がったので、選手に姿勢をやらせると、スクワットというより、ただ、しゃがんでいるだけの姿勢の選手が多く見られました。その後、きっちり基本姿勢を教えると、最後には理想的な姿勢でスクワットが出来るようになりました。中学生は100kgを持ち上げる選手などいて、小学生は中学生ラグビー選手を尊敬のまなざしで眺めていました。

最後は懸垂です。小学生は1回も上がりませんでしたが、中学生は10回を出来る選手がいました。その後はストレッチをして本日の練習は終了。

選手達から「僕ももっと強くなりたい」「シーウェイブスの選手って凄い」などの声があがっていました。今回のGYMルームでの時間の中で、いつもと違う新しい刺激を感じ、小中学生の選手達が、将来の目標である大人のラグビー選手の凄さを感じる良い機会になったことと思います。

今後、天候が悪い場合は、本日のように内容を工夫して選手の成長をサポートして行きたいと思っています。



[第3回練習内容]

- 1、W-UPストレッチ&準備運動
- 2、ベンチプレス
- 3、スクワット
- 4、懸垂
- 5、ストレッチ&フィードバック

メインコーチ 松原 裕司

アシスタントコーチ 長田 剛

【2016岩手県釜石市クラス】第4回レッスンリ ポート（2016年10月7日）



今回は天候が良かったので通常通りグラウンドで行いました。テーマは、[ランニングスキル・タックルテクニック・2 v s 1 スキルの向上]です。前回のグラウンド練習から3週間ほど間隔が空いていたので、各練習の最初にキーファクターのおさらいから始めました。コーチ達は、忘れていたのかな？と不安に思いながら、選手たちに問いかけた所、次々に答えが出てきました。今回の練習も不安なく進める事が出来ました。

雨などの心配はなかったのですが、気温が低かったため、選手たちとジョギングとストレッチをしながらウォームアップを行いました。そして次にランニングスキルの復習から始めました。まずは、勝ちポジションと**C**ステップの復習。キーファクターで言葉として覚えているだけでなく、実際に走っても、しっかりと身体に染み付いていました。よって、今回は新たに、**A**ステップと言う減速加速アングルチェンジの時に意識してほしいポイントも加えました。ラダートレーニングでは、細かいステップを意識してもらうことと、最初は、とにかく速く動かす事を意識して行ってもらいました。レースなどをしながら、楽しく行っただけで、これからの上達に期待したいと思います。

次はタックルテクニックです。最初に、ヒットする前に、低く力強いタックルの姿勢になるためのポイントを指導しました。少しずつ意識できるようになってきたので、実際にコンタクトバックに当たる事を始めました。丁寧に毎回毎回、脚の位置や踏込の位置などを教える事で、最終的には全員が安全を確保した正しい動作を意識したタックルが出来るようになりました。今後はバインドやスピードの強弱（**C**ステップ・**A**ステップ）をタックル時に意識させ、タックルテクニックがより向上していけるように指導していきたいと思います。

次は100パスを行いました。前回のタイムと比較してみましたが、今回の方が遅かったので、選手になぜ遅くなった？と質問してみました。「コミュニケーションがない」「ポジショニングが遅い」「ハズアップ・フォロースルーが出来てない」など選手同士で適格な答えが返ってきました。その課題を意識して、もう一度行ったところ、前回と同タイムまでスピードが速くなり、この練習も継続して行っていく事が大事だなと気づかされました。

続いて今回初めて2 v s 1のドリルを実施しました。今日は選手のレベルを把握することを目的として、細かいアドバイスは行いませんでした。小学生から中学生まで一緒に練習を行っていますが、選

手によってスキルレベルの差が大きくあることが分かったので、次回からは小学生と中学生に分けて細かな所から指導していきたいと思います。

そして最後は選手達が待ちに待ったゲーム。今回も前回と同様、エンドレスタッチフットのルールで、継続と前進を意識させるゲームにしました。ゲームになると選手の顔が生き生きして、本当に楽しんでラグビーをしていることが伝わってきます。予定時間で切ろうと思い笛を吹くと、全員から一斉に、「もっとやりたい!」「あと5分!」などの声が沢山出てきたので、こちらも嬉しくなってきた、クールダウンの時間を少し削ってゲームを行いました。

今後、パススキルやランニングスキルなどのレベルが向上すると、さらにゲームを楽しめるようになります。現状でのレベルでの楽しみだけでなく、さらに深い楽しみを提供できるように指導していきたいと思います。

次回から、新たに始めた事の復習と精度向上を目的にメニューを考えていきたいと思います。

[第4回練習内容]

- 1、W-UPストレッチ&準備運動
- 2、ランニングスキル
- 3、タックルスキル
- 4、100パス
- 5、2 v s 1
- 6、エンドレスタッチフット
- 7、クールダウン・フィードバック

メインコーチ 松原 裕司

アシスタントコーチ 長田 剛

【2016岩手県釜石市クラス】第5回レッスンリポート (2016年10月13日)



今回は天候が良かったので通常通りグラウンドで行いました。今回のテーマは、[タックルテクニックの徹底とパス・キャッチスキルの再確認]です。まずは、選手たちとジョギング&ストレッチをしながらコンタクトの準備とランニングスキルのおさらいを行いました。

選手たちの身体が温まったところでタックルバッグへのタックルから始めました。最初は、タックルバックに思い切り当たる事からおこなってみましたが、釜石シーウェイブスJrの選手が多いので、みん

なタックルバッグに当たる事の恐怖心はまったく無く、勢いよく身体をぶつけていました。ただ、タックルテクニックにはばらつきがありました。特にバインドが出来ずタックルバッグだけが飛んでいく選手が目立ったので、最初はバインドの重要性を伝え、その点を意識をしてもらうよう指導しました。

すると選手とバッグが離れず倒れることが出来るようになったので、次は左右同じ方の肩と足でぶつかる事を指導しました。すると選手のタックルがインパクトのあるタックルに変化しました。コーチ達からも「ナイスタックル」「あのタックル受けたら怪我するかも！」などの声が出るほどでした。

続いて、タックルの重要な要素である、「低さ」を意識してもらう為に、ゴールポストの両端にゴムをつないで、ゴムに当たらないようにタックルしてもらう練習をしました。低くなるために、タックルに踏み込む1歩前の足で低くなることの重要性を伝えました。

その後は、2チームに分かれて、タックルバッグをゴールラインから10mまでタックルの連続で進むゲームを行いました。チーム分けをしゲームを行うと聞いた途端、選手たちの目が変わり、とても雰囲気よく、楽しみながらベーシックスキルを学べるドリルとなりました。ゲーム性を加えると、選手同士での声の掛け合いなども生まれ、自主的に練習に取り組んでくれます。今後もテクニックの指導の中でもゲーム性は加えていきたいと思います。

そして次は2チームに分かれていたチームを1つにし、毎回恒例の100タイムパスレースを行いました。始まる前から選手たちがキーファクターの確認を始めてくれたので、コーチたちは、ただ見守っているだけでゲームをスタートをしました。初めて行った100タイムパスレースより、10秒ほどタイムが縮まってゴールしました。選手たちの団結力、テクニック上達、お互いのコミュニケーシ

ョンや仲間同士の指摘には驚かされました。このまま、もっともっと上達を実感してもらいたいものです。

そして、選手たちが待ちに待ったラグビーゲームの時間です。今回は選手たちに1対1の**AT**と**DF**の感覚とスペースを見つけて移動する事の感覚をつかんでもらえるように、オフサイドタッチという新たなゲームを導入しました。

選手は新しいゲームで凄いテンションの上がりようで、最初から凄い活気で始める事ができました。選手同士が各チームでミーティングを始めたので、こっそり聞きにいくと「僕は、こう動くから、このスペースに走り込んで」、「**DF**の時はマークを絶対はずされたらダメだよ」などなど・・・。

指導者が実践させたいと思っていたことを選手同士が自然と話しているのを聞いて、あらためて選手たちの団結力や考える力などに驚かされました。残りあと5回ですが、選手たちの自主性を伸ばしながら指導して行こうと思います。

次回も、今まで指導したスキルの復習と精度向上、そして、釜石クラスのテーマ[ラグビーのランニングスキルとベーシックスキル]に沿って、刺激を提供できる練習を行っていきたいと思います。次回の第6回の放課後ラグビーは、10月17日（月）となります。

[第5回練習内容]

- 1、**W-UP**ストレッチ&コンタクト準備運動&ランニングスキル
- 2、タックルテクニック
- 3、タックルスキル
- 4、**100**タイムパスレース
- 5、オフサイドタッチ
- 6、クールダウン・フィードバック

メインコーチ 松原 裕司

アシスタントコーチ 長田 剛

【2016岩手県釜石市クラス】 第6回レッスンリ ポート (2016年10月17日)



第6回の放課後ラグビープログラム釜石クラスが釜石市球技場で開催されました。今回も天候にも恵まれ通常通りグラウンドで行いました。今回のテーマは、[タックルスキルとパス・キャッチスキルの向上]です。

練習前にシーウェイブス jr のコーチからお聞きしたのですが、普段のシーウェイブス jr の練習でも、放課後ラグビーで教わったキーファクターを意識しながら練習を行ってくれているようです。放課後ラグビーでの練習の成果が、我々の指導の時だけでなく、所属チームでも活かされていること心から嬉しく感じます。

最初はコンタクトの準備のため、ジョギング&ストレッチ&腕立て伏せやスクワットなどを行いながらコンタクトの準備とランニングスキルの復習を行いました。選手の身体が温まり心拍数が上がったところでタックルテクニックの復習から始めました。



しかし前回の練習を見ていて気付いたのですが、選手たちは得意な肩だけでタックルをしていたので、左右のタックルをするようにドリルを設けました。すると、やはり右は出来ても左が上手く入れないなどの選手が目立ったので、苦手な肩でのタックルを意識させテクニックの向上を行ってもらいました。最初は、ぎこちないタックルだったのですが回数を重ねるごとに、肩と足と低さとバインドの意識が左右違いなく行えるようになってきたので、今後の練習での上達に期待です。

次にタックルレースを行いました。レースになった途端、得意な方の肩でのみ行うのは予想できていたので、右だけ左だけと分けて行いました。レースでない時には毎回意識してできていたタックルですが、レースではなかなか意識することが出来ていませんでした。このような状況でも毎回意識しなくても肩、足、低さ、バインドが意識できるようになることが大事です。



次に毎回行っている100タイムパスレースの向上の為に、3列パスを行い、より人数の調整やコミュニケーションを意識してもらうように、1段階、練習のレベルを下げた所から行いました。レースではないので、落ち着いて周りを見ながらコミュニケーション取れる状況で練習を行いました。みんなのコミュニケーションとパススキルのキーファクターの意識が出来た所で、100タイムパスレースを行いました。すると、前回よりもタイムが速くなりました。コミュニケーションを取りながら、スムーズにパスができました。

指導者としては、放課後ラグビーでの子ども達たちへの指導を通して、上手い出来ない時や、さらにプレーの精度を高めたい時に、一度、基本に戻る事や、レベルを少し下げた所から始めることなど、指導の基本を再確認させてもらっています。今後も新しい事や前回の復習だけでなく、あえてもっと前の練習やレベルを落としたドリ

ルから行うなど、工夫しながら、選手達のより大きな上達をサポートしていきたいと思います。



そして、選手たちが待ちに待ったラグビーゲームの時間です。今回も選手からの希望で、前回も行ったオフサイドタッチを行いました。ボールを持っていない選手の動きと全体を見てコミュニケーションをとることを意識することをアドバイスしたところ、前回とは違うチーム同士がゲームをしているのか？と思うゲーム内容でした。

選手同士の指摘やコミュニケーションが増えた事によって、今まで上手く繋がらなかったパスもスムーズに繋がっていました。選手全員がゲームのキーポイント、1対1のATとDFの感覚とスペースを見つけて移動する事を感じながら実践していました。ラグビーの原則を学んでことでゲーム戦略の目的が明確になったのも、レベルアップしてくれた要因の一つだと思います。



今後も色々な要素を組み込んだゲームを行い、最終的にはフルコンタクトラグビーでも活かせるように指導していきたいと思います。次回からも、釜石クラスのテーマ[ラグビーのランニングスキルとベーシックスキル]にそって選手もコーチも色々な刺激や上達を感じられる練習にしていきたいと思います。

[第6回練習内容]

- 1、W-UPストレッチ&コンタクト準備運動&ランニングスキル
- 2、タックルテクニック
- 3、タックルスキル
- 4、タックルレース
- 5、3列パス&100タイムパスレース
- 6、オフサイドタッチ

7、クールダウン&フィードバック

メインコーチ 松原 裕司

アシスタントコーチ 長田 剛

【2016岩手県釜石市クラス】 第7回LESSONリポート (2016年10月26日)



今回のテーマは、「左右の肩でのタックルテクニック習得・パスとキャッチスキルの向上・1 v 1 ATのチャレンジ」です。

最初はタックルの準備でストレッチやBWでのレジスタンストレーニングとハンドリングの準備として簡単なゲーム、そしてランニングなどをしながらコンタクトの準備としてタックル・パス・キャッチ・ランニングスキルの復習を行いました。

まずは、3列パスから行いました。今回はパスのキャッチだけでなく、コミュニケーションをテーマとして加えました。方法としては、3列パスを行っている最中に、ホイッスルでどんどん列数が増えていくというメニューです。新しいドリルになったのですが、7回目ともなると選手はドリルの説明をするだけで、「じゃあ、列が増えたらこうしよう」「って事は、ここの選手がこっちに動こう」などの選手同士で話し合いを始めていて、コーチ達の想像を超えるスムーズさとテンポで新しい課題をクリアーしていました。パス・キャッチのスキルも上達しているのが見え、このメニューをやらせた最初の頃との差を実感することができました。

次はタックルテクニックです。タックルに関しては、同じスキルで左右の肩でタックルできる様にする事ということを前回からの課題としています。左右でタックルを入れるように、2列に分けておこなったのですが、やはり苦手な肩でのタックルスキルに課題が見られたので、1回1回、ポイントを指摘しながら進めました。前は、練習の最後に、やっと苦手な方のタックルフォームを修正できるという感じでしたが、今日は比較的早く、苦手な方でも正しいタックルが行えていました。残り3回で完全に習得出来るように指導していきたいと思います。

そして、今回が初めての指導となる1 v 1を行いました。真正面からのディフェンス対しての攻撃だけでなく。毎回違った色々な角度からディフェンスが出てくるようなシチュエーションで行いました。最初は何も言わずルールだけを説明して選手を見守っていたのですが、上手にできる選手と上手にできない選手が極端に分かれたました。上手くできない選手を中心に話を聞くと、今まで指導を受けた経験がないとのことだったので、相手の位置・相手との間合いなど、1 v 1のポイントを指導しました。すると上手いかなかった選手も毎回とは言いませんが、上手く相手を抜きスコアできるようになってくれました。今日は、あまり時間と割いて深く指導することはしていないので、今後の成長が楽しみです。

その後はゲームへ。今回も選手からの熱い要望でオフサイドタッチを行いました。選手たちは毎回のゲームを本当に楽しんでいます。ゲームの中では、今まで指導している様々なスキルの要素が入っています。ゲーム前に我々から、「それらのスキルを実戦の中でもチャレンジして欲しい」と伝えました。

オフサイドタッチは、個人個人のスペースと1 v 1の局面が多いので、今回行った1 v 1がどの様に生かされるかを見守っていましたが、今日も若い選手の吸収力に高さに驚かされました。スペースを見つけて走り込む、相手との間合いを意識してのポジショニングなど、指導したことを実戦してくれていました。

今回で7回目の指導となりましたが、選手たちを見ていると、言った事を理解してすぐに実践する理解力と実行力の速さも、回数を増すごとに向上しているように思います。指導者としてはラグビーのスキルを指導しているわけですが、小、中学生たちがラグビースキル以外の部分でも成長する様子を見て、我々も喜びを感じていました。

残り3回ですが、最初に掲げた「ラグビーのランニングスキルとベーシックスキルの向上」というテーマについて、選手が成長を実感してくれるような時間にして行きたいと思います。また、我々も、今までの指導の成果として、選手の成長を感じられることを願っています。

〔第7回練習内容〕

- 1、W-UPストレッチ&コンタクト準備運動&ランニングスキル
- 2、3列パス
- 3、タックルテクニック
- 4、1 v 1
- 5、オフサイドタッチ

6、クールダウン&フィードバック

メインコーチ 松原 裕司

アシスタントコーチ 長田 剛

【2016岩手県釜石市クラス】 第8回レッスンリ ポート (2016年11月2日)



第8回目の釜石クラスは、学校のクラブ行事など、欠席者が3名で19名でスタートしました。今回のテーマは、[タックルテクニックLVUP・パスとキャッチスキルの向上・1 v 1 AT] です。

最初はストレッチやBWでのレジスタンストレーニングと簡単なパスレースからスタート。その後はコンタクトとハンドリング、そしてランニングスキルの確認などを含めたウォーミングアップを行いました。

練習の1つ目は、直列パスから行いました。前回と同様、2列から始めホイッスルで列が増えていくやり方をしました。2回目の練習なので選手達も、お互いでやるべき事を確認し、前回よりもスムーズに、かつポイントを抑えて行う事ができました。練習のルールの把握だけでなく、毎回パス・キャッチのスキルも上達しているのが見えるので、残り2回での成長も含め、全10回での成果が楽しみです。

次はタックルテクニックです。今回からタックルバックを長く柔らかい物から、短く太く重いタックルバックに変更して行いました。バッグを変えたことで、よりタックルの低さ・膝で低くなる事の意識させることを狙いとしました。

コーチ達は、硬く低いバッグが変わった事で、キーファクターが意識できるかを心配していましたが、心配とは裏腹に、前回以上の良いタックルの連発に驚きました。今までは肩足の方向などの間違いをコーチが指摘しないと分からなかった選手達が、自分自身でタックルを評価し、改善できるようになっていました。これも大きな成長です。今まで選手達に言い続けていた事が選手全員に浸透してきたのかなと思うと嬉しくなってきました。パススキル同様、残り2回で選手たちのタックルがどれほど良くなるか楽しみです。

その後は1 v 1の練習。前回と同様の真正面からのディフェンスに対してのアタックだけでなく、今回は、毎回違った様々な角度からディフェンスが出てくるようなメニューとしました。今回も最初は何も言わず始めました。その後、幅を5mから10mに広げ、コーチがアタックとディフェンスのコツを教えた上で再度、実施しました。アドバイス後は、1 v 1のスキルが上がり、小学生が中学生を抜き去るなどのシーンを見ることもできました。今まで指導した1 v 1でのXCステップやAステップの意識・スペースへのランニングなど、先週よりも精度が上がっている様子が見れました。

最後はゲームです。今回は4コーナータッチに変更してみました。オフサイドタッチ以上に、個人個人のスペースと1 v 1の局面が多い練習です。新しいメニューということもあり、多少の戸惑いもありましたが、上手くできる選手が周りに声をかけながら全体をリードしてくれて、とても良い攻防が行われました。残り2回はノーマルのタッチフットに戻し、今までやってきたスキルやゲームがどの様に生かされているかを見たいと思います。

釜石クラスは、大きなテーマとして「ラグビーのランニングスキルとベーシックスキル」を指導をして来ました。残り2回の練習では、今まで指導してきた内容を再確認しながら、選手もコーチも充実した時間になるように努めたいと思います。

【第8回練習内容】

- 1、W-UPストレッチ&コンタクト準備運動&ランニングスキル
- 2、直列パス
- 3、タックルテクニック
- 4、1 v 1
- 5、4コーナータッチ
- 6、クールダウン&フィードバック

メインコーチ 松原 裕司

アシスタントコーチ 長田 剛

**【2016岩手県釜石市クラス】 第9回レッスンリ
ポート (2016年11月10日)**



残り2回となった今回のテーマは今までの練習の成果を実戦でどれだけ出せるかに意識してもらおう為です。[意識して欲しことはゲーム中でもスキルのキーファクターを発揮できるかということです。]

最初はストレッチや釜石のグラウンド環境ならではの観客席や丘などを走るクロスカントリーなどで身体を温め、そしてランニングランニングスキルの確認などからスタートしました。

ランニングスキルも、勝ちポジション・Cステップ・Aステップを常に意識してもらえるように、選手同士やコーチから声掛けをするように行います。流石です。選手は9回目ともなると、出てくる言葉が全て正解でコーチが補足する事はなく、キーファクターを体現しながら行っていました。

今回はゲームと直列パスだけの練習内容にしたので、コーチも選手も常にキーファクターの声掛けや、選手だけでのミーティングなどを行いながら進めていきました。

1つ目はハンドリング・コミュニケーションとスペースを見る能力のウォームアップの為、選手たちが大好きなオフサイドタッチから始めました。チームごとに中学生が中心となってミーティングをし

てからゲームを始めたのですが、今までは終盤でやっとコツを掴み出していたオフサイドタッチでしたが、今回は最初から釜石シーウェイブスが行うオフサイドタッチと変わらない位、選手同士でのコミュニケーションも良く、また、練習の意図を把握した選手たちの動きも見られました。それもありレベルの高い白熱した大接戦がくりひろげられました。

次に直列パスです。前回と同様、2列から始めホイッスルで列が増えていく様にしました。ここでも選手達は、やるべき事を互いに確認をはじめ、ポイントを抑えてながら、前回よりもスムーズにそしてスピーディーに行ってくれていました。本日の練習はゲームと直列パスだけというシンプルな練習にしたためか選手同士のコミュニケーションが良い状態で続けられました。

スキル練習を合間に挟み、またゲームに戻りました。次はエンドレスタッチです。久しぶりのエンドレスタッチですので、この練習でも中学生を中心として各チームごとにミーティングを行いました。今回の参加者は小さい時から一緒にラグビーを楽しんで来た釜石シーウェイブスジュニアの選手たちなので、中学生の言う事を小学生がただ聞いているだけではなく、小学生が中学生に指摘をするなど、チームとしての形が出来上がっている事に今さらながら気づかされました。

肝心のエンドレスタッチは、両チームともラグビーの原則を見て取れるようなゲーム運びで、コーチ達からも「凄い！ナイス！」などの声が出ていましたし、レフェリーをしている自分も一瞬も目を離せないゲーム展開でした。

そしてまた直列パスへ。先ほど行った直列パスは、順番に列数が増えるだけだったのですが、ホイッスルでランダムに列数を増やしていく様に変更して行います。一回目の直列パスと同様、選手達で話し合いをはじめ、コーチがルール変更のコツを教えるまでもくスム

ーズにルール変更に対応し、肝心のスキルの部分も、多少のミスはありましたが、キーファクターをしっかりと抑えて行っていました。今まで選手達に言い続けていた事が選手全員に浸透しているのを実感でき、うれしく思います。

そして最後は、ノーマルのタッチフットを行いました。次は4回タッチでターンオーバー、DFはタッチした選手が自陣のトライラインにタッチして戻ってくるようにし、よりスペースを選手で見つけ出せるように工夫しました。基本は今までのエンドレスタッチの様に、主に前進を意識して行っていた選手達でしたが、ハーフタイムで各チームごとミーティングをしてもらおうと、「4回しかないんだから、もっとスペースにボールをまわそう」「ってことは、速くラインのセットアップしよう」など両チームとも改善するための話し合いをしており、後半は見違えるようにボールの展開のあるゲームとなりました。

選手たちが自分達で意識する事を話しているのを見ると、彼らの成長を嬉しく思うと共に、あと1回なのが悲しく思ってきました。放課後ラグビー期間だけでなく、このまま選手達の成長を見ていきたいと思ってしまいます。残り1回、選手もコーチも、成長を感じながら楽しんでプログラムを終了したいと思います。

[第9回練習内容]

- 1、**W-UP**ストレッチ&クロスカントリー&ランニングスキル
- 2、オフサイドタッチ
- 3、直列パス
- 4、エンドレスタッチ
- 5、直列パス
- 6、タッチフット
- 7、クールダウン&振り返り

メインコーチ 松原 裕司

アシスタントコーチ 長田 剛

【2016岩手県釜石市クラス】第10回レッスンリ ポート（2016年11月16日）



全10回の最後、第10回の放課後ラグビープログラム釜石クラスが、釜石市球技場で開催されました。第10回目の釜石クラスは、学校のクラブ行事など、欠席者が1名で、21名でスタートいたしました。

最後となった今回のテーマは、今まで集大成、[パス&キャッチのテストとゲーム中でのキーファクターの意識]です。

最初はストレッチや釜石のグラウンド環境ならではのクロスカントリー、そして簡単なボールゲームでハンドリングのアップなどで身体を温めスタートいたしました。

最後となる今回は、ゲームと100パスだけの練習内容にしたので、前回同様コーチも選手も常にキーファクターの声掛けや2グループに分けてミーティングなどを行いながら進めていきます。

最初は恒例の100パスから。第1回目目の記録が1分50秒だったので、1分40秒を目標タイムとしスタートしました。選手達の意気込みがやはりいつもと違いました。さっそく選手同士で話し合い、キーファクターの確認を行い始め、試合さながらのテンションで始めました。こちらはタイムを更新するまで行うつもりでしたが、1回目目からミスなく1分30秒という記録をたたきだします。あまりの記録の良さとスムーズさにコーチたちは驚き、時間を余分に取っていた事に焦りだしましたが、選手の方から、「まだいい記録でるよ。」「もっと速くできる」などの声があがり、もう一度行うことにしました。

すると、1分25秒という記録がでました！選手一人づつが1秒以上づつ縮めるタイムが出て、選手とコーチ、そして普段指導しているシーウェイブスJrのコーチも驚きと喜び、今まで10回行ってきたことが選手達にしっかり伝わり身についているのを感じる事が出来てうれしく思います。

ここからは、ゲームです。まず始めにエンドレスタッチから始めます。流石です、球の動き・前進の意識・コミュニケーション・スペースの把握。どれをとっても今までで一番の内容です。コーチ達は何も指導をしなくても、キーファクターの意識やチームとしての統率がとれていました。コーチ達も、コーチという立場を忘れ、一観客の様な視点でゲームを見てしまうほどのゲーム内容でした。

そしてノーマルタッチフットに移行します。今回は5回タッチで攻守交代にしおこないました。このゲームでも同じで、コーチ達の指示などは一切必要のないほどの選手たちの動きでした。僕たちコーチ達が思ってる以上に選手達のスキルが成長し自分たちで考える能

力が育ったのを見れる事ができ、自分たちが教えてきた事の意味や喜びを感じる事が出来ました。

今回で最後となってしまう放課後ラグビー教室ですが、選手達を指導する事で僕たちコーチ達が気づかされる事が沢山あり指導しているつもりが、最終的には大人のコーチ達が、選手達に育ててもらったな、と感じています。そして何より選手達の毎回毎回楽しみながら成長を感じ満足して帰って、またワクワクして練習に参加してくれる選手を見れたことに、感謝と喜びでいっぱいです。

これで今年の放課後ラグビー教室は終了いたしますが、今後このような機会に沢山人達がラグビーに触れる事が確実に日本ラグビーの発展・普及・底上げにつながって行くと実感しました。コーチ・ラグビー選手達一人一人がラグビーの楽しさをラグビーを知らない人達に広めていける機会が増える事を願っております。

最後になりましたが、プログラムに携わって頂いた協会関係者の皆様、釜石市職員の方々、シーウェイブスJrの指導者の方々、そしてなにより選手達。ありがとうございました。

[第10回練習内容]

- 1、W-UPストレッチ&クロスカントリー&ボールゲーム
- 2、100パス
- 3、エンドレスタッチフット
- 4、タッチフット
- 5、クールダウン&振り返り
- 6、閉会式

メインコーチ 松原 裕司
アシスタントコーチ 長田 剛