

# 2016 大阪府東大阪市クラス



【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:南條 賢太 (指導者資格:日本ラグビーフットボール協会強化コーチ/ラグビーのまち東大阪アドバイザー/areaH 代表)

アシスタントコーチ:射手矢 なづき (アナン学園女子ラグビー部コーチ/Hanazono Hollyhocks 代表/areaH スタッフ)

サポートチーム:近鉄ライナーズ/アナン学園女子ラグビー部/Hanazono Hollyhocks

## 【実施期間】

2016年10月3日～2017年1月23日(全10回)

**【開催時間】**

18：00～20：00

**【開催日程】**（月曜日および水曜日）

10月3日(月)・17日(月)・26日(水)

11月21日(月)・28日(月)

12月7日(水)・14日(水)

1月11日(水)・18日(水)・23日(月)

**【実施会場】**

東大阪市花園ラグビー場 練習グラウンド（第1グラウンド北側に集合）住所：東大阪市松原南1-1-1

アクセス方法

[1]近鉄奈良線「東花園」駅から徒歩約10分

[2]近鉄けいはんな線「吉田」駅から徒歩約15分

[3]車で阪神高速13号東大阪線水走出口から約10分  
駐車場（20台）

**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。

**【定員】**約30名程度（先着順）

※定員になりした次第、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。

大阪府東大阪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）

運動できる服装、練習中の飲み物、運動できる靴（トレーニングシューズなど）、  
着替え、元気

※更衣室とシャワーがご利用いただけます。

※ラグビー場室内（廊下、ロビー、便所、更衣室）ではスパイクで歩いたり走ったりしないでください。

※ラグビー場内への飲食物やたばこ等の持ち込みはできません。

**【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 時までに関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。

大阪府東大阪市クラスコーチ&協力団体の紹介

大阪府東大阪クラス(2016 年度)の指導者

メインコーチ:南條 賢太 (指導者資格:日本ラグビーフットボール協会強化コーチ/ラグビーのまち東大阪アドバイザー/areaH 代表)

アシスタントコーチ:射手矢 なづき (アナン学園女子ラグビー部コーチ/Hanazono Hollyhocks 代表/areaH)

サポートチーム:近鉄ライナーズ/アナン学園女子ラグビー部/Hanazono Hollyhocks

**【南條コーチから皆さんへ】**

芝生のうえで楽しい時間を過ごそう！タグからラグビーへ！花園から世界へ！

**【メインコーチ・・・南條賢太プロフィール】**

■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

World Rugby レベル1、2

■経歴

東大阪市立玉川中学校、大阪工業大学高校（現：常翔学園高校）、明治大学

1995年～2008年 神戸製鋼コベルコスティーラーズ

2009年～2010年 近鉄ライナーズ

2012年～2014年 六甲ファイティングブル

日本A代表、日本選抜、U23日本代表、学生日本代表、高校日本代表

■現在

ラグビーのまち東大阪アドバイザー

日本ラグビーフットボール協会リソースコーチ

areaH 代表

サポートチーム：近鉄ライナーズ/アナン学園女子ラグビー部/Hanazono

Hollyhocks

【協力団体】

東大阪市

大阪府ラグビーフットボール協会

Hanazono Athlete Academy

# 大阪府東大阪市クラスクラスリポート

## 【2016大阪府東大阪市クラス】第1回レッスン リポート（2016年10月3日）



東大阪市花園ラグビー場において、今年度第1回目の放課後ラグビープログラムが開催されました。

本年度のクラス生の特色としては全生徒が経験者であることが挙げられます。よって、昨年度の未経験者に合わせた指導から、経験者が普段活動しているチームでよりパフォーマンスが上がるようなプログラムに変えてラグビースキルの向上に主眼をおいていきます。

また、レッスン開催に御尽力頂いた方々への感謝の心持つ事、クラス内の仲間との繋がりを学ぶ事、そして、毎レッスンを線で繋げ、普段所属しているチームでの活動に繋げるように、との願いを込めて本クラスのテーマを『つながる、つなげる』としました。

中学生たちは近鉄ライナーズや、**Hanazono Hollyhocks**の選手たちと相まってより高いレベルでのスキルアップができ、小学生たちはタグラグビーからタッチフットの中でチームトークを盛り込みながら自ら考えプレイすることができました。

涼しくなった夜風に吹かれ秋の到来を感じつつ、グラウンドでは汗だくの熱気に包まれた笑顔で走りまくる子どもたちの姿を眺めながら、これが至福の時間であると改めて思い知らされた、今夜の花園でした。

#### 【第1回練習内容】

- 1、開会式
- 2、オープニング
- 3、ジョグ&ナンバーゲーム
- 4、ストレッチ
- 5、ボール集めゲーム
- 6、1対1ゲーム（タグ）
- 7、ジグザク走
- 8、1対1ゲーム（タグ）
- 9、3列パス
- 10、3列パス（小学生）+4列パス（中学生）
- 11、ハーフコート（横50m、縦70m）ラグビーゲーム（タグ）
- 12、同コートラグビーゲーム（タッチ）
- 13、クールダウン
- 14、クロージング

メインコーチ：南條賢太  
アシストコーチ：射手矢なづき  
サポートチーム  
近鉄ライナーズ（三原選手、浅岡選手）

Hanazono Hollyhocks

## 【2016大阪府東大阪市クラス】第2回レッスン レポート（2016年10月17日）



東大阪市花園ラグビー場において、今年度第2回目の放課後ラグビープログラムが開催されました。第1回のレッスンで近鉄ライナーズの三原選手が伝えて下さった“コミュニケーションをしっかりとる”ことを今回に繋げて第2回目のレッスンをスタートしました。

コミュニケーションをとるために声をかけ合うことは、『つながる、つなげる』をテーマしている私たちにとっても大事なことです。最初はまだ2回目の顔合わせということもあり、声を出すのをためらっていた選手もいましたが、近鉄ライナーズの選手やアナン学園の選手の後押しもあり徐々に声のでるようになりました。

パスの練習では『ボールを迎えに行く』をキーワードにしました。理由は、まずは自分自身で仲間と繋がる意思を持ってボールを受けることに重きを置いてパスを繋げてほしいからです。最初は胸でキャッチしていた選手もミスを恐れずしっかりボールを迎えに行くことが出来ていました。

また中学2年生以上と中学1年生以下に分けて行ったことで、中学2年生以上はより高いレベルでのプレイができ、中学1年生以下は中学2年生以上のプレイを見て学ぶ機会もあり自分たちのプレイに活かすことができていました。

最後のタッチフットでもしっかりコミュニケーションをとることやキーワードを意識し、周りをつながろうという姿勢が見られました。疲れたーと言いながらも爽やかな顔をして帰っていく子どもたちや、終わってからもボールと戯れる元気な子どもたちを見て、私も負けられないなあー！と感じさせられました。

### 【第2回練習内容】

- 1:オープニング
- 2:ジョグ&ナンバーゲーム
- 3:ダイナミックストレッチ
- 4:ボール集めゲーム
- 5:リアクションゲーム
- 6:4列パス（中学2年以上チーム、中学1年生以下チーム）
- 7:5対3ミニゲーム（DF制限あり）（ATトライ3回を目標）



- 8:インサイドカット4列パス(50%の速度) (チーム分けあり)
- 9:2対1
- 10:インサイドカット4列パス(50~70%の速度)(チーム分けあり)
- 11:6対3ミニゲーム
- 12:ハーフフィールドタッチフット (チーム分けあり)
- 13:クールダウン
- 14:クロージング

メインコーチ：南條賢太

アシスタントコーチ：射手矢なづき

ゲストコーチ：近鉄ライナーズ 福池選手、才田選手、矢次選手、尾池選手

サポートチーム：アナン学園女子ラグビー部

## 【2016大阪府東大阪市クラス】第3回レッスン

### レポート (2016年10月26日)

東大阪市花園ラグビー場において、今年度第3回目の放課後ラグビープログラムが開催されました。

本クラスのテーマは『つながる、つなげる』。このプログラムでは、積極的に自分から率先して仲間と「つながる」姿勢を持つことを最重要課題としています。たとえば、パス。その動作ひとつの中でも「つながる」姿勢を大切にしてほしい。ただボールが来るのを漫然と待つのではなく自分から率先して声をかける、つまり「ボールを呼ぶ」ことや、ボールが自分に飛んで来るのに気付いて初めて受け取る姿勢を作るのではなく、いつボールが来ても対応できるように常に自分から「ボールを迎えに行く」。このようなフレキシブルで能動的な気持ちを常にキープしておくことが、チームスポーツであるラグビーでは最も重要です。

第1、2回目では『つながる』に重点をおいて進行しましたが、今回のレッスンのキーワードは『つなげる』。「が」と「げ」では大違い！次のプレーにスムーズに「つなげる」ためには、仲間同士で「つなげる」姿勢が必須になってきます。この「が」と「げ」の違いを生徒達に実践を通して体で実感してもらうことが大切です。というわけで、クラスがスタート！

仲間同士で声を掛け合って走る姿や、ボールの受け渡しにおいても、さすが、2回のレッスンで『つながる』の意識が高くなっているなど感じました。しかし、ボールを落とすことがやっぱり多くて、なんでだろう？とよく観察してみると、ボールを求める声かけや、手で迎えに行く動作はできているのに、キャッチする『手の動き』がボールがすり抜けるような形になっていることに気がつきました。

これはイカン！となり、結局また『つながる』に戻ってしまうことになりました（個人的に反省）。手の細かな動作を確認し、できるだけ一人一人の動きに毎回声かけをすることで、少しずつ子どもたちがボールを取り損ねることも少なくなり、ボールをしっかりと捕るだけでなく、驚くことに次の動作である『つなげる』がスムーズにできるようになっていました。

『良いパスは良いキャッチから』とはよく言ったものです。やはり自分から『つながる』ことを大切にすれば自然と次に『つなげる』が生まれてくるのです。

チームで話す際にもどうしても伏目がちだった子どもたちも、レッスンの締めの際にはしっかり目を見て自分から『つながる』意識も出てきました。子どもたちが今日もまた1つ成長してくれました。私自身も大いに学ばせていただいた、今夜の花園でした。

### 【第3回練習内容】

1：オープニング

- 2 : ジョグ&ナンバーゲーム
- 3 : リアクションゲーム
- 4 : ダイナミックストレッチ
- 5 : ボール集めゲーム
- 6 : グリッド (ボール2球、4球)
- 7 : 2人でキャッチボール
- 8 : 4人でキャッチボール
- 9 : 4列パス (中学生、小学生で分けて)
- 10 : 2対1
- 11 : 3対1
- 12 : 4対2
- 13 : タッチフット (中学生、小学生で分けて)
- 14 : クールダウン
- 15 : クロージング

メインコーチ : 南條賢太

アシスタントコーチ : 射手矢なづき

ゲストコーチ : 近鉄ライナーズ 福地選手

サポートチーム : Anan Camellia

## 【2016大阪府東大阪市クラス】 第4回レッスン

レポート (2016年11月21日)



東大阪市花園ラグビー場において、第4回目の放課後ラグビープログラムが開催されました。前回の開催日から約1カ月期間が空いてしまったので、大阪クラスのテーマである『つながる、つなげる』を再確認し、スタートさせました。

手渡しパスではボールの向きと高さを変えないこと、ボールの真ん中を持つこと、手を返してキャッチやパスをしないことを意識しながら行いました。これらを意識することで、キャッチミスが減ったり、ボールを受け取ってからパスをするまでを素早く行うことができます。また、4列パスや2対1についても手渡しパスで意識したことをつなげて取組みました。

タッチフットでは、最初声が出ず静かだった子どもたちも途中のチームトークや指導者からの声掛けによりどんどん声が出てくるようになりました。すると、子どもたちの中から「声をだすことによっ

てミスが減った」という気付きが生まれ、声を出して『つながる』ことの大切さを実感できたようでした。また、手渡しパスで意識したことをタッチフットの中でも意識して行うことによりスムーズにパスをつなぐことが出来るようになっていました。

第3回目までは期間が空くことはなかったので、毎回ステップアップが出来ていました。今回は期間が空いてしまったため、以前意識して出来ていたことが今回出来なくなってしまうこともありましたが、毎回出来るようになった事をしっかり積み上げていけるように、今回の練習を次に『つなげる』という気持ちも大事だということ学びました。

#### 【第4回練習内容】

- 1:オープニング
- 2:ジョグ&ナンバーゲーム
- 3:ダイナミックストレッチ
- 4:リアクションゲーム
- 5:ボール集めゲーム
- 6:グリッド
- 7:手渡しパス(その場、ジョグ)
- 8:4列パス(中学生以上チーム、小学生以下チーム)
- 9:ハーフフィールドタッチフット(チーム分けあり)
- 10:4列パス(中学生以上チーム、小学生以下チーム)
- 11:2対1
- 12:4対2(チーム分けあり)
- 13:ハーフフィールドタッチフット(チーム分けあり)
- 14:クールダウン
- 15:クロージング

メインコーチ：南條賢太

アシスタントコーチ：射手矢なづき

サポートチーム：アナン学園女子ラグビー部

## 【2016大阪府東大阪市クラス】第5回レッスン レポート（2016年11月28日）



東大阪市花園ラグビー場において、今年度第5回目の放課後ラグビープログラムが開催されました。

本レッスンのテーマは『仕掛ける』。

このプログラムでは、積極的に自分から率先して仲間と「つながる」姿勢を持つことを最重要課題としていますが、『つなぐ』ことにだけ主眼を置くのではなく、時には強引に『仕掛ける』ことも大切です。パスだけではトライは生まれません。パスを受ける際の速度や向き、受けてからのスキルなど。今回は現役女子ラグビー選手でもある射

手矢コーチの指導（本人にとっては再度学ぶためのリラーンでもある）により、子どもたちに半ば強引でも自ら積極的に相手を抜きに行くテクニックを身につけて欲しいと練習計画を立てました。

というわけで、クラスがスタート！

ウォーミングアップから『抜く・かわす』動作を入れ、3つのステップを導入しながらボールを『持つ前、持った後』をケーススタディ形式で落とし込んでいきます。みるみるうちに子どもたちの動き方が変化していきます。

そこにライナーズの東郷・田中、両選手からのアドバイスもあり、動作が鋭さを増してきました。

動きが洗練されたところで、本クラスのテーマである『つながる、つなげる』を差し込み、ミニゲームやゲームトレーニングで確認すれば、『仕掛ける』ことにより、『つながる』ことの幅が広がっていきます。

例えば、抜き去ろうと意識することでDFに向かって行くスピードが増し、パス『つながる』次の受け手もよりスピードを増して空間に走り込んで来るようになったり、投げ手と受け手が交差する所謂『クロス』も、自然発生するようになりました。

自ら仕掛けること即ち、主導的に動くことで周りが動きだす。

何事も受け身ではなく、大切なことは『自ら率先して動く』ことで自然と『つながる』思いを持つ人が現れるのです。

レッスン終了後には自ら率先して用具の片付けや掃除をしてくれる子どもたちを見て、練習以外のことにも『つなげる』を実践してくれている姿に感慨深くなった、今夜の花園でした。

## 【第5回練習内容】

- 1: オープニング
- 2: ジョグ&ナンバーゲーム
- 3: ダイナミックストレッチ
- 4: アンクルタッチ
- 5: アジリティゲーム
- 6: アジリティラン
- 7: ステップ1 (アウトサイド)
- 8: ステップ2 (インサイド)
- 9: ステップ3 (ジャンプ)
- 10: 1対1 (中学生チーム、小学生チームに分けて)
- 11: ハーフフィールドタッチフット (中学生チーム、小学生チームに分けて)
- 12: 1対1 (中学生チーム、小学生チームに分けて)
- 12: 仕掛ける2対1 (中学生チーム、小学生チームに分けて)
- 13: ハーフフィールドタッチフット (中学生チーム、小学生チームに分けて)
- 14: マーカー片付けフィットネス
- 15: クールダウン
- 16: クロージング

メインコーチ：南條賢太

アシストコーチ：射手矢なづき

ゲストコーチ：東郷選手、田中選手 (共に近鉄ライナーズ)

## 【2016大阪府東大阪市クラス】第6回レッスン

レポート (2016年12月7日)

東大阪市花園ラグビー場において、今年度第6回目の放課後ラグビープログラムが開催されました。



本クラスのテーマは『つながる、つなげる』。

このプログラムでは、積極的に自分から率先して「つながる、つなげる」姿勢を持つことを最重要課題としています。たとえば、ここまでのレッスンで学んだことを実践し、正確な技能を習得することで選手としての成長に『つなげ』てほしい。また、ラグビーの技能そのものだけでなく、毎日の挨拶や練習終了後の後片付け、施設利用後の掃除など、現代社会では時に『他人任せ、人任せ』になりがちなことでも、感謝の気持ちを持って自らすすんで行動することにより、社会に貢献し、かつ社会を生き抜けるチカラを持つことに『つなげ』てほしい。と、技術の習得だけではなく、人間的な成長という面にも重きを置いて子どもたちと関わっています。

さて、今回のレッスンのテーマは『実践』。ここまで習得したスキルやテクニックを、より実戦（試合）に活用するための練習を計画し、ここまでのスモールステップからはガラリと手法を変えて、いざクラスがスタート！

前回のレッスンテーマである『仕掛ける』を復習として盛り込んだウォーミングアップを念入りに行い、中学生グループ（+小学6年生数名）と小学生グループに分けてゲームライクトレーニング（タッチフット形式）を実施しました。

ここまでのスモールステップ方式から、ゲームの中で出たお題（課題）を修正練習として即興ドリルをゲームの間に行い、再びゲームに戻すという『MTM』手法を用いてレッスンを進めていきました。その理由は二つ。一つ目は、寒さが増していく中で出来るだけ身体が冷めない方法を取ることで怪我や風邪の予防につなげること。二つ目は、練習を側で見る『待ち時間』を極力なくして運動量を最大限に確保しながら、子どもたち自身でプレイを振り返ってここまでのテーマに沿って自立実践できるように導くことです。

ゲーム間に各チーム内で話し合う『チームトーク』では、本クラスのテーマを忘れがちな子どもたちも、どんどんゲームが進んで行くにつれて自ら積極的に発言し、レッスン終了間際には本当のチームであるかのような声を互いに掛け合いながら熱いゲームを繰り広げてくれました。

本レッスン最後のクロージング（振り返り）では、『次のレッスンは最初から今日の最後の雰囲気で行こう！』との頼もしいコメントも飛び出し、自ら発言しようと多くの子どもたちが手を挙げてくれました。

まだまだ課題は多くありますが、残りのレッスンの中で私自身も子どもたちと一緒に成長させてもらえるよう、今まで以上に『つながる、つなげる』を日々実践しようと強く思えた、今夜の花園でした。

### 【第6回練習内容】

- 1：オープニング
- 2：ジョグ&ナンバーゲーム
- 3：ダイナミックストレッチ
- 4：じゃんけん抜き合いゲーム
- 5：リアクションゲーム
- 6：アジリティゲーム
- 7：タッチフット形式ゲームライクトレーニング（小学生用コート・中学生用コートを作成）
- 8：チームトーク
- 9：タッチフット形式ゲームライクトレーニング（タッチ後のアクションを加える）
- 10：チームトーク
- 11：4人パス（修正練習）
- 12：タッチフット形式ゲームライクトレーニング（ランニングスピード70%）

- 13: チームトーク
- 14: タッチフット形式ゲームライクトレーニング (タッチ後のアクションを増やす)
- 15: チームトーク
- 16: タッチフット形式ゲームライクトレーニング
- 17: チームトーク
- 18: マーカー片付けフィットネス
- 19: クールダウン
- 20: クロージング

メインコーチ：南條賢太

アシストコーチ：射手矢なづき

サポートチーム：アナン学園女子ラグビー部

## 【2016大阪府東大阪市クラス】 第7回レッスン レポート (2016年12月14日)

東大阪市花園ラグビー場において、今年度第7回目の放課後ラグビープログラムが開催されました。

本クラスのテーマは『つながる、つなげる』。

このプログラムでは、積極的に自分から率先して「つながる、つなげる」姿勢を持つことを最重要課題としています。たとえば、これまでのレッスンを通して学んできたことを実践し、正確な技能を習得することで選手としての成長に『つなげ』てほしい。また、ラグビー技術そのものの習得だけではなく、人間的な成長という面にも重きを置いて子どもたちと関わっています。

さて、今回のレッスンのテーマは前回に引き続き『実践』。これまでに習得したスキルやテクニックを、より実戦（試合）に活用するための練習を計画し、前回同様に『MTM』手法を用いて、いざクラスがスタート！

ウォーミングアップを終えた子どもたちは、グラウンドに3つ用意されたコートに各自分かれて、自主的にゲームライクトレーニングに取り組んでいきます。今回は、私たちコーチがレフリー役になるなどの介入も一切せずに生徒たちだけでゲームを進め、自分たちだけでゲームを振り返り、修正を加えて再びゲームに挑んでいきます。

途中、コーチ陣が全体を見渡して提起した『お題』をもとに即興ドリルを作成して子どもたちに落とし込むと、あとは自分たちで自主的にドリルを続けながら、生徒たちひとりひとりが自らゲームに『つなげる』ようになっていきました。これは大きな成長です！

今回のレッスンは、グラウンドの中で子どもたちの自主性が芽生え、自ら率先して練習に取り組むことに『つなげる』という、本レッスンにおける最重要コンセプトを体現するかのような、大変実り多いものとなりました。

子どもたちを指導していく上で、時にはぐっと黙ってそっとそばで見守ることも私たちコーチとしてのスキルのひとつであるということ、他でもない子どもたちから教わりました。レッスン終了後の後片付けや掃除も、足りないところを見つけて自ら補うようになり、単なる『自主的』が『主体的』へと進化していく過程をそばで見守ることが出来るというのは、コーチとして何より感無量です。

さあ、年が明ければ本レッスンも残すところあと3回。子どもたちがより成長した姿を見て、私自身もさらに学ばせてもらおうと思う、今夜の花園でした。

みなさま、良いお年を。



#### 【第7回レッスン内容】

- 1 : オープニング
- 2 : ジョグ&ナンバーゲーム+S&C(その場かけ足)
- 3 : アンクルタッチゲーム
- 4 : じゃんけん抜き合いゲーム
- 5 : リアクションゲーム (輪っかタッチ)
- 6 : ダイナミックストレッチ
- 7 : タッチフット形式ゲームライクトレーニング (小学5年+6年生  
2名用コート、小学6年生用コート、中学生+小6数名用コートを作成)
- 8 : チームトーク
- 9 : タッチフット形式ゲームライクトレーニング
- 10 : チームトーク
- 11 : チームトークのレビュー
- 12 : チームトーク
- 13 : タッチフット形式ゲームライクトレーニング
- 14 : チームトーク

- 15：即興ドリル（じゃんけん抜き合いゲームを活用）
- 16：タッチフット形式ゲームライクトレーニング
- 17：チームトーク
- 18：即興ドリル（輪っかタッチゲームを活用）
- 19：即興ドリルその2（3対4ゲーム）
- 20：マーカー移動フィットネス
- 21：チームトーク
- 22：タッチフット形式ハーフフィールドゲームライクトレーニング（小学生コート、中学生+小6数名コート）
- 23：チームトーク
- 24：おねだりタッチフット形式ハーフフィールドゲームライクトレーニング（子どもたちから追加でもう1回！のおねだり）
- 25：マーカー片付けフィットネス
- 26：クールダウン
- 27：クロージング

メインコーチ：南條賢太

アシストコーチ：射手矢なづき

サポートチーム：アナン学園女子ラグビー部

## 【2016大阪府東大阪市クラス】第8回レッスン

レポート（2017年1月11日）

東大阪市花園ラグビー場において、今年度第8回目の放課後ラグビープログラムが開催されました。

本クラスのテーマは『つながる、つなげる』。

このプログラムでは、積極的に自分から率先して「つながる、つなげる」姿勢を持つことを最重要課題としています。たとえば、これまでのレッスンを通して学んできたことを実践し、正確な技能を習得することで選手としての成長に『つなげ』てほしい。また、ラグビー技術そのものの習得だけではなく、人間的な成長という面にも重きを置いて子どもたちと関わっています。

さて、今回は年を跨いで久しぶりの開催。ここまで少しづつ積み上げてきたものを自ら実践できるのか、いざ、レッスンをスタート！

今日はサポートチームがいないこともあり、ボールの空気入れなどレッスンに必要な用具の準備を自ら率先して行う中学生たち。その姿を見て小学生たちも、足りないところを補おうと自発的に準備を進めていきます。これから特に寒さが厳しくなることを踏まえて現在実践している「真冬のスペシャルレクシンプラン」(身体を冷やさないよう、最大限に運動量を確保するためのプラン。つまり、常に身体を動かしているためなかなかハードなのです!)の真っ最中、息が上がっている状態でも、『頑張ろう!』とお互いに声をかけて励まし合う場面も多くありました。

長らく休みの期間があっても、子どもたち自ら『つながる、つなげる』をしっかりと実践してくれていることに、彼らの成長を感じます。レッスンではゲームライクトレーニングが進むにつれ、『つながる』という意識が薄れる場面もありましたが、それもチームトークの中で即座に振り返り、対策を考え、合間の補助運動にも主体的にチャレンジする姿勢を垣間見られたことには、私たち指導陣も感銘を受けました。

レッスンを終え、後片付けしながらテキパキと身支度を整え、年上が年下を思いやり、誰にでもしっかりとまっすぐに目を見て挨拶をする姿に、普段の生活においても周りの人々と『つながる、つなげる』を実践している子どもたちがなんとも頼もしく、そしてとても

誇らしく感じ、指導する側であるはずの私たちが反対に子どもたちから教わることの大きさをまた改めて知りました。

レッスンも残すところあと2回。さあ、これからまたどんな成長と学びがあるのだろうか。それがとても待ち遠しくなった、今夜の花園でした。

### 【第8回レッスン内容】

- 1 : オープニング
- 2 : ジョグ&ナンバーゲーム+S&C(その場かけ足)
- 3 : じゃんけんランニングゲーム
- 4 : 馬跳びゲーム
- 5 : グリットパス (2チームに分けて)
- 6 : 5対3ミニゲーム
- 7 : タッチフット形式ゲームライクトレーニング (小学5年+6年生2名用コート、小学6年生用コート、中学生+小6数名用コートを作成)
- 8 : ポールダッシュランニング
- 9 : タッチフット形式ゲームライクトレーニング
- 10 : チームトーク
- 11 : タッチフット形式ゲームライクトレーニング
- 12 : 馬跳びゲーム
- 13 : タッチフット形式ゲームライクトレーニング
- 14 : チームトーク
- 15 : タッチフット形式ゲームライクトレーニング
- 16 : ポールダッシュランニング
- 17 : チームトーク
- 18 : タッチフット形式ゲームライクトレーニング
- 19 : チームトーク
- 20 : タッチフット形式ゲームライクトレーニング
- 21 : チームトーク



- 22：タッチフット形式ハーフフィールドゲームライクトレーニング（小学
- 23：チームトーク
- 26：クールダウン
- 27：クロージング

メインコーチ：南條賢太

アシストコーチ：射手矢なづき

## 【2016大阪府東大阪市クラス】第9回レッスン レポート（2017年1月18日）

東大阪市花園ラグビー場において、今年度第9回目の放課後ラグビープログラムが開催されました。

本クラスのテーマは『つながる、つなげる』。

このプログラムでは、積極的に自分から率先して「つながる、つなげる」姿勢を持つことを最重要課題としています。たとえば、これまでのレッスンを通して学んできたことを実践し、正確な技能を習得することで選手としての成長に『つなげ』てほしい。また、ラグビー技術そのものの習得だけではなく、人間的な成長という面にも重きを置いて子どもたちと関わっています。

さて、今回はこれまで積み重ねてきたレッスンの総決算。極力自分たちだけの力で主体的に練習に取り組むことができるかどうか試せるようなプログラムをプランニングしました。毎回子どもたちの進化を見られるのが楽しみで仕方がない最近の私ですが、わけもなくニ

コニコしてしまいそうになるのをぐっと抑え(笑)、いざレッスンがスタート！

グラウンドを大きく均等に2つに分けてタッチフット形式ゲームのコートを作り、実践速度と各コートでプレイするメンバリングだけを私たちコーチ陣が設定。それ以外は全て選手たち主導でゲームを進めていきます。そもそもラグビーとは、選手たちがお互いに決めた約束（ルール）に基づき、それを遵守して楽しむスポーツとして生まれた歴史があります。ゲームを開始する前に子どもたちが自ら話し合い（チームトーク）、その中で様々なルールを決めてレッスンを進めていきます。提案し、話し合い、決定し、それを自分たちが自ら運営する。そうすることで、自由と、それに伴う責任も生まれ、こうした主体性をもった行動が出来た時には自然と気持ちも前向きになり、厳しいトレーニングの中にも輝くような笑顔が弾けます。目の前で繰り広げられる澁刺としたプレイに私たちコーチも感無量です。

と、そこまでのレッスンをコート外から観察していたコーチ陣。今度はレベルアップできそうな選手をピックアップしてコートの移動を勧めました。途中、子どもたちをグラウンド中央に集めてルール設定におけるアドバイスと速度変更を伝え、またゲームを繰り返していきます。こうしてレッスンも中盤に差し掛かり、より実戦に近い状態を作るためフルコートを使ってゲームを進める時には私もレフリー役としてゲームに参加。

子どもたちのプレイにおけるミスも、クラス開始当初に比べて圧倒的に少なく、グラウンド上でのレッスンテーマである『つながる、つなげる』をもはやごく自然に体現出来るようになっている彼らに感銘を受けます。クールダウンのストレッチ中にも年長者から年少者に積極的に声かけをする子どもたち。レッスンを終え、振り返りや後片付けも年上が年下に自ら背中で手本を示す姿にますます感慨深くなりました。

振り返りの際には『次が最後のレッスンなので、今日以上にミスを少なくしていきたい』と小学生からも頼もしい言葉が飛び出し、レッスンを通してここまで成長した姿がとても誇らしく、残すところ後一回になったレッスンがとても名残り惜しくなった今夜の花園でした。

**【第9回レッスン内容】**

- 1：オープニング
- 2：タッチフット形式ゲームライクトレーニング
- 3：ダイナミックストレッチ
- 4：馬跳びゲーム
- 5：タッチフット形式ゲームライクトレーニング
- 6：チームトーク
- 7：タッチフット形式ゲームライクトレーニング
- 8：チームトーク
- 9：タッチフット形式ゲームライクトレーニング（フルコート）
- 10：チームトーク
- 11：タッチフット形式ゲームライクトレーニング（フルコート）
- 12：チームトーク
- 13：タッチフット形式ゲームライクトレーニング（フルコート）
- 14：チームトーク
- 15：タッチフット形式ゲームライクトレーニング（フルコート）
- 16：用具片付けフィットネス
- 17：クロージング

メインコーチ：南條賢太

アシストコーチ：竹田良信

**【2016大阪府東大阪市クラス】第10回レッスン**

レポート（2017年1月23日）

東大阪市花園ラグビー場において、今年度第10回目の放課後ラグビープログラムが開催されました。

本クラスのテーマは『つながる、つなげる』。

このプログラムでは、積極的に自分から率先して「つながる、つなげる」姿勢を持つことを最重要課題としています。たとえば、これまでのレッスンを通して学んできたことを実践し、正確な技能を習得することで選手としての成長に『つなげ』てほしい。また、ラグビー技術そのものの習得だけではなく、人間的な成長という面にも重きを置いて子どもたちと関わっています。

昨年10月から始まったこのプログラムも、とうとう今日が最終回。レッスンの総決算です。前回に引き続き、全てのレッスンを自分たちで組むことができるようにプランニングしました。さあ、最後のレッスンスターターです！

前回同様にグラウンドを大きく均等に2つに分け、実践速度と各コートでプレイするメンバリングを設定しました。今回は、現役女子ラグビー選手でもあるアシスタントコーチの射手矢さんにもプレイヤーとして参加してもらい、全て選手たち主導でレッスンを進めていきます。寒さが増していることもあり、途中ファンゲーム要素を含めたウォーミングアップドリルを取り入れながら、生き生きと身体を動かす生徒たち。澁刺としたプレイが目の前で繰り広げられていきます。

ゲームライクトレーニングには、入替戦前の近鉄ライナーズのレギュラーメンバーも参加して、子どもたちと一緒に汗を流してくれています。初めは得体の知れない大柄のラグーマンの迫力に圧倒され、自分のほうから『つながる』ことに遠慮気味だったのに、ゲームが進むにつれて現役のトップリーガーにもどンドン指示を出してゆく

子どもたち。そして、そんな彼らの姿に思わず微笑んでしまう私。  
子どもたちの成長が手に取るように感じるようになった瞬間でもありました。

より実戦に近い状態を作るためのフルコートゲームでは、傍で眺めるワールドクラスプレイヤーも思わず唸るようなレベルの高いプレイを連発！見事に本クラスの千秋楽を自らプレイで体現してくれました。もちろん、それはレッスンの振り返りや後片付けにも表れており、最後にグラウンド脇に綺麗に並べられたボールたちがそれを物語ってくれているようでした。コーチとして感無量の瞬間です。

各々のチームでの活動に、学校生活に、そして、無限大の未来に。  
ここで得た経験と仲間たちと共に『つなげる、つながる』。  
ラグビーは、子どもたちに確かな成長をもたらしてくれました。

最後に、本クラス開催にご支援、ご協力いただいた皆様さまに心より感謝致します。

本当にありがとうございました。

ラグビーが子どもたちを育て、その子ども達の成長を通して、私たちコーチ陣も言葉で言い尽くせない学びと喜びを経験させて頂く事が出来ました。スポーツを通じて子どもたちの心身の育成に傍で感動しつつ、これをまた2019年以降にも『つなげる、つながる』ように精進していきたいと決意を新たにしました、今夜の花園でした。

#### 【第10回レッスン内容】

- 1：オープニング
- 2：タッチフット形式ゲームライクトレーニング（ハーフコート）
- 3：ダイナミックストレッチ
- 4：列車抜きゲーム
- 5：タッチフット形式ゲームライクトレーニング（ハーフコート）
- 6：チームトーク

- 7 : タッチフット形式ゲームライクトレーニング (ハーフコート)
- 8 : フリーズトーク (テーマの確認)
- 9 : 小学生クラス@タッチフット形式ゲームライクトレーニング (フルコート)
- 10 : 中学生クラス@タッチフット形式ゲームライクトレーニング (フルコート)
- 11 : 小学生クラス@タッチフット形式ゲームライクトレーニング (フルコート)
- 12 : 中学生クラス@タッチフット形式ゲームライクトレーニング (フルコート)
- 13 : 小学生クラス@タッチフット形式ゲームライクトレーニング (フルコート)
- 14 : 中学生クラス@タッチフット形式ゲームライクトレーニング (フルコート)
- 15 : クールダウン (用具片付けフィットネス&ストレッチ)
- 16 : クロージング

メインコーチ : 南條賢太

アシスタントコーチ : 射手矢なづき

サポートチーム : 近鉄ライナーズ (マイケル・ストーバーク選手、堀選手、井波選手、熊崎選手)