

2016 福岡県福岡市クラス



【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】

総括：村上 純（日本体育協会公認スポーツ指導者競技力向上ラグビーフットボール上級コーチ/World Rugby コーチエデュケーター）

メインコーチ：高井明彦（指導者資格：日本ラグビー協会強化コーチ/コカ・コーラウエスト/福岡大学ラグビー部コーチングコーディネーター）

アシスタントコーチ：築城 康拓（福岡大学ラグビー部コーチ/コカ・コーラウエスト）

アドバイザースタッフ（総務）：下園 博信（World Rugby コーチエデュケーター/

福岡大学ラグビー部副部長)

アシスタントスタッフ (総務) :向尾 理司 (日本ラグビー協会スタートコーチ資格/福岡大学ラグビー部コーチ)

【実施期間】 2016年9月6日～11月8日(全10回)

【開催時間】 18:30-20:30

【開催日程】 (毎週火曜日)

9月6日, 13日, 20日, 27日

10月4日, 11日, 18日, 25日

11月1日, 8日

【実施会場】 福岡大学ラグビー場

住所: 福岡市城南区西片江 1-11

※駐車場に限りがございますことから、お車でのご来場はなるべくご遠慮ください。

募集要項

【対象】 小学6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。

※第一次募集期間後に定員に余裕のある場合は小学5年生も受け入れます。

【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30日～8月20日（対象：小学6年生～中学生）
- ・第二次募集期間：8月20日～（対象：小学5年生～中学生）※定員に余裕のある為、第二次募集を行っております。

定員に達したため、募集を締め切りました。

参加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、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。

福岡県福岡市クラスコーチ&団体の紹介

【村上コーチから皆さんへ】

2019 ラグビーワールドカップ日本開催時に試合会場となる福岡で、「放課後ラグビープロジェクト」が行われます。このプロジェクトは、ラグビーを理解し、ラグビーが好きになる要素がたくさんあります。ぜひ、福岡大学のグラウンドで楽しい時間を過ごしましょう！

【総括・・・村上純プロフィール】

■学歴

出身学校 1979年3月 筑波大学体育専門学群卒業

出身大学院 1983年3月 筑波大学大学院育研究科 修士 修了

■指導者資格

日本体育協会公認スポーツ指導者競技力向上ラグビーフットボール上級級コーチ/World Rugby 公認コーチエデュケーター

■指導歴

- ・筑波大学ラグビー部コーチ
- ・活動期間／ 1979年4月 - 1983年3月
- ・福岡大学ラグビー部コーチ
- ・活動期間／ 1983年4月 - 1986年3月
- ・九州ラグビー協会九州学生代表コーチ
- ・活動期間／ 1985年1月 -
- ・福岡大学ラグビー部監督
- ・活動期間／ 1986年4月 - 1990年7月
- ・日本代表ラグビーチームフィットネス担当臨時コーチ
- ・活動期間／ 1991年9月 - 1991年9月
- ・福岡大学ラグビー部ヘッドコーチ
- ・活動期間／ 1992年4月 - 1995年3月
- ・福岡大学ラグビー部監督
- ・活動期間／ 1995年4月 - 2009年3月
- ・九州ラグビーフットボール協会理事大学委員長
- ・活動期間／ 1998年6月 - 2008年5月
- ・九州ラグビーフットボール協会理事コーチ委員長
- ・活動期間／ 2008年6月 -
- ・福岡大学ラグビー部長
- ・活動期間／ 2009年4月 -

■現在

- ・福岡大学スポーツ学部 教授
- ・福岡大学ラグビー部部長

サポートチーム：福岡大学ラグビー部

協力団体：福岡大学

福岡県福岡市クラスレポート

【2016福岡県福岡市クラス】第1回レッスンリ ポート（2016年9月6日）



今年も放課後ラグビープログラム（福岡クラス）がスタートしました。気持ちの良い風が吹く中、福岡大学ラグビー場で開校式を行いました。

印象的だったのは・・・高井コーチから「リオデジャネイロオリンピックで活躍した、桑水流選手はラグビーを始めたころから、オリンピック選手でしたか？日本代表でしたか？」という質問があり、「最初はパスもキックもタックルもできない選手ですよ？みんなと同じようにラグビーの練習をして、オリンピックに出るようになったんだよ・・・でも、同じようにだけじゃなく、一生懸命取り組むとか・・・できないことをできるようになるまであきらめないとか・・・何かに頑張れることが重要だよね！」

練習は、参加者全員が経験者だということを踏まえて、パステクニックからスタート。築城コーチの説明で、パスを練習しました。やはり考えないと上手くならない！そんな練習でした。

その後は、大学生とボール&ボディコントロールの練習をしました。特に倒れた時に、どんなコントロールができるか？いろいろな考え方がありました。

最後は、パスゲームでした。動きの方向、パスのテクニック、そしてコミュニケーションがとっても大事なゲームでした！

2学期も始まり、最初は少し疲れ気味の受講生でしたが、どんどん元気になり、しっかり声もだせるようになっていました。宿題は、「今日のグラウンドの出来ごとを、家族の誰かに説明する」でした・・・しっかり、説明したかな？

【第1回練習内容】

- 1、開会式
- 2、パステクニック各種
- 3、ストレッチ
- 4、ボディーコントロール
- 5、パスゲーム
- 6、ストレッチ

指導者：高井、築城、向尾、下園

サポート：福岡大学ラグビー部（4年生）

【2016福岡県福岡市クラス】第2回レッスンリ ポート（2016年9月13日）



2回目のプログラムは、開始前に福大ラグビー部の練習が行われていて、グラウンドに入りにくかったかな？福大ラグビー部も必死に練習してたね・・・見習うところがあったかな？

今日のプログラムですが、向尾コーチのウォーミングアップ。反応やコミュニケーションが重要だったと思います。大きな声で反応していましたね。

そして、“とっても元気な”高井コーチが登場し、ハンドリング練習。パスはできる・・・でも、ディフェンスが来た時にどんな判断をするのか？どのタイミングでパスするのか・・・パスが「うまい」人はたくさんいるけど、試合の時に的確なパスが「できる」人は・・・なかなかいないのでは？

大学生も参加し、ボールコントロール、ボディコントロールのトレーニング。大学生から見事にターンオーバーできた人もいました！ボールの持ち方や体の使い方が重要だよね。

今日はハイボール（ウイスキーじゃないよ！）のキャッチング練習もしました。いつものキャッチとは違い、空中でキャッチするタイミングや体の使い方、着地した後の姿勢など、いくつかのポイントがありました。しっかりできるように練習しましょう！

プログラム終了後に、大学生やコーチに質問をして、練習している人が何人もいます。福大の学生もしっかり応えられるように日々、勉強してください。今日のサポートは、福大ラグビー部**3**年生でした。

【第2回練習内容】

- 1.ウォーミングアップ
- 2.パステクニック
- 3.パススキル
- 4.ボディコントロール
- 5.ハイボールキャッチ
- 6.ボールゲーム

7.ダウン

指導者：村上、高井、築城、向尾、下園

サポート：福岡大学ラグビー部（**3**年生）

【2016福岡県福岡市クラス】第3回レッスンリ

ポート (2016年9月20日)



台風の影響を心配していましたが、無事に3回目プログラムも開催できました。挨拶の時に、9月17日のトップリーグ（コカ・コーラvsサニックス）を見に行った人を確認したら、たくさんの人たちが見に行っていましたね。印象の残ったプレーは？という質問には、「サニックスのサインプレーがすごかった・・・」「コーラの桑水流選手・・・」など、福岡ダービーをしっかりと見ていましたね！

プログラムは、大学生とペアリングして、パスからスタート。腕の使い方、フォロースルーの意識、キャッチしてからの動作など細かい指示がありましたね。ボールを使つてのキャッチムーブは、大学生よりもいい反応をしていましたね！

次に、グリッドを使つての1対1の仕掛け。ステップを踏むにはストレータランが大事でしたね。ステップの後ボールの持ち方もありましたね。しっかり、考えながらできましたか？

2か所に別れてのスキル練習では、考えずに動いて、なかなかうまくできない人もいました。ラグビーは、決まり事を守りながら、攻めたり守ったりする競技です。さらに、チームの決め事も守らなければなりません。やはり考えながらプレーすることを日頃からやりましょう！

大学生に台になってもらい、コンタクトもやりました。ヒットしてドライブ。倒れる時の倒れ方。ボールの置き方。丁寧に大学生が指導していました。しっかり身につけましょう。

最後は、大学生対受講生のタッチフットでした。なかなかトライが取れない受講生・・・なぜでしょうか？コミュニケーションは？ストレートランは？1対1の仕掛けは？練習でできていることが、試合でもできることが重要です・・・そのためには、しっかり「考える」ことです！

【第3回練習内容】

- 1.ウォーミングアップ
- 2.パステクニック
- 3.ボールムーブ
- 4.1対1
- 5.ハイボールキャッチ
- 6.ハンドリングスキル
- 7.コンタクト
- 7.ボールゲーム
- 8.ダウン

指導者：村上、高井、築城、向尾、下園

【2016福岡県福岡市クラス】第4回レッスンリポート (2016年9月27日)



今にも降り出しそうな天気でしたが、時間通りにプログラムはスタートしました。今日も大学生とペアになって、動きづくりからスタート。

ボールキャッチ、回転して戻るなど・・いろいろな動きの中で”ストロングポジション”を意識する。大学生より、動きのいい人もいましたね。

実践ドリルはオーバーナンバーアタック。2対1、3対2、5対3と、防御は増えていきます。状況判断、コミュニケーション、パススキル・・今までやってきたことの全てが詰まっていますね。最初の2対1では、防御側の意識も大事だったよね！簡単に抜かれるのではなく、止めに行く動きを意識しないとイケないよね。

次の3対2では、どこにボールがあれば有利なのか、ボールを持っていない人の動きはどうすればいいのか・・・最後の5対3は、状況判断、コミュニケーションだよね！

ボールゲームは、大学生とペアになってパス&カット、一人でのボールキープ。どんどんスペースが狭くなっていく中で、相手の動きを確認しながら、空いているスペースを見付ける。やはり「考える」ことができるプレイヤーが、上手くできていたよね。

最後は、5か所に別れて、VS大学生のタッチフット。人数が少ない分、動きやコミュニケーションで、トライを取ることができたはず！この時もしっかり「考える」ことができていたかな？また、次回、やりましょう！

終わると同時に、雷雨が・・・村上先生が天気レーダーを見ながら確認し、高井コーチの終わりの判断を・・・お二人ともナイスでした・・・

【第4回練習内容】

- 1.ウォーミングアップ
- 2.動きづくり
- 3.パススキル
- 4.オーバーナンバーアタック
- 5.ボールゲーム
- 6.タッチフット
- 7.ダウン

指導者；村上、高井、築城、向尾、下園

【2016福岡県福岡市クラス】第5回レッスンリ ポート（2016年10月4日）

悪天候により中止となりました。

【2016福岡県福岡市クラス】第6回レッスンリ ポート（2016年10月11日）



先週は台風の接近（大きな被害がなくてよかったです）のため、プログラムは中止。2週間ぶりのプログラムでした。

みんな、このプログラムを楽しみにしてくれているようで、スタッフもやりがいを感じますよ！

これからもラグビーをますます、好きになってもらいたいですね。

今日は大学生のサポートメンバーがスケジュールの関係で少なかったですが、その分、受講生同士でいろいろなコミュニケーションがとれたのでは？

まずは、ボールを使ったいろいろな動きづくり。2人組であったり、一人でボールを操ったり・・・高井コーチは簡単にやって見せますが、みんな、苦勞していましたね。目指せ、高井コーチ！

パススキルは実践的な状況でやりましたね。パスのレシーブも大事で、強いパスを上手くキャッチして、次のパスを正確に行う。前進するスピードも必要だし、周りも見なきゃならないし・・・小学生と中学生に別れてやりましたが、ポイントが理解できた人は、どんどん上手くなっていたね。

5人組からの3対2の実践練習。まずは、ルールをしっかりと覚えましょう。学校の授業でも先生が説明されることを1回で聞き取れる人・・・もしかして、何回も聞かないとわからない人・・・まったく聞かない人・・・ラグビーがうまくなるにはそこにヒントがあるはず！しっかり聞いて、動けるようになりましょう。3人の攻撃では、ボールも持たない人の動き、声が大事でしたね。ボールを始めに持つ人は、自分から仕掛けたり、防御を見たり、味方の声を聴いたり、いろいろな情報を駆使して、一番いい攻撃を選択しなければならないよね。試合と同じ感覚でできたでしょうか？

最後はタッチフット。小学生同志、中学生は大学生と試合。中学生はちょっと、元気がなかったけど・・・大学生の上手さとスピードにやられ感じがあったね。次回、リベンジしましょう。

小学生は元気な声が出ていましたが、余計な声もあったかも・・・試合に集中しましょう！

【第6回練習内容】

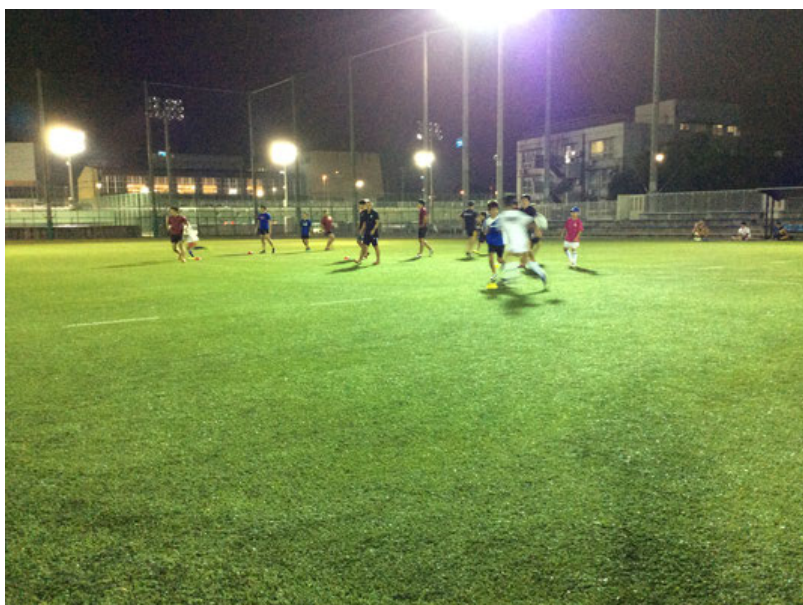
- 1.ウォーミングアップ
- 2.動きづくり
- 3.パススキル
- 4.3対2

5.タッチフット

6.ダウン

指導者：村上、高井、築城、向尾、下園

【2016福岡県福岡市クラス】第7回レッスンリ ポート（2016年10月18日）



今週も元気にプログラムはスタートしました。毎回の事ですが、プログラム前に自主練習をする姿を見かけます。キックであったり、パスであったり、上手くなりたいという気持ちが伝わってきます。

まずは大学生と動きづくり。ランニングやボールコントロール、さらに身体の使い方まで、考えながら動きの確認をしました。

ハンドリングと判断では、正確な判断のために何をすべきか、考えていましたね。もっと上手くなるために「考える」ことをやりましょう！

ボールゲームでは、プレーヤー同士でのコミュニケーションが大事でしたね。攻撃にしても防御にしても、話すこと、聞くこと、理解することで、相手よりも先に動け、有利な攻撃ができていますね。ただ、声をだしてはコミュニケーションにはならないですね！

【第7回練習内容】

- 1.ウォーミングアップ
- 2.動きづくり
- 3.パススキル
- 4.判断スキル
- 5.ボールゲーム

- 6.ダウン

指導者：村上、高井、築城、向尾、下園

【2016福岡県福岡市クラス】第8回レッスンリ

ポート（2016年10月25日）



プログラムの報告が滞ってしまい、すみません・・・。第8回の報告です。

今日はグラウンドに行くと、照明がついていない・・・まさか、今日は中止・・・と思った人もいたかもしれませんが、福岡大学ラグビー部のスケジュールの関係で、照明がついたのは6時過ぎでしたね・・・早く来て、パスの練習、キックの練習、ただ遊んでいる人・・・それぞれだね！

ウォーミングアップは、下園コーチのリードでボディーコントロールや反応のメニューをやりました。片足でふらふらの人、反応が悪くて罰ゲームばかりの人・・・いましたね。

次は築城コーチのパススキル。正確なパス、キャッチング、パスをもらうための動き、パスをどこに出すかの判断など、シンプルだけどゲームで発揮すべきテクニックが満載でした。さらに、色を認識して、ボールを運ぶメニューでは、4人組の全員が反応し、判断し、パスを正確につなぐことが大事でした。最初は色を見て、パスをするまでの時間が長く余裕がありましたけど、その時間が短くなるにつれて、ミスが多くなりました。上手くできていた人達は、全員でコミュニケーションをとり、素早くどこにパスをするべきかを理解していたようでした。

高井コーチのメニューは、大学生も入って40mエリアのパスゲームでした。タッチフットのルールに近いですが、ミスやターンオーバーがあると攻撃方向が変わり、常にどの方向に攻めているかを理解しなければならないゲームでした。審判役の大学生が方向を指示した直後に、反応できる人、攻撃とは反対に向かう人、どのスペースにいとボールが来るのか予測できる人、チームに攻撃の方向をすぐに伝える人、何もできない人・・・それぞれが何をすべきか理解し、チームが上手くいくために何をしたら効果的なのか、やはり「考える」ことが大事ですね！

【第8回練習内容】

- 1.ウォーミングアップ
- 2.動きづくり
- 3.パススキル①
- 4.パススキル②
- 5.ボールゲーム
- 6.ダウン

指導者：村上、高井、築城、向尾、下

【2016福岡県福岡市クラス】第9回レッスンリ

ポート（2016年11月1日）



急に気温が下がり、寒い夕方でした・・・受講生は、いつもどおりに元気いっぱいの様子。グラウンドではリーグ戦の大事な試合を控えた福岡大学ラグビー部の皆さんが、真剣に練習をしていましたね。将来は是非、福岡大学に・・・よろしくお願ひします！

今日は、体幹やバランスを意識した動きづくりからスタートしました。このプログラムで高井コーチから指導されているストロングポジション、できていましたか？簡単に倒されたり、うつ伏せから仰向けにされたり、強い姿勢や力の入るポジションを意識しましょう。

ハンドリングは3人組でのボールコントロールでした。グランディングした姿勢からパスしたり、グランディングする前にパスしたり、意図的にパスができていましたか？さらに、ガットパスや、ポップパス、ダウンボールとピックアップなど、試合中に起こりうるパスをいくつもやりました。途中、やることが不正確になり高井コーチに、注意される人もいましたね。この練習は試合のどの場面で必要なのか？「考える」ことが大事ですね！

ランニング&ステップワークの練習をしました。初めて行う人も多かったようですが、イン・アウトの切り替え、スピードコントロールなど徐々に、上手くなってきましたね。大学生が何人か見本の走りをしましたが、やっぱり速かったよね。足の運びやスピードコントロールを意識しているからだと思います。

最後は、大学生とゲームでした。ボールを使わずに鬼ごっこ形式のゲームでしたが、ここで、ランニング&ステップを使わないといけないよね！練習したことを実践する・・・いつも心がけてほしいですね！

いつもお世話になっている福岡大学ラグビー部も、大学選手権に向けての試合があるようです。頑張ってください！11月は日本代表の試合も多く、しかもテレビで見ることができるので、勉強しましょう！

【第9回練習内容】

- 1.ウォーミングアップ
- 2.動きづくり

- 3.ハンドリング
- 4.ステップワーク
- 5.ゲーム
- 6.ダウン

指導者：村上、高井、築城、向尾、下園

【2016福岡県福岡市クラス】参加者の皆さんへ (最終レポート)

福岡クラスプログラムを終了して

悪天候のため最終回が中止になってしまいました。大変、残念ですが、受講生のみなさんは、週末に楽しくラグビーを続けていることと思います。

福岡クラスでは、「考える」ことを大事に、プログラムを実施してきました。ウォーミングアップ、ハンドリング、フィジカルトレーニング、スピードトレーニング、ハンドリングゲーム、タッチフット・・・すべて「考える」ことで、少し上手くなったのではないのでしょうか？また、「考える」ことは、人を想うことにもなります。いつも送り迎えをしてくれる保護者の方、ラグビーを一緒にやってくれる仲間、優しく声をかけてくれた福大の学生、丁寧にコーチングしてくれた福岡クラスのスタッフのこと・・・「考える」ことで、感謝や尊敬の気持ちが持てるのではないのでしょうか？福岡クラスでは、ラグビーが上手くなることと、「考える」ことができるようになることを目指しました。これからも、どこかでラグビーに関わっている限り、「考える」ことを続けてください。**2019年**のラグビーワールドカップ日本大会、**2020年**の東京オリンピック、ラグビーファミリーとして、みんなで支えましょう・・・誰か出場してください！

最後になりますが、毎回のプログラムの送迎、応援など保護者の皆様にも深く感謝申し上げます。今後とも福岡大学ラグビー部ともども、よろしくお願いいたします。

平成28年放課後ラグビープログラム福岡クラス
村上純・高井明彦・築城康拓・下園博信・向尾理司
福岡大学ラグビー部一同