

# 2016 神奈川県横浜市クラス



【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:青木 雅仁 (指導者資格:日本ラグビーフットボール協会強化コーチ資格/日本協会リソースコーチ)

アシスタントコーチ:竹田 正明 (関東学院大学ラグビーフットボール部スタッフ)

サポートチーム: 関東学院大学ラグビーフットボール部

【実施期間】2016年9月14日～11月16日 (全10回)

【開催時間】18:15-20:15

【開催日程】(毎週水曜日)

9月14日、21日、28日

10月5日、12日、19日、26日

11月2日、9日、16日

【実施会場】 関東学院大学釜利谷グラウンド

住所：横浜市金沢区釜利谷南 3-22-1

◆アクセス方法

- 1.京浜急行「金沢文庫駅」下車、改札出て西口へ
- 2.三菱東京UFJ銀行前、バス乗り場から「野村住宅センター行、又はパークタウン西行」へ
- 3.共に終点下車、徒歩約3分で関東学院大学正門前
- 4.正面右が釜利谷グラウンドです。

駐車場について：

- ・学内の駐車スペースをご利用いただけます。
- ・駐車スペース（30台程度）。
- ・釜利谷キャンパス野球場手前。
- ・施設に入校する際は警備室前で名前とナンバープレート等を申請して下さい。

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。

※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）

※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11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。

定員に達したため、募集を締め切りました。  
神奈川県横浜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。雷の場合は中止。
  - ・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。

神奈川県横浜市クラスコーチ&協力団体紹介

**【指導者】**

メインコーチ：青木 雅仁（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会強化コーチ資格/日本協会リソースコーチ）

アシスタントコーチ：竹田 正明（関東学院大学ラグビーフットボール部スタッフ）

サポートチーム：関東学院大学ラグビーフットボール部

**【青木コーチからのメッセージ】**

みなさん、こんにちは。今回の放課後ラグビープログラムでメインコーチを担当する、向上高校の青木 雅仁（アオキ マサヒト）です。誰もが楽しみながらベーシックスキルを身に付けられるようなプログラムを用意しています。アシスタントの関東学院ラグビー部竹田コーチと一緒に、皆さんにとって充実した時間になるように頑張りますのでどうぞよろしくお祈いします。皆さんとの

出会いを楽しみにしております。

**【メインコーチ・・・青木 雅仁（アオキ マサヒト）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強化コーチ  
日本ラグビーフットボール協会コーチエディケーター  
オーストラリア協会コーチングコースレベル2資格  
ニュージーランド協会コーチングセミナー修了  
ワールドラグビーレベル1資格  
ワールドラグビーS&Cレベル1資格  
関東ラグビーフットボール協会B級レフリー資格

**■経歴**

国土舘大学卒業

**■指導歴**

国体オール神奈川少年男子チーム監督  
向上高等学校ラグビー部監督  
神奈川県高体連ラグビー専門部強化委員長  
日本ラグビーフットボール協会リソースコーチ

**■現在の所属**

神奈川県ラグビーフットボール協会常任理事  
神奈川県高体連ラグビー専門部委員長  
向上高等学校ラグビー部部長  
日本ラグビーフットボール協会リソースコーチ

**【サポートチーム】** 関東学院大学ラグビーフットボール部

**【協力団体】** 神奈川県ラグビーフットボール協会

## 神奈川県横浜市クラスレポート

### 【2016神奈川県横浜市クラス】第1回レッスン レポート（2016年9月14日）



心配された雨も上がり、2016年度放課後ラグビープログラム神奈川県横浜クラスを関東学院大学ラグビー部のご協力の下、釜利谷グラウンドでスタートすることが出来ました。

小学5年生から中学3年生まで男女34名の素敵なクラスです。開校式、指導者紹介、プログラムの説明、諸注意の後、今年度のクラステーマである『トリプルインパクト』①ラグビーを楽しもう②ベーシックスキルを身に付けよう③チャレンジしようをみんなで声に出して確認しました。

初日のレッスンはウォーミングアップに短い距離のシャトルランを導入、ストレッチで身体をほぐしてベーシックスキル①のランニングスキル（ステップ）にチャレンジしました。

1対1で相手を抜いていく楽しさや難しさを体験した後、ステップの踏み方を少しだけアドバイスすると、大人顔負けの上達が見られる選手が続出。能力の高さに驚きを隠せませんでした。

ベーシックスキル②ではハンドリングスキルと簡単な状況判断のスキルチェックを兼ねて2対1にチャレンジ。ラグビー経験者が多い事もあって上手にプレーしていました。ここでもフォロースルーにフォーカスして簡単なアドバイスをしましたが理解力の高い選手が多い事に感心しました。

次に参加者全員を2つに分けてグラウンドを広く使った4ゲートタッチフットを楽しみました。一般的なタッチフットを少しアレンジさせて、4つのゲートの中でどれか1つをボールキャリアがランで通過すると得点となります。パス、ラン、スペース、状況判断、ターンオーバーからの切り替えし、方向転換などを習得出来て、誰もが簡単に参加出来るという特徴があります。

その後は瞬発力を高めるためにジャンプ・バウンド系のドリルを体験して貰い、クールダウン。最後に各学年から2～3名ずつ本日のレッスンを振り返りながら発表して貰いレッスンが終了しました。

神奈川県横浜クラスのテーマである『トリプルインパクト』①ラグビーを楽しもう②ベーシックスキルを身に付けよう③チャレンジしようを忘れずに次回も頑張りましょう！

### 【第1回練習内容】

- 1、開校式・指導者紹介・プログラム説明・諸注意
- 2、ウォーミングアップ（シャトルラン）・ストレッチ
- 3、ベーシックスキル①・ランニングスキル/ステップワーク 1対1リアクション1対1

- 4、ベーシックスキル②・ボールハンドリング/状況判断 2対1
- 5、4ゲートタッチフット
- 6、瞬発力トレーニング（ジャンプ・バウンド系）
- 7、クールダウン・ストレッチ

メインコーチ 青木 雅仁

アシスタントコーチ 竹田 正明

## 【2016神奈川県横浜市クラス】第2回レッスン レポート（2016年9月21日）



先週に引き続き雨天の心配でしたが、子供たちの普段の行いが良いのでしょう（笑）前日の台風の影響もなく、第2回目のレッスンが実施されました。

子供たちは平日の放課後にラグビーが出来る事が嬉しいようで開始前に続々と集まって来ます。練習用具の準備も積極的にお手伝いをしてくれるので私はかなり助かっています。

2回目のレッスンではウォーミングアップからボールを使ったマーカードリルを導入。ショートステップやスキップで動き作りを確認し、ボールグリップ、ボールセキュリティー等のボールコントロールにチャレンジしました。

「大人でも子供でも試合中にボールは1個しかないんだよ」「たった1個しかないボールだから簡単に落としたり簡単に奪われたりしないようにボールの持ち方、ボールの守り方を大切にしよう」とみんなを確認しました。

少しのアドバイスで子供たちはしっかり意識してプレー出来ている事に感心するばかりです。殆どの子供たちがラグビースクールに通っているため、それぞれのスクールでしっかり指導されている事を確認しました。

先週に引き続きベーシックスキルではシンプルなハンドリングスキルと状況判断の2対1、3対1にチャレンジ。ボールキャリアもサポートプレーヤーも自分の前を見る事とアーリーキャッチ、ストレートラン、フォロースルーを大切にするようアドバイスをしましたがしっかり前が見えている子はパスかパスダミーかの判断が出来ていました。

その後は2つのチームに分かれてグラウンドを広く使った4ゲートタッチフットを楽しみました。運動量が豊富なため、終了近くになるとみんな汗びっしょりです。最後にグラウンドに伏せている状態から素早く起き上がる動きと体幹メニューを確認してレッスンが終了しました。



## 【第2回練習内容】

- 1、出欠・体調確認
- 2、ウォーミングアップ：マーカードリル  
(ジョグラン、ショート/ミドルスキップ、ステップ・ボールセキュリティ・スピン・ピックゴー・ピックスピン)
- 3、ミドルマンパス①⇒ディフェンス無し
- 4、ミドルマンパス②⇒ディフェンス有り
- 5、状況判断① 3 v 1
- 6、状況判断② 変則 3 v 1
- 7、状況判断③ 2 v 1
- 8、4ゲートタッチフット
- 9、ボディーコントロール (体幹)

メインコーチ 青木 雅仁

アシスタントコーチ 竹田 正明

## 【2016神奈川県横浜市クラス】第3回レッスン

レポート (2016年9月28日)



湿度が高く、蒸し暑さを感じさせられる天候の中、第3回目のレッスンはスタートしました。グラウンドにマーカーをセッティングをしていると、早く到着した子供たちが私の傍に寄って来て、「何かお手伝いすることがありますか？」と声をかけてくれます。みんな優しい子供たちばかりでとても嬉しくなります(^\_^)

さて、本日のレッスンではウォーミングアップで**SAQ**（スピード/アジリティー/クイックネス）トレーニングを導入しました。マーカーをラダーに見立ててフットワークスキルの向上が狙いです。小さく速く正確な足さばきを子供たちは上手にこなしていました。また、瞬発力を高めるためにジャンプ系とショートダッシュを組み合わせたコンテストドリルでは子供たちが鬼ごっこの感覚で楽しみながら取り組めていました。

ボールハンドリングスキルではラテラル（回転しない）パスとスピン（スクリュール）パスの学習です。両腕の役割（パワーハンドとコントロールハンド）を理解させて左右どちらもパスが出来るようにチャレンジ。苦手なサイドを作らない事が大切です。

キャッチングでは試合中に起こり得る、ハイボールとローボールのキャッチングや処理の仕方をアドバイスしましたが高い学習能力でどんどん吸収していました。

状況判断では、**SAQ**トレーニングで学んだスキルを活かして小学5年生は7 v 7、6年生と中学生は8 v 8のサークルトライゲームにチャレンジしました。ルールは簡単で、直径15mほどのサークルの内側にアタックが待機。サークルの外側に立つディフェンスにタッチされないようにスペースを見つけてトライをするシンプルなゲーム。30～40秒で一人何回トライが出来るか？を競います。

狭いスペースの中にチャンスを見つけて素早く判断～アクション  
(SAQを使って)～スコアするという事が体験出来ました。誰もが  
楽しみながら個人のスキルを高める良いトレーニンだと思います。

その後は子供たちのリクエストで恒例の4ゲートタッチで汗をかき  
ました。最後にS&Cのメニューとしてオーバー/アンダーポジション  
ホールドコンテストと二人組プロンブリッジでのショルダータッ  
チにチャレンジしました。

全体的な感想として、個々の動きや取り組み方は積極的に出来てい  
ます。課題はコミュニケーションスキル。一人一人の声をはっきり  
大きく出す事とボールを持っていない選手がボールを持っている選  
手にリードの声(右ついた、左ついた、2対1、抜け、遅れた等)  
を出しながらプレー出来るようになると良い選手に成長出来るので  
次回のチャレンジを期待しています！

### 【第3回練習内容】

- 1、出欠・体調確認
- 2、ウォーミングアップ：SAQトレーニング(ラダー)
  - ・1ステップ/2ステップ/3ステップ
  - ・瞬発系コンテストドリル(ジャンプ&ショートダッシュ)
- 3、ボールハンドリングスキル(キャッチ&パス)
  - ・ラテラルパス
  - ・スピンパス
  - ・ランニングキャッチ
  - ・ハイボール・ローボールキャッチ
- 4、状況判断 サークルトライゲーム
  - ・30～40秒得点ゲーム
- 5、4ゲートタッチフット
- 6、ボディーコントロール(体幹)
  - ・アンダーポジションホールド
  - ・オーバーポジションホールド

・プロンブリッジシヨルダータッチ

メインコーチ 青木 雅仁

アシスタントコーチ 竹田 正明

## 【2016神奈川県横浜市クラス】第4回レッスン レポート（2016年10月5日）



台風通過に伴う、雨・風の心配もそれほど影響なく、第4回目のレッスンがスタートしました。平日の学校終了後にも関わらず、大好きなラグビーが出来るとあって、子供たちはとても明るく元気です(^\_^)

レッスン前から無邪気にグラウンドを走り回ったり、キックやパスなど自分の持っているスキルを試すように仲間と確認し合ったりそれぞれが楽しんでいました。

本日のレッスンは先週に続いてウォーミングアップにSAQトレーニングのフットワークスキルを導入しました。等間隔に配置されたコ

ーンをスネークランやシャトルランなどといった切り替えしの動きがフットワークを高めてくれます。ラグビーの試合では歩幅の異なるステップワーク（トラッキングなど）を自然と使い分けられる事が大切だという事を子供たちに説明しました。

次にキッキングスキル。グラバーキックとパントキックの二つに絞り、参加者全員がチャレンジ。得意な選手は楽しんで取り組み、苦手な選手はボールを蹴る動作そのものに苦戦していました。子供たちには偏ったスキルだけでなく、ラグビーフットボール全てのスキルを身に付けて欲しいと考えています（トータルラグビー）。

また、今回のレッスンからコンタクトスキルを取り入れました。ブレイクダウンコンテストではボールキャリアの果たす役割がとても重要です。このスキルをしっかり身に付けさせる事で、身体が地面に接触する時点で起こりうるケガの発生を減少させると同時にボールロストも減らすことが可能です。子供たちは器用な子が多く、少しのアドバイスで素晴らしい上達を見せてくれました。サポートプレーヤーのクリーンアウトスキルはオン・ザ・ボールとショルダーコンタクトにフォーカス。力強くプレー出来ました。

最後のメニューは、ゲームライクドリルとして状況判断トライチャレンジゲームを楽しみました。シンプルなルールで、タックルの代わりにボディータッチのミニゲームです。タッチされたプレーヤーのグラウンディングスキルとボールプレゼンテーションスキルは丁寧にチェックを入れました。空いているスペースを見つけて素早い状況判断～アタック～トライするという試合形式のメニューをみんなが楽しんでくれました。先週の課題であったチャンスの場面では仲間に大きな声で伝える選手も多くなりました。次回も横浜クラスをみんなで盛り上げていきましょう！

#### 【第4回練習内容】

- 1 出欠・体調確認
- 2 ウォーミングアップ：フットワークスキル

- ・スネークラン/シャトルラン/トラッキング/スピン
- ・プライオメトリックトレーニング (ジャンプ系ドリル)
- 3 キッキングスキル
  - ・グラバーキック
  - ・パントキック
- 4 ブレイクダウンスキル (ボールキャリア&サポートプレー)
  - ・コンタクト (ストロングポジション)
  - ・グラウンディング (ボディーコントロール)
  - ・ボールコントロール&ボールリサイクル (ボールセキュリティー)
  - ・サポートプレー (クリーンアウト)
- 5 状況判断トライチャレンジゲーム
  - ・ 7 v 7
  - ・ 8 v 7

メインコーチ 青木 雅仁

アシスタントコーチ 竹田 正明

## 【2016神奈川県横浜市クラス】 第5回レッスン レポート (2016年10月12日)



秋を思わせる涼しさの中、ラグビーシーズンの季節を感じながら第5回目のレッスンがスタートしました。

ウォーミングアップでは横浜クラスお馴染みのフットワークスキルから始まります。前回よりもコーンの間隔を広く設置して走る距離を長くしましたが子供たちの対応力と上達には感心するばかりです。走る時の瞬間スピードや切り替え動作の反応を強く意識するようにアドバイスしました。

次にボールハンドリングスキルです。シンプルな4列のハンズパスからスタート。アーリーキャッチ（ハンズアップ）・ストレートラン（ボディースクエア）・フォロースルー（ダブルアーム）のベーシックスキルとレシーバーとの距離によつての球種の使い分け（ラテラルパス・スピンプス）が大事である事を理解して貰いました。小学生の高学年レベルでも筋力や調整力が成長過程であるため、上半身と下半身の使い分けの難しさを感じる選手も見受けられます。また、サポートプレーヤーとボールキャリーのコミュニケーションスキルはゲームの中で最も大切なスキルの一つであることも伝えました。さらに、シザースプレー・パスダミー・ダミーラン・パス&ループにもチャレンジ。回数を重ねるごとに大人顔負けのプレーヤーも出現して、とても盛り上がりました。

その流れに乗りながら、2 v 1、連続2 v 1、4 v 2の状況判断ドリルでベーシックスキルの再確認です。ディフェンスが付くとプレッシャーを受けるためミスが出てしまいますがしっかり自分と向き合わせてチャレンジさせました。

最後は、今日のレッスンで学んだことを使ってゲームライクドリルの状況判断トライチャレンジゲームです。習ったスキルをどのタイミングで使うのが子供たちを悩ませますが、徐々にトレーニングの成果を出せる子供たちが見え始めました。前を見て（スキャン）

判断してプレーするというシンプルな事の積み重ねの大切を伝えて本日のレッスンを終了しました。

季節の変わり目は体調を崩しやすいので、体調管理を忘れずに次回も横浜クラスをみんなで盛り上げていきましょう！

**【第5回練習内容】**

- 1 出欠・体調確認
- 2 ウォーミングアップ/フットワークスキル (20m~30m)
  - ・スネークラン
  - ・シャトルラン
  - ・トラッキング (ショートステップ)
  - ・プライオメトリックトレーニング (ジャンプ系ドリル)
- 3 ボールハンドリングスキル (キャッチ&パス)
  - ・ハンズ
  - ・シザース
  - ・ダミー
  - ・ループ
- 4 デシジョンメイキング
  - ・ 2 v 1
  - ・ 連続 2 v 1
  - ・ 4 v 2
- 5 状況判断トライチャレンジゲーム
  - ・ 7 v 7
  - ・ 8 v 8
- 6 C-down・振り返り

メインコーチ 青木 雅仁

アシスタントコーチ 竹田 正明



## 【2016神奈川県横浜市クラス】 第6回レッスン レポート (2016年10月19日)



今日は湿度が高く、やや夏に逆戻りかと思わせる天候でしたが、関東学院大学ラグビー部さんのしっかりと手入れが行き届いた緑の天然芝で第6回目のレッスンがスタートしました。

ウォーミングアップに導入しているフットワークスキルも上達する子供たちが見受けられるようになり、**SAQ**トレーニングの特徴を上手に捉えているように感じます。動作のスピードを最大限に意識させていますが子供たちはきちんと理解して取り組んでいました。

本日のボールハンドリングスキルではストレートランにフォーカス。ラインが流れ易い傾向にある子供たちに対して身体をボールに向けて立つ事やゴールラインに真っ直ぐ走る事の大切さをアドバイスしました。この動作に慣れてくるとハンドリングエラーも減少してきます。ボールレシーバーのコミュニケーションスキル（いつパスをさせるか？）のタイミングも重要である事を再確認

しました。シザースプレー・パスダミー・ダミーラン・パス&ループも違和感なく出来るようになっていきます。

今回の状況判断ドリルでは、シンプルな2 v 1 や連続2 v 1 の成功率が高くなってきたため、スペースを広く使った変則的な4 v 4 と4 v 5 にチャレンジしました。ディフェンスには左右横に1歩のみと言う制約を設けましたがアタック側はパス、ステップ、シザース、ダミーなどのスキルを上手に使えるようになりました。

最後は、今日のレッスンで学んだことを使ってゲームライクドリルの状況判断トライチャレンジゲームです。これまでは個人のスキルが目立っていましたが、今回はチームプレーの上達がたくさん見受けられました。前を見て（スキャン）判断するプレーが徐々に浸透し始めているようで子供たちの成長を感じます。最後に自分自身がどのくらいのレベルでレッスンに取り組んだかを点数で確認して本日のレッスンが終了しました。運動した後は、栄養補給を忘れずに。しっかり睡眠もとってバランスのとれた生活を心掛けましょう！

次回も「横浜クラス」頑張るぞ !!

### 【第6回練習内容】

- 1 出欠・体調確認
- 2 ウォーミングアップ/フットワークスキル
  - ・ステップワーク
  - ・ジャンプドリル
  - ・ショートダッシュ
- 3 ボールハンドリングスキル（キャッチ&パス）
  - ・ハンズパス
  - ・シザースパス
  - ・ダミーモーションプレー
  - ・ループパス
- 4 デシジョンメイキング（ワラビーズドリル）

- ・ 2 v 1
  - ・ 連続 2 v 1
  - ・ 変則 4 v 4
  - ・ 変則 4 v 5
- 5 状況判断トライチャレンジゲーム
- ・ 7 v 7
  - ・ 8 v 8
- 6 C-down・振り返り

メインコーチ 青木 雅仁  
アシスタントコーチ 竹田 正明

## 【2016神奈川県横浜市クラス】第7回レッスン レポート（2016年10月26日）



昼間の暖かい天気が夕方まで続き、高い気温のまま第7回目のレッスンがスタートしました。本日は県内ラグビースクールのコーチ3名の方とリオパラリンピックウィルチェアーラグビー日本代表トレーナーの方がお手伝いにお越しく下さいました(^\_^)

今回のウォーミングアップでは**NZ**鬼ごっこを導入。ルールは簡単です。縦横30m四方の中で鬼（逃げる人と鬼の割合は3：1）にタッチされた人はその場にしゃがんで味方のサポートを待つ。タッチされていない人がしゃがんでいる人の上を飛び越したら再びプレーに参加可。時間内に全員をしゃがませれば鬼の勝ちです。

制限時間を設ける事とコンテスト形式であるため運動量も豊富。コミュニケーションスキルも高まる楽しい内容で子供たちには好評でした。

次に、これまで継続してきたフットワークスキルトレーニングの効果を1 v 1で確認しましたが、殆どの子供達が見事なステップワークを披露してくれました。この時期の子供たちには**SAQ**トレーニングの重要性と必要性を再確認出来た事は良かったです。

ラグビーの試合はキックオフからスタートするためキックキャッチは重要なスキルです。安定したハイボールキャッチを可能にするために落下地点の予測と状況に応じてキャッチングの使い分けをアドバイスしましたが徐々に上達が見られました。

ゲーム中のリアクションはとても大切な要素である事からコンテスト形式でトレーニングしました。毎回同じ事を伝えていますが試合中にボールは1個しかありません。いかに相手よりも早くボールに反応出来るかがカギとなるため、動作の確認とボールに仕掛けるコース取りをアドバイス。みんな素晴らしいリアクションを見せてくれました。

ゲームライクドリルは久しぶりに4ゲートタッチフットボールです。フルコートでグラウンドを広く使いますが同時に2個のボールでプレーするため休む暇はありません。かなりのフィットネスが消耗されますがハンドリングエラーが少なくなってきた事とボールを持っていない選手がチャンスやピンチの場면을具体的に指

示するコミュニケーションスキルが高まってきている事を感じます。

最後に簡単なボクササイズにチャレンジして本日のレッスンが終了です。コーチの方々も子供たちのエネルギッシュな取り組みに感心されておりました。

風邪がはやり始めているようです。手洗い、うがい、栄養、睡眠などの出来る事をしっかりと！残り3回の「横浜クラス」。みんなで盛り上げていきましょう！！

### 【第7回練習内容】

- 1 出欠・体調確認
- 2 ウォーミングアップ/フットワークスキル
  - ・NZ鬼ごっこ
  - ・1 v 1 ステップワーク
- 3 キャッチングスキル (キックキャッチ)
  - ・ポケットキャッチ
  - ・ファーストタッチ
  - ・ジャンピングキャッチ
  - ・フェアークャッチ
- 4 リアクションコンテスト&デシジョンメイキング
  - ・1 v 1
  - ・3 v 2
  - ・4 v 4
- 5 4ゲートタッチフットボール
- 6 ボクササイズ
  - ・カウントパンチドリル
- 7 C-down・振り返り

メインコーチ 青木 雅仁

アシスタントコーチ 竹田 正明

## 【2016神奈川県横浜市クラス】第8回レッスン レポート（2016年11月2日）



時折、小雨混じりで冬の寒さを感じる天候の中、ラグビーが大好きな横浜クラスの子供たちと元気に第8回目のレッスンを開催しました。

前回試したNZ鬼ごっこを今回もウォーミングアップに導入。全員が楽しみながら身体を温められる良い運動です。今日は、気温が低く空気が冷たかったので、みんなが楽しみながら運動量を豊富に与えられる事を意識して、運動遊びの要素を含んだメニューにチャレンジ。

ハーフウェイラインを挟んで二人組で向き合いジャンケン、勝った方は10mラインまで逃げ、負けは追いかけてタッチ。遊び心を存分に発揮しながらリアクションのトレーニングになる中々のメニュー。

その後もジャンケンドリルはレパトリーを追加しながら楽しめました。

試合中、チームプレーの原則の中にあるボールを継続する事は重要です。獲得したボールはレフリーのホイッスルを鳴らさせないように攻撃する事をアドバイスして幾つかの場面を想定したメニューにチャレンジしました。サポートプレーヤーのポジショニングやスタートするタイミングなど、最初は上手く出来ていなかったようですが、タックル発生時やステップで相手の裏に出た時などのデモンストレーションを重ねていく内に理解が深まり良いプレーが見られるようになりました。子供たちの反応の速さに驚きです(^\_^)

次に前回のリアクションドリルを深めるため、今回もコンテスト形式でトレーニングしました。常に試合を想定した状況の中でトレーニングする事とボールを持っていない選手の動きが大切である事の2つを強く意識して貰いました。相手よりも早くボールに反応出来るかがカギとなるため、動作の確認とボールに仕掛けるコース取りを再確認。ここでもGOODなリアクションを見せてくれました。

ゲームライクドリルは7 v 7、8 v 8の状況判断トライチャレンジゲームです。今日はいつもより広くグラウンドが使えたためフィットネスの消耗が激しかったようですが、継続プレーで練習した事がたくさん見られ効果を感じる事が出来ました。

8回目を迎えた横浜クラスの生徒たちの成長はとても素晴らしく、これからもラグビーを通してより良い人に育って貰いたいと強く願っております。

残り2回の「横浜クラス」。みんなで盛り上げていきましょう !!

#### 【第8回練習内容】

- 1 出欠・体調確認
- 2 ウォーミングアップ/リアクションドリル

- ・NZ鬼ごっこ
- ・ペアジャンケンリアクションドリル
- ・ダッシュ&タッチ
- ・馬跳び
- ・股くぐり
- ・ターン
- ・手つなぎフットタッチ
- 3 サポートプレー (ボール継続スキル)
  - ・グラウンディングパス
  - ・オフロードパス
  - ・サポートポジショニング
  - ・スタートタイミング
- 4 リアクション&デシジョンメイキング
  - ・1 v 1
  - ・3 v 2
  - ・ランニングコース
- 5 状況判断トライチャレンジゲーム
  - ・7 v 7
  - ・8 v 8
- 6 C-down・振り返り

メインコーチ 青木 雅仁

アシスタントコーチ 竹田 正明

## 【2016神奈川県横浜市クラス】第9回レッスン

レポート (2016年11月9日)





暦の上では立冬を迎え、殆どの生徒がウィンドブレーカーで寒さを凌ぐ中、1人だけ半袖ジャージに短パン姿で登場したアクティブでユニークな神奈川県横浜クラスの子供たちと第9回目のレッスンを楽しみました(^\_^)

今回はアシスタントの竹田コーチにウォーミングアップを担当して戴きました。学年を超えて全員が楽しみながら取り組めるボールキャリーコンテストは好評でした。次に低くしゃがみ、自分の両手で両足首をつかんだまま、体当たりで相手を転がす運動遊びや似たものの言葉に正しく反応しての追いかけっこも子供たちを楽しませてくれました。

スキルトレーニングからはバトンタッチで私も参加。ボールハンドリングでは1 v 1のリアクションコンテストを深めるために横並びや縦一列などスタートに変化をつけましたがみんな上手に対応します。

状況判断スキルではナンバーをカウントさせながら各自がワンアクション（胸を地面に付けて立ち上がるなど）を入れてからのスタートで少し混乱をさせる目的でしたが慣れてくるときちんとプレー出来ており子供たちの成長を感じる事が出来ました。ボールを持った

ら前を見る事と仲間の声を聴く事にフォーカスしたため良い判断に繋がったようです。

ランニングスキルでは自然にステップを踏める生徒が増えてきましたがボールを持ちかえる事には意識が届いておらず、相手と接近したら「ボールの持ち方、ボールを隠す、ボールを守るという事も忘れないように」とアドバイス。さらなる子供たちの成長に期待します。

サポートプレーヤーの仕事も重要です。試合中は両チーム合わせてボールキャリア以外は全員サポートプレーヤーである事、サポートプレーには良いポジショニングと具体的なコミュニケーションを使う事を伝えましたが回数を重ねるたびに上達が見られました。

最後は横浜クラスお馴染みの状況判断トライチャレンジゲーム。今回もフルコートでグラウンドを使わせて戴いたため、しっかりフィットネスを高める事が出来ました。このドリルの収穫は子供たちの真剣なプレーとレッスンした事がたくさん見受けられる事です。

レッスン終了後もスキルに関して個人的な質問をする子がいたり、ラグビーに対する熱い思いの生徒が多い事も再認識出来ました。次回は最終日。「横浜クラス」みんなで思いっきり楽しもう !!

### 【第9回練習内容】

- 1 出欠・体調確認
- 2 ウォーミングアップ
  - ・ボール運びゲーム（制限時間内コンテスト形式）
  - ・しゃがみ相撲ごっこ
  - ・似たもの言葉反応追いかけっこ
- 3 リアクション&デシジョンメイキング
  - ・ 1 v 1

- ・ 2 v 1
- ・ 変則 2 v 1
- 4 サポートプレー (ボール継続スキル)
  - ・ サポートポジショニング
  - ・ スタートタイミング
- 5 状況判断トライチャレンジゲーム
  - ・ 7 v 7
  - ・ 8 v 8
- 6 C-down・振り返り

メインコーチ 青木 雅仁

アシスタントコーチ 竹田 正明

## 【2016神奈川県横浜市クラス】第10回レッスン レポート (2016年11月16日)



9月14日にスタートした放課後ラグビー神奈川県横浜クラスも遂に最終回を迎える日がやって参りました。

天候も子供達をサポートしてくれているかのような暖かい気温の中で10回目のレッスンがスタートです。

遊び心を取り入れたシンプルな鬼ごっこや複数のジャンケンドリルをウォーミングアップに導入しましたがこの段階でしっかり汗をかくことが出来ました。運動遊びの要素が入ったメニューはどの学年にも好評でそれぞれが楽しんで取り組みます。

これまでのレッスンではアタッキング中心のメニューでしたが今回はディフェンスにもチャレンジ。ラインブレイクを許した後のランニングコース取りとアプローチの仕方にフォーカスしたメニューでは、みんな真剣で最後まで諦めずに追いかける姿が見られました。

その後は徐々に人数を増やしながらゲームライクに近づけていき、ゲインされた後の戻りの速さや意識の強さをしっかり持つようにアドバイス。子供達の理解力の高さに驚きました。アタックではサポートプレイヤーのサポートコースを幾つかアドバイスしてあげるとパスを貰える位置にタイミング良く走りこめる選手が増えてきて、これも見事に対応してくれました。

ブレイクダウンスキルは子供達の成長過程の中で、より一層重要となってくるため丁寧に指導します。基本的にコンタクトは「こちらから臨む場合と避けられない場合」の二つに分けられると思いますが、ボールを持ちこんだ選手に殆どの責任が課せられます。ボールグリップや姿勢、精度の高いボールセキュリティを維持しながらのレッグドライブ、グラウンドからの衝撃を極力緩和しながらの素早いボディーコントロールでロングリリースまでをグループごとに確認しながらしっかり取り組みました。

このドリルで学んだスキルを最大に発揮できる横浜クラスお馴染みの状況判断トライチャレンジゲームで最後のメニューを楽しみましたが殆どの生徒達にスキルの上達が見られました。

最後に「レッスンを通して学んだ事を各自が所属するチームでも生かしてほしい事」、「自ら考え成長出来る選手になって欲しい事」、「ラグビーも出来る立派な人間になって欲しい事」を伝えて神奈川県横浜クラスを終了しました。

参加してくれたみんなと出会えた事は私にとって大きな財産です。  
みんなありがとう(^\_^) これからもずっと応援しています！

### 【第10回練習内容】

- 1 出欠・体調確認
- 2 ウォーミングアップ
  - ・スクエアラン鬼ごっこ
  - ・ジャンケンレース
  - ・ジャンケンゴールラン
- 3 ディフェンス&アタック
  - ・1 v 1 ディフェンス
  - ・1 v 2 ディフェンス
  - ・2 v 2 アタック
  - ・3 v 2 アタック
- 4 ブレイクダウンスキル (ボディー&ボールコントロール)
  - ・コンタクトポジション
  - ・レッグドライブ
  - ・スリップダウン
  - ・ロングリリース
- 5 状況判断トライチャレンジゲーム
  - ・7 v 7
  - ・8 v 8
- 6 C-down・振り返り

メインコーチ 青木 雅仁

アシスタントコーチ 竹田 正明