# 2016 埼玉県熊谷市クラス

【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：太田 正則（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会強化コーチ・立正大学ラグビー部ヘッドコーチ）
アシスタントコーチ：祝田 康彦（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会強化コーチ）

【実施期間】2016 年 9 月 1 日～11 月 3 日 （全 10 回）

【開催時間】平日は 18:15-20:15（祝日の練習時間は現場指導者より別途連絡）

【開催日程】（毎週木曜日/赤字は祝日）
9 月 1 日、8 日、15 日、22 日、29 日
10 月 6 日、13 日、20 日、27 日
11 月 3 日

【実施場所】立正大学ラグビー部ラグビー場
住所：埼玉県熊谷市万吉 1700
◆アクセス①
熊谷駅（JR 高崎線、新幹線、秩父鉄道）南口より国際十王バス立正大学行、立正大学下車。または熊谷駅北口より国際十王バス森林公園駅行、立正大学下車
◆アクセス②
森林公園駅（東武東上線）北口より国際十王バス立正大学行または熊谷駅行役、立正大学下車。※それぞれの駅からタクシーをご利用の場合は、約 15 分程度を目安としてください。（交通事情により多少前後する場合がございます）

※駐車場は“学生専用駐車場”をご利用ください。

開催概要
【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。
※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 35 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 10 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。
埼玉県熊谷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
※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。
※更衣室とシャワーがご利用いただけます。

【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。各自でご確認ください。

埼玉県熊谷市クラスコーチ＆協力団体紹介

【指導者】
メインコーチ：太田正則（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/立正大学ラグビーフットボール部）
アシスタントコーチ:祝田康彦（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/元三洋電機（現：パナソニック）ワイルドナイツ選手）
サポートチーム：立正大学ラグビーフットボール部
【太田コーチから皆さんへ】
2019 年ラグビーワールドカップの会場に決まった埼玉県（熊谷）で“放課後ラグビープログラム”を担当する太田です！アシスタントコーチの祝田コーチと共にラグビーを楽しみながら指導していきます！

【メインコーチ・・太田正則プロフィール】

■指導者資格
・日本ラグビーフットボール協会強化コーチ資格
■競技歴
・埼玉県立行田工業高等学校（現：進修館）
・主なポジションはフランカー/ウィング
・North Shore（NZ）(1991 年)
・三洋電機ワイルドナイツ（現：パナソニック）（1988 年～1999 年）
・社会人大会優勝（1996 年）
・関東代表（1992 年～1994 年）
・７人制日本選抜（1997 年）
■指導歴
・日本代表 S&C コーチ（2005 年～2013 年）
・テストマッチ 75 試合/RWC2007（FRANCE）出場/RWC2011（NZ）出場
・７人制日本代表 コーチ(2005 年)
・アジア大会（ドーハ）金メダル獲得
・埼玉工業大学ラグビーフットボール部コーチ（2005 年～2007 年）
・大東文化大学ラグビーフットボール部ヘッドコーチ（2008 年～2012 年）
■現在
・立正大学ラグビーフットボール部ヘッドコーチ（2013 年～）
・NPO 法人 ARUKAS KUMAGAYA 理事
サポートチーム：立正大学ラグビーフットボール部

【協力団体】
埼玉県ラグビーフットボール協会
熊谷市ラグビーフットボール協会

# 埼玉県熊谷市クラスリポート

## 【2016埼玉県熊谷市クラス】第1回レッスンリポート（2016年9月1日）

２０１６年度放課後ラグビープログラム（熊谷クラス）を無事スタートすることが出来ました！

まずは、開校式を行い指導者の紹介、初対面の参加者と３人以上とニックネームを伝え合うアイスブレイクを行ってからプログラムの説明、注意事項等をプレゼンテーションしました。（保護者の方々にも一緒に参加していただきました。）

開校式終了後は、レスリングの補強運動を取り入れたウォーミングアップを行いました。前転、後転、側転、アリゲーターウォークやスパイダーウォークなど．．自分の身体をイメージ通り動かせるか？チャレンジしました。アリゲーターウォークでは、股関節の柔軟性が低く力強いプレーに必要な事を説明しながら指導しました。

パスドリルでは、基本のハンズアップ、ランストレート、アーリーキャッチ、フォロースルー、サポートを意識したドリルを行いました。昨年度より全体的にスキルレベルが高いことを認識出来ました。

次に昨年度から毎回継続的に行ってきた、ドローパスドリルではタックルバックをDFに見立てて、しっかりとDFを引きつけてからパスを反復練習しました。

キャッチングスキルでは、ハイパントのキャッチからサポートランを行いましたが、小学５年生の丸山希香ちゃんのキャッチングスキルの高さに驚きました！４人組のダイアモンドサポートとレシーバーの半身でのジャンプキャッチにトライしましたが、キャッチングスキルには個人差が見られましたので、今後も継続的に練習していきます。

ボールゲームは、中２と中３のグループと小５～中１の２グループでタッチフットを行いました。大きな声でコミニケーションを取っていたことが１番の収穫だったと感じます。まだまだパスで抜くより個人技で抜くタッチフットになっているので、的確な判断と正確なパススキル、キャッチングスキルを継続して指導していきます。

最後にストロングボディーポジション→スクラム姿勢を行って第１回のクラスを終了しました。

深谷市立上柴中学校１年平野大翔くんの１，２，３の掛け声で“ファミリー”で解散となりました！

【第１回練習内容】

| プログラム説明/自己紹介/パス&キャッチ&コミニケーション | | |
|---|---|---|
| 18:15 | ①放課後ラグビープログラム開校式/コーチ紹介/自己紹介/プログラム説明 | 0:30 |
| 18:45 | ②ウォーミングアップ（レスリングドリル/スクラム姿勢） | 0:15 |
| 19:00 | ③ベーシック・パス&キャッチング スキル | 0:25 |
| 19:25 | ④コミニケーション/判断ドリル（空いたドリル） | 0:10 |
| 19:35 | ⑤ボールゲーム（ベーシック・タッチ） | 0:30 |
| 20:05 | クールダウン | 0:05 |
| 20:10 | レビュー | 0:05 |
| 20:15 | 終了／解散 | 2:00 |

メインコーチ　太田正則
サポートコーチ　祝田康彦

協力　立正大学ラグビー部選手（５名）

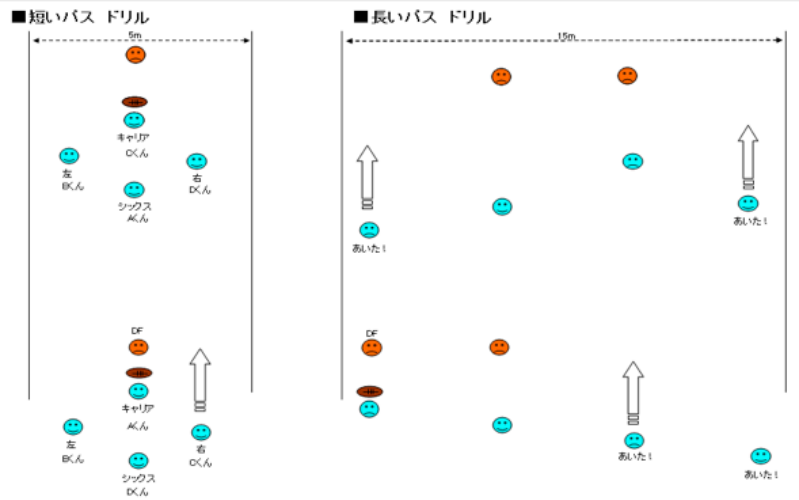
## 【2016埼玉県熊谷市クラス】第2回レッスンリポート（2016年9月8日）

台風の影響で天候には恵まれない中、第２回目がスタートしましたが「ラグビーは雨の中でも試合がある！」これを選手達には伝え、雨でぬれたボールの扱いに注意しながらトレーニングができる、すばらしい状況であると事前に説明しました。

前回から引き続き、レスリングの補強運動を取り入れながら、特にリロードにつながるダウンアップの動作を意識したウォーミングアップを行いながら筋温をあげていきました。

ハンドリングのウォーミングアップでは「フィジィアンドリル」を取り入れて、どうすればボールが体から離れないで、グリップ（手）に吸いつくようなボールの扱いができるか選手達に落とし込んでいきました。

パスドリルでは、「①短いパス、②長いパス」を行いました。①の短いパスは、５ｍの幅内でボールキャリアを軸にダイヤモンドのサポート陣形をつくり、ボールキャリアの左、右、後方（シックス）で声を出しながらボールをもらって、ダイヤモンドのサポートを維持し続ける事を徹底しました。




②長いパスでは、アタック：４人　ディフェンス：２人　で横にしか動けないディフェンスに対し１５ｍの幅をいっぱいに使いながら、

前があいていれば「あいた！」のコールでボールをもらうドリルをおこないました、これがとても上手にでき「スピード、コミニュケーション、判断」共にすばらしく、特に昨年から来てくれている選手の成長は大きく感じる事ができました。【「①短いパス、②長いパス」については図をご参照下さい】

その後はキックキャッチのドリルを行い、強く蹴り出したボールをやわらかい腕と指の使い方でハンドキャッチし、その後パスをする。半身キャッチは高く上がったハイパントのボールを半身でジャンプして受ける事を繰り返し、ノックオンしないためのキャッチスキルを磨きました。

アタックのアジリティドリルとしては、ボールキャリアが前進する為のスキルをいくつか紹介しました。先ず大学生にデモンストレーションをおこなってもらいながら、３種類のステップスキルを紹介（１歩で前に、２～３歩で前に、スピンで前に出る）選手達はイメージを膨らませて様々なステップを巧みにアレンジしてくれました。その後、このステップスキルを生かした、１ｖｓ１のドリルをおこないましたが、選手達はとてもうれしそうに勝負を楽しんでくれました。とても良かったです。

タッチフットは「ダウンタッチ」のルールで、タッチされた側タッチした側、双方ダウンアップのリアクションを入れながら約３０分間、今日教わったスキルを意識してタッチフットを楽しんでくれました。最後にストロングボディーポジション→スクラム姿勢を行って第２回のクラスを終了しました。

大里郡寄居町から来てくれている中学１年杉田 生璃さんの「１，２，３“ファミリー”」の掛け声で解散となりました！

【第２回練習内容】

| パス/キャッチ/判断/コミニケーション/前進/サポート/コーディネーション | | |
|---|---|---|
| 18:15 | ①リロードドリル(ダウンアップ基礎) | 0:15 |
| 18:30 | ②アジリティドリル(フィジアンドリル、マーカータッチ) | 0:15 |
| 18:45 | ③パススキル(短いパス、長いパス) | 0:15 |
| 19:00 | ④キックキャッチ(ハンドキャッッチ、半身キャッチ) | 0:15 |
| 19:15 | ⑤アタックアジリティ(ステップ) | 0:10 |
| 19:25 | ⑥1vs1 | 0:10 |
| 19:35 | ⑦タッチゲーム | 0:30 |
| 20:05 | ⑧コア/スクラム姿勢/クールダウン | 0:10 |
| 20:15 | 終了／解散 | |

メインコーチ　太田正則
サポートコーチ　祝田康彦
協力　立正大学ラグビー部選手（５名）

# 【2016埼玉県熊谷市クラス】第3回レッスンリポート（2016年9月15日）

第3回目熊谷クラスは、ラダー/ミニハードルを使用した、SAQドリルからスタートしました。

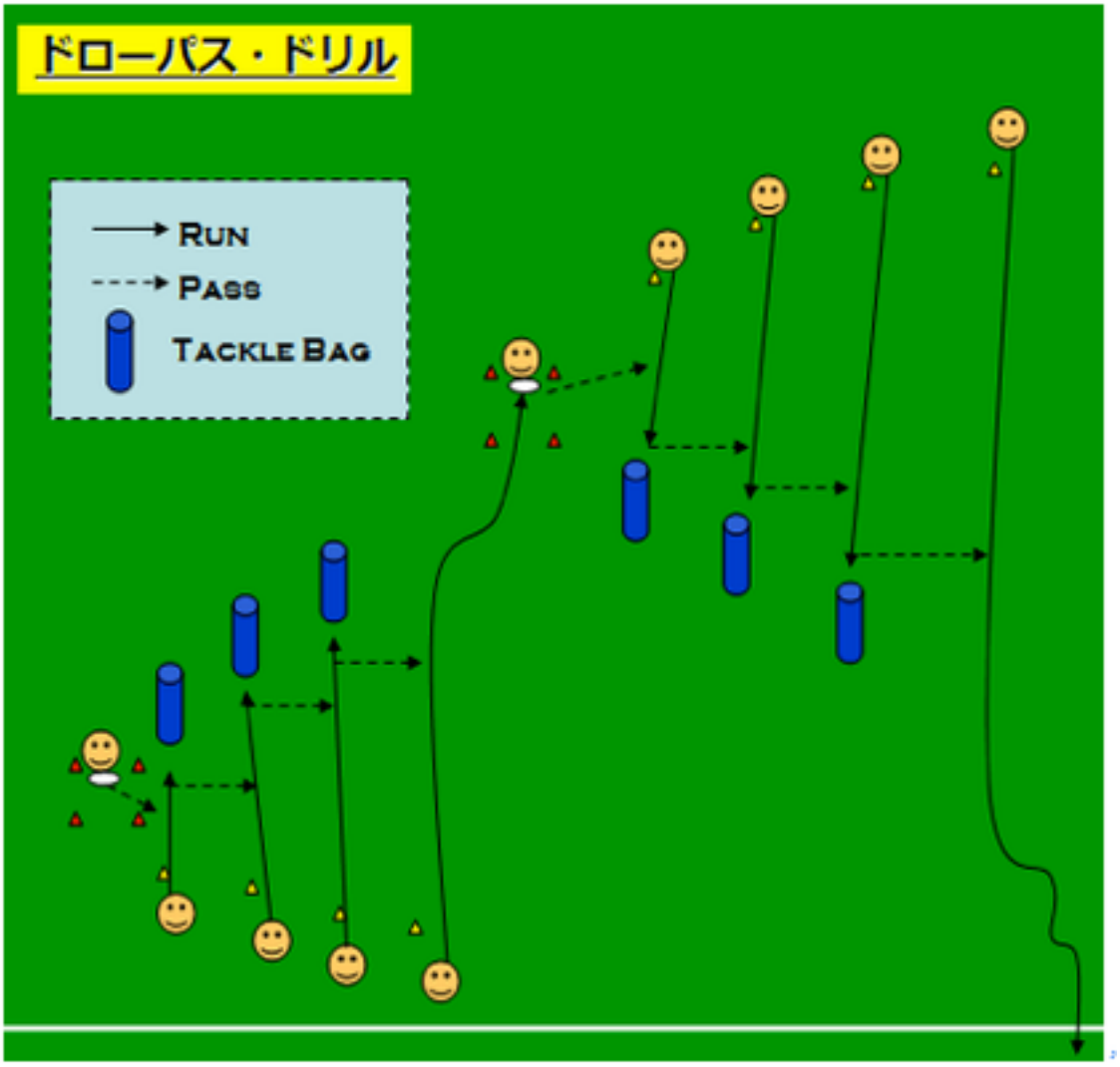
最初は、ラダーで下を向いてしまう、手が振れないという問題が有りましたが、長座で腕の振りだけにフォーカスしたアームスイングドリルで腕の振りの重要性を感じて貰いました。ラダーの先にいるコーチの手を見て指が何本立っているか？をコールさせるドリルに切り替えたことで、下を見ないで前を向く様になり大きな改善が見られました。

また、ミニハードルではレッグスピードとハイニーを意識した１０秒ドリルを行いました。2つのラダーの真ん中に立ち足を右→中→中→左とラダーに足が引っかからない様に障害物を使って膝を高く上げさせる工夫をしたドリルでしたが、最高で18回と言う素晴らしいレッグスピードを見せてくれました。（ちなみに日本代表WTBの選手は、23回ですので良い目標としていく予定です。）

コア/コーディネーショントレーニングとして、スクラム姿勢（ストロングボディーポジション）を確認し、ペアでスクラム姿勢をとっているパートナーに対して、横側から頭と腰に手を置き腕立てをしてもスクラム姿勢を崩さないで耐えるトレーニングを行いました。その後スクラム姿勢を意識したコーディネーショントレーニングで自分の身体を思い通りに動かせる様に様々なドリルで楽しみました。

ハンドリングドリルでは、クイックハンズとコミニケーションにフォーカスして､ラインを作って2フェイズ目までATするドリルを行いました。その後ドローパスでDFにボールキャリアーが仕掛けてフラットにパスをするドリルを反復して練習しました。このドリルは、毎回選手達の向上が見られます。今回は、パスで終わらずにセカン

ドタッチの為に直ぐにサポートも意識できました。判断ドリルでは、ハンドリングドリルで学んだことにプラスして、ボールキャリアーが前に仕掛ける事を意識して行いました。



その後は、ファンダメンタルスキルとして、キック/キックキャッチ/サポートとボールプレゼンテーションを行いました。コアを使ってロングリリースの動作を反復しましたが、辛そうな悲鳴？！も聞こえてきました。（笑）

タッチフットは、「ダウンタッチ」のルールで、タッチされた側タッチした側、双方ダウンアップのリアクションを入れながら約３０分間、今日も学んだスキルを意識してタッチフットを楽しんでくれました。ボールばかり見ないで前の状況を見て仲間に伝える！を強調してタッチフットが出来ました。最後にレスリングサーキット→

スクラム姿勢を行って第3回のクラスを終了しました。吉岡中学校１年吉田彪馬くんの「１，２，３“ファミリー”」の掛け声で解散となりました！

【第３回練習内容】

| パス/キャッチ/判断/コミニケーション/前進/サポート/コーディネーション | | |
|---|---|---|
| 18:15 | ①リロードドリル（ダウンアップ基礎） | 0:15 |
| 18:30 | ②アジリティドリル（フィジアンドリル、マーカータッチ） | 0:15 |
| 18:45 | ③パススキル（短いパス、長いパス） | 0:15 |
| 19:00 | ④キックキャッチ（ハンドキャッチ、半身キャッチ） | 0:15 |
| 19:15 | ⑤アタックアジリティ（ステップ） | 0:10 |
| 19:25 | ⑥1vs1 | 0:10 |
| 19:35 | ⑦タッチゲーム | 0:30 |
| 20:05 | ⑧コア/スクラム姿勢/クールダウン | 0:10 |
| 20:15 | 終了／解散 | |

メインコーチ　太田正則
サポートコーチ　祝田康彦

協力　立正大学ラグビー部選手（５名）

# 【2016埼玉県熊谷市クラス】第4回レッスンリポート（2016年9月22日）

雨天続きの天候ですが、なんとトレーニング時間には雨が止む、選手にもコーチ陣にも晴れ男がいるのでしょう！？（夜ですが、、、）そんな中で、第４回目がスタートしました。本日のフォーカスするテーマは「視野（ビジョン）」です。

先ずは、トレーニングの中で広い視野を保つように意識するための動作とコールとして「Ｖルック」を紹介。手を左右に広げ「Ｖ」をつくり、できる限り広い視野を保つように手を広げながらイメージを作ってもらいました。コールする事で、自分でも意識して、他人にも意識させるように伝えドリルに入っていきました。

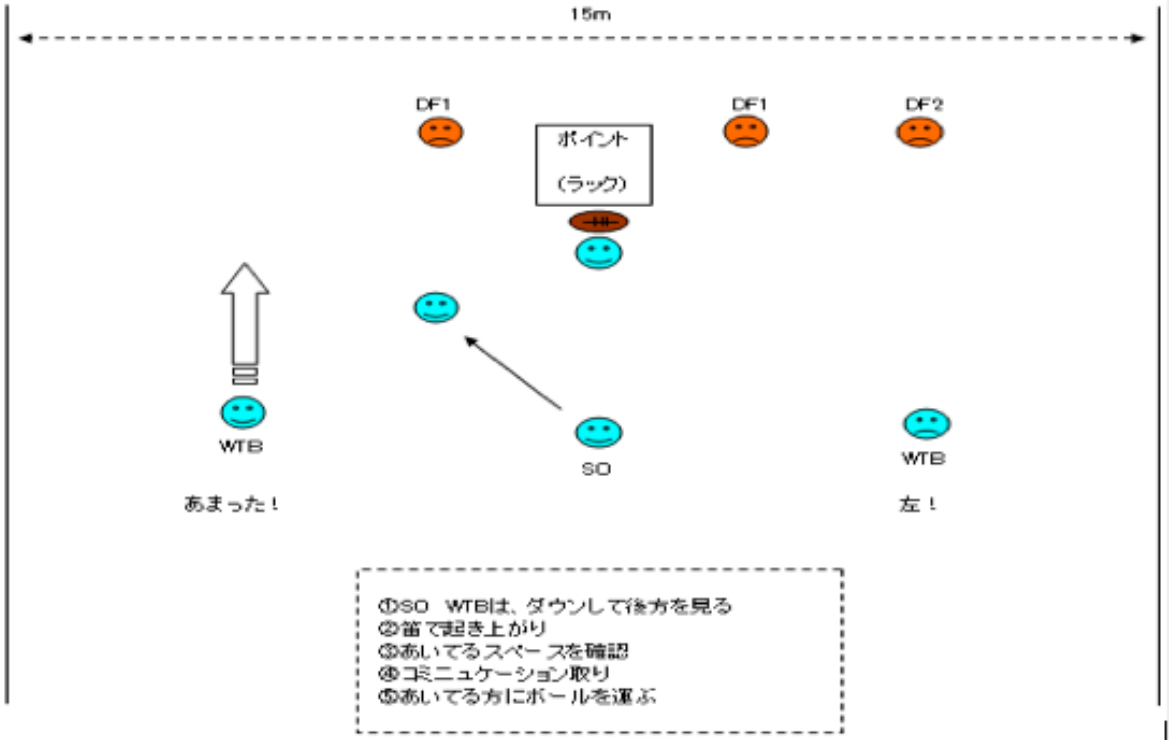
ウォーミングアップは、股関節の稼動域を意識したレスリングの補強運動を入れながら、回転リロード（ロール・アウェイの動作）する際に「前方の状況（視野）」を意識してもらいました。目を閉じないで、回転しているとき自分の前方で何が起きてるか？、コーチ

の次の指示は何か？予測も含め、目を開いて視野を保つリロード動作を繰り返しました。この時点で選手達は大汗です。

ハンドリングのウォーミングアップとして、ハンドキャッチとハイパントキャッチを定番のメニューとして行いました。次にＶルックドリルとして「Ｂｏｘ：３ｖｓ１」をおこないました。四角い４つのマーカーの中で、ＡＴ：３人でパスを回して移動していく、中にいるＤＦ：１人がボールカットを狙う。Ｖルックを意識して両端のマーカーの状況を瞬時に判断していく、選手達にはとても楽しみながら「視野（ビジョン）」を意識してもらえました。
次は熊谷クラスでお馴染みの「ドローパス（相手をひきつけたパス）」ですが、本日のテーマは「視野（ビジョン）」ですから引きつけた相手が「何本指を立てたか？」これを即座に見て、数値をコール、その後すぐにパスをする。この動作を入れるだけでこの定番メニューの質、特にスピードが格段に落ちてしまいました。普段のスピードで「数値のコール」ができるようにしよう！、と、選手達と今後の目標を立てました。

その後、第２回の時に行いました「短いパスドリル」で、ボールキャリアを軸にダイヤモンドのサポート陣形をつくり、これも視野を広く保つよう意識してもらいました。今回はパスのみのサポートに追加して、ハイパントキャッチからのサポートランをおこないました、ダイヤモンドのサポートは同じで、キックボールをキャッチする人を軸にして　左、右、後方（シックス）で声を出しながらボールをもらって、ダイヤモンドのサポートを維持し続ける事を徹底しました。半身キャッチの成果も出てきてました。
ここまでは、定番メニューの中で「視野（ビジョン）」をいかにして使うかをメインにドリルを構成してきましたが、最後のドリルとして、「ワイドビジョンドリル」を実施しました。幅広い状況の中で、ＡＴ側がＤＦの人数を見ながら、人数の少ない方にＡＴするというシンプルなものです。【図参照】（ＡＴ：ＳＯとＷＴＢはダウンからスタート、ＤＦ：適時変化する）

■ワイドビジョンドリル（2vs1）




ダウンして後方を見てセット、コーチの笛と同時に起き上がり、前方の状況を確認する、ＡＴ側はコミニュケーションをしながら即座にボールをスペースに運ぶ。このドリルでの課題は、前の状況は確認できるが「課題①：他の選手へ伝えられない事」でした。特に中学１年生以下はコールが「小さい」「遅い」が課題として上げられます。自分の前が「あまってる！」いらないから「右！」「左！」、この短い一言が早く正確に言えるようならないといけません、「課題②：動き出し」で、状況は理解したが次の動作がワンテンポ遅いです。これらを今後の課題として選手には伝えながら、その後のタッチフットはこれのビッグスペース版であることを説明し、課題が修正できるよう意識してもらう事を促しました。

タッチフットは「後方に退いたらターンオーバー」「タッチの両者がダウンアップ（リロード）」ルールでおこないました。『前進』『継続性』、本日のテーマである『視野（ビジョン）』をより意識してもらいながらタッチフットを楽しんでもらいました。

最後にストロングボディーポジション→スクラム姿勢を行って第４回のクラスを終了しました。

上尾ラグビースクールから来ている中学１年の市川翔大さんの「１，２，３“ファミリー”」の掛け声で解散となりました！

【第４回練習内容】

| ビジョン(視野) | | |
|---|---|---|
| 18:15 | ①アジリティ(レスリング、ATアジリティ) | 0:15 |
| 18:30 | ②キックキャッチ(ハンドキャッチ、半身キャッチ) | 0:15 |
| 18:45 | ③Vルックドリル(Box:3vs1) | 0:15 |
| 19:00 | ④ドローパス(ナンバーコール) | 0:15 |
| 19:15 | ⑤ダイヤモンドサポート(ハイパントキャッチ) | 0:10 |
| 19:25 | ⑥ワイドビジョンドリル(3vs2) | 0:10 |
| 19:35 | ⑦タッチゲーム(前進、リロード、ビジョン) | 0:30 |
| 20:05 | ⑧コア/スクラム姿勢/クールダウン | 0:10 |
| 20:15 | 終了／解散 | |

メインコーチ　太田正則
サポートコーチ　祝田康彦

協力　立正大学ラグビー部選手（５名）

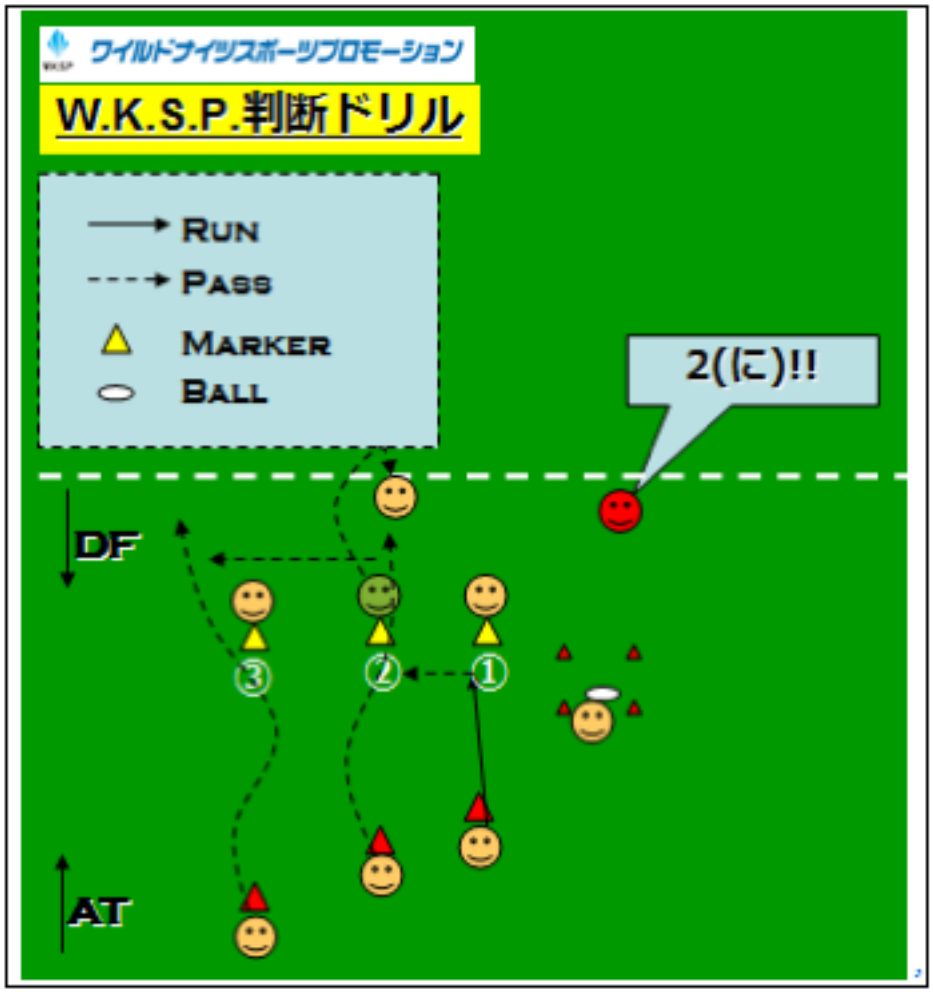
# 【2016埼玉県熊谷市クラス】第5回レッスンリポート（2016年9月29日）

第５回目熊谷クラスは、しっかりと仲間のニックネームを覚えることから始めました！ガムテープに自分がプレー中に呼んで欲しいニックネームを書いて、胸に貼り付けてそのニックネームを呼びながら、グリッドパスでアップを行いました。次にアイスブレイクとして、“バースデーサークル“（誕生日の順番に円を作る）で仲間のニックネームと誕生日を知ることができました。

レスリング鬼ごっこでは、今日のテーマ！“判断”（ディシジョン）を駆使して、鬼に捕まらない様に判断して逃げるメニューを行いました。１０ｍのスペースを動きながらダイナミックストレッチを行ってからＳＡＱ（スピード/アジリティー/クイックネス）トレーニングとして、ミラードリルを行いました。ペアで相手の動きに合わせてミラー（鏡）の様に同じ動きをするドリルですが、ミニハードルを跨ぎながら．．必死に頑張ってくれました！

その後は、熊谷クラス定番メニューのドローパスドリル！毎回レベルアップしていますが、前を見てスペースにボールを運ぶ為にＤＦが指を何本出しているか？を言ってパスをすると．．．まだまだスピードが落ちてしまいます。あと残り５回のセッションで、指の本数をコールしてもスピードが落ないで出来る様にチャレンジします！

判断ドリルでは、本日スペシャルゲストとして参加してくれたワイルドナイツスポーツプロモーション三宅 敬さん/田仲一正さんがアカデミーで行っている判断ドリルを行って貰いました。シンプルなドリル（下記参照）ですが、しっかりと前を見て判断してコミニケーションを意識したトレーニングが出来ました。三宅コーチ/田仲コーチの指導に選手もコーチも刺激をいただきました。



ブレイクダウン判断ドリルでは、ハンドダミーにヒットしてからのボールキャリアーの動きと判断をトレーニングしました。低くボールをＤＦから遠ざけてヒットして、レッグドライブ→セカンドマンの声を聞いてダウン→マンｏｎファイヤー（身体に火が付いたのを消す様に回転する。）→ロングリリースｏｒトライラックをセカンドマンのコールを聞いて判断するトレーニングを繰り返しました。

ボールゲームでは、サッカーボールを使った“サッカータッチ”を行いました。サッカーとタッチフットをミックスしたゲームで、タッチフットでタッチされそうになったら、ボールを落としてサッカーに切り替えられるゲームです。ボールを蹴って浮いたボールは、手で取ってタッチフットにしてもＯＫ！そのまま足でトラップしてサッカーでもＯＫ！工夫しながらゲームを楽しんでくれました。

最後は、恒例のコア＆スクラム姿勢を行って第５回目のクラスを終了しました。深谷市上柴中学校２年井上拓哉くんの「１，２，３“ファミリー”」の掛け声で解散となりました！

【第５回練習内容】

| ディシジョン（判断） | | |
|---|---|---|
| 18:15 | ニックネーム・ゲーム（アイスブレイク）／バースデーサークル／レスリング・鬼ごっこ | 0:20 |
| 18:35 | 10mダイナミックストレッチ／SAQドリル(ミラードリル) | 0:20 |
| 18:55 | ドローパス・ドリル／W.K.S.P.判断ドリル／カラーコーン判断ドリル | 0:20 |
| 19:15 | ブレイクダウン判断ドリル（LegDrive/Men on Fire/Long Release or Try Ruck） | 0:20 |
| 19:35 | ボールゲーム（サッカータッチ） | 0:30 |
| 20:05 | コア／スクラム姿勢／レビュー／ストレッチ | 0:10 |

メインコーチ　太田正則
サポートコーチ　祝田康彦
協力　立正大学ラグビー部選手（５名）

# 【2016埼玉県熊谷市クラス】第6回レッスンリポート（2016年10月6日）

１０月に入りましたが、猛暑を記録する事で有名な我らが「熊谷の地」、日中は３０度の暑さを記録しました。選手達は暑さに疲れて来ないのかな？と思いきや、元気いっぱいの姿で現れてくれました。

実際、夕刻には涼しいくらいの風も吹きラグビーには抜群の気候となりました。そんな中で、第６回目の熊谷クラスはスタートしましたが、本日のフォーカスするテーマは「対話（コミニュケーション）」です。開始時の集合では、コーチ発信の「こんにちは！」に対するリアクション確認（「元気がな～い」）で、約１０回の挨拶練習をおこない「声の大きさ」が大切であることを強調しました。

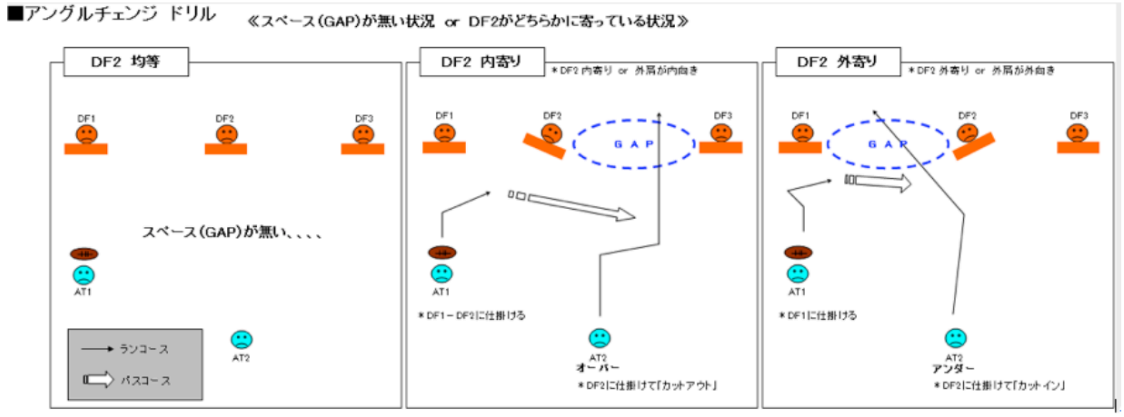
引き続きで、コミニュケーションスキルの練習から入り「話す（コール）」「聞く（ヒヤリング）」を意識したアイスブレイク交じりのウォーミングアップをおこない、レスリングの補強運動を入れながら、リロード（ダウンアップ）動作で身体とコミニュケーションの準備をしていきました。

定番メニューのハンドキャッチとハイボールキャッチをおこないましたが、ハイボールキャッチで高く飛んで半身で受ける事がうまくできない選手が多く、ジャンプまでの足裁き（踏み切り方）など細かく選手に説明をしました。これまで何度かおこなってきたドリルですが「上手くできない」のであれば、即座にコーチに聞く、そのようなコミニューケーション能力もラグビーに求められる『修正力』につながる事を説明しました。今後はもっと「コーチと選手が双方向な関係」にしていきたいです。

次にボールキャリアのコンタクト時における「ボールグリップ」の紹介をしました。ヒットする肩の逆側で相手と遠ざけるポジションにボールを納めることを推奨しました。実際に大学生にいろいろなボールの持ち方をさせてデモンストレーションをおこないました。ポイントは両手で受けたボールを素早く片側に納める動作です、先ずはこのドリルを間単におこないました、さっそく実戦ということでボールキャリアが「ステップ→ヒット→ドライブ→トライラック→マンオンファイヤー→ロングリリース」の中で、習得したばかりのボールグリップを試してもらいましたが、前傾とスクエアな体勢が維持できることでドライブの力強さが増したようで非常に良いボ

ールキャリアのコンタクトができるようになりました。＊マンオンファイヤーは第５回レポート参照

続いては、ボールキャリアの「アングルチェンジ」についてドリルをおこないましたが、その前に先ずは「スピードチェンジ」を意識したドリルをおこない、ボールをもった瞬間にトップスピードになる事を体感してもらいました。実際のアングルチェンジでは「アンダー（カットイン動作）」「オーバー（カットアウト動作）」を紹介しながら（下図参照）、ＡＴ１が仕掛けながらＤＦ２の向きを見て広いスペース（Ｇａｐ）へＡＴ２がペネトレイトするわけですが、コミニュケーションが非常に大切であることを強調しました。低学年にはボールを持ってからスピードが早くなる選手が多い傾向であり課題とも言えるので、スピードチェンジのドリルを多めにおこないハンドダミーの間をトップスピードで駆け抜けるドリルを中心としました。（これはこれですごく良かったです！！）




ブレイクダウンドリルでは、「スカッター（クリーンアウト）」「ガード（ボールを守る）「プラグ（ガードをサポート）」の役割を決め、自分の仕事を声に出して周りの選手に伝えながら、ボールを保持するドリルをおこないました。コミニュケーションに合わせて「速さ」「低さ」「強さ」「判断」も大切なキーファクターであることを理解してもらいました。

タッチフットでは、タッチされたら「トライラック→マンオンファイヤー→ロングリリース」でゲインラインを押し上げて、相手のＤＦラインを下げる動作を取り入れたルールでおこないました。本日のテーマである『対話（コミニュケーション）』をより意識してもらいながら「スピードチェンジ」と「アングルチェンジ」にこだわってタッチフットを楽しんでもらいました。最後に恒例の「ストロングボディーポジション→スクラム姿勢」を行って第６回のクラスを終了しました。深谷市上柴中学校から来ている中学２年の井上拓也さんの「１，２，３“ファミリー”」の掛け声で解散となりました！

【第６回練習内容】

| コミニケーション(対話) | | |
|---|---|---|
| 18:15 | ①アジリティアップ(リロード、レスリング) | 0:15 |
| 18:30 | ②キックキャッチ(ハンドキャッッチ、半身キャッチ) | 0:10 |
| 18:40 | ③ボールキャリア(ボールグリップ) | 0:10 |
| 18:50 | ④スピードチェンジ | 0:15 |
| 19:05 | ⑤アングルチェンジ(アンダー、オーバー) | 0:15 |
| 19:20 | ⑥ブレイクダウンスキル(スカッター、ガード、プラグ) | 0:15 |
| 19:35 | ⑦タッチゲーム(コミニュケーション) | 0:30 |
| 20:05 | ⑧コア/スクラム姿勢/クールダウン | 0:10 |
| 20:15 | 終了／解散 | |

メインコーチ　太田正則
サポートコーチ　祝田康彦
協力　立正大学ラグビー部選手（５名）

# 【2016埼玉県熊谷市クラス】第7回レッスンリポート（2016年10月13日）

熊谷クラス第７回目は、肌寒い天気の中スタートしました！先週から比べると１０℃ぐらい寒く感じます。

今日ウォーミングアップはリアクション・ベルトを使用したトレーニングから始まり、その後はラグビーボールを早く身体の周りを回したり、頭の周り、股下など様々なボールハンドリングを練習しました。

今日のテーマ“アタック・スキル”にフォーカス。まずはキックのキャッチ方法、サポートの位置やコミニケーションの指導をしてから、キックキャッチからの仕掛けとサポートのドリルを行いました。

その後のハンドリングドリル（図参照）では、①クイックハンズ②ドローパス③アンダー/オーバーを一度に練習出来るドリルを行いました。①クイックハンズでは、早くＤＦのギャップまでボールを運べる様にアーリーキャッチとフォロースルーを意識しました。②ドローパスでは、オーバーラップ時にＤＦを１人ずつ引きつけてパス＆サポートを意識しました。③アンダー/オーバーでは、ＤＦが内側を向くか？外側を向くか？見て！判断して！アクション！（対面のＤＦが内を向いたらオーバー、外を向いたらアンダー）を反復練習しました。

判断ドリルでは、W.K.S.P.判断ドリルを行いましたが、コミニケーションが少なく元気がありませんでした。（図及び動画参照）

その後は、ボールキャリアー&セカンドマンスキルを行いました。ボールキャリアーのボールプレゼンテーションを反復練習してロングリリースして味方にクイックボールを出せる様に意識しました。次にセカンドマン/ サードマンの判断とコミニケーションをトレーニングしました。① スカッター②ガード③プラグを状況判断して、自分の役割をコールし周りが反応出来る様にしました。（動画参照）

ボールゲームでは、サッカーボールを使った“サッカータッチ”と“オフロード・タッチ”“ノーマル・タッチ”３種類のボールゲームを行いました。サッカータッチは、だいぶ慣れてきた様で発想力豊かな良いプレーが沢山出てきました。

オフロードタッチは、タッチされたらボールキャリアーはグランドにダウンして寝た状態からのオフロードパスからプレーを再開するタッチフットです。タッチしたＤＦは必ずダウンしてからスタートします。実際の試合でのオフロードパスの練習にもなるので、タッチされた選手への寄りの早さを意識出来る良いボールゲームだと感じました。

今日のセッションは、全体的に元気が無く．．いつもの様な積極性を感じられませんでした。セッション後に理由を聞いてみたところ、学校のテスト期間の子が多く疲れていると言う子が多い事がわかりました。学校のテストは大切な事ですが、グランドに入ったらスイッチを切り替えて、全力１００％でラグビーに取り組もう！と約束しました。

最後は、恒例のコア＆スクラム姿勢を行って第７回目のクラスを終了しました。熊谷ラグビースクール小学校６年 棚沢快晴くんの「１，２，３“ファミリー”」の掛け声で解散となりました！残り３回も楽しみながら基本スキルを学びたいと思います。

【第６回練習内容】

| アタック・スキル | | |
|---|---|---|
| 18:15 | ウォームアップ（Agility/Handling Skill) | 0:15 |
| 18:30 | キックキャッチ＆サポート | 0:15 |
| 18:45 | ハンドリング(QuickHands/Draw/Under/Over) | 0:15 |
| 19:00 | 判断ドリル | 0:20 |
| 19:20 | ボールキャリアー＆セカンドマンスキル | 0:20 |
| 19:40 | ボールゲーム（サッカータッチ/オフロードタッチ） | 0:30 |
| 20:10 | レビュー/コア＆スクラム姿勢 | 0:05 |
| 20:15 | 解散 | |

メインコーチ　太田正則
サポートコーチ　祝田康彦
協力　立正大学ラグビー部選手（５名）

# 【2016埼玉県熊谷市クラス】第8回レッスンリポート（2016年10月20日）

１０月２０日（木）練習開催前に悲報が流れました、これまで日本のラグビー界を牽引して下さいました、平尾誠二さんがお亡くなりになられました、大変残念です。熊谷クラスでは、練習前に「黙祷を捧げ」ご冥福を祈り練習を開始しました。

第８回目の熊谷クラス、本日のフォーカスするテーマは「ディフェンス・スキル」です。「プレッシャーとボールの争奪」を強くイメージしてもらいながら選手達にはトレーニングする事をお願いしました。

■ウォーミングアップ
ウォーミングアップではメディシンボールを使用し、身体（コア：体幹）を大きく動かす運動から入り、メディシンボールを使ったパスで大きな衝撃を受ける動作。その後は、パドリング（胸当て）→リフトアップ（脇の取りあい）をおこない、相手より低い重心位置

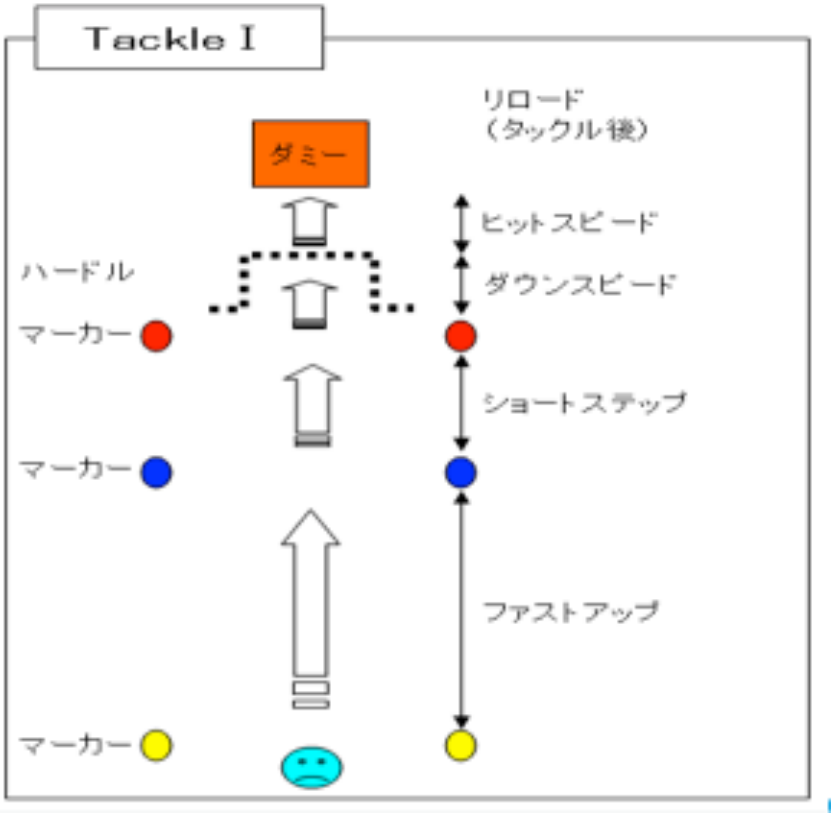
を意識してもらいながら、相手より優位なポジションを奪うための
スキルを紹介しコンタクト練習の準備を整えていきました。

■「１ｖｓ１ボールの争奪」
先ず始めは「ボールの争奪」を１ｖｓ１で実際におこないましたが、
手で引っぱって奪おうとする選手が多く、もっとボールに顔を近づ
け、低くなって押したり引いたりするように促したところ、争奪の
質が格段にあがりました。ただし、一番重要な「ボールを奪う気持
ち」「ボールを奪われない気持ち」これが前面に出ている選手達は
特に良かったです！

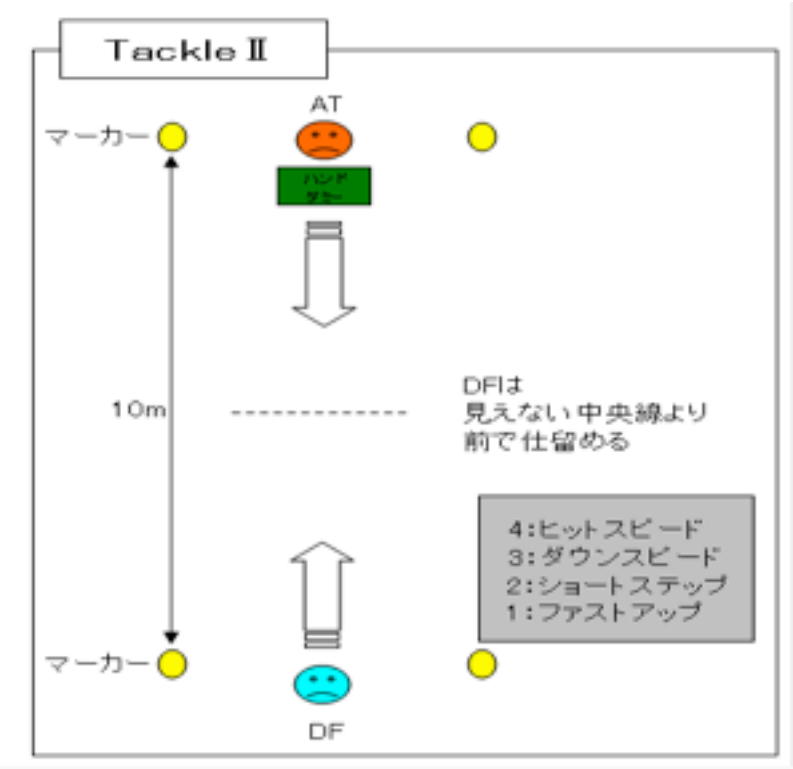
■ハイボールキャッチ
その後、定番メニューのハンドキャッチとハイボールキャッチをおこないましたが、前回の課題でしたハイボールキャッチのジャンプ動作（踏み切り）は改善が見られており、高さが一段あがってました！（素晴らしい！！）

■ゾーンＤＦドリル
ゾーンＤＦ（ラック周辺）のドリルとしては、①ポスト（ラックに１番近い選手）　②ノミネート　③ファストアップ　④リメイク（リロード）　を基本動作として、ボールアウトと共にＤＦラインがしっかりと全員で前に出る動作、そして次のポイントへのリメイク（リロード）の速さ　についてこだわったドリルをおこないました。初回のドリルということもあり　①のポストが手をあげられない、コールできない　②のノミネートで、ワンアームの幅に立てない　③のファストアップで、アップコールだせない、スピードが上がらない、プレッシャーが弱い　と言う部分がまだまだ大きく改善できる内容となりました。次回以降も継続しておこない修正していきます。【動画をご参照下さい】

■タックルテクニック
タックルテクニックⅠ
まずはファストアップ→ショートステップ→ダウンスピード→ヒットスピード→リロードを基本の動作として紹介し、ボールキャリアへプレッシャーをかけながら、どちらにステップを踏まれても対応しながら、最後は低く強くタックルに入る意識をもってもらいました。【図と動画をご参照下さい】




タックルテクニックⅡ
続いてボールキャリアと見立てた相手がハンドダミーをもって左右にステップするのですが、タックルテクニックⅠの応用をつかって対処します。課題はヒットした際のヘッドアップとレッグドライブの弱さです。【図と動画をご参照下さい】




タックルテクニックⅢ

最後にタックル前の動作（コミニュケーション含む）について整理しました。ＡＴとＤＦの人数が同じ状態であれば必ずＤＦが勝利するよう、先ずはノミネートしてしっかり前に出てプレッシャーを掛けることにフォーカスしました。ＡＴ人数が優位の際はインサイドアップするタイミングと「プッシュのコール」相手がクロスした際の「チェンジのコール」も紹介してＤＦコミニュケーションのスキルをあげてもらいました。【動画をご参照下さい】

■タッチフット
タッチされたらポイントのＤＦ両サイドは「ポストコール：手を上げる」をルールとしておこないました。本日のテーマである『ディフェンス』をより意識してもらいながら相手に「プレッシャー」を掛けてくれまたが、見ていて非常に
タッチフットの質が上がったように感じました。

最後に恒例の「ストロングボディーポジション→スクラム姿勢」を行って第８回のクラスを終了しました。深谷市上柴中学校から来ている中学２年の大野楽夢さんの「１，２，３“ファミリー”」の掛け声で解散となりました！

【第８回練習内容】

| ディフェンス・スキル | | |
|---|---|---|
| 18:15 | ①コンタクトアップ（コア、リロード、ボール争奪） | 0:15 |
| 18:30 | ②キックキャッチ（ハンドキャッチ、半身キャッチ） | 0:10 |
| 18:40 | ③ホットゾーンDF（ノミネート、ファストアップ） | 0:10 |
| 18:50 | ④タックルテクニックⅠ（ショートステップ、ダウン、ヒット） | 0:15 |
| 19:05 | ⑤タックルテクニックⅡ（Ⅰの応用） | 0:15 |
| 19:20 | ⑥タックルテクニックⅢ（DFコミニュケーション） | 0:15 |
| 19:35 | ⑦タッチゲーム（ポスト、プレッシャー） | 0:30 |
| 20:05 | ⑧コア/スクラム姿勢/クールダウン | 0:10 |
| 20:15 | 終了／解散 | |

メインコーチ　太田正則
サポートコーチ　祝田康彦
協力　立正大学ラグビー部選手（５名）

# 【2016埼玉県熊谷市クラス】第9回レッスンリポート（2016年10月27日）

早いもので、熊谷クラスもあと２回となりました。クラスの初回は９月１日だったので、約２ヶ月が過ぎ季節も変わりラグビーシーズンらしいコンディションになってきました。

第９回のテーマは、『総合スキル』熊谷クラスは、ポジションに関係無くフットボーラーとして、ＦＷでもＢＫの様なスキルを！ＢＫでもＦＷの様な強いコンタクトスキルを習得することを目指してトレーニングに取り組んで来ました。今日のメニューは、過去８週間練習してきた基礎を再度振り返りながら取り組みました。

■SAQドリル
ウォームアップは、ＳＡＱ（スピード/アジリティー/クイックネス）ドリルで筋温を上げながらラダー、ミニハードル、スティックラダーを使いながら早く動く為の動作を反復しました。

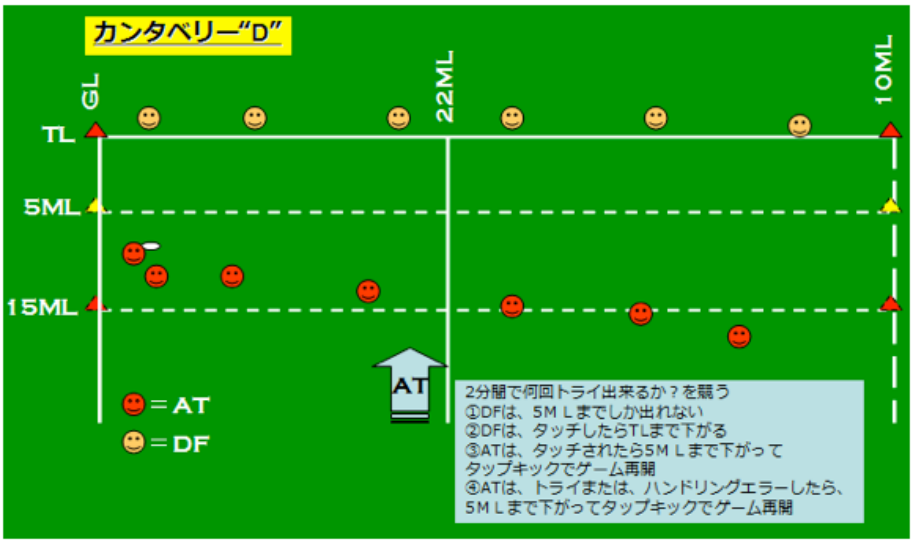
【SAQドリル】（動画参照）

■レスリングアップ
レスリングアップでは、股関節の柔軟性を意識しながら低く、早く動く為の柔軟性を意識しながら身体の準備を行いました。

■ハンドリング/判断ドリル
ハンドリング/判断ドリルは、トライラックした状況からスクラムハーフのパスからのクイックハンズを反復して練習しました。① ハンズアップ②アーリーキャッチ③フォロースルー④サポート。この流れを何度も確認しながら基礎を振り返りました。

判断ドリルは、まずはファーストボールレシーバーが前に仕掛ける事を大前提とした上で、ＤＦの状況で空いた選手が“空いた”コールをしてボールキャリアーの判断をサポートする事にフォーカスして練習しました。カンタベリー“D”は、ＤＦがＡＴより少ない状況でいかにＤＦは横の選手とコミニケーションを取ってトライをさせないか？ＡＴは、１人余ってる状況をいかにトライに結びつけるか？を追求しながら取り組みました。

【カンタベリー“D”】※ CRUSADERSが良く行っているボールゲームです。（図及び動画参照）



■ボールゲーム
ボールゲームでは、タッチされたらトライラックしてからロングリリースしてゲームを再開する“トライラック・タッチ”とタッチされたら倒れてからオフロードパスでゲームを再開する“オフロードタッチ”を行いました。タッチされた選手への寄りの早さを意識出来るので、実際の試合で、２ｎｄ Ｍｅｎレースを意識出来る良いボールゲームだと感じました。

最後は、恒例のコア＆スクラム姿勢を行って第９回目のクラスを終了しました。奈良小学校５年生大森隆真くんの「１，２，３“ファミリー”」の掛け声で解散となりました！来週の最終回も楽しみながら基本スキルを学んで締めくくり思います。
【第９回練習内容】

| 総合スキル | | |
|---|---|---|
| 18:15 | ウォームアップ（SAQ/レスリングドリル） | 0:20 |
| 18:35 | ハンドリング/判断ドリル | 0:25 |
| 19:00 | カンタベリー"D" | 0:25 |
| 19:25 | トライラックタッチ/オフロードタッチ | 0:35 |
| 20:00 | スクラム姿勢/コア/レビュー/ストレッチ | 0:15 |
| 20:15 | 解散 | |

メインコーチ　太田正則
サポートコーチ　祝田康彦
協力　立正大学ラグビー部選手（５名）

# 【2016埼玉県熊谷市クラス】第10回レッスンリポート（2016年11月3日）

１１月３日（木）、とうとう熊谷クラスも第１０回目ということで最終日を迎えてしまいました、なんと早いものでしょうか？９月にはじめて集まった時には、まだ残暑厳しい熊谷クラスのスタートでしたが、すっかり秋を終えて冬の寒さを感じる中での最終日となってしまいました。

本日のテーマは「まとめ」です。熊谷クラスで特に重要視してきたドリルを皆でおさらいしながら大事なキーファクターの再確認と、自分のスキルアップを感じてもらおう、と言う説明から入りました。

■ＳＡＱドリル
ラダーを使用して、ＳＡＱ（スピード／アジリティー／クイックネス）を意識したドリルで筋温を上げ、早く動く為の動作を反復しながら、ボールキャッチのスキルも混ぜてのウォーミングアップをスタートしました。脚使いがとても良くなりました！（動画参照）

■レスリングアップ
股関節の柔軟性を意識しながら、低く早く動く為の柔軟性を意識します。リロード動作も沢山入れることでダウンアップの早さに拘りを持ってもらえるよう指導しました。結果、いつまでもグランドに寝ている選手はいないレベルになりました！

■キックキャッチ
「ハンドキャッチ」ではハンズアップする事と指使いと腕使いのやわらかさに注意すること。「ハイボールキャッチ」ではマイボールコールと半身キャッチ、ジャンプ動作（踏み切りの脚さばき）を意識して高さのあるハイボールキャッチを身につけましょう！

■ダイヤモンドサポート
ボールキャリアを軸にダイヤモンドのサポート陣形をつくり、ボールキャリアの左、右、後方（シックス）で声を出しながらボールをもらって、ダイヤモンドのサポートを維持し続ける事を徹底しました。サポートのコール（声出し）と、ボールキャリアがＤＦにしかける部分は非常によくなりました、左右のパスを受ける選手がもっとスピードチェンジできると、もっと良くなるでしょう！（動画参照）

■ドローパス
相手を引きつけた状態でのパスですが、熊谷クラスでほぼ毎回のように実施してきたドリルです、真直ぐ走ることの大切さを伝えたいと言う思いからです。「ハンズアップ」「アーリーキャッチ」「レッグコントロール」「コミニュケーション」「ランストレート」忘れないで下さい！

■ボールキャリアスキル　１ｖｓ１
ボールキャリアが前進する手段として３種類のステップスキルを紹介してきました。①バンプ②クイック③スピン　本日はその確認ド

リルと実際に１ｖｓ１で勝負するドリルをおこないましたが、選手達は身につけたスキルを生かして勝負を楽しんでくれました、カッコいいです！

■ブレイクダウンスキル
ボールの争奪で重要になるブレイクダウンでは「スカッター（クリーンアウトする人）」「ガード（ボールを守る人）「プラグ（ガードをサポートする人）」各々がボールをしっかり確保できるよう、自分の仕事を声に出して周りの選手に伝えるドリルをおこないました。「速さ」「低さ」「強さ」「判断」「コミニュケーション」忘れないで下さい！

■ホットゾーンＤＦ
ホットゾーンＤＦ（ラック周辺）のドリルですが、前回に続いておこないましたが、課題のコール（コミニュケーション）は非常に改善されました、その後のタッチフットでもＤＦ側の意識が高まり、ポジショニングがよくなりました。「ポスト」「ノミネート」「ファストアップ」「リメイク（リロード）」もっと早くできるようになろう、それには走力が必要ですよ。（第８回練習動画参照）

■カンタベリーＤ
ＤＦに対しＡＴがオーバーナンバー（人数が余った状態）で、２分間ＡＴが連続攻撃し続けて幅を保って（寄りすぎない）ＴＲＹを重ねて行きます。ＤＦは前後左右に運動量豊富に動きコミニュケーションを取らないといけません。小学生チームは前回よりも格段にＡＴ側の幅、ＤＦの運動量が向上した感じを受けました。大切なドリルなので各チームに戻っても試してみて下さい。（第９回練習動画参照）

■タッチフット
ボールゲームは、ＡＴ側はタッチされたらトライラック（少しでも前に出てゲインを取る）してからオフロードパス（ＳＨへボールア

ウト）、ＤＦ側は両ポストが手を上げてコールする、というルールで行いました。ＡＴ側は継続のため寄りの早さを意識する、ＤＦ側は両ポスト（ポイントの周辺）に素早く立って内側からうめていくことを徹底してもらいました。これも上手くできるようになりました、各チームに戻っても是非試してみて下さい。

■ストロングボディーポジション
ラグビーはコンタクトスポーツですレベルが上がるにつれてコンタクト強度が非常に重要となります、強い姿勢を身につけて、年を重ねながらウェイトトレーニングを交えて「筋肉の鎧」を身につけて行きましょう、もっともっと強くなれます！　ヘッドアップ、胸を張る、へそに力を入れる、プリケツ、ヒザの角度９０度、踵が空を向く　全てが同時にできるよう繰り返して行きましょう。意識してやるレベルが、無意識レベルでやれるくらいに！！

■閉会式
最後には全員で集合写真をとり、上尾ラグビースクールから来ている中学２年の岩渕心さんの「１，２，３“ファミリー”」の掛け声で解散となりました！
来年度の開催については未定のようですが、もし、また開催できた際には是非ご参加ください！ありがとうございました。

【第１０回練習内容】

| まとめ | | |
|---|---|---|
| 18:15 | ①ラダー　レスリングアップ | 0:15 |
| 18:30 | ②キックキャッチ（ハンドキャッッチ、半身キャッチ） | 0:05 |
| 18:35 | ③ダイヤモンドサポート&ドローパス | 0:10 |
| 18:45 | ④ボールキャリアスキル　1vs1 | 0:10 |
| 18:55 | ⑤ブレイクダウンスキル | 0:05 |
| 19:00 | ⑤ホットゾーンDF | 0:10 |
| 19:00 | ⑥カンタベリーD | 0:10 |
| 19:10 | ⑦タッチゲーム | 0:30 |
| 19:40 | ⑧コア/スクラム姿勢/クールダウン | 0:10 |
| 19:50 | 終了／解散 | |

メインコーチ　太田正則
サポートコーチ　祝田康彦
協力　立正大学ラグビー部選手（５名）