

2016 静岡県静岡市クラス



【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:村上 勇（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）

アシスタントコーチ:奥村 祥平（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、オーストラリアコーチングライセンス レベルⅡ）

【実施期間】2016年10月7日～12月9日（全10回）

【開催時間】18:30-20:30

【開催日程】（毎週金曜日）

10月7日・14日・21日・28日

11月4日・11日・18日・25日

12月2日・9日

【実施会場】 静岡高校グラウンド

住所：静岡県静岡市葵区長谷町 66 番地

◆アクセス方法①:JR 静岡駅よりバス大浜麻機線（三菱東京UFJ 銀行前 16 番のりば）→乗車 8 分長谷通り下車

◆アクセス方法②:JR 静岡駅からタクシーで 10 分

※駐車場に限りがございますことから、お車でのご来場はご遠慮ください。

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みいただけない場合、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 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。

募集を締め切りました。

静岡県静岡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

※静岡高校柔道場にて更衣を行ってもらいます。シャワー室はありません。

※女子につきましては、トレーニング室内での更衣となります

【注意事項】

- ・原則として雨天決行。

※雨天の場合は室内（体育館）での実施となります。

※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。

静岡県静岡市クラスコーチ&協力団体紹介

【指導者】

メインコーチ：村上 勇（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）

アシスタントコーチ：奥村 祥平（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、オーストラリアコーチングライセンス レベルⅡ）

【村上コーチから皆さんへ】

静岡高校の英語教諭です。英語をふんだんに使って、分かりやすくコーチングをします。練習はすべて「ゲーム形式」で行いますので、楽しく、安全に、ラグビーとコミュニケーションスキルを学びましょう。ラグビーは「世界へのドア」です。

【メインコーチ・・・村上 勇プロフィール】

■経歴

大阪府立岸和田高校→静岡県立大学→沼津工業高校ラグビー部コーチ→

Durham University (England)→静岡高校

■現在

静岡高校ラグビー部監督

【アシスタントコーチ・・・奥村 祥平 プロフィール】

■経歴

東福岡高校→立正大学→筑波大学大学院→静岡聖光学院中高等学校

■現在

静岡聖光学院中学ラグビー部監督

【協力団体】

静岡県教育委員会

静岡県体育協会

静岡県ラグビーフットボール協会

静岡県静岡市クラスリポート

【2016静岡県静岡市クラス】第1回レッスンリポート（2016年10月7日）



今年度の放課後ラグビープログラムがはじまりました。昨年から参加している選手が多く良い雰囲気の中で練習することができました。始めに参加者全員に自己紹介をしてもらいました。名前、ラグビー歴、得意なプレー、好きな選手を言ってもらいましたが、上手く言えている子、そうでない子など様々でした。

その後はボールを使ったゲームを2つ行いました。最初は2人の鬼にボールをとられないようにゴールラインに向かってパスを回すゲームです。コミュニケーション不足からミスが多く見られましたが、素晴らしいパス回しがありました。

最後は昨年度から実施している「ラグサカ」です。ラグビーボールでパス・キック・ランを用いて相手陣に侵入し設置してあるハンド

ボールのゴールにキックで枠内に入れたら得点となります。選手たちは積極的に声を出しながらプレーをしていました

第1回練習メニュー

- 1、開校式
- 2、自己紹介
- 3、ダイレクト プレーゲーム
- 4、スペース インベーダーゲーム
- 5、ラグサカ フットボール

メインコーチ 村上

アシスタントコーチ 奥村

【2016静岡県静岡市クラス】 第2回レッスンリポート (2016年10月14日)



第二回目のトレーニングを実施しました。前回よりも参加者が増え、ラグビー未経験者もいました。はじめに前回の練習映像を見ながらミーティングを実施しました。

選手からは「声がでていない」という意見がでたので、今回の練習のゴールを「コミュニケーションをとる」と設定しました。最初に室内で2対1のボールつなぎをしました。2人でボールを10回つなぎながら、1人はそれをパスカットやボールキャリアにタッチをして防ぎます。

次に外で行き「ボールでタッチ、鬼ごっこ」をしました。5・6人のグループをつくり、1チームがボールをまわしながら、相手チームの選手にボールでタッチをし、2分間で何人タッチできたかを競います。

最後には前回に引き続きラグサカをしました。時間が経過するにつれて選手たちの積極的に声を出していました。すべての練習が終わった後に振り返りをし、殆どの選手が「コミュニケーションがとれた」と回答していました。

第2回練習メニュー

- 1、ミーティング
- 2、ボール回し10回、2対1
- 3、ボールでタッチ、鬼ごっこ
- 4、ラグサカ

メインコーチ 村上

アシスタントコーチ 奥村

【2016静岡県静岡市クラス】 第3回レッスンリポート (2016年10月21日)



第三回の練習ではキャッチングスキルをメインにして、テーマは「ハンズアップ」にしました。先週に続いてビデオミーティングから始めました。日本代表や大学生の試合を見ながら頭の中でイメージをつくりトレーニングを実施しました。

3人一組でボールを二つ用意し横に並びます。真ん中の選手はボールを真上にあげ、あがっている間にもう一つのボールを端の選手から端の選手にパスをし、真上にあがっているボールをとることができたら成功。

その後、外に出て先週に実施した「ボールでタッチ鬼ごっこ」をしました。2チームに分かれて1チームがボールを回しながらもう一方のチームの選手にボールでタッチします。タッチされた選手はコートの外にでて、タッチした選手が多いチーム方が勝ちです。先週のテーマであったコミュニケーション、ハンズアップを意識しながら動き回っていました。

最後には前パスありのタッチゲームをしました。ボールを持って走ってはいけないルールにしたので、選手たちは積極的に走りボールをつないでいました。

第3回練習メニュー

- 1、ミーティング「キャッチスキル」
- 2、ハンズアップキャッチ ドリル（3人一組）
- 3、ボールでタッチ 鬼ごっこ
- 4、タッチゲーム（前パスあり）

メインコーチ 村上

アシスタントコーチ 奥村

【2016静岡県静岡市クラス】第4回レッスンリ

ポート（2016年10月25日）



第四回目のテーマは「キック」でした。いつものようにミーティングから始めました。

映像ではキックの種類について学び、ハイパント、ドロップパント、スクリューキック、ゴロキックの映像と蹴り方についてレクチャーをしました。

この日は雨が降っていたので、体育館でトレーニングを行いました。ミーティングで確認したキックを二人一組でなって蹴りあいました。その後、バスケットゴールに向かって蹴りました。

ゴールに入らない選手ばかりでしたが、二人ほど入り大喜びしていました。最後にはタグをつけて4チームを作り、タグをとられないように相手ゴールまで行くことができた人数を競い合ったり、ボールをつないで相手ゴールラインまでパスやキックをつないで点数を競うゲームをしました。

第4回練習メニュー

- 1、ミーティング「キックについて」
- 2、キックトレーニング ドロップパント
- 3、キックトレーニング スクリューキック
- 4、タグラグビー

メインコーチ 村上

アシスタントコーチ 奥村

【2016静岡県静岡市クラス】第5回レッスンリポート (2016年11月4日)



いつものようにミーティングから始め、今回は映像を使いませんでしたが、ホワイトボードで…、

①の【パスサー】からボールを受ける②の【ファーストレシーバー】がわざとディフェンダーに「接近」しながらボールを受け、パスキャッチした後、瞬時にハンドフリップ・パスで③の【セカンドレシーバー】にボールを供給することによって相手ディフェンダーの動きを止め、その外のスペース攻略する「接近理論」の説明をし、まずインドアでその基礎練習を繰り返し行いました。（下記の図を参照）

その後の第5回各メニューの詳細は下記の通りとなります。

①対面フリップ

向かい合って走り込み、すれ違いざまにボールをフリップ（ひっくり返す）して相手に渡す練習をしました。

②連続フリップ

ボールを3つ使い、どんどん供給されるボールを連続してフリックパスする練習をしました。

③バックフリック

試しに、体の後ろで手を反対に向けてフリックパスする練習をしました。

④接近理論

上記、ホワイトボードで説明したシチュエーションを作り練習しました

⑤究極の鬼ごっこ

グラウンドに出て、一回タグを取られたらターンオーバーのルールで、前にパスをしてもいい

「鬼ごっこ」スタイルのタグラグビーゲームをしました。

⑥ラグ・サカ・フットボール

トライの代わりに手に持ったラグビーボールを、ハンドボールゴールにシュートを蹴りこむ、ラグビーとサッカーを合わせたようなタッチゲームをしました。

まとめ

この日は、インドアで基礎練習した「接近理論」を、後半のグラウンドでのゲームで実際に使ってみよう、という趣旨で練習しましたが、⑤のタグラグビーで三度、⑥のタッチゲームで二度、そういうシチュエーションを作ることができました。子供たちの修得力の高さに驚かされた一日でした。

第5回練習メニュー

- 1、対面フリック
- 2、連続フリック
- 3、バックフリック
- 4、接近理論
- 5、究極の鬼ごっこ
- 6、ラグ・サカ・フットボール

メインコーチ 村上
アシスタントコーチ 奥村

【2016静岡県静岡市クラス】第6回レッスンリ ポート（2016年11月11日）



前回の続きを練習に取り入れました。パスのテクニックをつけるために実施しました。ボールをキャッチしたら手首を返してパスをするように指導しました。

1、対面フリップ

向かい合って走り込み、すれ違いざまにボールをフリップ（ひっくり返す）して相手に渡す練習をしました。

2、連続フリップ

ボールを3つ使い、どんどん供給されるボールを連続してフリックパスする練習をしました。

3、バックフリック

試しに、体の後ろで手を反対に向けてフリックパスする練習をしました。

4、接近理論②&影武者

今回は2対1のシチュエーションをつくり、ボールキャリアの横にサポートプレイヤーを配置して、ボールキャリアがDFに接近してパスかランを選択する練習をしました。今回はボールキャリアの後ろにサポート選手を配置して、影からでてボールをもらえるようなランコースとるように指導しました。

5、タッチラグビー

6対3や6対4のゲームシチュエーションをつくり前回と今回指導した接近理論を意識してプレーするように指導しました。度々、練習したプレーが見られました。

第6回練習メニュー

1、トイメンフリック

2、バックフリック

3、連続フリック

4、接近理論②&影武者

5、タッチラグビー

メインコーチ 村上

アシスタントコーチ 奥村

【2016静岡県静岡市クラス】 第7回レッスンリポート (2016年11月18日)



映像ミーティングからスタートしました。今回のテーマは「ランニングスキル」にしました。「加速すること」・「間合い」にフォーカスしてトレーニングをしました。

1、加速走 (2人一組競争)

5m先にボールを2つもっているコーチに向かって走り、先にボールをとった方が勝ちです。

スタンディング姿勢、うつ伏せ、仰向け、腕立て伏せを一回等してから競争をしました。

2、ランニングスキルトレーニング (1対1)

縦30m×横15mほどのコートを作り、1対1の抜き合いをしました。ボールキャリアはタグをつけ、それを取られないように走ります。広めのコートを準備したのでうまく抜ける選手が多かったです。

3、ランニングスキルトレーニング（1対1）

2のトレーニングよりコートを狭くして（縦7 m×横7 m）実施しました。狭いスペースの中で行ったためか、うまくいかない選手がいましたが、タグをとられないようにターンするなど、工夫をする選手がいました。

4、タグラグビー

7対7のゲームをしました。3回タグをとられたらターンオーバーとしました。今日練習したランニングスキルとこれまでに練習したパスなどのスキルを使いトライを多くしていました。

第7回練習メニュー

・映像ミーティング

1、加速走

2、ランニングスキルトレーニング

3、ランニングスキルトレーニング

4、タグラグビー

メインコーチ 村上

アシスタントコーチ 奥村

【2016静岡県静岡市クラス】 第8回レッスンリ ポート (2016年11月25日)



第8回のテーマは「スペース」にしました。素早くスペースを見つける、スペースを突くことにフォーカスしてトレーニングしました。

①映像ミーティング

実際の試合映像を見ながら「オフザボールの動き」と「切り裂くランニング」の重要性について説明しました。

②4対2 or 3 (ボールなし)

横の動きしかできない2人に対してタッチをされないように4人が動きトライラインを目指します。常にスペースは変化していくので前を見ながら走ることが求められます。

③7対4

②の発展練習です、4人のDFに対して7人が1つのボールを回しながらタッチされないようにトライラインを目指します。

④6対3

攻撃が有利な状態でのアタック練習をしました。タッチをされた選手はボールを股の間からだして、2人目がパスアウトしまう。その

他の4人はスペースを探しながら次の攻撃に備えます。この日に説明したオフザボールの動きを意識しながら練習していました。

第8回練習メニュー

- 1、映像ミーティング
- 2、4対2 or 3（ボールなし）
- 3、7対4
- 4、6対3

メインコーチ 村上

アシスタントコーチ 奥村

【2016静岡県静岡市クラス】第9回レッスンリポート（2016年12月2日）



今回のトレーニングは来週に行う高校生とのタッチラグビーの試合に向けた練習をメインとして、少しコンタクトプレーの練習をしました。映像ミーティングでは「オフロードパス」の動画を見てイメージを膨らませました。

1、映像ミーティング

2、オフロードパスⅠ

ボールキャリアが転がり後ろにいるサポートプレーヤーにパスをする練習をウォーミングアップとして行いました。

3、タックル

タックラーは膝立ちになりゆっくり走ってくるボールキャリアに対してタックルをします。ラグビー経験者が多いため上手にタックルをしていました。

4、オフロードパスⅡ

1 と 2 で実践した練習の発展としてボールキャリアとサポートプレーヤー、ディフェンスの 2 対 1 の状況をつくりタックル発生⇒サポートプレーヤーにパスの練習をしました。

5、タッチラグビー

2 チームに分かれてタッチラグビーをしました。今日練習したオフロードパスをイメージするためタッチされた選手は 1 秒以内にサポート選手にパスをすることをルールとしました。

第 9 回練習メニュー

1、映像ミーティング

2、オフロードパスⅠ

3、タックル

4、オフロードパスⅡ

5、タッチラグビー

メインコーチ 村上

アシスタントコーチ 奥村

【2016静岡県静岡市クラス】第10回レッスンリポート（2016年12月16日）



10月からはじまった放課後ラグビープログラムも最終回となりました。最後は放課後ラグビープログラムチーム対高校生チーム（静岡高校、常葉学園橘高校）とのタッチゲームの試合を行いました。ルールはアタック側に4回の攻撃権があり、ディフェンス側はタッチしたら5m下がります。試合の方は今まで練習してきたプレーが多くで大変良い試合となりました。最終スコアは**35対25**で見事、放課後ラグビープログラムチームが勝利することができました。

参加した選手たちは経験者が多く、練習を重ねるごとにうまくなっていきました。初めてラグビーを経験する選手もいましたが、これを機会にラグビーを続けてほしいと思います。

参加していただいた選手のみんな、送り迎えをしていただいた保護者の皆様、練習のサポートしていただいた関係者の皆様に厚く御礼申し上げます。

第10回練習メニュー

1、**W-up**

2、ストレッチ

3、ゲーム

4、ストレッチ

4、閉会式

メインコーチ 村上

アシスタントコーチ 奥村