# 平成２９年度埼玉県狭山市クラス

協力団体
セコムラガッツ

【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　 三宅 敬（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会トップコーチ、ワイルドナイツスポーツプロモーション代表、元ラグビー日本代表） アシスタントコーチ　 西村 築（セコムラガッツスタッフ）

【実施期間】2017 年 12 月 5 日～2018 年 2 月 13 日 （全 10 回）

【開催時間】17:30-19:30

【開催日程】（毎週火曜日）
12/5、12/12 、12/19、12/26、1/9、1/16、1/23、1/30、2/6、2/13

【実施会場】 セコムラグビーフィールド　詳細はこちらから
住所：埼玉県狭山市柏原富士塚 308-1
アクセス方法の説明： 西武新宿線『狭山市駅』より西武バス『日生団地』行き『日生団地』下車徒歩 5 分 ※利用施設内の駐車場は無料で利用可能です。

**募集要項**

【対象】小学 5 年生～中学 3 年生の健康な男女。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、募集を中止させて頂きます。

【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。
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(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。

埼玉県狭山市クラス　コーチ＆協力団体の紹介

【指導者】
メインコーチ：三宅 敬（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会トップコーチ、ワイルドナイツスポーツプロモーション代表）
アシスタントコーチ：西村　築（セコムラガッツスタッフ)
サポートチーム：セコムラグビー部セコムラガッツ

【三宅コーチから皆さんへ】
４年連続で本プログラムのコーチとして参加出来ることに感謝申し上げます。何より、多くの子ども達にラグビーの魅力を発信できることに嬉しく思います。レベルの高い基本スキルを身に付けながら、コミュニケーション能力も育んでいきたいので、我々コーチ陣から積極的に取り組めるよう努めてまいります。

【メインコーチ・三宅 敬プロフィール】
■指導者資格
日本ラグビーフットボール協会 トップコーチ資格
World Rugby Level１・２・３資格
World Rugby strenght&conditioning Level1 資格
World Rugby Level エデユケーター
■経歴
京都市立伏見工業高等学校→関東学院大学 主なポジションはウイング/フルバック
大学２・３年時に全国大学選手権大会優勝 大学４年時に全国大学選手権大会準優勝
三洋電機ワイルドナイツ（現・パナソニック ワイルドナイツ）入社（2003 年～2015 年）
日本選手権優勝（2007 年、2008 年、2009 年、2013 年）
トップリーグ優勝（2010 年、2013 年、2014 年）
日本代表（4cap）
日本 A 代表 7 人制日本代表
群馬県ラグビーフットボール協会理事（普及・育成）
群馬県中学生スクール選抜コーチ
■現在
特定非営利活動法人ワイルドナイツスポーツプロモーション 代表理事
セコムラグビー部セコムラガッツコーチ
協力団体
セコムラグビー部セコムラガッツ
ワイルドナイツスポーツプロモーション

# 埼玉県狭山市クラス　リポート

【2017 埼玉県狭山市クラス】第 1 回レッスンリポート（12 月 5 日）

昨年に続きまして、今年も放課後ラグビープログラムを開催することになりました狭山クラスです。SECOM RUGGUTs さんのご協力のもと、小学 5 年生から中学 3 年生まで、男子もいれば女子もいて、そしてラグビー経験の浅い生徒も参加してくれるなど、たくさんの個性が溢れるクラスとなりました。

第 1 回目はどうしても独特な緊張感が生徒だけでなくコーチもあります。 最初にウエイトルーム（室内）にて、保護者の方も一緒にオリエンテーションを行いました。放課後ラグビープログラムの趣旨、コーチ挨拶、施設の利用方法などをお話しした後、3 人から 4 人を 1 組にして生徒同士の自己紹介をしてもらいました。名前、学年、所属チーム（学校）、そして意気込みを仲間に伝えます。その後、各グループ前に出てきてもらい、他己紹介をしてもらいました。

他己紹介とは自分のグループの仲間を他グループに紹介することです。 自己紹介をしている仲間のお話をちゃんと聞いているのか、自己紹介する人は自分を知ってもらうために一生懸命伝えることができたのか、紹介ひとつとっても個性が出ます。人前で仲間を紹介するのは緊張するもので、それでもみんな一生懸命仲間を紹介してくれましたね。 その後は狭山クラス全 10 回の目標をみんなで考えました。「安全に楽しく、そして仲良く頑張る」という目標を掲げて、グラウンドへ飛び出しました。

第 1 回目のテーマは「コミュニケーション」です。話をする、聞くだけでなくパスを取る際に行うハンズアップやアイコンタクトなどもコミュニケーションの一つです。まずは今の段階でいいので、自分の想いを自分なりに相手に一生懸命伝える努力をお願いしました。グラウンド上では、オリエンテーションの時のような緊張感から解放されて、楽しくドリルを行なってくれました。ラグビーボールを使って簡単なパスを中心にゲーム性のあるものを取りいれると自然にコミュニケーション

は生まれます。その中でいまのコミュニケーションの方法は良かったのか、自己中心的になっていないかなど評価をして最後のボールゲームを行いました。

「10 パスゲーム」というボールゲームは、7 人 1 チームが相手にパスカットをされないよう 10 回連続パスを回すと目的が達成されるゲームです。ルールはシンプルで、相手にパスカットされる、ボールが地面につく、パスをもらった味方にリターンパスをするとターンオーバー（相手ボール）です。決められたコートの中であればボールを持って走っても構いません。誰にパスを放るのか、どうやってパスを受けるのかは今までのドリルで行ったコミュニケーションスキルを活用して臨んでもらいました。予想していたよりもボールは継続されましたがそう簡単には 10 回というゴールには届きません。なぜならば守る側も誰をマークするのか、そしてどこにボールが運ばれたのかをプレー中にコミュニケーションをとりながら動き回っていたからです。 ボールゲームの前に行ったミラーパスドリルが守る側の意識を高めたかもしれません。

ミラーパスドリルとは 7 人ずつ横一列に並び、互いに向かい合った相手がパートナーで、アタックチームとディフェンスチームを決めます。アタック側が横にボールを回しながら動くのですが、ディフェンス側も目の前のパートナーと同じ動きをしなければいけません。常に鏡であり続けるわけです。 そのミラーパスドリルの成果がボールゲームでも現れて自然と視野も広くなりましたね。その結果、運動量も豊富でいろんなコミュニケーションが取れて楽しくボールゲームが行えました。

最後にはストロングボディーポジションというスクラムやタックル、ブレイクダウンに参加する時の共通した強い姿勢をみんなで体幹トレーニングとして行って終了しました。 「もう終わりですか？」「もっとやりたい！」という意見は第 2 回のエネルギーやモチベーションにしてもらって、常にラグビーに対して貪欲であり続ける姿勢を大切にしながら「安全に楽しく、そして仲良く頑張る」狭山クラスにして行きます。

【第 1 回練習メニュー】
テーマ：コミュニケーション
１．オリエンテーション
→放課後ラグビープログラム趣旨説明
→コーチ紹介
→施設利用方法
→生徒による自己紹介・他己紹介（グループワーク）
→狭山クラス目標の決定
２．ウォーミングアップ＆SAQ ドリル
→ダイナミックストレッチ
→ラダー
３．的当てゲーム
４．ドローパス
５．ミラーパスドリル
６．ボールゲーム（10 パスゲーム）
７．体幹トレーニング（ストロングボディーポジション）
８．振り返りの時間

メインコーチ　三宅
サポートコーチ　西村

【2017 埼玉県狭山市クラス】第 2 回レッスンリポート（12 月 12 日）

第 2 回となる狭山クラスは元気に全員参加となりました。はじめに前回の振り返りをして、生徒からは前回のテーマである「コミュニケーション」という回答がすぐに返ってきたので嬉しかったです。

また、本日より SECOM RUGGUTs の現役選手 3 名（藤田、山下、フィリモニ）がアシスタントできてくれました。現役選手を間近で見る生徒達の目は輝いていて、興奮を抑えきれない状態となっておりました。

さて、本日のテーマは「前進」です。ここでまた生徒達にアタックの目的について聞いてみました。「得点すること！」と、即答です。では得点するためにはどの方向に進まなければいけないのか。「前に進む」と、声をそろえて答えてくれました。つまり、本日はどのような方法、技を使って様々なドリルの中でみんなが前進できるのかをチャレンジしてもらいました。

練習の前半は筋温をしっかり温めるウォーミングアップドリルを西村コーチ主導のもとに行い、少し雰囲気を明るくするための的当てゲームも前回とは少し趣向を変えて行いました。そしてテーマである「前進」を学ぶためのドリルへと移行していきます。

まずは前回も行いましたがディフェンスに見立てた 3 つの三角コーンを引きつけて 4 人目までボールを繋ぐドローパスです。最初にパスを選択するのではなく、ボールキャリアは前を見てディフェンスに接近してパスをするイメージを持ってもらいました。ここで大切なのはボールをもらう選手です。ボールを持っている選手がなるべく前を見てパスができるように、ボールをもらう選手はどういうボールが欲しいのかをボールキャリアに注文しなければいけません。注文が具体的であればあるほどボールキャリアはパスを成功させやすくなります。ボールキャリアにはできるだけ前進しながらパスを成功させて欲しいので、サポートプレーヤーはできる限り具体的な注文を心がけましょう。

次に 1 ｖ 1 を行いました。いたってシンプルなドリルで、アタックはパスを受けてから目の前にい

るディフェンスをかわしてトライを狙います。ディフェンスも前に出てプレッシャーをかけることで、互いに質の高い勝負ができるようになりました。続いて２ｖ１です。アタック側２名は向き合って細かいパスを続けます。コーチの笛の合図でトライラインに体の向きを変えて、ボールを持っている選手とサポートプレーヤーの選手２名でトライライン上にいるディフェンスに阻まれないようトライを狙います。これもシンプルですが、笛が鳴った後の反応の速さが大切であることに気づくことができましたね。

そして全てのドリルを踏まえてボールゲームを行いました。前進してもらう勢いを狙いにしていたので、ボールキャリアはタッチされてもラックを作らずタグラグビーのように止まって味方へパスをし、決められたタッチの回数の中で前進と継続を繰り返してもらいました。できるだけ多くの生徒がボールに触れたりディフェンスに参加できるよう１チーム５人で行いました。これによって運動量の確保もできたのではないかと思います。細かいミスはあったものの、狙いとしていた前進はゲームの中でも多く見られて、プレー中も仲間同士声を掛け合うなど楽しみながらゲームの質も上がりました。

そして最後は恒例にする予定の体幹トレーニングです。みんな悲鳴をあげていましたが、どこか嬉しそうでしたね。キツイことをみんな一緒に行うのもチームスポーツならではなのです。今後も引き続きキツイことを楽しみましょう！

【第２回練習メニュー】

１．ウォーミングアップ＆SAQ ドリル
→ダイナミックストレッチ
→ラダー
2. 的当てゲーム
3. キックキャッチ（ハンズキャッチ）
4. ドローパス
5. １ｖ１　７．２ｖ１
6. ボールゲーム
7. ストロングボディーポジション（体幹トレーニング）
8. 振り返りの時間

メインコーチ　三宅
サポートコーチ　西村
アシスタント　藤田、山下、フィリモニ（選手）

【2017 埼玉県狭山市クラス】第 3 回レッスンリポート（12 月 19 日）

第 3 回目を迎えました放課後ラグビープログラム狭山クラスでは、数名の生徒が残念ながら体調不慮で欠席となりました。体調管理に気を配っていても体調を崩す時はありますので、その時は無理をせずとにかく早く治すことだけを考えて、次回また元気な姿で会えることを楽しみにしております。

さて、今回は前回のテーマであった「前進」にさらなる勢いをつけること、そしてプレーが切れるまで続けることを狙いとした「加速と継続」というテーマで行いました。

西村コーチのウォーミングアップでは、いかに早く走るかを考えて腕の振りやゴールライン手前で減速するのではなく走り切ることをイメージしました。その後のラグビースキルでは、まず 1 v 1 で互いに立ち止まって向かい合い、合図があるまでパスを繰り返します。コーチの合図でボールを持っている方が体の向きをゴールラインに変えて走り出し、ボールを持っていない方がディフェンス役として追っかけるドリルを行いました。反応の早さ、そしてターゲットに対して加速するイメージですね。

続いては 3 人組、4 人組でパスを継続させるドリルやレースを行いました。パスをすると起こるのはキャッチミスやパスミスです。ミスそのものを評価するのではなく、ミスをする前にどんな準備ができていたのかを考えてもらうことで生徒達はパスがつながるよう努力をしてくれました。それでもミスは起こるのですが、その場合はすぐに拾って最後まで継続することを意識しました。

そして今回は「トライラック」というボールキャリアのスキルを行いました。タックルに入られた際の倒れ方です。ボールキャリアが倒れて一番避けたいのは相手にジャッカル（ボールを奪われる）されることですね。ジャッカルされないために、横向きになって相手にボールを見せて倒れるのではなく、倒れる際に胸と地面でボールを挟んで縦に倒れることで、相手にボールの位置を隠すことができます。また、ボールの間に隙間がなくなるので絡まれにくくなります。さらに捕まる瞬間に目の前がトライラインだと思って加速しながら倒れれば相手を下げてボールを継続しやすくなりま

す。

最後にこのトライラックというスキルを身につけてボールゲームを行いました。 実践では不慣れなところが最初ありましたが、トライラックをしっかりできれば攻撃は何回でも繰り返されるルールにしましたので、チームトークも挟みながら短い時間で習得して成長していく姿が見えました。生徒達には成長している自分を実感してもらえるようなアプローチを心がけております。それなので自分の成長を素直に受け入れて、どんどん前向きにプレーをしてもらえるよう、我々の指導も継続していければと思います。

【第 3 回練習メニュー】
１．ウォーミングアップ＆SAQ ドリル
→ダイナミックストレッチ
→スピード
2. 1ｖ1&2ｖ1
3. ショートパス&ロングパス
4. パスレース（4 人組）
5. トライラックドリル
6. ボールゲーム
7. ストロングボディーポジション（体幹トレーニング）
8. 振り返りの時間

メインコーチ　三宅
サポートコーチ　西村
アシスタント　藤田、山下、フィリモニ（選手）

【2017 埼玉県狭山市クラス】第 4 回レッスンリポート（12 月 26 日）

年内最後の放課後ラグビープログラム狭山クラスは、クリスマスムードも冬休み気分もなく、ラグ

ビーがただただ大好きな生徒がいつものように集まってくれました。

第 4 回となると狭山クラスも独自の雰囲気ができつつありまして、小・中学生や男女、ラグビー経験などいろんなキャラクターがいるのですが、楽しくラグビーに取り組んでくれております。反面、少しラフな雰囲気が練習中に顔を出す時もありますので、その時はできるだけ圧力的な言い方ではなく、生徒たちの判断で正しい方向に導けるよう促しております。

さて、本日の練習のテーマは「ビジョン（視野）」でした。ラグビーにおいて、グラウンド内にある情報は取り込めれば取り込めるほどいいのですが、その中でも何が必要なのかはアタックとディフェンスで少し違うのかなと思いました。まずアタックは得点をすることを目的とし、ディフェンスはボールの再獲得を目的としているからです。アタックで言えば得点するためにボールを前に運ばなければなりません。すなわち敵のいないスペースを見つけてランでボールを運ぶのか、パスをつないでスペースに運ぶのか、もしくはキックで運ぶのかなどスペースを探します。逆にディフェンスはボールを再獲得するために、ボールを持っている敵、すなわち人をターゲットにしなければなりません。

アタックとディフェンスの目的によるターゲットは若干異なりますが、欲しい情報は前にあるということは概ね変わりません。常に前を見ながら横、もしくは後ろにいる仲間と連携するために、第１回のテーマであったコミュニケーションを駆使して試合を展開していければ、質の高い試合が行えるのではないでしょうか。そんなことをイメージしながら、本日は前も見ながらいろんな動きを行うドリルをウォーミングアップから行いました。

生徒たちは普段とは違い、なかなか慣れない場面もありましたが、ドリルの目的や失敗から学ぶ成功への鍵を理解していくと、動きも良くなって質そのものが上がって行きました。今はまだ、コーチにヒントをもらいながら成功体験を経験していく段階ですが、これらを自分たちで気づいてプレーができてくると、さらにラグビーの奥深さを知り楽しめると思います。

次回は少し間隔が空いて年明けの１月 8 日に第５回が開催されます。まずは年末年始の冬休みやイベントを家族や仲間と楽しんで欲しいと思います。 そして充実した顔で再会できることを楽しみにしております！ それでは良いお年をお迎えください。

【第 4 回練習メニュー】
１．ウォーミングアップ＆SAQ ドリル
→ダイナミックストレッチ
→ラダー、ミニハードル、サイドステップ
２．ペア鬼ごっこ
３．ハンドリングキャッチゲーム
４．ミラーパスドリル
５．ドローパス（カラーコーン）
６．ボールゲーム
７．ストロングボディーポジション（体幹トレーニング）
８．振り返りの時間

メインコーチ　三宅
サポートコーチ　西村
アシスタント　藤田、山下（選手）

【2017 埼玉県狭山市クラス】第 5 回レッスンリポート（1 月 9 日）

明けましておめでとうございます。無事に新年を迎えることができました狭山クラスは、今回で折り返しの 5 回目となりました。新しい仲間も参加してくれまして、一層みんなの雰囲気も上がってきたように思います。

さて、今回のテーマですが「ディシジョン（判断）」ということで行いました。練習ではいろんな状況に応じた練習を行いますが、試合では最終的に最適な判断をするのは選手の役目です。コーチはそんな選手が試合で最適な判断ができるように準備をすることが役目で、練習では用意したドリルの中でも意図や狙いを伝えるも、選手の判断を尊重したコーチングが必要とされます。また、選手が思い切ったチャレンジをしてもらうようなマインドを持ってもらうのも大切ですね。その判断が正しかったのかどうかはフィードバックしながら次、同じシチュエーションが訪れた時に最適な判断ができるように選手には促して行きたいものです。

いつものようにウォーミングアップでは体を温めるのと、テンションをあげて楽しい雰囲気の中で練習が取り組めるアップを行いました。そしてキックキャッチからの 2 ｖ 1 では、不規則なキックでのボールをしっかりキャッチして 2 ｖ 1 を行いました。ボールキャリアはキャッチすることと相手の動きを見てパスをするかしないかの判断が必要とされますので、サポートプレーヤーはボールキャリアに対してできる限りの情報を与えて判断がしやすいコミュニケーションを意識してもらいました。

次に行ったドローパス＆クロスでは、今までやっていた相手を引きつけてパスから最後はクロスプレーを取り入れて行いました。アングルチェンジとも言いますが、タッチライン際などでボールを運ぶ角度を変えることで相手に対して意表のついたプレーや、ボールを生かすプレーなど有効なオプションです。その後に 2 ｖ 2 を行いました。人数が同じの場合、アタックとディフェンスではどちらが有利でしょうか？スペースにもよりますが、そんな質問を投げて 2 ｖ 2 にチャレンジしても

らいました。アタックではなんとかトライを取ろうと生徒達は考えて、早速クロスプレーを用いてチャレンジングなアタックをたくさん見せてくれました。

ボールゲームに入る前に、ボールキャリアスキルとしてトライラックを行い、ここでは目の前に敵がいなかったり、タックラーのバインドが外れてしまった場合に倒れてからもう一度起き上がってボールを拾い上げて前進を行うようチャレンジしてもらいました。

その後のボールゲームでは、タッチされたボールキャリアは一度トライラックして、目の前にディフェンスがいなければ再度起き上がって前に出る判断がたくさんありました。するとディフェンスはラックの前に立って前進させないようにスペースを埋めます。さらにアタックはラック際にディフェンスが寄って来るので、次にスペースが空くのはどこかと考えると外にあると判断してボールを大きく動かすなど、時間が経つにつれて見応えある攻防が見られました。生徒達が思い切って判断したことでいろんなプレーが見られたのは嬉しかったです。なかなか練習の中で試合で想定される正解を固めることは難しいですが、練習ではとにかくたくさん判断ができる状況を作って失敗を恐れず判断ができるコーチングを今後も心がけて行きたいと思います。

【第５回練習メニュー】
１．ウォーミングアップ＆SAQ ドリル
→じゃんけんすごろく
→ダイナミックストレッチ
→アジリティー
２．キックキャッチ＆2ｖ1
３．ドローパス＆クロス
４．2ｖ2
５．トライラック（ピック＆ゴー）
６．ボールゲーム
７．ストロングボディーポジション（体幹トレーニング）
８．振り返りの時間

メインコーチ　三宅
サポートコーチ　西村
アシスタント　藤田、山下、フィリモニ（選手）

【2017 埼玉県狭山市クラス】第 6 回レッスンリポート（1 月 16 日）

今回で放課後ラグビープログラム狭山クラス（全 10 回）の折り返し後半戦となりました。

テーマは「アタック（前進）」です。すでにボールゲームを中心にスコアするためには前に出ないといけないというのはみんな潜在的に理解しております。しかし、ただボールを持って前に走るだけでなく、ボールをもらう前に走り込んでもらう前進もあれば、捕まる（コンタクト）瞬間にレッグドライブして少しでも前に出ていいラックを作る前進など、前進するための方法もいくつかあると思います。さらに言えば前に出る気持ちがなければ目の前にスペースがあってもパスを選択してしまってせっかくの機会が失われるケースもありますね。それなので、本日のドリルはシンプルですが、その中でいろいろな前進を感じてもらえるドリルを行いました。

まずは中抜けパスです。みんなすでに経験しているドリルですが、走りながらキャッチをしてパスをする一連の流れで、パスを受け取る際に減速したり、走り込みすぎてパスを返すことが困難になるなどシンプルなドリルでもいくつかの課題が出てきました。徐々に慣れてきたところで中を２人にしました。するとコミュニケーションエラーによるボールロストや思ったところにボールがこないなど、新たな課題が現れました。

生徒達の中でこれらの課題に気づき、仲間同士で課題解決に努める声が現れたのは嬉しかったです。「ハンズアップしよう！」「もっと声を出そう！」など、今できることは何なのかを考えてプレーしてくれました。

次に行ったトライラックスキルですが、前回同様にまずは膝つきから行い、しっかりボールを胸で抱えて倒れ、地面と胸でボールを潰すイメージでジャッカルをさせにくくする倒れ方を復習しました。トライラックした後はすぐに味方にボールプレゼンテーションする、もしくはダブルアクションして起き上がってボールをピックアップし、さらに前進をしてもらいました。

一通りトライラックが慣れてきたところで、次は実際にヒットシールドに当たってからトライラックをしてもらいました。やはりここでもコンタクの瞬間に減速をする、ヒットしてからのレッグドライブが弱い（すぐに倒れようとする）生徒もいましたね。しかしこれらもポイント説明をして回数を重ねるごとにすぐ改善されました。みんな、良いイメージは頭の中にあるのですね。

ボールゲームの最後には、ミニゲームを行いました。限られたスペースと決められたルールの中で活路（前進）を見出すイメージを持ってもらいボールゲームを行いました。ボールを持ったらまずはスペースがどこにあるのかを感じようとする姿勢に成長を感じます。そしてボールを持っていない選手が「ボールキープ！」「余ってる！」など指示を出せるようにもなってきましたね。後はいかにスコアに繋げるのか。そこにはいろんなスキルが要求されます。スコアするまでの過程を考えて結果に繋げることができた時、さらにアタックの楽しみが深まると思います。

【第 6 回練習メニュー】
１．ウォーミングアップ＆SAQ ドリル
　→じゃんけんすごろく
　→ダイナミックストレッチ
　→スピード
２．中抜けパス
　→1 人
　→2 人
３．トライラックスキル
　→膝つき
　→ヒットシールド
４．ボールタッチゲーム
５．10 パスゲーム
６．ボールゲーム
７．体幹トレーニング
８．振り返りの時間

メインコーチ　三宅
サポートコーチ　西村
アシスタント　藤田、山下、フィリモニ（選手）

【2017 埼玉県狭山市クラス】第 7 回レッスンリポート（1 月 23 日）

悪天候により中止となりました。

【2017 埼玉県狭山市クラス】第 8 回レッスンリポート（1 月 30 日）

今回の放課後ラグビープログラム狭山クラスは、体づくりのレクチャーと筋力トレーニングを行った後に、ボールゲームを行いました。

今回のテーマは「体づくり」です。食べる、休む、トレーニングの３つの項目のレクチャーを行い、その後は、器具を用いてジム内で実際に筋力トレーニングを行いました。

「まずは、しっかり食べましょう」という話しからレクチャーをスタート、アスリート食のように栄養バランスを考えられた食事をとることは大切ですが、体が発達する今の時期は、スポーツを行なっていない子供達でも栄養をしっかりとる必要があり、ラグビーをプレーするみんなは、スポーツを行っていない子供よりももっともっと食べなくてはなりません。しっかりと食べる意識を持った後は、食事の内容についてです。理想は、①お米、パン、麺類といった炭水化物、②お肉や魚といったタンパク質、③野菜、④フルーツ、⑤乳製品の５品目をとり、食卓をカラフルにする事です。食材同士はつながりあって筋肉や骨となるので、色々な食材を食べましょう。好き嫌いをしない事が理想ですが、嫌いな野菜でも違い野菜に変更にしたりして、たくさんの食材を食べる工夫をしましょう。

ラグビー選手のバランスの良い昼食

**朝昼晩しっかり食べよう！！**

次は、休むことについてのレクチャーです。筋肉や骨は寝ている時など体を休めている時間に作られます。ただし、「しっかり食べる」のと同じでラグビーをするみんなは、ただ寝るだけではいけません。大切なことは、生活リズムを整えて体づくりに協力してあげる事です。例えば、寝る時間を同じにすると、筋肉や骨が作られる習慣が体に身につき効率的に体を発達させる事ができます。食事も同じで、同じ時間に食事を摂る事で内臓の負担が減り、より栄養を吸収しやすい状態となります。そして、スポーツ選手としてもうひと工夫、お風呂上がりのストレッチです。スポーツの後は、頭も筋肉もリラックスするのが難しい体になっていて、睡眠の邪魔をしてしまいます。つまり、筋肉や骨を作るのを邪魔してしまいます。気持ちよく寝るために、お風呂にゆっくりと浸かり頭と筋肉をリラックスしてあげて下さい。そして、ストレッチをする事でさらに筋肉をリラックスしてあげて下さい。体を柔らかくするのは大事ですが、寝る前に行うストレッチは気持ち良いくらいがベストです。

最後のレクチャーは、トレーニングについてです。パフォーマンスアップとケガの予防の２つがトレーニングの目的です。思い通りに体を動かす能力、力強く粘り強く動く能力、早く速く動く能力、動き続ける能力それぞれを伸ばしていきながら、怪我をしたことのある部位や苦手な能力にはより時間をかけて、強みをさらに大きく、弱みは頑張って小さくする事を目指してバランスの良くトレーニングをしましょう。苦手意識のあるトレーニングは、体が大きく成長する今の時期だからこそ、時間をかけてあげましょう。

| 重りを使うメニュー | 自分の体重のメニュー | こんなプレーのため | 回数セット数 |
|---|---|---|---|
| クイックリフト | ジャンプ | 走る、コンタクト | ３～６回４セット |
| スクワット | 片足スクワット | 倒されない、押す | １５～２０回３セット |
| けんすい | 登り系の道具 | 離さない、引く | １５～２０回３セット |
| ベンチプレス | 腕立て伏せ | ハンドオフ、パス | １５～２０回３セット |

レクチャーを終え、筋力トレーニングの開始です。トレーニングに入る前に、２人組でコミュニケーションをとりながらストレッチを行い関節と筋肉に刺激を入れた後、腹筋運動で体温をあげて準備完了。最初の種目は、クイックリフトです。オリンピックの競技種目でもあるスナッチというメニューを行いました。スナッチは、股関節と膝関節、足関節（足首）を爆発的に伸ばす事でパワーを鍛える事ができます。全身を使った複雑な動きのように見えますが、実はとてもシンプルでありラグビーには効果的な種目です。高校生以上になると重りをつけたバーベルを使ってトレーニングしますが、今回は、綱引きで使う綱を使って行います。

選手は横一列に並び、ヤジロベイのような姿勢で綱を両手で持ち、股関節、膝間接を曲げて前傾姿勢をとり準備の姿勢は完成です。この姿勢は、胸を張ることが大切で、準備の姿勢を行うだけでも良いトレーニングとなります。準備の姿勢ができたら、コーチの合図に合わせて、一気に肘を伸ばしながらロープを頭の上まで挙げます。その時、ジャンプするくらいダイナミックに動く事が重要です。綱は、軽いため筋肉にかかる負荷は小さく安全ですので、反復するトレーニングとして最適です。綱がない場合は、地面からボックスに跳びのるトレーニングでも同じ効果を得ることができます。

続いて、パワーを大きくするために必要不可欠な筋力アップです。実際に２０kg のバーを使ってスクワットを行いました。小学生の選手は、20kg のバーを使うのは初めてで戸惑いもありましたが、コーチのサポートを受けながら集中して行いました。バーを用いたスクワットの後は、バーを用いずにできる２人組のスクワットを行いました。お互いの背中を合わせてスクワットをする事で、背中が丸まらず胸を張る事ができます。しかし、この種目を初めて行う選手も多かったため、上手くできない選手もいましたが、諦めずに反復練習をして動きを覚え、筋力アップを目指しましょう。最後の種目は、みんなご存知の腕立て伏せです。肩関節と肘関節を力強く伸ばすため、パスやコンタクトの場面に効果が現れるトレーニングとなります。４グループに別れて、グループごとに３０回行いました。小学生や中学生といった筋力トレーニングの経験が少ない年代の場合、トレーニングの目的は、「正しい動きを覚える事」と「粘り強さを獲得する事」となりますので、１セット１５回から２０回が目安となりますが、今回は３０回にチャレンジです。顔を歪めながらも、声を掛け合い、グループの中にはルールを決めてチームワークを発揮する場面もありました。

筋力トレーニングを終えたら待ちに待ったラグビーです。体も温まっておりますので、フィールドに出てコーチがリードするウォームアップを終えたら、５分間のボールゲームのスタートです。

セット間にはチームで集まりパフォーマンスを振り返る場面があり、スキルだけでなくチームプレーヤーとしての成長を感じる場面がいくもありました。

強気のランでアタックするプレー、スペースを見つけようと方向転換をしながら相手を翻弄するプレー、狭いスペースにも物怖じせずに突っ込むプレーなど、素晴らしいパフォーマンスがあり、このダイナミックなプレーの一つ一つが体作りによって、レベルアップする事が楽しみでなりません。

【第８回練習メニュー】
１.体作りについての話し
２.ウェイトトレーニングの準備運動
３.ウェイトトレーニング
４.ラグビーのためのウォーミングアップ
５.ゲーム

スペシャルコーチ　見山
サポートコーチ　西村

【2017 埼玉県狭山市クラス】第 9 回レッスンリポート（2 月 6 日）

本日を含めて放課後ラグビープログラム狭山クラスも残り 2 回となりましたね。そのことを生徒たちに告げると、今までをふと思い返したのか、「寂しいなぁ」という嬉しい言葉が飛んできました。残り 2 回と限られた時間となりますが、指導陣としては、今まで同様、生徒の皆さんを成長させること、そしてラグビーを楽しんでもらうことを目標に最後まで指導をさせてもらいたいと思っています。

ということで、今回もしっかりとテーマは設けて行いました。テーマは「ディフェンスコミュニケーション」です。ラグビーにおいてコミュニケーションが大切であるということはよく言われることです。ただ、より詳しく説明すると、アタックとディフェンスではコミュニケーションの取り方が少し変わってくるので、その辺りを学んでもらいました。また、どんな状況でもあきらめずに思い切ったディフェンスをすることでアタックにプレシャーをかけ、ボールを再獲得できることを実感してもらうような練習も行いました。

まずウォーミングアップで鳥かごゲームを行いました。4 人がボールを回して、中にいる鬼役（ディフェンス）の人がパスを回している 4 人にプレッシャーをかけてボールをカットする、ミスを誘う、ボールを持っている人をタッチするなどをしてプレッシャーをかけるゲームです。

プレッシャーをかけながらも、相手がどこにパスをするのかを予測したり、駆け引きしたり、遊びの中にも重要なポイントがいくつもありましたね。

ウォーミングアップの後は 2ｖ1 と 3ｖ1 を行いました。みんなに「アタックとディフェンスどちらが有利ですか？」と聞くと、みんな「アタック！」と言いました。数的有利が理由だそうです。でも実際に行ってみると、アタックはパスミスしたり、捕まったりとディフェンスが健闘していましたね。

みんなに改めて聞いてみると、一人のディフェンスとはいえプレッシャーを感じたことや、攻撃側のコミュニケーションのエラーが理由として挙がりました。つまり数的不利だとディフェンスはあきらめがちですが、実はリラックスして思いっ切りのいいディフェンスができるので、あきらめずにプレシャーをかければアタックのミスを誘うことができるということです。

最後のドリルでは、その前に行った 2 ｖ 2 のドリルでのディフェンスのコミュニケーションで学んだことを活かしたキックチェイスをしました。アタックは 4 人でディフェンスは 3 人です。ディフェンス役の一人がキックを蹴って、ディフェンスラインを揃えてチェイスに行きます。ディフェンスが抜かれる時は、いくつかの傾向がありました。ディフェンスラインがバラバラ、ノミネートができずターゲットが被ってしまう、セットが遅いなどです。それらを上手く行えた時はアタックにプレッシャーをかけられていましたね。それらもコニュニケーションを取ることで改善できる課題です。

今日はタックルを行いませんでしたが、ディフェンスではタックルが重要なプレーの一つあることは言うまでもないでしょう。しかし、いくら良いタックラーでも、一人では 15 人を相手に勝つことはできません。こちらも 15 人でコミュニケーションを取りながら対抗する必要があります。逆に一人一人がタックルに大きな自信がなくても、コミュニケーションの力でカバーできる部分もたくさんあります。

今日は全体を通してコミュニケーションの大切さを伝えました。将来的には優秀なタックラーとしても成長して欲しいですが、現状、タックルに自信がなくても、ディフェンスはコミュニケーションでカバーできることを学んでくれたことと思います。今回の練習でタックルに自信のなかった生徒がディフェンスも頑張ってみようかなという気持ちになってくれていたら嬉しいです。その頑張りの積み重ねが、将来、優秀なタックラーになるために大切なことですからね。今日の練習を参考に、まずは自分ができることからチャレンジしてください。

【第 9 回の練習内容】
１．ウォーミングアップ＆SAQ ドリル
　→鳥かごゲーム
　→ダイナミックストレッチ
　→ラダー
２．2ｖ1,3ｖ1
　→ノットインサイドブレイク
３．2ｖ2

→DF コミュニケーション
４．キックチェイス 4 v 2+1
５．ボールゲーム
６．体幹トレーニング
７．振り返りの時間

メインコーチ　三宅
サポートコーチ　西村
アシスタント　藤田、山下、フィリモニ（選手）

【2017 埼玉県狭山市クラス】第 10 回レッスンリポート（2 月 13 日）

放課後ラグビープログラム狭山クラスも最終回を迎えました。あっという間の全 10 回（うち 1 回は積雪のため中止）でしたが、それぞれの回でテーマを設けて常に新しい気持ちで臨んでくれた生徒達に感謝したいと思います。それなので最終回のテーマは、今まで行ってきた中で自分の強みを存分に出してもらいたいという想いから「チャレンジ」としました。

すでに放課後ラグビープログラムに参加を決意した時からみなさんのチャレンジは始まっていました。いつもとは違う環境、チームメイト、幅のある学年の人達とのトレーニング、そして狭山クラスで初めてラグビーを経験する人もいて、緊張感や不安の下に来てくれたことが 1 番のチャレンジです。初回からどれだけ成長したのか、そしてどんなプレーが成長したのかを、90 分のプログラムの中で僕自身も楽しみました。実際、練習を始めてみると最終回を意識していたのは僕だけかもしれなくて、みんなはいつもと変わらない雰囲気でプレーしていましたね！勝手に僕だけが感慨深くなっておりました。笑

ウォーミングアップから最後のボールゲームまでフルに動いてもらい、その中でも細かい部分（基本スキルやルール）にこだわって丁寧にプレーをすることを心がけました。コミュニケーション、ハンズアップ、フォロースルー、ディシジョンメイキング、スペース、トライラックなど、今までの練習でテーマにしたことやキーとなる言葉を活用しながら、一つ一つのドリルを行えました。

最後のボールゲームでは、いつもよりもコートを広くして行うことでダイナミックなプレーやチャレンジングなプレーも飛び出し、最後まで楽しくプレーができたのではないでしょうか。

何人かの生徒は残念ながら諸事情により欠席となりましたが、集まってくれたみんなで記念写真を撮って、終わりました。狭山クラスは昨年に引き続き 2 回目の放課後ラグビープログラムだったのですが、2 年連続参加してくれた生徒の成長があったり、初参加の生徒も回を重ねるごとに個性を出してのびのび取り組んでくれたりと毎回のレッスンが楽しい時間でした。今後もぜひそれぞれがラグビーに触れる環境で続けて欲しいと思いますし、狭山クラスで会った仲間は財産だと思いますので再会を果たした時、笑顔で挨拶できることを楽しみにしております。

最後になりましたが、毎回送り迎え等でサポートいただいた保護者の皆様にも、この場をお借りしまして心から感謝申し上げます。

【第 10 回の練習内容】
１．ウォーミングアップ＆SAQ ドリル
　→反応ゲーム
　→ダイナミックストレッチ
　→スピード
２．パスレース
３．2ｖ1,3ｖ1
４．2ｖ2
５．1ｖ1 ステップ
６．ボールゲーム
７．体幹トレーニング
８．振り返りの時間

メインコーチ　三宅
サポートコーチ　西村
アシスタント　藤田、山下、フィリモニ（選手）