

# 2016 兵庫県神戸市クラス



【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：富岡 耕児（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/一般社団法人 PRASS 代表/元ラグビー日本代表）

アシスタントコーチ：梶原 隼平（JR 西日本ラグビー部レイラースタッフ）

【実施期間】2016年12月7日～2017年2月22日（全10回）

【開催時間】17:30-19:30

【開催日程】（毎週水曜日）

12月7日、14日、21日

1月11日、18日、25日

2月1日、8日、15日、22日

【実施会場】JR西日本神戸総合グラウンド

住所：神戸市須磨区大池町5-1-40 JR西日本神戸総合グラウンド

◆アクセス方法：JR神戸線 鷹取駅徒歩5分

駐車場：50台あり

#### 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。

定員に達したため、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(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場合があります。

※ 中止の場合のみ、当日の 15 時までには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。

## 兵庫県神戸市クラスコーチ&協力団体紹介

### 【指導者】

メインコーチ：富岡 耕児（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/一般社団法人 PRASS 代表/元ラグビー日本代表）

アシスタントコーチ：梶原 隼平（JR 西日本ラグビー部レイラースタッフ）

サポートチーム：JR 西日本ラグビー部レイラース

### 【富岡コーチから皆さんへ】

今回、神戸市での放課後ラグビープログラムのメインコーチを担当します、富岡です。生徒の皆さんにはラグビーのテクニックはもちろん、ラグビーが持つその他の魅力をたくさん伝えていきたいと思えます。ラグーマンとして、一人の人間として成長できる様に一緒に頑張りましょう。

### 【メインコーチ・・・富岡 耕児 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

World Rugby エducator資格（指導者養成者）

#### ■経歴

1998 年-啓光学園高校卒(第 78 回全国高校ラグビーフットボール大会優勝)

2003 年-オーストラリアブリスベンリーグ Sunny Bank でプレー

2004 年-立命館大学ラグビー部卒（2002 年関西 A リーグ優勝）

ヤマハ発動機ジュビロ入団(同年リーグ準優勝)

2008 年～2009 年日本代表(6cap)

2009 年-ドコモレッドハリケーンズ移籍

#### ■指導歴

2014 年-立命館大学ラグビー部コーチ就任

2015 年-JR 西日本レイラースコーチングディレクター就任

■現在

一般社団法人 PRAS+設立 代表理事

JR 西日本レイラースコーチングディレクター

サポートチーム：JR 西日本ラグビー部レイラース

## 兵庫県神戸市クラスレポート

### 【2016兵庫県神戸市クラス】第1回レッスンリ ポート（2016年12月7日）



皆さんこんにちは。2016年放課後ラグビープログラム神戸市クラスが12月7日JR西日本レイラースグラウンドにて無事開催することができました。このクラスを担当するメインコーチの富岡です。どうぞ

2月末までの残り9回、宜しくお願い致します。生徒の皆さんが少しでも成長できる様に全力でサポートさせていただきます。

さて、第1回目の構成は以下の通りです。本日のテーマ「事業趣旨の理解とみんなの名前を覚える」としました。

#### ◆趣旨説明会

クラブハウスのミーティングルームで生徒の皆さんと保護者の方々に放課後ラグビープログラムの趣旨説明から始めさせていただきました。また神戸市教育委員会からもスタッフの方がお見えになり、ご挨拶いただきました。寒い中、ありがとうございました。生徒の皆さんはミーティングルームから見えるライトアップされた緑の天然芝で早く練習したかったはずだと思いますが、この事業の趣旨をちゃんと理解した上で今後ラグビーを目一杯、楽しんでもらいたいと思い実施しました。

事業趣旨説明後は、この神戸市クラスの10回のトレーニングシラバスについてお話させていただきました。テーマについてはワールドラグビーが提示している「プレーの原則」を基に構成させていただきました。シラバスの狙いとしては第1回からの第10回までの練習構成を知ってもらうことで自分が苦手とするところ、得意とするところを把握し、3ヶ月という短い時間で効率的に成長してもらう為です。

神戸市クラスで身につけてもらいたいスキルは大きく3つに分けて①見つける力②立つ力③走る力（前にでる力）です。「プレーの原則」のサイクルをより効果的に回す為に必要不可欠なスキルです。全10回を通して、このスキルを身に付けることで将来的に必要なフィジカルプレーに非常に大きな良い影響を与えてくれるはずです。

#### ◆インドアアイスブレイク

この日のテーマの一つに「名前を覚える」という目的がありました。グラウンドに出る前に2つのゲームを実施しました。手を繋いだり、

全員で大きな声を出してみたり、名前を覚えて呼び合ったり。今後のクラスを円滑に進めていく為に生徒と生徒の距離、私と生徒の距離を縮めるゲームで盛り上がりました。まだまだ照れくさそうでしたが、なるべく早く距離が縮まるようにしていきたいと思います。





#### ◆ アクティブストレッチ

ここからようやくグラウンドでの練習に入っていきます。みんなもやっと外に出れたという表情を見せる生徒も中にはいました（笑）。そう見えただけかも知れませんが（笑）。

静的ストレッチはこの時期だと筋温が下がってしまい、怪我のリスクに繋がる可能性がありますので、少しジョギングを加えた後に動的ストレッチでダイナミックに身体を動かしながらストレッチを実施しました。

#### ◆ ハンドリングスキルとボールゲーム

最初に**3人1組**連続パスを実施しました。意識するポイントはパスをした後、終わるのではなく、仕事を探し続けることです。最初のミ

ーティングで話した様に、次の仕事を「見つける」というところに繋げる為です。最初はドリルに慣れることに精一杯な感じでしたが徐々に慣れてくると「見つける」ことができるようになり、単発プレーで終わるのではなく、試合と同じ様にプレーを継続させることができました。これからは更に「見つける」というスキルに特化した練習にも取り組んでいきます。

最後の10分間は小中学生に分かれてタッチフットを実施しました。ここにもちゃんと意図があります。初めのミーティングで話した様にどんなに足が速くても、どんなにもタックルが凄くても「見つける」「立つ」「走る」ができないと持っているスキルが発揮されることはありません。どんなに破壊力のあるミサイルを積んだ戦闘機でも性能（見つけるレーダー、撃墜するポジショニング）がないと敵を仕留めきることはできないと思います。タッチフットの最後に笛でプレーを止め、ボールウォッチャーが多い⇒見れない⇒立てない⇒仕留めきれないという今起こっている現状を把握してもらいました。

#### ◆まとめ及び次回へのコメント

次回からはチャンスを作り出す為に、上述したスキルを伸ばしていきたいと思います。それではまた来週！



### 【第1回練習内容】

- 1、趣旨説明会
- 2、インドアアイスブレイク
- 3、アクティブストレッチ
  - ・ 50%で22mラインダッシュ3往復
  - ・ ニーグラブ&リーチ
  - ・ もも前リーチ
  - ・ スパイダーウォーク
  - ・ スパイダーコンボ
- 4、ハンドリングスキルとボールゲーム
  - ・ 3人一組連続パス
  - ・ タッチフット

メインコーチ：富岡

アシストコーチ：梶原

## 【2016兵庫県神戸市クラス】第2回レッスンリ

ポート（2016年12月14日）

こんばんは。メインコーチの富岡です。今回は第2回目ということで、第1回目のミーティングでお話しした内容の通り、シラバスに沿って本格的なトレーニングに取り組んでいきたいと思います。本格的にとっても笑いなしの緊張感しかない練習にはしたくないので「楽しく、真剣に」練習できる環境を作っていきたいと思います。

さて、今回の第2回目のテーマは「攻撃時のスペースを見つける」練習です。

神戸クラスでは攻撃・防御時において最も大切にしていきたいのが「ポジショニング」です。ポジショニングとは攻撃時ではラン・パス・サポート・キックといったスキルを最大限に活かす為の根底にあるスキルです。ポジショニングで勝てばその局面の8割は勝った様なものです。そのポジショニングで勝つ為に一番初めに必要なスキルが「スペースを見つける」、神戸市クラスでは「シャークアイ（サメの目）」と呼んでいるスキルです。その次に「スペースに立つ（シャークポジション）」、「走る（シャークバイト）」ときま

なぜシャーク○○かと言うと、サメは非常に優れた感覚機能の持ち主です。2km離れた獲物の位置を把握することができます。シャーク○○という共通言語を練習で使うことでコミュニケーションスピードの向上とパフォーマンス向上の2つを狙っています。特に期間の短い今回のラグビープログラムには最適な方法だと思います。いくつかの動作を一つにまとめ、言語化し、それを共有していくこと

で効率的且つ効果的なコミュニケーションを作り出せます。時間が限られた中で最大限に参加してくれた生徒が成長できるようにコーチングしていきたいと思います。

本日の流れです。

- ① ウォーミングアップ
- ② シャークアイを使った連続パス練習
- ③ シャークアイを使い、視野を広げる練習
- ④ 5v3空いたスペースを見つける練習
- ⑤ 10v10シャークアイを使い、空いたスペースを見つける練習
- ⑥ シャークアイを使ったスペースタッチ

②から⑥までは視野を広げるにあたり少しづつ人数を増やして難易度を上げ、少しづつゲームライクになる構成にしています。

#### ①ウォーミングアップ

気温も考慮し、動かしながらの股関節系、肩関節系のストレッチをしました。ゆっくりダイナミックに上肢・下肢の連動させながら筋肉をほぐしてあげることで関節可動域が広がり怪我のリスクを減らします。恐らく初めて教えてもらった動作ばかりなので基本的なフォームはまだ習得できていませんが、少しづつ慣れてくれればと思います。

#### ②シャークアイを使った連続パドリル

このパドリルは3人1組から4人1組で行うメニューですが、連続的に自分の順番が回ってきます。そこでぼーっとしているとキャッチミスが起きたり、サイクルがストップしてしまいます。ボール

をもらう前に「シャークアイでスペースを見つける」、パスが終わった後も「シャークアイで次の仕事を見つける」ということにフォーカスして練習しました。ですので、ここでは特にパスの精度などにはあえてコーチングせず、「を見つける」ということだけにフォーカスして練習しました。生徒の多くが一度パスしたら動きを止めてしまう傾向があったので、常に皆が持つ感覚機能を高めてもらい広い視野を持ってプレーするように心がけてもらいました。感覚機能を高めることに集中することで、ミスも減り、コミュニケーションもよく取れる様になったと思います。ラグビーのスキルは意識で変えられる部分がほとんどですね。

### ③シャークアイを使った視野を広げる練習

ここでは視野を広く持つ為に5m四方を使った練習をしました。動きながら前を見つつ、横（両サイド）も見つつといった練習です。この練習は視野を広げる為のメジャーな練習ですが、言葉を変えて目的を明確にすることで質の違った練習になります。シャークアイをする人は前に立つ人、両サイドで動き続ける人の3人を同時に見ながらポジショニングをとらなければいけません。1人に意識がいきすぎて周りが見えなくなってしまう生徒が多くいました。視野というのは全体を捉える目と点を捉える目の両方が必要です。イメージでいうと「黒目で点を見て白目で全体を見る」といった感じでしょうか。笑 この練習では両方の視野が求められますので、慣れていない生徒には難しかったと思います。一点を見ながら全体像を把握できる生徒、それぞれ動く点を首を振って瞬間的に繋げ全体像を作っていく生徒、一点しか見えない生徒と色々なタイプの視野を持った生徒がいることを知れたことはよかったと思います。慣れればプレーの幅が広がり、試合で生きるスキルに変わっていくと思います。生徒の皆さんにはシャークの様な広い視野を持ってほしいと思います。

### ④5v3シャークアイを使ったスペースを見つける練習

この練習は攻撃側が有利な状況で防御側の空いたスペースを早く見つけ、その情報をシェアする練習です。ラグビーはいかに早く相手の弱い部分を見つめることができるかが勝負の鍵になります。空いているスペース、つまり防御網に傷口ができていないかを早く見つけ、そこを早く味方でシェアし、攻めていかなければいけません。生徒たちは初めはスペースを見つめることに少し時間がかかっていたので、コーチが「早く見つける」為に動き出しのスピードを上げてみてはどうか？と問いかけ実践すると、見つけるスピードと情報をシェアするスピードが格段に上がりました。素早く動きながら大きな声でコミュニケーションすることができて良かったと思います。

⑤**10v10** シャークアイを使い、空いたスペースを見つめる練習  
簡単に言うと単なる**10対10**の通り抜け鬼です。(笑)**2**チームに分かれ**22m**ライン上に防御側、対面の少し(**2m**くらい)離れた位置に攻撃側が並び、**60**秒間で防御側にタッチされずに何回スペースを見つめ通り抜けれたかを競う練習です。ここで最も多く出た課題が「自分の対面周辺のみスペースしか見れない」ということでした。今日のテーマはシャークアイ(感覚機能を最大限に発揮し広い視野を持つ)でスペースを見つめることです。多くの生徒はスペースは見つけようとしていましたが、決して広い視野を持ってスペースを見つめようとはしていませんでした。途中で課題認識を持たせたことで首を振って遠くを見るようになったり、自分の立っている場所から一番遠い逆サイドに走っていったり、攻撃側に動きが出て防御側はかなり守りにくそうでした。このスキルを試合で活かせるようになってほしいと思います。

⑥シャークアイを使ったスペースタッチ

これも単なる前パスありのスペースタッチフットです。(笑)どれもこれも真新しい練習ドリルではありません。私はコーチング>ドリルだと思っていますのでそこにこだわってやっていきたいと思えます。単なる言い逃れかも知れません。(笑)さて最後のスペースタッチでは前パスルールを加えることでバスケットボールの様に前

後左右からパスが飛んできます。また前後左右から防御されます。ということは攻撃側も前後左右の幅広い視野を持つことが必要になるわけです。シャークアイというキーワードを使うことで視野を広く持ちスペースがどこにあるか常に探し、縦横無尽に走り込む光景が多く見られたのは良かったです。ただ反省点としては中学生クラスを2チームに分けて実施した結果、ボールをあまり触れない生徒が出てしまったということです。ボールを持たなくてもスペースに立てていればそれだけで防御側の人間を引きつけていることになりまですので、十分に仕事はできています。ただ、せっかく来てくれているので次回はボールタッチ回数を増やして上げられるように4チームに分けて実施したいと思います。

次回は「スペースに立つ」練習をしましょう！皆さんお楽しみに！

#### 【第2回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ
- 2、シャークアイを使った連続パス練習
- 3、シャークアイを使い、視野を広げる練習
- 4、5v3空いたスペースを見つける練習
- 5、10v10シャークアイを使い、空いたスペースを見つける練習
  
- 6、シャークアイを使ったスペースタッチ

メインコーチ：富岡

アシストコーチ：梶原

## 【2016兵庫県神戸市クラス】第3回レッスンリ

ポート（2016年12月21日）



皆さん、こんにちは！メインコーチの富岡です。第3回放課後ラグビープログラム神戸市レポートです。この日は冬なのになんだか生暖かい気候で気持ち悪かったですね。生徒たちにとっては身体が冷えないので練習するにはちょうどいい気候だったかも知れませんが、私は着ていたダウンコートを何度も途中で脱ごうか迷いました。

さて第3回目を迎えた今回は、相手の防御網に傷口をつける為の一つ手前の段階である「スペースに立つ＝シャークポジション」にフォーカスして練習に取り組みました。前回は「スペースを見つける＝シャークアイ」でしたので今回はその続きということになります。

練習の構成です。

① ウォーミングアップ② シャークアイビジョンドリル③ シャークポジションにフォーカスしたミラードリル④ シャークポジションパスドリル⑤ タッチフット

① ウォーミングアップ

ニーグラブ/モモ前リーチ/フロントランジ&サイドベント/フロントランジ&サイドツイスト/スパイダーウォーク/スパイダーコンボ/リアクションドリル

股関節・肩関節を連動させながらストレッチを行いました。生徒のみんなも少し慣れてきたように見えました。股関節・肩関節可動域を確保することはラグビーパフォーマンスを向上させる為に重要なキーファクターです。股関節が固いと低いタックルやブレイクダウンに入ることができない、肩関節が固いと肩が上がらず低い姿勢で相手を掴まえることができません。準備運動も兼ねていますが、現代ではもはやトレーニングと位置づける方がいいかもしれません。

② シャークアイビジョンドリル

前回のドリルと同じく、視野を広げる練習です。前回は全体の画を捉えるのに苦労していた生徒たちが多くいましたが、今回は、さすがジュニア世代！すぐに上達します。ほとんどの生徒が全体像を把握することができていました。全体像を把握することで、目の前で起こる状況を確認し、瞬間的に情報収集できるのです。それが判断力と行動力に繋がっていきます。視覚から全ては始まると言っても過言ではないですね。

③ シャークポジションにフォーカスしたミラードリル

3 m間隔に6つのマーカーを長方形に並べて、2人の人間が向かいあって立ち、空いたマーカーに素早くタッチするミラードリルです。単なるミラードリルです(笑)。ただし、アジリティをメインの目的にした練習ではありません。目的は攻撃側は空いているスペース

を防御する人よりも早く見つけて、早くポジショニングするということを意識して取り組みました。

#### ④ シャークポジションパストドリル

この練習はスクラムハーフを入れて6人で実施します。1回の中にラン、パス、サポート、リロード（ポジショング）が含まれているので、パスをして終わりではなく、仕事を探し続けなければいけませんので試合で起こるシチュエーションに近いパス練習です。ここで多く見えた課題は「ポジショニング」です。敵の防御網に傷をつける為（シャークバイト）の「シャークポジション」が上手にとれませんでした。

どうしても浅くなってしまいう生徒が多く見受けられました。浅くなると相手の防御網には浅い傷口しかつけられません。またパスミスが多くなってしまいます。なぜなら、浅くなるとパスをもらう時、「点」でしかもらえなくなってしまうからです。点でしかもらえない位置に立つとどうなるか。もしスクラムハーフがブレイクダウンでプレッシャーを受け、スタンドオフに供給するパスがバッドパスになってしまった場合、スタンドオフ以降の攻撃ラインに入っている選手のタイミングが全て合わなくなってしまう。ライン全体が「つかえる」というイメージでしょうか。

つかえながらボールをもらってもその選手のスピードはゼロになり、防御に圧力をかけることができなくなってしまいます。またつかえているので味方は横一列に並んだ状態になってしまいます。これだともパスが後ろに逸れてしまった場合、スピードが死んでしまいます。少々のミスのリカバリーできるラインの深さ、走り込んでいくスピードを殺さない深さを保ち、防御網に圧力をかけ、ダメージを与えていかなければいけません。来週はシャークポジションの中でも「深さ」にフォーカスして練習したいと思います。

#### ⑤ タッチフット

最後のタッチフットでは、「シャークアイ」「シャークポジション」をテーマに練習しました。まだまだボールの行方が気になってしまう生徒が多くみ受けられました。そこでコーチが「シャークアイ！！」「シャークポジション！！」とコールすると「はっ！」と気づき直ちに前を見てポジショニングしようとする姿勢が見られたのはとても良かったです。

普通に「前をみろ！」よりキャッチなフレーズを使うことでインパクトを持たせられたことは良かったです。（ルー大柴を意識している訳ではありません）しかし、先程も言いましたが、空いたスペースにボールを運ぶ為に効果的な「シャークポジション」にまだまだ立てていません。

今後もどこに立てば効果的な攻撃ができるのか、立つ為には何か必要なかを考えられるパストドリルやボールゲームを中心に練習していきたいと思います。

次回は攻撃の集大成「シャークバイト」です！お楽しみに！

### 【第3回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ
- 2、シャークアイビジョンドリル
- 3、シャークポジションにフォーカスしたミラードリル
- 4、シャークポジションパストドリル
- 5、タッチフット

メインコーチ：富岡

アシストコーチ：梶原

## 【2016兵庫県神戸市クラス】第4回レッスンリ

ポート (2017年1月11日)

皆さま、明けましておめでとうございます。メインコーチの冨岡です。1月11日より2017年度放課後ラグビープログラム神戸クラスが再開致しました。本年も宜しくお願い致します。

お正月と言えば、高校ラグビーと大学ラグビーという印象ですが、高校ラグビーは東福岡が優勝しましたね。仰星も健闘していました。しかし、両者レベルの高い決勝戦でどちらが勝手もおかしくない試合だったと思います。仰星の湯浅監督の言葉に「甘い、甘すぎる」と最後コメントを残されていましたが、私が高校一年生の時に三年生が全国大会決勝で破れ、当時の監督に三年生が「良い勝負だったなんでいけない」「準優勝も1回戦負けも同じ」と木っ端みじんにボロカス怒られていたことを思い出しました。湯浅監督はまだ優しいかも知れませんね（笑。私はそのお陰で成長させて頂く事ができました。。

さて、そんな話はさておき、第4回目を迎えた今回は昨年に引き続いて「トライをとる」ことに必要なシャークアイ（視野）、シャークポジション（ポジショニング）の次のステップであるシャークバイト(噛み付く)にフォーカスし、練習に取り組みました。

ここで一度、目的を整理したいと思います。

なぜ、このようなテーマにフォーカスして練習の構成をしているのか？逆算的に考えるとこうなります。攻撃の最大目的はトライをとる為(④)。トライをとる為には防御網を突破し、前進する為(③)シャークバイト。前進する為には精度の高いパススキルとポジショニング(グ幅、深さ、タイミング)が必要(②)シャークポジショ

ン。いいポジショニングをする為にはスペースを見つける（①）シャークアイ。※ブレイクダウンの精度も大きく影響しますが、ここでは一旦置いておきます。つまり、④に辿り着く為には、これまで取り組んできた①から③のプロセスを踏んでいかなければいけません。スペースを見つける「シャークアイ」、いいポジショニングに立つ「シャークポジション」、そして最後に防御網に噛みつき傷を負わせる「シャークバイト」が必要になるのです。

今回は「シャークバイト」で防御網に傷を負わせ、修復する前に更に傷口を広げる為に必要な「シャークアイ」と「シャークポジション」にフォーカスして練習に取り組みました。

練習の構成はこちらです。

①ウォーミングアップ（・フロントランジ・バックランジ・サイドランジ・リアクシンドリル）/②シャークバイトをする為にシャークポジションが必要であることを認識する為のスローペースタッチフット/③シャークポジションパストリル①/④シャークポジションパストリル②/⑤60秒間連続アタック/⑥シャークアイとシャークポジションにフォーカスしたタッチフット

ここからは当日の様子を書かせて頂きます。

①ウォーミングアップ

股関節の可動域を広げることと寒かったのリアクシンドリルなどで筋温を上げることを意識して取り組みました。生徒たちの額や首元を見るといい感じで汗をかいていたので、身体はあったまっていたと思います。

②シャークバイトをする為にシャークポジションが必要なことを認識するスローペースタッチフット

ここでは、今回のテーマがどういったシチュエーションでの練習なのか？その為には何が必要なのかを先にイメージを持ち、練習の質を高める目的で行いました。試合の反省ビデオミーティングを現場で実施したようなイメージです。タッチフットを笛の合図で途中で止めて、止まった状態で身体はもちろん、目線、顔なども絶対動かないように指示しました。

すると、こういう現象が起きました。ボールウォッチングしすぎてしまい、目線、顔、身体はボールがある方向に向いてしまい、肝心なスペースがどこにあるかを見つけるシャークアイができていませんでした。シャークアイができていないということはシャークポジションに立てません。攻撃ラインが防御ラインと横一列に平行して並んだ状況になってしまっていたのです。これだと空いたスペースにボールを運ぶことができません。この状況を解決する為にどういいうポジショニングに立てばいいのかをみんなで考えました。先に見せて課題認識をさせた上でこの後の練習に取り組みたかったのです。

### ③シャークポジションパストリル①

この練習はシンプルに3人で「深さ」を保ちラインを作ってパスを回す練習です。②で浅いラインになってしまい、スペースにボールを回せない状況が生まれてしまっていたからです。これはおそらく、試合でも同じ現象が起きていると予測しています。スペースに走る為には深さのタメが必要です。獲物を仕留める為に焦らず弓を深く引き、タメて、矢を放つイメージと似ているのではないのでしょうか。こちらがマーカーで立ち位置を矯正していた部分もあったので、スピードはかなり良くなりましたが、パスミスが多く必要なパススキルが追いついていない印象でした。またパスミスが起きている原因の一つとしてコミュニケーションも大事です。どのタイミングでほしいかコミュニケーションがあればもう少しミスを減らしました。

### ④シャークポジションパストリル②

この練習は昨年もやりました。パスだけで終わるのではなく、サポート、リロードしてポジショニングが含まれたパドリルです。マーカーで深さを設定しない分、先ほどの練習よりも感覚的な部分が重要になってきます。ここで起きた状況はタメを作れず攻撃に参加する全員が②の状況になってしまっていたことです。ボールをもらう人が浅すぎる為、ランナーに勢いが無い、パスが点になってしまうので少し外れてしまうとパスミスに繋がってしまうという問題が起きました。ここで「深さ」を再認識し、練習に取り組んでいきました。まだまだ感覚を掴む為には繰り返し練習が必要です。

#### ⑤ 60秒間連続アタック

この練習は攻撃と防御に分かれ、60秒間攻撃し続ける練習です。防御側はボールを持つプレーヤーにタッチすると5m後ろに設定されたオフサイドラインまで毎回戻らないといけないルールのもと行いました。攻撃側は防御側が戻っている最中に攻撃をしかけてもいいのですが、攻撃側には「深さ」にフォーカスして攻撃しようとする声がかけたので、防御が下がっているのにも関わらずラインを深く保とうとしていたので、ボールを回す時には防御側に防御網を整備させる時間を与えてしまい、目的がバイト(噛み付いて)してトライをとることから「深さを保つ」になってしまいました。これは練習メニューのチョイスが良くなかったです。深く反省です。この練習のルールでは今回のテーマの成果を得ることは困難と感じたので予定より短い時間で終了しました。本当に反省です。

#### ⑥ シャークアイとシャークポジションにフォーカスしたタッチフット

ここでは試合に近い状態で今回のテーマをどれだけ意識してやれるかを見ました。攻撃の全ての局面で「深さ」が必要なわけではありませんが、局面局面で意識しようとしているかが重要なポイントです。全体的に見るとまだまだできていません。これは当然です。練習の最後に子どもたちに言いましたが、一日、二日でできるものじ

やなく何年も積み上げていくものなので、ここではやろうとしているかどうかを私は見ていました。

数名の生徒たちはかなりいい意識でやろうとしてしました。ほとんどの生徒たちは「シャークアイ」「シャークポジション」と声をかけてあげるとそこコールに反応し、いいポジショニングに立とうとしていました。ここでの成果はトライをとれたかどうかということではなく、トライをとる為には何が必要なのかを認識してもらえた今回のセッションだったと思います。

来週は防御のシャークアイの練習です！お楽しみに！

#### 【第4回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ
- 2、シャークバイトをする為にシャークポジションが必要なことを認識するスローペースタッチフット
- 3、シャークポジションパストドリル①
- 4、シャークポジションパストドリル②
- 6、60秒間連続アタック
- 5、シャークアイとシャークポジションにフォーカスしたタッチフット

メインコーチ：富岡

アシストコーチ：梶原

## 【2016兵庫県神戸市クラス】第5回レッスンリ

ポート（2017年1月18日）



こんにちは。神戸クラスメインコーチの富岡です。今回でこのプログラムも折り返し地点にきましたね。早いですね。。

さて、今回の練習のクラスレポートの前に少し嬉しい事がありました。ある小学クラスの生徒が「コーチ、前回休んでいたのので何をやったか教えてください」と聞いてくれたことです。私はこの時、この生徒はきっと上手くなるなあと感じました。私がコーチをしているレイラーズの選手も勤務上、練習に来れない時があります。恥ずかしい話しですが、この時、選手たちは何かを聞いてくるわけでもなく、わからないまま平気で次の練習に参加してくる選手もまだまだいる中、こんな小さい小学生の子どもがわからないことをコーチに聞いてくる姿勢に驚きました。この生徒にとってとても良いことです。

また聞いてくれた問いに対し、近くに座っていた違う生徒に何をやったか教えてあげてほしいと話すとその生徒が「シャークバイト」

をやってそのために必要な事が「シャークアイとシャークポジション」とちゃんと覚えていてくれたことが嬉しかったです。レイラーズの選手も見習うべきです。

と、長くなりましたが、ここからはいつも通り今回のテーマについてレポートします。今回のテーマは防御時の「シャークアイ/見つける」です。攻撃時と同じく「見つける」→「立つ」→「前にでる」というサイクルで構成しています。

一番最初にも言いましたが、いくら破壊力のあるタックル力が持ってもタックルエリアに立てていなければその力が発揮されることは残念ながらありません。あの選手はタックルバックにタックルする時だけ凄いとか10回に1回はえげつないタックルをする、じゃいけません。高い確率で正確なタックルする為にはまず「シャークアイ」で相手がどこにいるのかを見つける事がファーストステップになります。

今回はこの防御のファーストステップである「シャークアイ」にフォーカスして練習しました。

練習の構成です。

#### ①ウォーミングアップ

股関節、肩関節稼働域の確保と筋温を上げる事にフォーカスし取り組みました。

#### ②スクエアシャークアイドリル

このビジョンドリルは攻撃時のシャークアイでやりました。

説明は割愛させていただきます。

#### ③ラインシャークアイドリル

この練習は②のドリルで使ったスクエアのマーカーを全て繋げて複数で行うラインディフェンスバージョンに変えたドリルです。ライ

ンディフェンスにする事で敵の位置、横にいる味方の位置、オフサイドラインを捉え続けることが必要になります。情報量が増えるので、ラインがガタガタになっていたり、マークを外されていたり、オフサイドの位置に立ってしまったりと問題が多発していました。笑 もっと首を振って視野を広げ獲物を捕らえる為にシャークアイに必要な視力を高めないとはいけませんね。

#### ④呼び込みシャークアイドリル

コート中央に攻撃**6**人、防御**4**人が寝た状態からスタートし、更に両サイドの外側に立つ防御の選手が寝ていた防御側の選手を呼び込みラインを作り、防御する練習です。攻撃は両サイドに分かれて人数が少ない方に攻撃を仕掛けてくるので、防御側は早く立ち上がりシャークアイで相手を見つけなければいけません。何度か防御を突破されるシーンがありました。原因としては、シャークアイする視線の先が相手関係なく自分たちのスペースを埋めることに向いてしまっていたからです。防御時のシャークアイは相手とスペースの両方を見る必要があります。ここでまずスペースを見る前に相手がどちらに攻撃を仕掛けてくるかを見て、自分たちのスペースを埋めようと伝えました。すると相手をしっかり捕らえることができたので防御を突破されるシーンは劇的に減りました。

#### ⑤4ポイントシャークアイタックルドリル

中央にタックルバッグを**6**個セットし、様々なポイントからスタートし、相手の前に素早く立ちラインで前に出て防御する練習です。この練習はシャークアイとそれを繋ぐコミュニケーションが必要になります。前段の練習から少しづつゲームに近い状況を作り出しているため、よくコミュニケーションも取れていました。たまにノミネートミスがあり、**1**人の攻撃の前に**2**人が立ってしまう問題がありましたが、自分たちで改善しようとする姿勢が見れた事は非常に良かったかと思います。

#### ⑥シャークアイにフォーカスしたタッチフット

ここでは意図なくタッチフットをやるのではなく、「シャークアイ」という一つのテーマに絞って練習しました。これまでのタッチフットとは精度が良くなっている様に見えました。何がかというとフォーカスポイントがブレてしまうと良くないのであえてここでは言いませんでしたが、攻撃側の選手がシャークアイ、シャークポジションを意識できていたことです。その結果、圧力のある攻撃ができていました。それに対し、防御側はボールウォッチャーになり、攻撃側にポジショニングでズラされている問題が発生していました。その問題が起きた瞬間に笛で止め、介入し、起きている問題が何なのかを確認しました。

良いことです。これまでの練習が実になっています。そして防御側の問題意識も高まり、なぜ防御時にシャークアイが必要なのかを理解してくれたと思います。

この調子でみんな上手くなれる様に頑張りましょう！次は防御時のシャークポジションです！お楽しみに！

#### 【第5回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ
- 2、スクエアシャークアイドリル
- 3、ラインシャークアイドリル
- 4、呼び込みシャークアイドリル
- 5、4ポイントシャークアイタックルドリル
- 6、シャークアイにフォーカスしたタッチフット

メインコーチ：富岡

アシストコーチ：梶原

## 【2016兵庫県神戸市クラス】第6回レッスンリ

ポート（2017年1月25日）

こんにちは。神戸市クラスメインコーチの富岡です。レポートを書く前に、私がこれまで紹介させて頂いた「シャークアイ」「シャークポジション」「シャークバイト」といった、なぜこんな表現方法を使ってコーチングしているのかを少しご説明致します。

私が数日前に東京に行った時にいつも勉強させて頂いているある方とお会いし、その方から、仲間うちだけに通じる特殊用語のことを「ジャーゴン / jargon（英語）」と言い、これを企業で使えるようになったら面白い。などといった会話をしていました。なぜそんな話しになったのかは割愛させて頂きます。

このジャーゴンを使う目的は「伝達スピードを上げ、効率的且つ生産的に成果に導く為」です。これってラグビー界ではよく使っていますよね。でもこれが何なのか、何の為に使っているのか、どういった効果があるのかを分かっているのと、いないのと大きな違いです。私においては、意味や効果は当然理解していながらも何気なく自然に使っていた言葉が「ジャーゴン」ということを新たに知り、新しいボックスが頭の中にできたことでスッキリ整理できました。これから同じ言葉を発しても整理された状態で伝えられるので、伝達力が上がりますね。（そうなってほしい）

会社でもプリントアウトして、ホッチキスで止めて、ファイルに入れ、棚にしまうことを「シャークバイト」なんて表現しても面白いかも知れませんね。

「〇〇さん、シャークバイトしといて！」みたいな感じで。笑

さて、本題に入り、今回のテーマは防御時の「シャークポジション」です。シャークポジションはラグビーの原理原則である「見つける」「立つ」「使う」の「立つ」の部分にあたります。※この原理原則は我々が独自で決めた法則です。絶対ではありませんので誤解のない様お願い致します。確実に相手を仕留める為には「仕留められる

ポジショニングに立つ」、つまり「シャークポジション」に立つということがタックルの精度を大きく変え1つの要因になるでしょう。

今日の練習です。

①ウォーミングアップ

4人1組ロングパス/ 4人1組キックパス/ 股関節ストレッチ/アキレス腱ストレッチ

②シャークアイ ビジョンドリル (ファンゲーム) - 相手を見つける

① -

2チームに分かれ、通り抜け鬼を実施しました。60秒間攻撃側が鬼にタッチされることなく何回通り抜けれたかという誰もが知っているゲームです。このファンゲームでは、防御側の連携がとても大事です。15人ほどのプレイヤーが横一列になるので、端に立つプレイヤー同士のコミュニケーションは困難を極めます。そこでいかにコミュニケーションを取りながら、シャークアイで状況を把握し、シャークポジションで攻撃プレイヤーの前に立ち防御するのがキーになってきます。実際にやってみると想像通り、端と端どころか真横にいるプレイヤーとの連携もとれておらず、一方のサイドは攻撃側にバイトされまくる壊滅的状态を作りだしていました。笑 防御側は対処しようがなく、ただ棒立ちで見ている状態でした。笑 「シャークアイ」で見つけたその情報を共有する重要性がここでは発見できました。

③シャークアイ ビジョンドリル② (ファンゲーム) -相手を見つける②-

このゲームはグラウンド半面の中央に2列で向かいあったプレイヤーのどちらかが逃げる、捕まえる役に分かれ、笛の合図でサイドのラインにタッチし、逃げる

側は対面の捕まえる側のプレーヤーにタッチされずに反対側のサイドラインに逃げるというゲームです。このドリルはサイドラインにタッチしてからスタートするので一度相手を見失います。そこからシャークアイで相手を見つけ捕まえにいかなければいけません。相手を見失わずに見つけるのにいい練習です。

これも①に似ていて15人が一斉に走ってくるので対面プレーヤーを見つけることが中々難しくなります。見失ってしまっているプレーヤーもたくさんいました。笑 こういったファンゲームの中にもたくさんラグビーに必要な要素も含まれていますのでバランス良く練習の構成を考えていくのも大切ですね。

④呼び込みシャークアイ ドリル - スペースを立て、スペースを埋める-

前回と同じメニューです。前回の反省点であった「スペースだけを見るのではなく相手とスペースの両方を見ながらポジショニングする」という点を共有してから取り組みました。すると1発目から相手の攻撃に対し、隙のないビシッと整理された防御ラインで防御することができました。素晴らしい。

その後も前回とは大きく精度が向上したことは言うまでもありません。本当に集中した精度の高い練習ができました。

ここで出た課題はシャークアイで気付いたギャップをカバーしに行く際にコミュニケーションがないまま動いてしまっていたので、折角いいシャークアイとシャークポジションができているにも関わらず、コミュニケーションがなかったのいい防御に繋がりませんでした。コミュニケーション大事ですね。サメは話すことができませんが、代わりに嗅覚が発達しています。生徒は嗅覚だけでプレーしてしまっていたので、そこは人間ですから是非、話すようお願いしたいと思います。笑

⑤シャークアイ・シャークポジション タックルドリル - 確実に相手を仕留める-

前回と同じドリルです。ですが、前回は静止したタックルバッグの前に立ち、タックルするというシンプルな内容でしたが、今回は攻撃側にヒットシールドを持ってもらい、動きをつけました。その中でシャークアイ、シャークポジションを活かしてタックルするという少し難易度を高くし、生徒たちにチャレンジしてもらいました。攻撃が動くという実戦に近い状態を作り出した為、課題がより見えてきました。その課題とは、動く相手を見失い、シャークポジションに立てずタックルミスをしてしまうというものです。

セットスピードを上げれば上げるほど、この課題は顕著に現れ、よりキーファクターを意識しなければ効果的なタックルに繋げることはできません。

しかし、生徒たちの成長スピードは目覚ましく、こちらが一言かけるだけですぐに課題を克服し、成果が現れました。

コミュニケーションも素晴らしかったです。「こっちに来い！」と呼び込み、「こいつ見た！」とノミネートしたり、「揃った揃った！」とワンラインで上がる為のコールをかけていたり、確実に目の前にある状況を把握し、横にいる生徒と連携しながら取り組んでいたことはとても良かったです。

コーチングスタッフもシャークアイで生徒たちの成長を見逃さない様に心がけます。

⑥ゲインメーター タッチフット - 侵入を防ぐ -

このドリルは2分間で防御側が攻撃側の侵入をいかに防げるかという練習です。侵入を防ぐには、攻撃によって傷つけられた防御網を修復し続けなければならないのです。その為に、防御側は攻撃側よりも先にシャークアイで傷つけられた防御スペースと、その傷口を広げにくる攻撃側のプレイヤーを見つけることが必要になります。それができてくると攻撃側の侵入を防げることに繋がるのです。生

徒たちは、侵入を防ぐにあたり、これまで取り組んできたシャークアイで相手を見つけようとしていました。まだまだ完璧ではありませんが、シャークポジションに立とうとする様子が見られました。コミュニケーションも⑤のドリルと同様、「こっち来い！」とラインを揃える為に大きな声で呼び込んでいたり、「あいつ見た！」「上がれ！」「待て！」などのラインをコントロールする為に必要なコールも積極的に行っており、感心して見ていました。ある局面ではまだミスに繋がるプレーもありますが、「シャークアイ！」というコールをかけると、生徒たちはそのコールに反応し、すぐさま相手とスペースを見る姿勢を見せていました。冒頭に書いた「ジャーゴン」の力がここで十分に確認できたことは私にとって成果でもありますので、この成果を更なるコーチング向上に繋げたいと思います。

それではまた来週！次回も同じく「防御時のシャークアイ、シャークポジション」です！お楽しみに！

### 【第6回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ
- 2、シャークアイビジョンドリル①
- 3、シャークアイビジョンドリル②
- 4、呼び込みシャークアイドリル
- 5、シャークアイ・シャークポジション タックルドリル
- 6、ゲインメータータッチフット

メインコーチ：富岡

アシストコーチ：梶原

## 【2016兵庫県神戸市クラス】第7回レッスンリ

### ポート (2017年2月1日)

皆さんこんにちは。神戸市クラスメインコーチの冨岡です。前回お話をさせて頂いた、「ジャーゴン (特殊用語)」を、神戸市クラスでは、「シャークアイ」、「シャークポジション」、「シャークバイト」といった言葉で活用しております。最近では「シャークアイ！」と声をかけると、生徒たちは相手の動きやスペースだけでなく、仲間の動きも見erようになり、改めて「ジャーゴン (特殊用語)」の利便性、そして何より子ども達の吸収力の早さを実感しております。

今回も、前回に引き続き「シャークポジション」をテーマにレッスンを実施いたしました。第6回レッスンリポートにも書かせていただいた通り、「シャークポジション」は、有効なタックルを体現するための、必要不可欠な要素の一つです。どの分野でもそうですが、「意思」が明確になることで、それに伴う「準備」が明確になります。例えば、ディフェンスとは「守るだけ」ではなく、「攻める」という明確な意思を持てば、その意思を体現するために必要な、準備をすることができるようになります。生徒たちに、明確な意思を持たせることができるよう、今回も様々なアプローチ方法に注意して、分かりやすい指導を心がけます。

本日の練習構成です。

①ウォーミングアップ

②シャークアイビジョンドリル (ファンゲーム) - 相手を見つける

① -

※詳細：「第6回神戸市クラスレッスンリポート」記載

前回実施時は、棒立ちになってしまい、うまく動けない生徒、1人で相手2人、3人をとめようとする生徒が多く見られましたが、今回

は「マークしている!」、「こっちへ来て!」、「相手が少ないから詰めていいよ!」など、コミュニケーションをとる生徒が増えつつありました。全体的には「よく理解できない」、から、「理解はできているのに、体現することが難しい。」へと変わりだしているように見受けられます。あと一步のきっかけを作られるよう、新しいアプローチを考えなくてはなりません。

### ③シャークポジションドリル - アタックよりも迅速に -

ポイントに見立てたマーカーを、15~20個ほど設置。SHがランダムに選択したポイントを基準に、5人1組で、アタックよりも早く、強いシャークポジションを取るという目的を持ったドリルです。ここではまず、「早くセットをする。」に加え、「ボールウォッチにならない(アタックの動きも視野に入れる)。」、「仲間同士でコミュニケーションをとる(ex まっすぐ下がろう。・ノミネートをしよう)。 」ことが大切だと、アプローチを行いました。②シャークアイビジョンドリルの成果が出ていたのか、このドリルでは、相手を視野にいれながら、仲間同士、大きな声でコミュニケーションをとり合うことができていました。ポイントが決まってからのセットスピードには、若干の個人差があるものの、「意思がないと、できない動き。」が多く見られました。

### ④シャークアイ・シャークポジションにフォーカスしたタッチフット

「タッチフット」は、比較的アタックだけに興味を持ってしまう生徒が多いので、ここでは「ディフェンスになった時、今までの成果が発揮できるかチャレンジをしてみよう!」という目標を導入時に掲げ、計4試合を行いました。1試合目は「やっとボールを持って走ることができる!」と言わんばかりに、生徒たちは大はしゃぎです。(もちろん、この感情はとても大切で、「楽しい!」から、感覚やテクニク、魅力や発想がたくさんうまれるものです。) 1試合目は特に触れず、続いて2試合目へと進めた序盤、アタック4人対ディフェンス2人という場面がやってきました。いったんゲーム

を中断。その場で立ち止まってもらい、この状況を問いかけてみると、「シャークアイができていないし、シャークポジションができていない！」と、1人の中学生が発言してくれました。その発言のおかげか、もう1人の中学生も、今回取り組んだドリルを存分に発揮し、本番の試合さながらの動きを見せてくれました。3試合目が始まる前、今回のドリルを意識的にタッチフットで発揮していた中学生2人を呼び、「それぞれ両チームのリーダーとなり、今回取り組んだドリルを、チーム全員で再確認してみてください。」と伝えてみました。3試合目ではあまり変化は見られなかったものの、4試合目になると、仲間同士でコミュニケーションを取りだし、シャークアイ・シャークポジションを意識した動きが増えてきました。結果、4試合目が両チーム、今日1番のロースコアゲームとなり、最後に全員が「良い感覚」を持てたと思います。ドリルの導入時に掲げた、「ディフェンスになった時、今までの成果が発揮できるかチャレンジをしてみよう！」という目標を、小学生にも理解しやすいように伝えてくれた中学生には感謝です。このような交流、経験というのは、本当に異年齢集団の醍醐味ですね。

さて、今回のレッスンのテーマ「シャークポジション」については、全体的に、「理解はできているのに、体現することが難しい。」という段階にきていると思います。このスキルは、高校、大学、社会人と、どのカテゴリーでも重要であり、どのポジションにも求められるスキルの1つです。次回、さらなるステップアップが出来るよう、新しいドリルや、アプローチ方法を導入しようと思います。

### 【第7回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ
- 2、シャークアイビジョンドリル（ファンゲーム） - 相手を見つける① -
- 3、シャークポジションドリル - アタックよりも迅速に -
- 4、シャークアイ・シャークポジションにフォーカスしたタッチフット

メインコーチ：富岡  
アシストコーチ：梶原

## 【2016兵庫県神戸市クラス】第8回レッスンリ ポート（2017年2月8日）

皆さんこんにちは。神戸市クラスメインコーチの富岡です。昨年12月から始まり、「JRFU放課後ラグビープログラム2016」も、残すところ3回となりました。本日も寒さの厳しい中、生徒たちは、練習前から元気にグラウンドを走り回ります。

今回は、前回まで取り組んできた、「シャークアイ・シャークポジション」の復習、さらなる習得を目的としたドリルに加え、メインとして、「タックルテクニック」にフォーカスした練習構成で実施いたしました。

本日の練習構成です。

### ①ウォーミングアップ

・ニーグラブ/もも前リーチ/スパイダーウォーク/馬跳び股下くぐり/ランスルートンネル/クロコダイルラン

### ②シャークアイビジョンドリル（ファンゲーム） - 相手を見つける I -

※詳細：「第6回神戸市クラスレッスンリポート」記載

今回は「コミュニケーションの重要性」をより体感できるよう、エリアを広げて実施しました。最初はエリアの広さに戸惑う生徒たちでしたが、この状況では嫌でもコミュニケーションを取らなくては守れません。自然と「そっちにいかないで!」、「こっちへ来て!」

と、エリアの広さへ対応すると同時に、たくさんの声が飛び交うようになりました。このように、「危険予知能力」を働かせ、「コミュニケーションを自然ととれるようになれば、心強いディフェンスラインを作り出すことができます。開校当初、この感覚を知らなかった生徒たちも、徐々に感覚を覚え、取り組めるようになってきました。現段階では「仲間と協力してディフェンスをする」という認識ですが、この認識を持ってさえいれば、今後の発達段階において、「自分は組織の一員」という考え方へと、スムーズに入り込めるのではないかと考えます。

### ③シャークポジションドリル - セット競争 -

マーカーを対面に設置（15m間隔）し、これを5m間隔で複数設置。中央にアタック、ディフェンスそれぞれ1人ずつが、背中合わせに三角座りでセット。笛の合図とともに、アタックは自由にマーカーを選択し、素早くセット。ディフェンスはアタックの選んだマーカーの対面にあるマーカーへアタックと同時、ないしはアタックよりも早くセットすることを意識する。

このドリルでは、「アタックを見逃さない」「アタックよりも遅れてセットをしない」といった点にフォーカスをして取り組みました。良いディフェンスをするためには、「準備」をすることが必要不可欠です。「アタックが仕掛けてきた」という結果に対応するのではなく、「アタックが仕掛けてくるかもしれない」という予測をもとに準備をすることで、「守る」だけのディフェンスから、「攻める」といった積極的なディフェンスへと変わります。生徒たちはすんなりと理解をしてくれたのか、最初から、相手を逃さないために工夫をし、「早いセット（準備）」を心がけて取り組んでいました。

### ④タックルテクニックの基礎 - バインドと踏み込み -

これまで長期にわたって取り組んできた「シャークアイ・シャークポジション」。これらによって接近できた相手へタックルをする際、必要となるのが「タックルテクニック」です。ここではまず、基本

的な「強い姿勢」・「バインド（パック）」・「踏み込み（インパクト）」・「高低差」にフォーカスをして取り組みました。

「強い姿勢」や「高低差」とは一体何なのか、「バインド」や「踏み込み」は聞きなれた言葉だけれど、実際にはどのタイミングで発揮すべきなのか、少々難しいテーマでしたが、いくつかのパターンを見せ、「この中で、何番目が相手を倒す時に有効的だと思いますか？」と質問を投げかけながら、「イメージを持ちやすくする」ことを最優先し、説明を行いました。（細かな修正点は、それぞれの個性やスキルに合わせ、個別にアプローチを行いました。）

ある程度理解ができてきたと判断したところで、次はフルコンタクトでのチャレンジをテーマに、実戦形式のドリルへと移りました。実戦形式のドリルは、5m四方のエリア内で1対1、という状況の下行い、「お互いが100%を出す」というルールを徹底させ、取り組みました。（力を発揮する姿勢に差があれば、それは大きな怪我へと繋がります。）少し緊張をしながら始まったこのドリルでは、「高低差にめりはりが持てず、相手に的を与えてしまう」、「インパクトはあるが、バインドのタイミングが遅く、ずらされる」など、1人ひとり違った課題が生まれ、中にはどこかもどかしそうにしている生徒も見受けられました。

タックルテクニックの習得には、個人差はありますが、平均的に時間がかかります。しかし、諦めずに練習を重ねることで、体格を含めた「自分の個性」に気づき、自分にあったテクニックを身に付けることが可能になると考えます。「自分にはできない」という苦手意識を持たせるのではなく、「自分にあったタックルテクニック」を見つけ出してもらえるよう、次回も継続して、個々に応じたアプローチを実行していきたいと思います。

## 【第8回練習内容】

### 1、ウォーミングアップ

- 2、シャークアイビジョンドリル（ファンゲーム） - 相手を見つける I -
- 3、シャークポジションドリル - セット競争 -
- 4、タックルテクニックの基礎 - バインドと踏み込み -

メインコーチ：富岡

アシストコーチ：梶原

## 【2016兵庫県神戸市クラス】第9回レッスンリ

ポート（2017年2月15日）

皆さんこんにちは。神戸市クラスメインコーチの富岡です。は前回実施時よりも天候がよく、数名の生徒は1時間前からグラウンドへ入り、楽しそうにキックやパスの練習を行っていました。「子どもは風の子」、中にはTシャツ1枚で走りまわる生徒もいます。本日も彼らにたくさんのパワーをもらいながら、神戸市クラススタートです。

今回は、前回まで取り組んできた、「シャークアイ・シャークポジション」の復習に加え、「ブレイクダウン」にフォーカスした練習構成で実施いたしました。

本日の練習構成です。

### ①ウォーミングアップ

・4人1組ロングパス/4人1組キックパス/スパイダーウォーク/ランジウォーク/サイドウォーク/加速走

### ②シャークアイビジョンドリル（ファンゲーム） - 相手を見つける

I - ※詳細：「第7回・8回 神戸市クラスレッスンリポート」記載

今回も「コミュニケーションの重要性」をより体感できるよう、前回同様、エリアを拡大して実施しました。

今回は異年齢集団のメリットを生かし、各チームの中学生に、「これまで意識をして取り組んできたことを、小学生と一緒に再確認して下さい。」とアプローチをしてみました。円陣の中にはうつむいたままの生徒、友達と話をし始める生徒もいる中、中学生たちは私も勉強になるほど、興味を惹かせる言葉を器用に選び、一生懸命仲間に対して「シャークアイのポイント」を説明してくれました。ドリルが始まると、場面によってはシャークアイができていのに、うまくコミュニケーションを取れないという新たな課題を見つけた生徒もいましたが、全体的には「シャークアイ」が浸透したように見受けられます。今後もそれぞれが「シャークアイ」を生かし、チームに貢献できるプレーヤーになってもらえれば幸いです。

### ③タックルテクニックの基礎 - バインドと踏み込み - ※詳細：「8回神戸市クラスレススリポート」記載

前回取り組んだ「タックルテクニックの基礎」を、今回も引き続き継続して実施しました。前回説明したバインド・踏み込み・高低差のタイミングや重要性を、再度質問を投げかけながら確認し、それぞれの「有効的なタックルの実現」をゴールに、1人ひとり異なる課題を個別に抽出、アドバイスをしました。前回リポートにも記載させていただいた通り、タックルには必ず、体格・筋力・敏捷性など、それぞれの個性が生かされます。自分の得意分野を明確に理解し、取り組むことで、「自分だけのタックルテクニック」を習得することが可能となり、また、それはどのカテゴリーに属したとしても、継続して「極める」ことがシンプルになると考えます。現時点では全体的に「発見する」という地点にいますが、それが「習得」へと変わり、やがて「極める」というステージで取り組めるようになっていくでしょう。

### ④ブレイクダウンの基礎 - テイクアウト (オーバー) -

5 m四方のエリア内に、タックルをされたと仮定したプレーヤーを配置。またがるようにジャッカル、又はエリアを獲得しようとしている相手プレーヤー（ハンドダミー）をセットさせ、ハンドダミーに対してテイクアウト（オーバー）。ブレイクダウンエリアでの勝敗は、ゲームの勝敗を左右するほど重要なカギとなります。現在では社会人や大学生だけでなく、ラグビースクールでも「ブレイクダウンエリアの勝負」に強いこだわりを持つチームが増えつつあります。ここでは、ボールに対して働きかけてくる相手を「テイクアウト（オーバー）」する際に必要な、基礎的なテクニックにフォーカスをして取り組みました。「タックル」と「テイクアウト（オーバー）」、言葉は異なりますが、私はこの2つを同じものだと考えます。違いとしては、自分が定めたターゲットプレーヤーがボールを持っているか、持っていないかという点だけで、「相手の意思を奪う」という目的は2つとも同じです。生徒たちは、これらの説明をうまく理解してくれたのか、導入直後からタックルテクニックの基礎を発揮し、上手に相手をテイクアウトしていました。次に、「相手を排除し切る」という目的をより明確にし、負荷を上げた状況で発揮できるかチャレンジをしてもらいましたが、ここでも基礎を忘れることなく相手の芯を捉え、目的を達成してくれました。ブレイクダウンエリアのテクニックは、今後各段階、ポジションを問わず、必ず必要となってきます。この教室で伝えた重要性、取り組んだ基礎が、生徒たちの今後のラグビー人生にプラスになれば幸いです。

次回は神戸市クラス最後のレッスンとなります。もう一度ラグビーの楽しさ、団体スポーツの素晴らしさを実感してもらえよう、「楽しい！」をテーマに開催したいと思います。

### 【第9回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ
- 2、シャークアイビジョンドリル（ファンゲーム） - 相手を見つける I -
- 3、タックルテクニックの基礎 - バインドと踏み込み -

#### 4、ブレイクダウンの基礎 - テイクアウト (オーバー) -

メインコーチ：富岡

アシストコーチ：梶原

### 【2016兵庫県神戸市クラス】第10回レッスンリポート (2017年2月22日)



本日の練習は、すべてのボールゲームで、これまで取り組んできた、「シャークアイ」「シャークポジション」「シャークバイト」にフォーカスして取り組みました。

これはお世辞でもなんでもなく、スペースを活用できるようになったことでハンドリングエラーが少なくなったように感じました。(主観で申し訳ないですが。。。) 生徒たちは、首を左右に振って、目を動かしてスペースを見つけようとし、空いたスペースに立ち(走り込み)、ボールをもらう為にコールする。そうすることでボールが面白いように繋がりました。(DFがさぼっていただけかもしれませんがね。笑) 本当に素晴らしいプレーがたくさん見る事ができました。なんだかとっても楽しそうでした。

このクラスを進めながら、生徒たちに「試合でシャークアイできた?」「イメージしている?」と聞くと、「できませんでした。笑」「意識だけはできました」と反応は様々でしたが、ここでやったことはどこのレベルにいても必要なラグビーの基本スキルです。絶対に忘れないで下さい!

最後に、彼らにはこれからもラグビーを大好きでいてほしいです。

ラグビーを通して、できるだけたくさんの仲間を作ってほしいです。  
ラグビーを通して、人として大きく成長してほしいです。  
ラグビーを通して、弱みを批判せず、カバーし合って生きてほしいです。

そんな素晴らしいラグビーをずっと続けてほしいと思いました。

今回で放課後ラグビーは終わってしまいますが、ここで出逢えた子どもたち、保護者の皆様とはこれからも「ファミリー」だと思っています。

このご縁をこれからも大切にしていきたいと思います。  
そしてこんな素晴らしいご縁を頂いた、スポーツ庁の皆様、JRFU関係者の皆様、神戸市教育委員会の皆様、本当にありがとうございました。

ラグビーによって繋がったこの「ご縁」を皆様、これからも大切に育んでいきましょう！ラグビーと皆様に感謝です。

またどこかでお逢いできることを心から楽しみにしております。皆さん、2ヶ月間、本当にありがとうございました！それではごきげんよう！

**【第10回練習内容】**

- 1、ウォーミングアップ
- 2、スペースタッチ
- 3、タッチフット

メインコーチ：富岡

アシストコーチ：梶原