

# 平成 29 年度 北海道札幌市クラス

協力団体

北海道ラグビーフットボール協会

札幌市スポーツ局



【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：長谷川 竜介（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会強化コーチ）

アシスタントコーチ：小野田 保（柏が丘中学校、JRFU 育成コーチ） 菊池 直哉（白石中学校、JRFU 育成コーチ） 今井翔太（屯田中央中学校、JRFU スタートコーチ） 平塚 勇介（清田中学校、JRFU スタートコーチ） 立野 弘高（豊園小学校、JRFU スタートコーチ）

特別コーチ：笠井 建志(元ラグビー日本代表)

【実施期間】2017年7月5日～9月6日(全10回)

【開催時間】※会場が異なりますが全10回のプログラムとなります。(遅刻しての参加も可能です。)

①月寒ラグビー場（7月5日-7月26日）17:30-19:30

②札幌市平岸高台小学校（8月2日-9月6日）18:15-20:15

【開催日程】（水曜日）

7月5日、12日、19日、26日、8月2日、9日、16日、23日、30日、9月6日

【実施会場】

①札幌市月寒屋外競技場（月寒ラグビー場）住所：札幌市豊平区月寒東1条8丁目

◆アクセス 地下鉄東豊線 月寒中央駅徒歩2分)

◆駐車場あり

②札幌市平岸高台小学校 住所：札幌市豊平区平岸5条18丁目

◆アクセス 地下鉄南北線 澄川駅徒歩7分 ※札幌市平岸高台小学校へのお問い合わせはお控えください。

◆駐車場あり

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） ※会場が異なりますが全10回のプログラムとなります。

### 【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。

募集を終了しました。

### 【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、運動靴 or トレーニングシューズ。

※札幌市平岸高台小学校で練習するときは体育館を使用する場合がありますので室内履きを常に持参するよう to してください。

### 【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。

### 【指導者】

メインコーチ：長谷川 竜介（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会強化コーチ）

アシスタントコーチ：小野田 保（柏が丘中学校、JRFU 育成コーチ）菊池 直哉（白石中学校、JRFU 育成コーチ）今井翔太（屯田中央中学校、JRFU スタートコーチ）平塚 勇介（清田中学校、JRFU スタートコーチ）立野 弘高（豊園小学校、JRFU スタートコーチ）

特別コーチ：笠井 建志(元ラグビー日本代表)

### 【長谷川コーチから皆さんへ】

ラグビー競技のもつ魅力を 1 人でも多くのジュニア世代の選手に伝えていきたいと思ひます。楽しさの中に充実感を得られるよう毎回のトレーニングを工夫して実施できればと考えております。



### 【メインコーチ・・・長谷川 竜介プロフィール】

#### ■資格

日本ラグビーフットボール協会強化コーチ

#### ■競技歴

ポンソンビーディストリクト RFC 1996～97年

北海道バーバリアンズ RSC 1992年～

#### ■指導歴

北海道バーバリアンズ ヘッドコーチ 1999～2006年

北海道代表チーム（成人）コーチ、1999年～2004年

北海道バーバリアンズジュニア中学生チームヘッドコーチ 現在

北海道選抜 U15 チーム強化指定指導者 現在

#### ■役職

北海道ラグビーフットボール協会札幌支部コーチ委員長

札幌ラグビーアカデミー アシスタントコーチ&事務局

### 【協力団体】

北海道ラグビーフットボール協会

札幌市スポーツ局

# 北海道札幌市クラス リポート

[【2017 北海道札幌市クラス】第1回レッスンレポート\(7月5日\)](#)

天気 晴れ 25度前後



いよいよ2年目の札幌クラスがはじまりました。開会式から札幌市スポーツ局の皆さんがお越しくださり全員で2019年ワールドカップ日本大会の札幌開催を盛り上げようの掛け声で記念撮影。

クラスのルールと選手達の取組方を示すフレーズを決めてもらいました。・クラスに関わっている人に対して誰にでも大きな声で挨拶をする・返事などのリアクションをしっかりやるという二つのルールとチームのテーマとして『サムライ』～めげずに前へ進む～にきました。

10回のクラスを通して忘れずに取り組んでもらえるようコーチもサポートしていきたいと思います。コーチングスタッフに今井コーチのチームメイトの伊藤誠基コーチが今年から加わってくれることになりました。スタッフも増えてよりきめ細かく関わっていけそうです。

さて今日の練習テーマは キャッチング&パス 指の使い方、手の出し方、フォロースルーなど基本動作を確認しグループ対抗でのレースなど楽しみながら基礎動作の確認をしていきました。プレーの原則における「前進」を意識させながら、1対1のキャッチ&ランから2対1まですすみトライをとるために「加速が必要」という選手自らの気づきでよりパフォーマンスが高まりました。

小学生と中学生わかれてゲーム。グラウンドボールを実施、パスをもらうために動くことを意識付け、チームトークを交えながら必要な要素を考えてくれました。「コーリングをしよう」「スペースに動く」など 答えを選手自ら導きだしてくれていたのも印象的。去年参加したメンバーがしっかりとリードしてくれています。嬉しい限りです。

4人パスのドリルではノーミスチャレンジを小学生は30回、中学生は60回と自主設定してくれましたが小学生が31回、中学生は200回をいきなり達成。練習テーマを理解して実践してくれていました。

最後のゲームはスピードボールを実施。キャリアーのランをOKにしつつもタッチでターンオーバーというルールを加えました。パスの繋がりには随所に良いプレーも見ることができましたが、ロングパスにチャレンジするケースでは全くボールが繋がりませんでした。キャッチングは継続して取り組んでいきたいと思います。

締めはブリッジを各1分で3方向実施。家でも取り組んでくれるでしょうか！ 誤魔化して時間をこなすのではなく、自分のできるところまで正しくやって少しずつ成長してくれれば嬉しいです。

閉会式には、旭川から北海道普及育成委員長の星さんが駆けつけてくださりご挨拶いただきました。また基本的な照明設備がない月寒ラグビー場ですが、職員の方のご配慮で作業用の照明をつけていただきましたがクラス運営上十分な照度でした。これで日没後も安心して練習ができようになります。いろいろな方のご協力があったのクラス開催に改めて感謝でございます。

#### 《第1回練習内容》

1. ファンクショナルナルムーブ&リアクションダッシュ
2. ハンドリング（ペア、サークル、ライン）
3. 1対1
4. 2対1
5. グラウンドボール
6. ハンドリングチャレンジ
7. スピードボール
8. 体幹
9. ストレッチ

メインコーチ 長谷川竜介

アシスタントコーチ 笠井建志、今井翔太、菊地直哉、立野弘高、伊藤誠基

## 【2017 北海道札幌市クラス】 第2回レッスンレポート (7月12日)

天気 晴れ時々曇り 気温 29 度



北海道の7月でも珍しい連日の猛暑日となっております。こまめに水分補給させながら実施しています。札幌の小学校では修学旅行の時期と重なっており残念ながら全員集合とはなっていませんが第二回目は23名の参加でした。練習の前にクラスのルールとクラスの取り組みテーマを確認をしてからスタート。より大きな声での挨拶とリアクションについて改めて約束。

さて、2回目の練習テーマは「ボールを持って走る」「フォローする」、キーファクターは「ストレートラン、フォロー、オフザボール選手の働きかけ」を意識することとしました。

最初のハンドリングゲームでハンズアップと声を出してコミュニケーションを図ることの重要性を再認識してもらいました。ハンドリングドリルでは、パスした後にフォローして再びパスをもらう動きをいれました。ストレートランを意識し加速してキャッチを連続、長めの距離を走りました。

ハンドリングドリルの後は、4つのコーナーに設置したエリアにパスでボールを運ぶゲームを実施。徐々にオフザボールの選手が「スペースに動く」「動きながらコーリングする」ことができて得点をあげるケースが増えました。小学生グループもしっかりコーリングし、パスした後に自ら動けるようにもなってきました。コーチがDFに入り連続した2対1でトライを狙いました。オフザボール選手が声を出せるようになると同時にボールのつながりもよくなりました。DFに入った笠井コーチの大きく強い声にプレッシャーを感じながら、声をだすことや、コミュニケーションの重要性の理解度は高まったと感じています。

次は、ディシジョンメイクを加えた3対2を実施しましたが、判断に自信がなせいかオフザボール選手がボールキャリアーに有効なコミュニケーションをとることがなかなかうまくいきません。自分の判断（やろうとしていることやしてほしいこと）を伝えることのむずかしさも感じていました。より具体的なコーリングが必要であることを学んでくれました。

最後は、タッチフット。ダブルタッチのルールに設定し、今日のテーマであるボールキャリアーへのフォローにフォーカスしました。チームでのミニミーティングを入れながらパフォーマンス向上にコミュニケーションが不可欠なのだということを感じ取ってくれたように思います。来週はもっとコミュニケーションをとりながらフォロー・サポートできるように成長の機会を作っていきます。締めは、腕立て。自分の能力に合わせて正しいフォームで。来週までに2回以上は自宅で実践することを宿題として今日の練習を終えました。どうしても周りを気にして姿勢を崩して効果が出ないやり方で回数だけごまかしてしまいがちですが、自分のために今の自分のできる限りを正しく実施して今日の自分を超えていく。そして積み上げていってほしいと願っています。

#### 《第2回練習内容》

1. サークルハンドリングゲーム
2. ファンクショナルストレッチ&リアクションダッシュ
3. ハンドリング（トイメン、4人パス&フォロー）
4. ゲーム① 4コーナーパスゲーム
5. 2対1 3対1
6. 3対2ディシジョンメイク
7. ゲーム② ダブルタッチ
8. 腕立て&ストレッチ

メインコーチ 長谷川竜介

アシスタントコーチ 笠井健志、菊池直哉、立野弘高、伊藤誠基



## 【2017 北海道札幌市クラス】第3回レッスンレポート (7月19日)

天気 晴れ 気温 23 度



先週とはうって変って、半袖では肌寒くも感じる「北海道の通常の7月」の中での練習となりました。学期末も近づき選手達も学校行事などで間に合わなかった選手もいましたが1名欠席の24名での実施でした。月寒ラグビー場での開催も残すところ2回となりましたが、素晴らしい天然芝の環境を満喫してほしいと思います。ちょうど刈り込みされた後でコンディションはベストな状態でした。グラウンド管理の皆様に感謝の念でいっぱいです。

今日、学校で階段から落ちて足を捻挫してしまった遼真君も「お手伝いすることはないですか」と休まずに参加して貢献しようとしてくれたことも印象的でした。この春、横浜から転校してきたのですが、おそらく唯一の放課後プログラムを2会場で経験している選手ではないでしょうか。今日はありがとう。

今日は、みんな、ちゃんと大きな声で挨拶ができていました。最後まで続けて欲しいと願っています。開始式ではドンキーコーチから、「ラグビーってどんなスポーツだっけ？」の問いからスタート。答えは分かっているのに間違うのが怖くて手をあげれていない様子の生徒たち。「間違えてもいいんだぞ」と伝えると 恐る恐る手が上がりました。ラグビーを通して「コミュニケーション」が上手になる手助けが必要なのだと改めて実感。

3回目の練習テーマは先週からの続編で「スペースを見つけよう、スペースへボールを運ぼう」としました。オフザボールの選手がいかにコミュニケーションを取りながら働きかけができるようになるか楽しみです。

ファンクショナルムーブメントのアップも今日で3回目。徐々に体の使い方も慣れてきたのか、だいぶ動きがスムーズになってきました。ハンドリングドリルではキーファクターはしっかり言葉で表現できるようにな

ってきましたが、プレーになると忘れてしまうケースも。身に着くまでの反復が重要です。

今までに実施したドリルの複合型を行いました。キーファクターが同じでも、ちょっと条件が変わると適応するまでに多少時間を要しました。最初のミニゲームは4コーナーへボールを運ぶゲームを実施。先週のルールにリターンパス禁止の縛りをいれましたが、動きながらコーリングする意識はとても成長がみられました。ただ、疲れてくるとオフ ザボールの選手の動きが止まってしまうがちでした。時間を短く切り切ってチームトークを入れながら回を重ねるごとにスペースへの働きかけはよくなってきていました。

3対2のスペースを作り出すディシジョンメイクのドリルでは、スペースへボールを運ぶ意識も上達 してきました。同じ練習でも前回とやり方を変えると最初は「練習のための練習」になりがちですが、 目的の確認をすると自分で考えながら、目で見えた情報をアクションに変えられるようになってきました。

先週はあまりの暑さに運動量をあげられませんでしたでしたが、今回は涼しかったこともあり、運動量をあげてみました。疲労感が顔に見える選手もいましたが、疲れて運動量が落ちる状況を、声でカバーするというようなパフォーマンスを発揮する選手も見られました。

4対2を決められた時間の間、継続するドリルをいれました。今回は1分間連続で実施。単独プレーになるケースもありましたが、次第に上手にスペースへボールを運び良いトライも生まれていました。

最後はタッチ。タッチしたDFプレーヤーが自陣ゴールまで下がってから参加するルールにしてゲームの中でのオーバーラップ状態を創出。最初は、どこにスペースができているのかをよく見れていませんでしたが次第に空いたスペースへ働きかけるシーンが何度も見られるようになりました。

ゲーム後の振り返りでは、「全員がスペースを見ることができ、なんらかのアクションを起こした」と自己 評価してくれました。スペースを見つけ、そこに働きかけをすることはできたけど、パスミスやキャッチミスでトライに結びつかなかったことから、練習前半で実施したハンドリングスキルの重要性も再認識してくれたようです。

練習の締めは基本姿勢にチャレンジ。彼らにはとても長く感じる1分間だったことでしょう。来週までに5回は自宅で基本姿勢のトレーニングを行うことを宿題としました。

#### 《第3回練習内容》

1. ファンクショナルムーブメント
2. リアクションダッシュ
3. ハンドリング（スペースの広さをアレンジ）

4. ゲーム① 4コーナースパスゲーム
5. ディジジョンメイク 3対2
6. 4対2 1分間連続アタック
7. ゲーム② タッチ (オーバーラップ)
8. 基本姿勢&ストレッチ

メインコーチ 長谷川竜介

アシスタントコーチ 笠井健志、今井翔太、立野弘高、小野田保、伊藤誠基

#### 【2017 北海道札幌市クラス】第4回レッスンレポート (7月26日)

天気 晴れ 25度



全10回のうち月寒ラグビー場での開催は今回で最終回となりました。4回連続での晴れの天気です。札幌クラスのみんなに味方してくれました。札幌市内の小中学校は今日から夏休みです。そして今日から新たに1名が仲間に加わってくれています。総勢26名のクラスとなりました。体調不良で3名が欠席 23名での開催です。

オープニングでは、先週の振り返りを行いました。しっかりキーファクターまで覚えてくれていました。今日のテーマは「キック」です。前進の手段の一つとして、正しいキックのフォームからいつどのように使うと有効であるのかを感じ取ってくれることをゴールに設定しました。

ウォームアップでは、アジリティートレーニングからスタート。両手でボールを持ち身体のバランスを意識してもらいました。今日は集中力が散漫なままスタートさせてしまったかと。新しいことを学ぶ日には緊張感を与える工夫が必要だったと反省です。

ハンドリングとして、地面にあるボールのピックアップとハイボールのキャッチングを行いました。小学生は半身になる動きにぎこちなさを残しましたがポイントはおさえてくれたように思います。

ハンドリングドリルのあとは、ドリブル。ボールの転がり方の特性やコントロールする方法を覚え、ドリブルリレーで楽しみながら上達していました。サッカー経験者は器用にできていました。キック練習では、キーマスターをバランス、ボールの落とし方、体の使い方、フォロースルーに絞りペアになりキックとキャッチングを反復。ハイボールのキャッチに苦戦していました。またボールの落とし方も簡単でなかなかうまくいかない選手も。キックが初めてという選手も多かったようです。

キック&チェイスのドリルでは、キッカーより下がって前に出るイメージが全体的にできていなく、マイボールの声をかける意識も薄かったことからなかなかトライに結びつきませんでした。

ミニゲームでは、5回の攻撃の中で必ず1回はキックをつかうという縛りで実施し、実施後には、グループに分かれてキックのメリットとデメリットやどう使うべきかというテーマでディスカッションをしてもらいそれなりに理解が進んだように感じています。小学生からもしっかりと意見が出てきました。次のステップでは2対4 3対4でキック&チェイスとカウンターアタックを行いました。ギャップを作らずにチェイスするイメージをつかむのに時間がかかりましたがキックが前進のための手段の一つであることは感じ取ってくれたと思います。

最後のタッチは、スペースを広めにとり、5回タッチで交代、キックも選択できるルールで実施。徐々に効果的なキックでトライに結びつくケースも見ることができました。インゴールにグラバーキックでボールを転がし、飛び込んでトライするシーンは、選手達の成功体験となりました。今日の設定したゴールに達してくれたように思います。キックはハイリスクハイリターンというフレーズでまとめ。締めにはブリッジ3種。もう少し自宅でもやってほしいかな。「継続は力なり」です。実践してくださいね～。

#### 《第4回練習内容》

1. アジリティー&ファンクショナルロール
2. ハンドリング パスドリル
3. ハンドリング ゴロキャッチとハイボールキャッチ
4. ドリブルリレー
5. キック練習
6. キック&チェイス
7. ミニゲーム（タッチ）キックを使う縛り
8. ディスカッション

## 9. キック&カウンターアタック&ストレッチ

メインコーチ 長谷川竜介

アシスタントコーチ 菊池直哉、今井翔太、立野弘高、小野田保、伊藤誠基、平塚勇介 助手 長谷川凌介（高校生）

### [【2017 北海道札幌市クラス】第5回レッスンレポート（8月2日）](#)

天気 晴れ 26度



第5回目の今回から会場を学校開放を利用し平岸高台小学校へ移しての開催です。土のグラウンドにはなりますが、照明設備が充実しているので開催時間を18時15分に遅らせています。

先週末は、夏休み最初の土日ということで各スクールでは夏合宿が行われ、今週末に開催される体文協大会にむけてきつい練習をおこなってきたからなのか、体調不良での欠席が2人で24名での開催となりました。

今日は新たに小学校の教員をしている井上直哉さんがコーチ陣に加わってくれています。是非、小学校でタグラグビーボールに触れる機会を創出できる先生が増えていってくれたらと願っています。

開始式では、宿題の進捗状況の確認をしたところ、すでに終えた、もしくは、もうすぐ終わりそうという選手も数名いたので少し安心。でもまたまったく手をつけてないという豪傑も！夏休みの宿題をラグビーの試合に置き換え、試合開始から飛ばして先制点を取り優位に試合をすすめるのと、試合終了間際まで追いかける苦しい展開と、どちらが良いか？という例え話に、来週のクラスまでには宿題を終えて集まるぞ！！と約束してくれました。（信じてるよ！！）

先週の振り返りでは、キックについて理解してくれていることが確認できました。今回のテーマは、第3回のテーマの、「スペースを見つけよう」からの、続編として「スペースの創出」です。キーファクターとして「ストレートラン、コミュニケーション」を意識してほしいと伝えてからスタートしています。

アップメニューのスパイダーマン、インチワーム、クモ、ひよこ、マウンテンクライムも徐々に身体の使い方がよくなってきています。何事も継続が重要ですね。

ランニングドリルでは、両手でボールを持ち、ステップとスワープでアングルを変えて走り、流れないように立て直すことにフォーカス。ステップやスワープについてはまた時間をとってじっくりやらせてあげたいところです。

ハンドリングでは、4人のラテラルパスを中の2人だけが往復するスタイルで行いました。アーリーキャッチとストレートランを意識づけしましたが、新しいメニューになると忘れがちになってしまう傾向があります。いつでもどんな時でも基本を忘れない選手になってほしいと願っています。

深いラインをひいてのラテラルパスを順目に連続するドリルを行ったところ、流れるケースも目につきましたが深くから走ることで加速され、より前進するイメージをつかんでももらいました。

スペースの創出として、今日は「ループパス」と「スイッチパス」の二つをドリルをつかって練習。相手DFをひきつけてできたスペースへ走りこむ動作です。ストレートランとコミュニケーションの重要性を繰り返し説明、ドリルでは徐々に様になってきましたが、その後に行った4対4のゲーム形式でプレッシャーがつくと思うように動けません。失敗を恐れずとにかくチャレンジ！パスダミーも同時に選択肢にいれるアドバイスをしたあとでは、ボールキャリアの動きにより変化がみられました。

スペースをテーマに2回にわたり実施した成果を確認するために、最後は3フェイズタッチで、タッチしたDFがゲームから抜け、オーバーラップの状態ができるようにしました。空いているスペースは見つけることができても素早く動いてチャンスを活かすことは簡単にはできませんでした。やはりコミュニケーションが足りていません。それでも、ループやスイッチパスもいくつか成功するケースも見る事ができました。2者でのコミュニケーションを取ろうとする意欲は見たのですが、その他のオフザボールプレーヤーに伝わってないことから3人目の選手にうまくボールが繋がりません。ポジショニングが浅くなってしまいう傾向がありました。インターバルごとにグループミーティングをいれ、それぞれ戦略をたてて意識的に動きを創りだしているようでした。

締めは基本姿勢。それぞれ自宅でもやってきてくれていたようです。前回よりは姿勢もよくなっています。積

み重ねて今日の自分を超えてほしいと願っています。最後はグラウンド整備を全員で実施。効率よくすすめるためには上級生がもっと積極的にリーダーシップを発揮してチームワークでやってほしいです。私のタイムマネジメントの失敗。練習終了時刻が遅れ、予定時間には完全撤収ができず、グラウンド管理者をお待たせしてしまいました。反省です。

#### 《第5回練習内容》

1. ファンクショナルロール
2. ランニングドリル ステップとスワープ
3. ハンドリング ラテラルパス、ラインパス
4. ハンドリング ループパス、スイッチパス
5. 4対4での実践 ループとスイッチ
6. 3フェイズタッチ
7. 基本姿勢

メインコーチ 長谷川竜介

アシスタントコーチ 菊池直哉、立野弘高、平塚勇介、井上直哉

#### 【2017 北海道札幌市クラス】第6回レッスンレポート (8月9日)

天気 雨 23度



第6回目にして初めての雨となりましたので体育館での開催となりました。北海道では、先週末にミニとジュニアの全道大会が開催されました。札幌クラスに参加してくれているメンバーも大会で活躍してくれていました。クラスで学んだことを活かすことができたといってくれた選手もいました。一方で大会が終了し区切りがついたからなのか 今日練習は中学生の集中力が低かったように感じます。途中で、おしゃべりなどでコ

一斉から注意されるケースもありました。来週からはまた気を引き締めて集中して一つ一つの練習に 取り組んでいきましょう。

今日のテーマは、体育館になることが予想されたことから、ブレイクダウンから変更し、「スペースへボールを運び前進する」としました。振り返りの要素もあり、選手からキーファクターを聞き出しましたが理解してくれているようでした。キーファクターとして「相手を見てプレーする」ということにフォーカスしています。

相手を見るということでファンクショナルムーブでのアップの後に、ミラーランニングをいれて 意識づけしています。目から入った情報を身体に伝えることが簡単にはできていない選手も 多かったです。

対面に立ったDFをステップやスワープで抜き去る動きも 2 回目ということもあり個人差はありますが それぞれ上達がみられました。まずは 1 対 1 が基本であり相手がいる状況でどう動くかを常に 考えられるようになってほしいですね。

ハンドリングでの、ラテラルパスも応用編では対面に立ったDFが向かってくる設定 にし、相手や仲間の状況を見て、それに応じたアクションを行うことを意識してもらいました。最初は 相手の状況にかかわらず動きに変化をもたらさない選手もいましたが DF 役の内側でもらうのか外側でもらうのか、タイミングをずらすのか、など徐々に動きに変化が 見られるようになってきました。ここで必要となるのがコミュニケーションなのだということも改めて感じてもらえたと思います。小学生でも自分の位置を伝えることや、タイミングをつたえることが重要だということを理解できた選手も多かったように見えました。

前回に引き続き、ループパスと中学生はスイッチパスも今一度スペースができる仕組みの復習と、その反復練習をしました。コーチに引き付けるべきDF役に入ってもらいながら進めましたがみんなかなり上達がみられました。中学生は、最終的にDFに入ったコーチの立ち位置などから、スペースにボールを運ぶために 何をすべきかを判断するドリルに発展させました。ここでもコミュニケーションの取り方が不足しているグループと情報を共有できたグループではパフォーマンスの差が明らかになっていました。ラグビーはコミュニケーションのスポーツであることを理解はしていても、ゲームの中で活かすことの難しさを実感していたようです。

最後のゲームは、先週に引き続き 3 フェイズタッチを実施。スペースができたところを的確に攻撃する ケースも徐々に増えてきましたが、スペースを創り出す動きへのチャレンジは不足していたようにも感じます。まだまだコミュニケーションがたりていません。 ゲームに時間をかけましたが成功体験も増やすことができたように思います。

クロージングでは、今日の学びについて振り返りしてもらいましたが、また声が小さく消極的になってしまい



がち、間違ってもよいのもっと積極的にできるようコーチとしても工夫していかななくては！ 締めのコールは小学生の獅恩君が初挑戦でしたが立派にできました。

《第6回練習内容》

1. ファンクショナルロール
2. ランニングドリル ミラーランニング、ステップとスワープ
3. ハンドリング ラテラルパス DFあり
4. ハンドリング ループパス、スイッチパス
5. ディジションメイク ループやスイッチをチャレンジ
6. 3フェイズタッチ

メインコーチ 長谷川竜介

アシスタントコーチ 笠井建志、菊池直哉、今井翔太、立野弘高、平塚勇介

[【2017 北海道札幌市クラス】第7回レッスンレポート \(8月16日\)](#)

天気 晴れ 気温 25



お盆休みで帰省などで札幌不在ということで欠席も数名いました。お盆前後の実施の可否も議論の余地ありだったかもしれません。盆を過ぎると北海道の夏は終了します。北海道らしく涼しい気温でのクラス開催となりました。小学生はほとんどが宿題を終えているようでしたが、中学生はあと一息というところだったようです。

さて、先週の集中力を欠いたことを注意していたことから今週は打って変って取組姿勢は 見違えるようでした。

た。しかし、照明をともした後のグラウンドには、大量の「蚊」が出現し、（正直なところコーチ陣もかなり攻め込まれて無視できないほどの数でした）選手達の集中力を奪おうとしていましたが、「蚊の大量発生を理由にここで終了しましょうか？」と問うと急激にラグビーへの集中が高まりました。よく頑張ってくれましたよ。

先週の振り返りでは、それぞれスペースを見つけるために、また創出するために何が必要であるのか理解はしてくれていました。意識して練習に取り組み反復して身につけていってほしいですね。今日のテーマは、プレーの継続～ブレイクダウンにチャレンジ～としています。安全な姿勢、身体の使い方にフォーカスして進めるよう各コーチにもお願いしました。

ウォーミングアップに、「股くぐり」をいれてくぐる際に下を向かないということから今日のフォーカスポイントを意識づけしています。ペアになってのニータッチ、アングルタッチゲームでは、どうしても腰の位置より頭が低くなってしまいう選手もまだ多かったです。マーカをへそに合わせストロングポジションを持続させる体幹トレーニング、ストロングポジションでの牛歩這い這いなどを行い姿勢に対する意識づけを強化しました。

ハンドリングでは、自分の位置を伝えるコミュニケーションとアーリーキャッチ、ストレートランにフォーカス少しずつですが成果が見えてきています。そこにDFを加えることで前を見てプレーするというのを再確認。よりコミュニケーションが必要になることを認識できるよう促しました。中学生はさらに4対3の局面でスペースを創るムーブにもチャレンジしてもらいましたが先週より上達が見られました。

ブレイクダウンを、プレーの前進と継続の観点から説明。相手と接触する際に必要な身体の使い方、ボールの持ち方を理解できるように、5m幅のエリアを走りヒットシールドを持ったコーチに外に押し出されないように走りきるドリルを行いました。片手でボールを持つ癖のある選手は、左右いずれかの側で接触するとき相手側でボールをもってしまいうケースが多々ありました。両手でもつからこそボールの持ちかえが可能になるのだということは頭ではわかっていても癖となってしまうものを治すのは簡単ではないですね。ハンドリング同様に継続して練習する機会を創る必要性を感じました。

コンタクト練習の前にペアになってボールプレゼンテーションの動きを反復練習し段階的に進めました。次にコンタクトバックを用いて、1mの距離でハーキーからショートステップで接触、アップで実施した股くぐりとストロングポジションを意識させ、ドライブしてボールダウン、ボールプレゼンテーションまで。第二段階で、オーバーのプレーヤーを加えましたが、ここでも入る姿勢と、バインドが必須であることをしつこく伝えています。選手自身も安全性に対しての意識を持ち続けてほしいと願っています。

最後は、今日までの練習内容を網羅し、ラックタッチを実施しています。タッチされた選手は、ライダウンし

てボールプレゼンテーションを、タッチした選手はタックラーとしてライダウンしてブレイクダウンを構成しDF側のアライビングプレーヤーがオフサイドせずにボールにタッチできればターンオーバーで、AT側はそれをさせずに継続させるよう相手を見てオーバーに入るという内容で実施。ミスや反則まで何度でも継続できるルールでした。ボールを継続させるためにサポートはよくできていたと思います。ただ、最初はオフサイドラインを意識できず立ち位置の反則が目立ちました。ゲートから入る意識はできていたと思います。継続はできるけどなかなかスペースを見つけられず、単調になっていましたが、継続することでチャンスが生まれることは実感していたようです。チームトークを繰り返した終盤には、先週まで実施していたスペースの創出を意識的にプレーするもみられゲームの中で活かそうとしてくれていました。成果がみられた瞬間でした。

ゲーム後は中学生が、グラウンド整備している間に小学生は体幹トレーニングを実施。家でもやるようになったからか少しずつ形になって耐えられるように進歩していました。来週は、小学生がグラウンド整備で中学生がフィジカルトレーニングで効率よく締めを実施したいと思います。今日は、ヒットシールド7台用意し選手達の運動量をあげるようにしましたがコーチ達にもそれなりの運動量になったと思います。ご協力に感謝です。

#### 《第7回練習内容》

1. ファンクショナルロール
2. 股ぐりストロングポジション、這い這い、ニータッチ、アンクルタッチ
3. ハンドリング ラテラルパス DFあり
4. バックワーク ヒット&ラン
5. ジャックナイフ
6. バックワーク ヒット&ドライブ&ボールプレゼンテーション
7. ラックタッチ
8. 体幹トレーニング

メインコーチ 長谷川竜介

アシスタントコーチ 笠井建志、菊池直哉、今井翔太、小野田保、立野弘高 助手 伊藤誠基、篠原誠

【2017 北海道札幌市クラス】第8回レッスンレポート (8月23日)

天気 晴れ 気温 28度



札幌市内の小学校は新学期が始まったところ、中学生は夏休み最後のクラス開催です。ここしばらくの冷涼な札幌から真夏に戻り夕方でも28度ありました。

今日は「ディフェンスの基本を身につけよう」をテーマに実施しました。キーファクターは、インサイドショルダー、ノーギャップ、アップの3点にフォーカスしました。先週の振り返りでは、ブレイクダウンにおける注意点をしっかり理解してくれていました。特に「頭を下げない」について理解してくれていたので安心しました。これからも安全にラグビーと付き合っていてほしいですね。

ウォーミングアップでは、「手つなぎ鬼」を小学生と中学生と合同で実施しました。1回目は自由にやってもらいましたが、予想通り鬼のチームはコミュニケーションをとることなく、鬼になったグループ間ではバラバラに動き、さらに手をつないだ仲間同士も意志の疎通ができず動きがちぐはぐとなり簡単に相手を捕まえることができませんでした。不足していることは何かと問うと、明確に「コミュニケーション」という答えを引き出してくれました。2回目は、鬼は一つの連携のみと変更しました。手をつながった一団は徐々に1ラインを形成しチームとなり相手を追いつめられるようになっていきました。1ラインで前進することの意味を感じ取ってくれたと思います。何をやるにしてもコミュニケーションが大切なのだということを知ってくれているようですが、実践することのむずかしさも感じているようです。

ハンドリングでは、ラテラルパスをいつもより深さを取り、キャッチする際の加速を意識させました。過去7回のクラスを通して上達したようです。さらに対面からDF役が前に出てくるシチュエーションにして、

相手を見る、コミュニケーションをとる 復習を実施しましたが、まだまだ声が小さく伝えることができていないケースも多かったです。

最初のゲームは、「ラストマンスタンディング」をタッチで実施。ゲームの目的を確認できるとDF同志も コミュニケーションを取りながらギャップを創らずに前に出て相手を仕留められるようになってきました。面でプレッシャーをかける効果をつかんでくれた選手もいました。何度も繰り返して実施していましたが 最初のうちは足が遅い選手を意図的に狙っていたようでしたが、逆に味方にほしい選手から狙ってみようと促すと、ディフェンスもしっかりコミュニケーションをとりつつパフォーマンスがあがってきていました。

ゲームの後は1対1、2対2、3対3のドリルを行いました。アタックの正面に立つのではなくインサイド ショルダーに合わせて立ち、アップの声をだして前にでて自分の肩をあわせる練習です。反復を行い 2人3人と人数を増やしノーギャップを意識づけしました。相手を見すぎてボールを見ていなかったり、一人目はインサイドショルダーにポジショニングしていても 外側に立つ選手がポジションをとれないケースが目立ちました。また前のゲームでギャップをつらない ことを覚えてもシチュエーションが変わるとギャップのことを忘れてしまうといったことも。それでも、ディフェンスにおいてもプレーの原則として「前進」「プレッシャー」があるんだという説明にしっかり前にでて止めようという意思が全員から伝わってきました。

最後はタッチ。今回は、アタック側は1フェイズ毎に最低3回のパスを（小学生は2回）いれ、3回パスする前にタッチされたらターンオーバーという縛りをつけて実施しました。パスをつなぐためには攻撃も深さを意識するようになり、ディフェンスはギャップを創らずに1ラインで前に できることを自分たちの気づきの中から修正してくれています。ゲーム中普段なかなかパスができず直線で 相手に向かっていく癖のある選手もなかなかのハンドリングをみせてくれました。徐々にキーファクターの 意識もたかまり、よいディフェンスからターンオーバーにという流れが増えてナイストライも見ることができ ました。

今週は、小学生がグラウンド整備で中学生がその間にドンキーコーチのフィジカルトレーニング。基本姿勢と体幹メニューをたっぷりやってもらいました。（小学生のグラウンド整備に時間がかかった分 中学生は長くなりましたね） クロージングで宿題の話から、6年生の小長谷君は自由研究で「キャプテンシー」をテーマにしたそうで みんなの前で内容を発表してくれました。頼もしいですね。素晴らしいリーダーに育っていてほしいです。

#### 《第8回練習内容》

1. ファンクショナルロール
2. 手つなぎ鬼ごっこ
3. ハンドリング ラテラルパズドリル
4. ゲーム ラストマンスタンディング（タッチ）

5. DFドリル 1対1 2対2 3対3
6. タッチフット 3回パスしぱり
7. 体幹トレーニング

メインコーチ 長谷川竜介

アシスタントコーチ 笠井建志、菊池直哉、今井翔太、立野弘高 助手 伊藤誠基

【2017 北海道札幌市クラス】第9回レッスンレポート (8月30日)

天気 晴れ 気温 22度



今日は半袖では少し肌寒さも感じる天候でした。先週のディフェンス練習につづき、今日は「タックルの基本を身につけよう」をテーマに練習を実施しました。

最初にキーファクターの説明から入っています。「ヘッドアップ」「パワーフット」「密着」「ドライブ」の4点にフォーカスすることを伝えました。ウォーミングアップには今日のテーマにつながる動きをいれています。「股くぐり」では、接触する前に低くなりながらも頭を下げない身体の動きを意識づけしました。先週よりもスムーズになってきています。「基本姿勢での這い這い」では、強く低い姿勢を取ることにつなげています。基礎体力が弱いとなかなか強い姿勢を維持することは難しいということも理解してくれました。「抱っこリレー」では相手と密着ししっかりバインドすることを意識づけさせています。バインドする力もあいてとしっかり密着することで生まれることを感じてもらいました。

ハンドリングドリルは、4人一組で内側の二人だけがストレートランを意識し、パスをしながら往復する形

にし、ボールタッチの回数をふやすようにしました。アーリーキャッチやフォロースルーも意識させるとできるようになる選手もおりますが、パスの距離が長くなるとコントロールも乱れなかなか上手にできません。パス動作に意識が向くと今度は流れてしまったりと全部を同時進行するにはまだまだ時間がかかりそうです。仲間同士もっと声が出せるようになればよいのですが まだまだ有効なコミュニケーションは少なく感じました。

今回のタックル練習は4段階で組み立てました。3mグリッドで対角線に動くボールキャリアーに対してインサイドショルダーのポジションを意識させています。

第一段階は、コース取りとあてる肩の確認です。スピードスケートの選手のイメージで後ろ手に組みしっかりと自分の肩をあてる動きです。アップで実施した股くぐりを意識させ手前で低くなりつつも頭を下げずに接触するようにしました。

第二段階では、肩をあてる際の強さを増すためにパワーフットで接触する動き。足がそろって不安定だった選手や勢いであたらうとする選手もイメージができたように思います。

第三段階は、しっかりと密着してバインドする動きです。アップで実施した「抱っこリレー」をイメージ連動させています。手で捕まえに行くのではなくしっかりと密着することを感じてもらえたと思います。

第四段階では、コーチがコンタクトバックをもってボールキャリアー役になり、第一から第三段階までは歩きスピードでしたので、ここからは強くヒットドライブさせる動きです。背中が曲がらないようにアップで実施した「基本姿勢での這い這い」をイメージ連動させています。今回は、4つに絞り同じグリッドで練習しましたが小学生も短時間で上達がみられました。肩のラインが相手の進む方向に向いてしまうとインサイドショルダーにポジションしていても簡単に内側を抜かれてしまうことも理解してくれた選手もいました。ちょっとした身体の使い方の違いが大きな結果の違いに繋がるということを理解しながらこれからも練習をしていってほしいと思います。

練習の締めはタッチです。先週に引き続き3パスタッチを実施。3回パスする前にタッチされたらターンオーバーというルールです。浅い位置でもらうと簡単にタッチされてしまうことを自発的に学んでいました。今日はしっかりと深いポジションを取ってスピードで走りこむシーンも多々見られました。ボールさばきも上達していますが逆に流れてしまって結局スペースをつぶしてしまうのだということも学んでくれたように思います。DFも最初のうちは単独でプレッシャーをかけていたので、ギャップがたくさんできていることに気づきがありました。チームでギャップを作らずにプレッシャーをかけるほうが効果的であるということも学んでくれたと思います。攻撃が深いのでしっかりと前にでてプレッシャーをかける、という流れになってきました。攻守ともにいままでのタッチのレベルを一つ越えてくれたように感じます。9回目として効果がゲームの中から見えたように思います。



最後は中学生がグラウンド整備を行い、その間小学生はドンキーコーチのフィジカルトレーニングです。家でも継続してやってくれているようです。しっかり体を作ってラグビーを楽しんでほしいです。さて来週は最終回。体調を整えてみんなで参加して一緒に記念撮影をしよう！！として終えています。

《第9回練習内容》

1. ファンクショナルロール
2. 股くぐり、這い這い、抱っこリレー
3. ハンドリング ラテラルパストリル
4. タックルドリル（ペア）、コースと肩、パワーフット、バインド
5. タックルドリル（バックワーク） 強いヒットとドライブ
6. タッチフット スリーパスタッチ
7. 体幹トレーニング

メインコーチ 長谷川竜介

アシスタントコーチ 笠井建志、菊池直哉、今井翔太、立野弘高 助手 伊藤誠基

[【2017 北海道札幌市クラス】第10回レッスンレポート（9月6日）](#)



天気 晴れ 気温 25度



いよいよ札幌クラスは最終回を迎えました。塾の関係で一名が欠席になりましたが最終回ということでみんな集まってくれました。

少し蒸し暑さを感じる天候です。思えば連続 10 週の開催で雨は一度だけでした。天候にも恵まれた札幌クラス最終回のテーマは「ゲームを楽しもう」です。

過去 9 回の練習で学んだことをゲームの中で活かすことを目的としています。選手達には、過去 9 回の練習における共通の課題は何ですか？と問うと、期待どおり「コミュニケーション」という言葉を返してくれました。

全 10 回のテーマとキーファクターを一覧表にしたペーパーを配布しました。実際に練習時に確認したキーファクターもこれからのラグビー活動に活かしてってもらいたいと思います。

ウォーミングアップのあとは、まずは基礎となるハンドリングドリルから。まだエラーはありますが、アーリーキャッチと自分の位置を伝える言葉を発する意識は強くなったと思います。継続して練習してきた成果がみられています。フォロースルーやストレートランなども成長はみられています。もっと意識をもって続けてもらいたいです。

今日は、過去に練習の中で実施したゲームライクメニューを用いてキーファクターの再確認をしています。最初のメニューは、「スピードボール」を選びました。オフザボール選手がスペースへ走りこむことをフォーカスさせたゲームでしたが当然ここでもコミュニケーションが重要となってきます。選手達の成長度合いを測るにもちょうどよいゲームメニューです。

スペースを見つけて動きますが、思った以上にパスが通りません。ディフェンス側もスペースを見ることができるようになってきたのです。チームトークを繰り返し対策を考えてもらいました。どうしてもボールを追ってしまうのでまずはスペースと相手のみで状況判断をすること、そして同じペースで動くのではなくここぞというところで加速が必要なのだということも気づいてくれました。パスをもらうためのコーリングもボリュームは低いですが声のでるようになっています。良いつなぎで得点に結びつくケースも増えました。

第二のゲームはディフェンスの基礎で実施した「ラストマンスタンディング」です。1対1ではインサイドショルダーにポジショニングし距離を詰めていく意識と、複数になった時にはギャップをつくらないワンラインの意識とコミュニケーションを取り連携をはかることを再確認。ちゃんと理解してくれていました。

ワンラインのディフェンスで前に出れるようになっていますが、毎回大外で抜かれてしまいます。スピードがない選手が外側にいるとスピードのある選手に振りきられてしまいます。最初の立ち位置の変更もコミュニケー

ションを取りながら改善できるようになっています。ディフェンスの仕組みについても理解が深まったように思います。こちらでも狙いどおりに練習できています。

最後のゲームはタッチです。今日は複合ルールです。アタックは、2回目のタッチまで前進ができるダブルタッチです。そこでターンオーバーにはせずアタックはレイダウンしてボールプレゼンテーションで継続です。ディフェンスには、ラックタッチでのルールで実施したレイダウンしてプレイスしたボールにタッチできればターンオーバーです。2回目のタッチした選手もレイダウンしますので、オフサイドラインも明確に示されます。1回目のタッチされた状態ではトライはできないルールも加えています。

ボールキャリアーに対してのサポート、さらにブレイクダウンでのアライビングプレーヤーが必要になるので厚いサポートが必要になることも選手達が気づいてくれていました。ディフェンスも最初は、立ち位置のオフサイドが目立ちましたが徐々に意識できさらにワンラインでのアップもできるようになり精度があがってきました。攻撃の原則のうち「前進→サポート→継続」がコーチングできたと感じています。2回のチームトークをはさみ攻守ともにパフォーマンスが向上しました。最終回の最後のメニューということで選手たちも時間を惜しむように楽しんでくれたと思います。

中学生がグラウンド整備を行い、その間に小学生が体幹トレーニングを実施してから閉会式を行いました。札幌市スポーツ部様より選手達にはワールドカップ2019関連のグッズのプレゼントがありました。コーチ陣からはコミュニケーションの大切さを忘れないようにということをお贈りする言葉として終了しました。そして、送迎でクラスに参加させてくれた保護者に対して必ず感謝の気持ちを言葉に表すことをお願いし記念撮影して札幌クラス2017を閉会いたしました。

ご協力いただきました指導者の皆さん、送迎など選手のためにご尽力いただいた保護者の皆様、クラス実施にむけサポートくださいました札幌市スポーツ部の皆様に心から感謝申し上げます。

#### 《第10回練習内容》

1. ファンクショナルロール
2. ハンドリング ラテラルパストリル
3. ゲーム① スピードボール
4. ゲーム② ラストマンスタンディング
5. ゲーム③ タッチ ダブルタッチ&ラックタッチ
6. 体幹トレーニング

メインコーチ 長谷川竜介

アシスタントコーチ 笠井建志、菊池直哉、今井翔太、立野弘高 助手 伊藤誠基