

# 平成29年度埼玉県熊谷市クラス

協力団体

立正大学ラグビー部

埼玉県ラグビーフットボール協会

熊谷市ラグビーフットボール協会



**【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：太田 正則（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会強化コーチ・立正大学ラグビー部ヘッドコーチ）

アシスタントコーチ：祝田 康彦（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会強化コーチ）

サポートチーム：立正大学ラグビー部

**【実施期間】** 2017年7月6日～10月5日（全10回）

**【開催時間】** 平日は18:50-20:50（祝日の練習時間は現場指導者より別途連絡）

**【開催日程】**（木曜日）

7月6日、20日、27日、8月3日、10日、31日、9月14日、21日、28日、10月5日

**【実施場所】** 立正大学ラグビー部ラグビー場 住所：埼玉県熊谷市万吉1700

◆アクセス

①熊谷駅南口より国際十王バス立正大学行、立正大学下車。または熊谷駅北口より国際十王バス森林公園駅行、立正大学下車。

②森林公園駅（東武東上線）北口より国際十王バス立正大学行または熊谷駅行役、立正大学下車。

※それぞれの駅からタクシーをご利用の場合は、約15分程度を目安としてください。（交通事情により多少前後する場合がございます）

◆駐車場について 学生専用駐車場”をご利用ください。

**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ください。

※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35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ください。

**【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

※施設内では指定場所以外での飲食・喫煙は御遠慮ください。

※更衣室とシャワーがご利用いただけます。

### 【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。

埼玉県熊谷市クラス コーチ&協力団体紹介

### 【指導者】

メインコーチ：太田 正則（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会強化コーチ・立正大学ラグビー部ヘッドコーチ）

アシスタントコーチ：祝田 康彦（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会強化コーチ）

サポートチーム：立正大学ラグビー部

### 【太田コーチから皆さんへ】

2019年ラグビーワールドカップの会場に決まった埼玉県（熊谷）で“放課後ラグビープログラム”を担当する太田です！アシスタントコーチの祝田コーチと共にラグビーを楽しみながら指導していきます！



### 【メインコーチ・太田正則プロフィール】

#### ■指導者資格

- ・日本ラグビーフットボール協会強化コーチ
- ・ワールドラグビーレベル1
- ・ワールドラグビーレベル2
- ・ワールドラグビーエドゥケーター（講師）
- ・JRFU タグティーチャーエドゥケーター（講師）

#### ■競技歴

- ・埼玉県立行田工業高等学校（現：進修館）
- ・主なポジションはフランカー/ウィング
- ・North Shore (NZ) (1991年)
- ・三洋電機ワイルドナイツ（現：パナソニック）(1988年～1999年)

- ・社会人大会優勝（1996年）
- ・関東代表（1992年～1994年）
- ・7人制日本選抜（1997年）

#### ■指導歴

- ・日本代表 S&C コーチ（2005年～2013年）
- ・テストマッチ 75 試合/RWC2007（FRANCE）出場/RWC2011（NZ）出場 ・7人制日本代表 コーチ(2005年)
- ・アジア大会（ドーハ）金メダル獲得
- ・埼玉工業大学ラグビーフットボール部コーチ（2005年～2007年）
- ・大東文化大学ラグビーフットボール部ヘッドコーチ（2008年～2012年）

#### ■現在

- ・立正大学ラグビー部ヘッドコーチ（2013年～）
- ・NPO 法人 ARUKAS KUMAGAYA 理事



サポートチーム  
立正大学ラグビー部

協力団体  
埼玉県ラグビーフットボール協会  
熊谷市ラグビーフットボール協会

# 埼玉県熊谷市クラス リポート

## [【2017 埼玉県熊谷市クラス】 第1回レッスンリポート \(7月6日\)](#)

第1回目は、クラスの説明/コーチ紹介/自己紹介から始まりました。保護者の皆さんも交えて、10回のセッションを安全に楽しんでいただける様に注意事項等も含めて、パワーポイントを使用しわかりやすく説明させていただきました。説明後は、熊谷クラスに参加してくれる子供達の自己紹介を行いました。全員の自己紹介後にアイスブレイクとして、今日初めて会った人、今まで話した事が無い人で3人グループを作って、3人がどんな人か？コミュニケーションを取りました。その後グループの人を他己紹介してもらいましたが、『この人は、中学3年生で、彼女募集中らしいです！』と言う他己紹介で大爆笑でした。



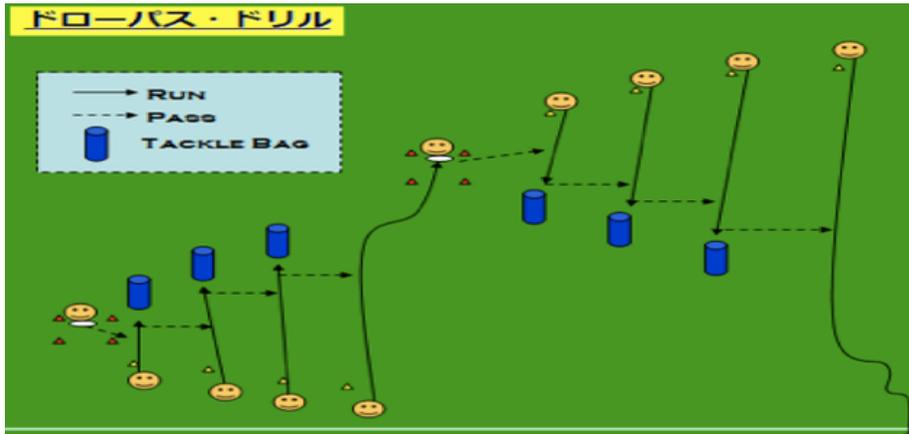
いよいよセッション！！まずは、ウォーミングアップ SAQ ウォームアップでミニハードルとラダーを使ったアップを行いました。大学生が見本を見せながら自分の身体を自分のイメージ通りに動かす事を意識して SAQ ドリルを行いました。

### 1.SAQ ウォームアップ (ラダー/ミニハードル) Movie

ウォーミングアップ後は、小学生 vs 中学生でファンダメンタルスキルゲーム (パス・ゲーム) を行いました。ゴールポストのポストカバーに小学生は5m、中学生は8m離れた位置にあるマーカーからパスでゴールポストに当てたら1点獲得出来るゲームで、1分30秒間で何回当てられるかを競い合いました。左右のパスとキックでゴールポストに当てるゲームで勝敗は五分五分でした。

## 2.ファンダメンタルスキルゲーム（パス ゲーム） Movie

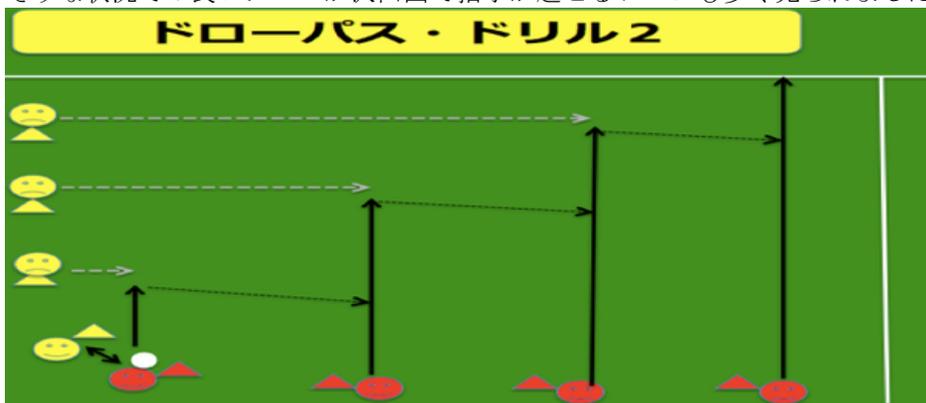
ゲームの後は、アーリーキャッチとロールイン（外側の手をパサーの方へ伸ばしてボールを取りに行く）を意識して ドローパスドリルを行いました。“ミスを恐れなくて、チャレンジ！！”を合い言葉にして挑みました。



## 4.パスドリル（アーリーキャッチ/ロールイン）説明 Movie

## 5.パスドリル（アーリーキャッチ/ロールイン）ドリル Movie

上記のドリル終了後は、少しレベルを上げて DF をタックルバッグを人に変えてより実践に近い形のドローパスドリルで加速してカバーDF に捕まらない様に意識して取り組みました。試合で有りそうな状況での良いプレーが沢山出て拍手が起こるシーンも多く見られました。



## 6.パスドリル（ドローパスドリル2）※アクセル（加速）

ボールゲーム（ノーマル・タッチ）では、中学生に大学生も混ざりながら楽しく大きな声でコミュニケーションを取りながらボールゲームに取り組んでいました。最後は、熊谷クラス恒例のコア（スクラム姿勢）祝田コーチの指導で①スクラム②タックル③ブレイクダウンに共通するストロング・ボディーポジションを学び1回目のクラスを終了しました。こちらも熊谷クラス恒例の1、2、3のかけ声で“ファミリー”と言うコールで締めくくりました。来週はお休みとなりますが、再来週は更にレベルを上げられる様に第1回で行った事を忘れずにグラウンドに来てもらいたいです。

### 【第1回練習内容】

18:50	クラス説明	0:10
19:00	自己紹介	0:10
19:10	アイズブレイク(3人トーク)	0:10
19:20	SAQウォームアップ(ラダー/ミニハードル)	0:15
19:35	ファンダメンタルスキルゲーム(パス・ゲーム)	0:15
19:50	バドリル(アーリーキャッチ/ロールイン)	0:15
20:05	バドリル(ドロースタック)※アクセラ(加速)	0:15
20:20	ボールゲーム(ノーマル・タッチ)	0:30
20:50	コア(スクラム姿勢)/レビュー/終了	0:05

メインコーチ 太田正則 /サポートコーチ 祝田康彦 協力 立正大学ラグビー部選手 (6名)

### [【2017 埼玉県熊谷市クラス】 第2回レッスンレポート \(7月20日\)](#)

熊谷市の最高気温は38.4℃、夕方には多少気温が下がったものの選手達はお構いなしで、ほぼ全員が集まってくれました。熊谷クラスでは「楽しく・元気に」を選手達には心掛けてもらっていますが、最初の挨拶で元気がなく、おやくそくの「元気出していこう!」「オー!!」のやりとりで大きく声を出す意識を上げてもらい、今日の練習キーワードが「前進」である事を説明して、第2回の熊谷クラスがスタートしました。

まず、ウォームアップのSAQドリル(ラダー・ハードル)で筋温を上げていきましたが、先週よりも脚の動き(使い方)に、ダイナミックで俊敏な動きが生まれてきており大変良くなってきました。

次にダウンアップの動きを多く取り入れた「円陣鬼ごっこ」を楽しみ雰囲気の中でおこない、素早く起き上がる動作を意識してもらいましたが、小中学生チーム共に、とても素早い動きを見せてくれました。【参考動画：円陣鬼ごっこ】



パズドリルの前にハンドリングの基礎として、ハンドキャッチのドリルをおこないましたが、まだまだボールを怖がる選手が多いのと、もっと指と腕をやわらかく使ってキャッチする必要があると感じましたので、次回も継続しておこなっていきます。【参考動画：ハンドキャッチ】

熊谷クラスのパズドリルでは2種類の「ドロップス」をおこなっていますが、パズドリル1はDFが動かないダミーなので比較的うまくいきますが、パズドリル2ではDFが実戦同様に動くのでとても苦労していますが、このプレッシャーの中で正確にボールを、あいてるところへ運ぶスキルを身につけて欲しいです。小学生には少し難しく感じるので人数を減らすなどの工夫をして継続しておこなっていきます。【参考動画：パズドリル1、パズドリル2】

本日のキーワード「前進」の中で、1 v s 1をおこなってもらいました。まずは「ステップ」次に「キック」最後に「F4」と言う3つのATオプションを紹介しながら、1 v s 1を楽しんで貰いました。「F4」については次のように定義しております。「Footwork：フットワーク」\*ステップで相手をかわしながら前進をはかる「Fend：フェンド」\*ハンドオフで相手を「防ぐ・かわす」の意味です「Fight：ファイト」\*フットワークとフェンドを交え勝負して前進する「Free：フリー」\*ボールを自在に扱える状態で、サポートプレーヤーにオフロードパス【参考動画：1 v s 1】

タッチフットも「テーマ：前進」を意識してもらいたいので「7回タッチ攻守交代」「タッチ後3歩以内でオフロードパスあり」としたルールで「立ってボールをつなぎ・前進させる」事を意識してもらいました。どんどん前にボールを貰いに行くプレーが多く出て非常に良かったです。選手間で「前！」という声が出ているのがとても印象的です。特に小学生は後方で待つプレーヤーが多いので、サポートプレーヤーが前に上がっていく意識の向上が見られました。余ったら大きくボールを外側に動かせるようになるともっと良くなると思います。【参考動画：オフロードタッチ】

最後は「ストロング・ボディーポジション（スクラム姿勢）」を厳しく楽しく取り組み、恒例の「1, 2, 3“ファミリー”」の掛け声で解散となりました！

#### 【第2回練習内容】

18:50	SAQウォームアップ (ラダー/ミニハードル)	0:10
19:00	ダウンアップ (円陣鬼ごっこ)	0:10
19:10	ハンドキャッチ	0:10
19:20	パズドリル1 (アーリーキャッチ/ロールイン/アクセラ/ドロップス) ※アクセラ (加速)	0:15
19:35	パズドリル2 (アーリーキャッチ/ロールイン/アクセラ/ドロップス) ※アクセラ (加速)	0:15
19:50	1vs1 (ラン、キック、F4)	0:25
20:15	ボールゲーム (オフロード・タッチ)	0:30
20:45	コア (スクラム姿勢) /レビュー/終了	0:05
20:50		

メインコーチ 太田正則  
サポートコーチ 祝田康彦  
協力 立正大学ラグビー部選手 (12名)

【2017 埼玉県熊谷市クラス】 第3回レッスンレポート (7月27日)

第3回目のテーマは、“加速”と“継続”でセッションを行いました。『夏休みの宿題が終わった人？』と聞きましたが、まだ終わっている子は居ませんでした。(笑)



ウォームアップは、“加速”をテーマに速く走る為のスピードトレーニングを行いました。腕の振りりと足が地面に接地した時のバウンディングと3ポイントスタートからの飛行機の離陸をイメージした徐々に上体を起こすイメージで“加速”して走りました。きっと速く走る良いイメージを感じて貰えたと感じます。

クイックハンズ/ロングパスドリルでは、新しいドリルを試みました。まだまだ慣れない部分は有りましたが、大学生の見本を見てからミスを恐れずチャレンジしました。中学生v s 小学生で1分間で何回パスを繋げるか?を競い合いましたが、お互い良いチャレンジをしてくれました！今日のテーマ“加速”を意識して良い勝負が出来たシーンも見れました！

継続して、幅と人数をコーチがコールし瞬時にチームでコミュニケーションを取って、GL~22MLをパスしながら往復パスリレーを行いました。①アーリーキャッチ(ロールイン)②手を下げない③加速④フォロースルーを意識して取り組みました。まだまだ向上の余地があるので、今後も反復してトレーニングしていこうと思います。

ベーシックのパスをトレーニングした後は、実践に近い形で3次攻撃までAT出来るタッチフットを行いました。6 v s 6でタッチしたDFは次のプレーに参加出来ないルールなので、最後の3次攻撃の時は6 v s 3とAT有利な形になるタッチフットなのですが、やはりボールを持っていない人の声と動きが重要だと改めて感じました。

次は、“継続”の為の一つのスキルとして、ボールプレゼンテーション（トライラック/マン on ファイヤー/ロングリリース）を行いました。継続の為にはまずは、ボールキャリアーのボールプレゼンテーションは重要なスキルになります。ハンドダミーを使ってヒット⇒ドライブ⇒ボールプレゼンテーションを繰り返し行って、次に行うボールゲームの準備を行いました。

今日のボールゲームは、タッチされたら①トライラック②マン on ファイヤー③ロングリリースでボールを“継続”するタッチを行いました。ゲーム形式の中で、ボール継続の為のスキルを意識させる事で実際の試合でも丁寧なボールプレゼンテーションが出来る様にしたいですね。

最後は、熊谷クラス恒例の“S. B. P. (Strong Body Position)”スクラム/ラック/タックルで強い姿勢を保てる様にパートナーが負荷をかけながらスクラムワークを行いました。

最後のレビューでは、小学生のボールゲームで、ボール“継続”の為のミスが少なかったとレビューがあり楽しい中でも小さな事にこだわってプレーしてくれた事を嬉しく感じました。締めはいつもの1、2、3、ファミリー！！今回も怪我なく楽しみながらスキルアップ出来ました！

#### 【第3回練習内容】

テーマ：加速&継続		
18:50	SAQウォームアップ	0:10
19:00	クイックハズ/ロングパスドリル	0:15
19:15	パスレース	0:15
19:30	判断ドリル(3phases Touch)	0:15
19:45	ボールプレゼンテーション(トライラック/マンonファイヤー/ロングリリース)	0:15
20:00	ボールゲーム (トライラック/オフロード)	0:40
20:40	スクラム姿勢	0:10
20:50	ストレッチ/終了	

メインコーチ 太田正則  
サポートコーチ 祝田康彦  
協力 立正大学ラグビー部選手

#### [【2017 埼玉県熊谷市クラス】 第4回レッスンレポート \(8月3日\)](#)

夏休み中の学生たちが集まってくれるのか？不安な出だしでしたが、多くのみんなが時間どおり集まってくれました！（感謝）今日の練習キーワードは「視野（ビジョン）」である事を説明して、第4回の熊谷クラスはスタートしました。



まずは、楽しいドリルからという事で「的当てゲーム」を小学生と中学生の対抗戦で行いました、大きい的と小さい的それぞれ狙い易い的を探して、狙いを定めてしっかり狙いパスでの的当てを楽しんでもらいました。課題としては所定の位置からなのですが、ラインを超えて投げる選手もいて、楽しい中にも「規律（ルール）」の部分でもっと徹底が必要でした。【参考動画：的当てゲーム】

SAQドリルに、本日のテーマ「視野（ビジョン）」を取り入れたスイスポールスラロームを実施、左右から来るボールを広い視野（ワイドビジョン）で見ながら横3人が競争し、できるだけ早く走る抜ける事に挑戦してもらいました。【参考動画：スイスポールスラローム】

次に、目の前にダイヤモンド型で置いてあるマーカーをタッチしてスプリントするドリルを実施。まずはダイヤモンド型のマーカーを「Vルック（視野角をVの字で見る）」で見る事を意識してもらい、素早く反応しながらマーカータッチやダウンアップの動作をおりませ、最後にダイナミックストレッチをしました。【参考動画：マーカータッチ】【参考動画：ダイナミックストレッチ】

続いて、ハンドキャッチスキルを上げるドリルに取り組みました。ハンズアップとすぐに動ける足使いで、突然変則に飛んでくるボールを取る為の「準備」を意識してもらい、今日のテーマである「視野（ビジョン）」をおりませました。ボールが来る側に指を立てさせ、キャッチする側がナンバーをコールするというドリルです。キャッチミスは意外と少なく良かったです。【参考動画：ハンドキャッチ（ナンバーコール）】

これまでは視野を広く維持する単調な動きでしたが、次に「ミラードリル」という、DFは前の相手をしっかりマークし続け、ATは前の相手を振り切る動作をしながら、お互いパスを回し続けます。その名の通りDFは「鏡」のように相手を追います、この単調な動きですが、意外と難しいのがこのドリルの特徴です。パスミスが多く発生しますが、互いがコミュニケーションをとれてなければボールを放さない事が、先ずは大切だと選手達には指導しました。【参考動画：ミラードリル】

熊谷クラスの鉄板である「ドローパス」でも「視野（ビジョン）」をさらに意識しました。引きつけるダミーの前方で指を立てさせ、パスする側がナンバーをコールするというドリルです、普段よりも前方を気にしすぎて、加速（スピード）が無くなってました。ひとりひとりが加速してラインスピードを上げる中で良い判断ができるよう、前方を見る事を修正点として選手には伝えました。【参考動画：ドローパス（ナンバーコール）】

広い視野（ワイドビジョン）で有効なスキルとしてキックパスのスキルを練習しました。横の視野と縦の視野を広げボールを前方に運ぶスキルとして取り組んでもらいましたが、まずは選手同士向き合ってキック・キックキャッチをグラブとパントを交えてスキルチェック。その後オフサイドを説明しキックに対して走りこんで受けるレシーバーを設定しキックパスを練習しました。選手達は楽しさと難しさを学んだと思います、日々のスキル練習が大切です。【参考動画：キックパス】

タッチフットも「テーマ：視野（ビジョン）」を意識してもらいたいので、縦横状況のコミュニケーションを取りながらキックありのゲームを実視しました。空いてないのにただ蹴ったりする選手もいましたが、周りから修正する声掛けもありとても良かったです。最後は「ストロング・ボディーポジション（スクラム姿勢）」を行い、日本協会から視察に来られた普及育成部の中村さまにコメントを頂き、恒例の「1, 2, 3“ファミリー”」の掛け声で解散となりました！

【第4回練習内容】

良好		
ビジョン（視野）		
18:50	的当てゲーム	0:10
19:00	SAQ（スイスポールスラローム、マーカータッチ）	0:15
19:15	ダイナミックストレッチ	0:05
19:30	ハンドキャッチ（ナンバーコール）	0:15
19:45	ミラードリル	0:15
19:55	ドローパス（ナンバーコール）	0:10
20:10	キックパス	0:15
20:40	タッチフット	0:30
20:45	SBP	0:05

メインコーチ 太田正則  
 サポートコーチ 祝田康彦  
 協力 立正大学ラグビー部選手（12名）

[【2017埼玉県熊谷市クラス】 第5回レッスンレポート（8月10日）](#)

クラス第5回目のテーマは、「ディシジョン（判断）」でセッションを行いました。ウォームアップは、ラダーとミニハードルで筋温を上げてからスピード向上の為のドリルを行いました。足を地面に接地した時の反発力をいかに前に進む為のスピードに繋げられるかを反復して練習しました。最後は、速く前に進むスキップからの加速走で前に進む感覚を掴みました。【動画参考】



ベーシックパスドリルでは、4人組で①クイックハンズからのドローパース②クロスにチャレンジしました。初めてクロスを実践した小学生も居ましたが徐々に感覚を掴んでくれました。ボールゲームの中でATのバリエーションとして、今日練習したクロスが使える様にまた練習したいと思います。【動画参考】

ベーシックパスの後は、キャッチ&パスを意識して、キックキャッチからのパスとキックキャッチからの2vs1の”判断”ドリルにチャレンジしました。キックキャッチ後にハンドダミーを持った大学生のDFに向かってATを仕掛けてDFが自分に向かってきたらドローパース、DFがズレたら自分で勝負を反復して行いました。外側の選手からのコールが重要と言うレビューも出て、今日のテーマ”ディシジョン（判断）”を学びました。①アーリーキャッチ（ロールイン）②手を下げない③加速④フォロースルーを意識して取り組みました。まだまだ向上の余地があるので、今後も反復してトレーニングしていこうと思います。【動画参考】

次に続けて行っているクイックハンズ/ロングパスドリルでは、①アーリーキャッチ（ロールイン）②手を下げない③加速④フォロースルーを意識して取り組みました。前回から比べて、①、②、③全てに向上が見られました。このドリルは、3人でボールとマーカーがあれば出来るシンプルなドリルなので、各チームに帰っても継続して練習して欲しいドリルです。【動画参考】

本日最後のドリルは、ドローパースドリルです。4vs1から徐々にDFの人数を増やしてレベルを上げました。前回このドリルを行った時より良いドローパース、良い加速、良い”ディシジョン（判断）”が見られました。このドリルも試合に生かせるスキルを向上させる為に継続して行っていこうと思います。【動画参考】

今日のボールゲームは、雨で人工芝に水が浮いていたので、タッチされたらボールを地面に置いて足で後ろのSHにボールを出してリスタートするタッチフットを行いました。DFはタッチしたら2人腕立てを1回してからDFに戻るルールにしました。雨で身体を冷やしたくなかったので、ATもDFも地面に寝ない工夫をしてみました。中学生のボールゲームでは、個人技でDFを抜いてトライを狙うだけではなく、ドローパーやクロスで突破する場面も見受けられました。今日のテーマ“ディシジョン（判断）”にフォーカスすると良い判断で突破やトライが生まれていたと感じます。

最後は、熊谷クラス恒例の“S. B. P. (Strong Body Position)”スクラム/ラック/タックルで強い姿勢を保てる様に1vs1のスクラムを行いました。雨で人工芝が滑りやすかった為普段より姿勢やスパイクのポイントをいかに人工芝に噛ませるか？普段より工夫が必要だった様です。このクラスの小中学生が高校、大学、社会人とラグビーを続けていく上で準備の大切さについて話をさせていただきました。今日のスクラムが晴れている日よりもやりづらかった様に雨の日は、試合をするグラウンドによって滑りやすい所もあります。私が立正大学の選手にいつも話しているのは、初めてプレーするグラウンドで試合をする時は取り替え式の長いポイントと普段のゴムポイントのスパイク両方を持っていくべきと言っています。大切な試合でベストパフォーマンスを発揮する為に良い準備をしたいですね。

今日のセッションでしばらく夏休みになります。夏休みの宿題は2～3名の選手が既に終わった様です！次回は8月31日（木）になりますが、夏休みを楽しんで、また元気な選手たちに会えるのを楽しみにしています。締めはいつもの1、2、3、ファミリー！！今回も怪我なく楽しみながらスキルアップ出来ました！

【第5回練習内容】

テーマ：ディシジョン（判断）		
18:50	ウォーミングアップ（SAQ）	0:10
19:00	ベーシックパスドリル	0:20
19:20	キックキャッチ&パス+判断ドリル	0:15
19:35	クイックハズ/ロングパスドリル	0:15
19:50	ドローパードリル(4vs1→4vs3)	0:15
20:05	ボールゲーム	0:30
20:35	スクラム姿勢	0:10
20:45	ストレッチ/終了	

メインコーチ 太田正則  
 サポートコーチ 祝田康彦  
 協力 立正大学ラグビー部選手

[【2017埼玉県熊谷市クラス】第6回レッスンレポート（8月31日）](#)

夏休みも最終日でしたが多くの方がグラウンドに集まってくれました！今日の練習キーワードは「コミュニケーション」である事を説明「話す・聞く・動作」などで、互いのキャッチボールが成り立ってこそ良いコミュニケーションが得られるので、いつもより意識を高く持って欲しいと選手達にはお願いし、第6回の熊谷クラスはスタート。



まずはSAQドリルでウォーミングアップし筋温を上げた後、楽しいドリルからスタートしました。最初にボールの扱い方を目的とした「フィジアンドリル」ですが、ボールを身体の近いところで上手に扱えるか？身体の使い方と合わせて競争の要素を交えてボールをすばやく扱うドリルをおこないました。競争するため正確にできない選手が何人かいました、スピードも大切ですが正確性はもっと大切なので、改善できるポイントです。【参考動画：フィジアンドリル】

次に「ハンドリングゲーム」ですが、5人組で手をつないで円陣をつくり、最初にパスした人が円の外回りを1周する間に、円陣内の4人がパスを2周させ外周者とパスの早さを競うものです。楽しんでもらったのはよかったのですが、パスミスが非常に多く、外周者の方が勝つことが多かったです、まずはハンズアップとコミュニケーションでパスミスを防ぐ大切さを再確認しました。【参考動画：ハンドリングゲーム】

次は「10カウントゲーム」です、ある一定の範囲で同じチームでパスを繋ぐのですが、課題はスペースを広く使えないのと、コミュニケーションが不足する事でした、1セット目終了しチームトークを選手間にさせることで、次のセットで課題は大きく改善されました。共にカウントしないといけないというルールが守れない部分が目立ったので、もっとルールの徹底が必要です。【参考動画：10カウントゲーム】

続いて、ボールキャリアのランニングスキル「アングルチェンジ」について紹介しました。「①アンダー（カットイン動作）」「②オーバー（カットアウト動作）」を紹介しながら、1人目が仕掛けながらDFの向きを見て広いスペース（Gap）へ2人目がペネトレイトするわけですが、ボールが出る前に最初のコミュニケーションができ、ボールをもらう瞬間に2度目のコミュニケーションができます、その際、瞬時に正確な情報を伝えながらアタックを成功させる、そのためには瞬間的なコミュニケーションが非常に大切であることを説明しドリルをおこないました。小学生でもすばらしいアングルとスピードの中でコミュニケーションをとってくれました。（すごく良かったです！）【参

考動画：アングルチェンジ】

次にコンタクトのウォーミングアップで「パドリング」と首肩のストレッチなどを行い「ボールの奪いあい」をおこない、コンタクトの強度を徐々に上げていきました。【参考動画：ボールの奪いあい】 ボールキャリアのコンタクトスキルについて「ノットTボーン」タックラーの強い部分から、すこしズラしてコンタクトすることで前に出るアタックの紹介をしました。ヒットする肩の逆側で相手と遠ざけるポジションにボールを納めることを徹底し、「ステップ→ヒット→ドライブ→トライラック→マンオンファイヤー→ロングリリース」力強く少しでも前に出るスキルを向上しました。【参考動画：ボールキャリアコンタクト】

「ブレイクダウンドリル」ではアタック時のブレイクダウンとして、スカッター(クリーンアウト)、ガード(ボールを守る)、プラグ(ガードをサポート)の役割を決め、自分の仕事を声に出して周りの選手に伝えるコミュニケーションに合わせて「早さ・低さ・姿勢」にこだわりをもって、狭いゲートの中で正確にボール確保ができるよう心がけてもらいました。【参考動画：ATブレイクダウン】

タッチフットでは、タッチされたら「ガードとプラグ」に入るルールにしましたが、ボールキャリアがタッチされる瞬間「ガード・プラグ・SH」の3人がポイントに瞬時に寄らないと早いAT継続はできません、その際に本日のテーマである「コミュニケーション」を意識して「動き出し・自分の役割」を徹底してもらい、2セット目以降で大きく改善されました。最終セットでは5回タッチの最後のみキックありとし、エリアを取るかどうか？の判断も入れてゲームを楽しんでもらいました。最後は「ストロング・ボディーポジション(スクラム姿勢)」を行いました。

恒例の「1, 2, 3“ファミリー”」は、丸山希香さん(小6)の掛け声で解散となりました！小学6年生の丸山希香さんはラグビーがあまりにも好きになりすぎて、熊谷クラスを飛び出してこの夏休みでなんと「ラグビーの王国」ニュージーランドはオークランドにラグビー留学をしてきたそうです、多くの刺激を受けたのでしょうか！動きが益々良くなりました。(スゴい！)

#### 【第6回練習内容】

コミュニケーション(対話)		
18:50	SAQウォーミングアップ	0:10
19:00	フィジアンドリル、ハンドリングゲーム、10カウントゲーム	0:15
19:15	アングルチェンジ(アンダー&オーバー)	0:15
19:30	コンタクトアップ、ボールの奪いあい	0:15
19:45	ボールキャリアコンタクト(ノットTボーン)	0:15
20:00	ブレイクダウンドリル	0:15
20:15	タッチフット(ガード&プラグ)	0:30
20:45	S B P	0:05
20:50		

メインコーチ 太田正則

サポートコーチ 祝田康彦

協力 立正大学ラグビー部選手(12名)

[【2017 埼玉県熊谷市クラス】 第7回レッスンレポート \(9月14日\)](#)

熊谷クラス第7回目のテーマは、”AT スキル (前進)”にフォーカスして、セッションを行いました。ウォームアップは、スキルウォームアップとして、ラグビーボールの色々な扱い方にチャレンジしながら競争を行いました。身体の周りや頭の周り、足の間を回しながら走って次の人にボールを手渡しするリレーを行いました。チップキックのキャッチや最後に行った、ボールを上に向けてから前転してキャッチはかなり苦戦していました。リレーで心拍数をあげてからレッグスイング、カーフのダイナミックストレッチを行って次のメニューの準備をしました。【参考動画：Skill WU】



次にハンドリングドリル (中抜けパス→クイックハンズ) では、1 人で中抜けパスをしてから、次の人を待ってクイックハンズの連続ドリルにチャレンジしました。アーリーキャッチ、加速、ストレートランを意識して取り組みましたが、小学生、中学生共に第一回の時と比べて、大きな成長を感じる事が出来ました。【参考動画：HandlingDrill】

ハンドリングの後は、ゲーム形式でキャッチ&パス、コミュニケーションを意識しながら相手お迫いつめて、ボールで相手をタッチする“ボールタッチ鬼ごっこ”を行いました。キャッチ&パスは確実に上達していますが、7回目となりコミュニケーションもだいぶ良くなって来ました。その後は、10カウントゲームも行い子供達の大きな声と笑い声、笑顔が溢れて楽しみながら真剣に取り組んでいました。【参考動画：Ball Touch 鬼ごっこ】

次に判断ドリルとして、ボールゲームで使って欲しいアンダー/オーバーの判断ドリルを行いました。AT 側がヒットシールドを持った DF を見て判断して、アンダーor オーバーで、スピード&アングルチェンジして DF を抜くドリルを行いました。実践で使えるスキルなので、いかに試合をイメージして出来るか？チャレンジしました。1st ボールキャリアーは、トイメンのインサイドショルダーに仕掛けてからアウトサイドショルダーにバンプして、DF がスライド出来ない様に壁を作り、2人目がトイメンのアウトサイドショルダーに AT してからスピード&アングルチェンジしてアンダーに入るか？ その逆で、インサイドショルダーに AT してからスピード&アングルチェンジでオー

バーに入るか？を反復練習しました。【参考動画：Unders Overs】

本日最後のドリルは、ボールキャリアースキル（トライラック/ボールプレゼンテーション）です。大学生が持ったヒットシールドに向かって①ボールを相手から遠ざけて低く当たる②レグドライブ③トライラック④マン on ファイヤー⑤ロングリリースを反復練習しました。今日のテーマ“AT スキル（前進）”の為にヒット後にレグドライブ→マン on ファイヤーで数メートル前進出来ました！ここで練習したスキルとアンダー&オーバーをこの後のボールゲームでどんどんチャレンジして使ってみよう！と提案しました。【参考動画：Try Ruck】

今日のボールゲームは、タッチされたら今日練習したトライラックをしてから次の AT を再会する“トライラックタッチです。アンダー/オーバーもどんどん使おう！と話してからゲームをスタートしました。時々“アンダー”や“オーバー”と言う声も響いていて、今日の練習が生かされている事を感じられました。特に中学生は、ボールが良く動くボールゲームになっている事を嬉しく感じました。このクラスが始まった、7月初旬のクラスでは、パスより個人のスピードやステップで相手を抜こうとする選手が多かったのですが、7回目のクラスを迎えて、個人ではなくチーム全体がパスでボールを動かして相手を抜こうとしている場面が多く見受けられました。【参考動画：BallGame】

最後は、熊谷クラス恒例の“S. B. P. (Strong Body Position)”スクラム/ラック/タックルで強い姿勢を保てる様に1 v s 1のスクラムを行いました。熊谷クラスも残り3回となりました。。。あと3回のセッションで1つでも多くの事を学んで欲しいと話をして、本日のセッションを終了しました。

締めはいつもの1、2、3、ファミリー！！今回も怪我なく楽しみながらスキルアップ出来ました！

【第7回練習内容】

ATスキル（前進）		
6:50	スキル・ウォームアップ（ハンドリングレース/ダイナミックストレッチ）	0:15
7:05	ボールタッチ鬼ごっこ	0:15
7:20	ハンドリングドリル（中抜けパス→クイックハンズ）	0:15
7:35	判断ドリル（アンダー/オーバー/スライダー/ブロッカー）	0:15
7:50	ボールキャリアースキル（トライラック/ボールプレゼン）	0:15
8:05	ボールゲーム（トライラックタッチ）	0:30
8:35	コア（SBPストロングボディーポジション）※スクラム姿勢	0:10
8:45	ストレッチ/終了	

メインコーチ 太田正則  
サポートコーチ 祝田康彦  
協力 立正大学ラグビー部選手

## 【2017 埼玉県熊谷市クラス】 第8回レッスンレポート (9月21日)

本日のフォーカスするテーマは「ディフェンス・スキル」です。ディフェンスってどんなイメージか？と聞いたら多くの選手がタックルと答えてくれました。もちろん正解ですがそれだけではなく、エリア取りやスペースを奪う働きかけや考えもディフェンスのひとつとして意識を持って欲しいと説明。今日は特に相手への「圧力（プレッシャー）」を強くイメージしてもらいながら選手達にはトレーニングする事をお願いしました。



まずはコーディネーションウォーミングアップで楽しくスタート、ボールを二人組みで持ち身体で挟んで走ったり、ドリブルなどの要素を取り入れながら、身体の使い方や相手とのコミュニケーションで力を合わせる感覚を磨いてもらいました。【動画参照：コーディネーションウォーミングアップ】

次にハンドリングとディフェンスの攻防です、四箇所のマーカーにて3人がパス回しするなかで、中央のDF1人がパスカットを狙いに行きます。AT側は基本動作の「ハンズアップ コミュニケーション すばやい動き」を意識し、DF側は「プレッシャー 予測 粘り」を意識して30秒間DFし続けます。パス回しがすばやくなるとDFは大変ですが、脚を動かし続けて粘り強くDFしてくれる選手が何人もいて、楽しくも苦しい感じがとても良かったです。【動画参照：DFプレッシャー】

続いてハンドリングとディフェンスの攻防二つ目です、AT側5人に対しDF側は1人です、テーマは「ノーインサイドブレイク（自分の内側を抜かれない）」という原則を決めて理解してもらうためのドリルを実施。AT側はハンズアップやストレートランを意識してもらい、DF側がかぶればパスダミーなどで突破をこころみてもらいました。所属チームでのDFルールがあると思いますが、今回は「ノーインサイドブレイクの原則」を徹底してもらいました。【動画参照：ノーインサイドブレイク】

更に発展した、ディフェンスコミュニケーションのドリルを実施、まずは「①ノミネート」自分のマークを指差し確認し、相手のジャージやスパイクの色を声に出して、自分が誰をマークしている

のかを回りに伝えます。「②ファストアップ」相手のスペースを奪いに行くための準備として前傾姿勢をしっかりとつくって、アップコールで前に出て相手にプレッシャーをかける。「③チェンジ or プッシュ」などでシザースプレーなどへの対応をたくさん繰り返しました。アップコールがだせない、スピードが上がらない、プレッシャーが弱い チェンジコールがだせない と言う部分がまだまだ大きく改善できる内容となりました。 【動画参照：DFコミュニケーション】

次は「キックチェイス」のDFドリルをおこないました。まずはオフサイドとオンサイドの位置を説明し、オンサイドのプレーヤーがキッカーを越える際にオフサイドのプレーヤーもプレーに参加できる事を説明しルール理解の再確認をしました。チェイスの時は均等な幅で1ラインとなり相手にプレッシャーを与えますが、ボールコール（ボールを持つてるプレーヤーを見てる）を出して周りとのコミュニケーションをとってもらいました。 【動画参照：キックチェイス】

タッチフットでは、本日の「テーマ：ディフェンス」を意識してもらいながら、相手に「プレッシャー」を掛けるよう説明し、トライ後はキックスタートにすることで、ドリルで練習したチェイスをたくさん実戦しました。 【動画参照：タッチフット】

最後に恒例の「ストロングボディーポジション（スクラム姿勢）」「1, 2, 3“ファミリー”」の掛け声で解散となり、第8回のクラスを終了しました。

#### 【第8回練習内容】

ディフェンス・スキル		
18:50	コーディネーションウォーミングアップ	0:15
19:05	DFプレッシャー	0:15
19:20	ノーインサイドブレイク	0:15
19:35	DFコミュニケーション	0:20
19:55	キックチェイス	0:20
20:15	タッチフット (キックスタート)	0:30
20:45	S B P	0:05

メインコーチ 太田正則  
 サポートコーチ 祝田康彦  
 協力 立正大学ラグビー部選手 (12名)

#### [【2017 埼玉県熊谷市クラス】 第9回レッスンレポート \(9月28日\)](#)

熊谷クラス第9回目のテーマは、“総合スキル”でセッションを行いました。今までの8回のセッションで行ったメニューを中心に選手達のスキルがどれくらい向上しているか？確認しました。



ウォームアップは前回も行ったハンドリングとコーディネーションの要素を取り入れたスキルウォームアップを行いました。ボールを思い通りに扱う感覚を掴みながらリレー形式で競争しながらチャレンジしました。ラダーとミニハードルで筋温を上げてからスピード向上のためのドリルを行いました。前回より確実にボールの扱いに慣れてきた事を確認できました。【動画参照：Skill WU】

バリエーション鬼ごっこでは、チームでパスしながら相手を追い詰めてボールで相手をタッチして人数を減らしていく鬼ごっこを行いました。前回よりコミュニケーションも良く、ボールを持っていない時の動きも向上していました。10パスゲームもボールを持っていない時の動きに成長を感じられました。【動画参照：Ball touch Game&10PassGame】

ハンドリングドリルでは、第7回で行った中抜けパスからクイックハンズのベーシックパスドリルを行いました。アーリーキャッチして手を下げないですぐにクイックハンズでパスするのですが、パスを受けるときにボールを加速させる事にもフォーカスして取り組みました。まだまだアーリーキャッチが身体の正面でのキャッチになってしまっているのが、キャッチ前に加速してボールが来る方向に手を伸ばして早くボールをキャッチする意識をする様にアドバイスしました。キャッチするのが早ければ早い程”時間”とスペースを創り出せるので、アーリーキャッチのメリットを感じてもらえたと思います。【動画参照：4Handling Drill】

次にボールキャリアーのスキルとして、ボールプレゼンテーションドリルを行いました。①低くボールを遠ざけてヒット（背中は地面と平行/ヘッドアップ）②レグドライブ③トライラック（2m前に飛び込む）④マン on ファイヤー⑤ロングリリース or エビを反復練習しました。今日のボールゲームでは、タッチされたら上記①～⑤を行ってからゲームを再開するボールゲームを行うことを伝えて、事前に練習しました。数名ボールを見せてヒットしてしまう選手が居たので、指摘して改

善が出来ました。【動画参照：Ball Presen Drill】

本日最後のドリルは、タックルです。①ノミネート②トラッキング③タックル④リロードを意識して、中学生は6回連続、小学生は、4回連続で①～⑤を繰り返しました。スクラムハーフ役の大学生がパスアウトのフリをしたら全員で“アップ”と大きな声でコールして前に入る事を意識させましたが、なかなか大きな声が出せないのが少し残念でした.. コミュニケーションは、パスやキックと同じ“スキル”なので、是非意識して向上させて欲しいと思います。 【動画参照：Tackle Drill】

今日のボールゲームは、①オフサイドタッチ②トライラックタッチ③オフロードタッチの3種類のボールゲームを行いました。ボールを持っていない時の動きやドリルで練習したトライラックなどを意識して、楽しみながらもゲームの意図を考えたプレーもたくさん見られて、選手達の成長を嬉しく感じられることが出来ました。最後は、熊谷クラス恒例の“S. B. P. (Strong Body Position)”スクラム/ラック/タックルで強い姿勢を保てる様に今日は、2 v s 1のスクラムを行いました。【動画参照：Strong Body Position】

締めはいつもの1、2、3、ファミリー!!今回は、いつも元気いっぱい!!放課後ラグビー熊谷クラスのムードメーカー深谷西小学校5年生のアタラシ ハルトくんの1、2、3、ファミリー!!で9回目のセッションを終了しました。今回も怪我なく楽しみながらスキルアップ出来ました! 【動画参照：Family】

#### 【栄養セミナー開催について】

パナソニックワイルドナイツの管理栄養士 橋本玲子氏に10月6日(金)に栄養セミナーを開催して頂けることになりました。立正大学のグラウンドで毎週金曜日に行っているワイルドナイツ スポーツプロモーション アカデミーのご配慮で、放課後ラグビー熊谷クラスに参加している選手と保護者の皆様にも選手達がアスリートとして、日頃の食事でどの様な事を意識して?どの様な物を食べるべきなのか?など。。。パナソニックワイルドナイツや横浜Fマリノス、スキーフリースタイルの上村愛子選手などを栄養面でサポートしてきた橋本氏からの貴重なお話をしていただけそうです。是非参加してください!!

#### 【第9回練習内容】

テーマ：総合スキル		
18:50	スキルウォームアップ (ハンドリング/コーディネーション)	0:15
19:05	バリエーション鬼ごっこ (ボールタッチ/手つなぎ)	0:15
19:20	ハンドリングドリル (申抜けパス→クイックハンズ/ドロース/カラー)	0:15
19:35	ボールプレゼンテーション(トライラック/マンonファイヤ-/ロングリリース)	0:15
19:50	ノミネート/トラッキング/タックル/リロード ドリル	0:15
20:05	ボールゲーム (①オフサイド②トライラック③オフロード)	0:30
20:35	コア (SBPストロングポディーポジション) ※スクラム姿勢	0:10
20:45	ストレッチ/終了	

メインコーチ 太田正則  
アシスタントコーチ 祝田康彦  
学生サポート 14名

## 【2017 埼玉県熊谷市クラス】 第 10 回レッスンレポート (10 月 5 日)

熊谷クラスも第 10 回目ということで最終日を迎えてしまいました、、寂しいです。

本日のテーマは「まとめ」です。熊谷クラスで特に重要視してきた要素を踏まえた複合的なドリルを、皆でおさらいしながら再確認して進めていきました。話は変わりますが、熊谷クラスで友達になった選手や父兄が他のイベント会場で最近をよく会い話をする機会が増えたそうです。そんな広がり生まれたただけでも熊谷クラスを開催して良かったなぁ〜と喜んでおります。



■SAQ+Skillウォーミングアップ SAQ (スピード/アジリティー/クイックネス) を意識したドリルで、ボールをもって早く動く為の動作を意識し筋温を上げながら、パススキルも混ぜてのとても楽しいゲーム感覚のウォーミングアップでスタートしました。【動画参照：SAQ+Skillウォーミングアップ】

■マーカー並べゲーム。続いて楽しいゲームです。まずはスピードを生かして素早く目的地へ！そこから頭をフル回転？させ「3並べ」をマーカーで行います。スピードと知力の勝負でとても盛り上がりました！ただし、この手のドリルはコーチの事前説明をしっかりと聞かないと失敗しますので説明はしっかりと聞きましょう、わからない時は質問しましょう！【動画参照：マーカー並べゲーム】

■ステップワーク ランダムに置かれたマーカーの上を、ボールを持った！選手がそれぞれイメージを膨らませてカッコよくステップを踏んでくれました！切り返しでスピード落ちやすいので次の脚をしっかりと踏み出す感覚がもっと改善できると思います！その後1vs1でドリルの成果を確認してもらいましたが、止まらず「前進」をもっと意識しよう！。【動画参照：ステップワーク】

■ATドリル (ドローパス+ブレイクダウン) 熊谷クラスでは特に力を入れているドローパス (相手を引きつけてのパス)「ハンズアップ、アーリーキャッチ、加速」を思い出して貰いながら、その

ままATボールキャリアは「トライラック、マンオンファイアー、ボールプレゼン」そこにサポートしてきた選手が「スカッター（クリーンアウト）、ガード（ボールの真上を守る）、プラグ（ガードを支える）」を連続しておこないましたが、大変上手になりました！。【動画参照：ATドリル】

■DFドリル（組織DF+タックル）DFドリルでは、ラックができたと仮定しその周辺を「左右のピラ」で固めて一定の幅に立つ、しっかり「ノミネート」して、「アップコール」で前に出て相手の「スペースを奪い」ながら、相手に「プレッシャーをかける」事の徹底、その後タックルダミーに「内側から順番に立って、低く、強く」タックルし「早く起き上がって戻る」の徹底を練習しました。大きな声を出してコミュニケーションをとればもっと良くなりますよ！。【動画参照：DFドリル】

■タッチフット お楽しみのボールゲームは3種類「①オフロードタッチ」特に前進を意識して貰いながら、立ってボールを繋ぐ優位性を体感しました。「②ガードとプラグタッチ」ブレイクダウンへの素早い寄りを意識してもらい自分がキャリアから何番目のポジションなのか？しっかり感じる考えるを意識して貰います。早いボールアウトはチャンスメイクです。「③キックスタートタッチ」全員がワンラインでチェイスする動作を徹底しエリア（スペース）をどう奪うか？考えながらのプレーです、ATは5回攻撃の最後にキック選択可能です、最後の攻撃で「ラン、パス、キック」どれを選択するか？考えてプレーして貰いました。【過去動画参照下さい】 [JRFU 放課後ラグビー練習動画集](#)

■ストロングボディーポジション ストロングボディーポジションの大切さ「コンタクトの強い姿勢＝怪我をしにくい」をしっかり頭に入れて貰い最後のドリルを行いました、DF2vsAT1（DF動かない：AT押す）の動作までできるようになりました。みんな本当に強くなりました！地道に姿勢の強化は続けて行きましょう！

最終回の本日は、スポーツ庁より猪俣様 花木様、日本ラグビーフットボール協会より中村様がお越し下さり熊谷クラスの活動ぶりを視察頂きながら最後にお声がけを頂きました。遅くまでご苦労様でした、ありがとうございました。最後には全員で集合写真を撮り「1, 2, 3“ファミリー”」の掛け声で解散となりました！【動画参照：「1, 2, 3“ファミリー”」】

#### ■保護者向け企画

10月6日（金）WKSP（ワイルドナイツスポーツプロモーション）熊谷クラスとのコラボレーション企画で栄養セミナーを開催し、Panasonicワイルドナイツの栄養アドバイザーを務める 橋本玲子先生より、父兄向けに講義をおこなって頂きました。積極的な質問も多く出る大変盛り上がりのある栄養セミナーとなりました。



【第10回練習内容】

ディフェンス・スキル		
18:50	SAQ+Skillウォーミングアップ	0:15
19:05	マーカー並べゲーム	0:15
19:20	ステップワーク	0:15
19:35	ATドリル (ドロースタップ+ブレイクダウン)	0:20
19:55	DFドリル (組織DF+タックル)	0:20
20:15	タッチフット (①オフロード) (②ガードとプラグ) (③キックスタート)	0:30
20:45	S B P	0:05

メインコーチ 太田正則  
 アシスタントコーチ 祝田康彦  
 学生サポート 15名