

平成29年度愛知県豊田市クラス

協力団体

トヨタ自動車ヴェルブリッツ

ラグビーワールドカップ2019愛知・豊田開催支援委員会



【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:横田 俊光（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会育成コーチ・元トヨタ自動車ラグビー部）

アシスタントコーチ:廣瀬 佳司（元ラグビー日本代表・元トヨタ自動車ヴェルブリッツ監督）

サポートチーム：トヨタ自動車ヴェルブリッツ

【実施期間】2017年 7月26日～ 10月4日（全10回）

【開催時間】18:00-20:00

【開催日程】（水曜日）

7月26日、8月2日、9日、23日、30日、9月6日、13日、20日、27日、10月4日

【実施会場】トヨタスポーツセンターラグビーグラウンド 住所：〒470-0344 愛知県豊田市保見町井ノ向 57-230

◆アクセス 名鉄豊田線三好ヶ丘駅より徒歩約15分

◆駐車場あり

募集要項

【対象】小学5年生から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日前までにお申し込みいただけない場合、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）

【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。

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 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。

愛知県豊田市クラス コーチ&協力団体の紹介

【指導者】

メインコーチ：横田 俊光（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会育成コーチ・元トヨタ自動車ラグビー部）

アシスタントコーチ：廣瀬 佳司（元ラグビー日本代表・元トヨタ自動車ヴェルブリッツ監督）

サポートチーム：トヨタ自動車ヴェルブリッツ

【横田コーチから皆さんへ】

今年度も放課後ラグビープログラムのメインコーチを担当する、トヨタ自動車横田です。アシスタントとして参加する、ヴェルブリッツ廣瀬元監督と共に参加される皆さんと、楽しい時間を共有したいと考えています。気軽に参加してみてください。



メインコーチ
横田 俊光



アシスタントコーチ
廣瀬 佳司

【メインコーチ・・・横田 俊光プロフィール】

■指導者資格

日本ラグビーフットボール協会育成コーチ

■競技歴

1977年～1985年（トヨタ自動車ラグビー部）

■指導歴

1986年～現在（豊田ラグビースクール） 2001年～2009年（愛知県スクール選抜コーチ）

■地域活動

豊田ラグビースクール副校長（事務局兼務）

■所属

トヨタ自動車(株)人事部 スポーツ強化・地域貢献室地域貢献グループ

【サポートチーム】トヨタ自動車ヴェルブリッツ

【協力団体】ラグビーワールドカップ 2019 愛知・豊田開催支援委員会

愛知県豊田市クラス リポート

【2017 愛知県豊田市クラス】 第1回レッスンリポート (7月26日)

今年度の愛知県豊田市クラスは、トヨタ自動車ヴェルブリッツの練習拠点であるトヨタスポーツセンターで開催となりました。今日は、現役コーチのグレイグ・スチュワートと難波英樹が参加しました。練習は、初回ということで、スキルレベルを確認する目的で、ベーシックなハンドリングスキルのドリルを行いました。スキルレベルにばらつきがあるものの、全員、取り組む姿勢が素晴らしく、1日のカリキュラムの中で子供たちの成長を感じることができました。次回からは、少し強度を上げていきたいと思います。次回開催は8月2日(水)です。

下記に練習内容のポイントを記載します。

◆キャッチスキル

- ・前方又横方向のコーチから放たれたテニスボールをキャッチ
- ・「Me」コールを必ずする
- ・ハンバーガーを持つようにハンズアップ・ソフトハンズでキャッチする

◆キャッチ&パス

- ・ラグビーボールで4人ハンズ
- ・「Me」コール
- ・ハンバーガーハンズアップ
- ・ソフトハンズ
- ・腰の高さから、キャッチャーに向けてフォロースルーをしっかりとる
- ・正確性にフォーカス

◆キャッチ&パス&ランニング

- ・ゲインライン上にボールを立てて、4人ハンズ
- ・ボールの前に立ち、ストレートランを意識する
- ・パスした後、ボールのアウトサイドを走り抜ける
- ・「Me」コール。
- ・ハンバーガーハンズアップ
- ・ソフトハンズ
- ・腰の高さから、キャッチャーに向けてフォロースルーをしっかりとる
- ・正確性にフォーカス

◆タッチフット

- ・3分×3セット
- ・ハンドリングスキル
- ・コミュニケーション
- ・スペーススキャン
- ・セット間にチームトーク



《第1回カリキュラム内容》

テーマ「ハンドリングスキルトレーニング」

- 1、ウォームアップ（ストレッチ、アクティビティー）
- 2、キャッチ ドリル（テニスボールキャッチ フロント&サイドからのキャッチ）
- 3、キャッチ&パス ドリル（4人ハNZ）
- 4、キャッチ&パスドリル&ランニング ドリル（4人ハNZ）
- 5、タッチフット
- 6、クールダウン

メインコーチ 横田 俊光

サポートコーチ 廣瀬 佳司

コーチ トヨタ自動車ヴェルブリッツ グレイグ スチュワート（スキルコーチ）、難波英樹（デベロップメントコーチ）

【2017 愛知県豊田市クラス】 第2回レッスンレポート（8月2日）

先週に続き、ヴェルブリッツの現役コーチ（グレイグ・スチュワート、難波英樹）が指導に参加しました。先週のスキル確認後、やはりベーシックなハンドリングスキル習得ドリルから実施しました。強度を上げると共にミスが目立ちはじめ、ドリルを止め参加者へフィードバックを図りながら進めました。トップモードになってもミスを最小限にするため、ベーシックスキルの習得は不可欠です。次回から、少しずつコンタクト要素を取り入れて行く予定です。次回開催は8月9日（水）です。

下記に練習内容のポイントを記載します。

◆キャッチ&パス

- ・先週の継続ドリルに加え、スピードUPを意識

- ・「Me」コール
- ・ハンバーガーハンズアップ
- ・ソフトハンズ
- ・アーリーキャッチ
- ・腰の高さから、キャッチャーに向けてフォロースルーをしっかりとる
- ・正確性にフォーカス

◆キャッチ&パス&ランニング

- ・先週の継続ドリルに加え、スピード UP ・ゲインライン上にボールを立てて、4人ハンズ（ディフェンス意識）
- ・ボールの正面に立ち、ストレートラン
- ・パス後のランニングコース意識 ・正面にフォーカスと立ち位置を注意
- ・「Me」コール
- ・ハンバーガーハンズアップ
- ・ソフトハンズ
- ・アーリーキャッチ
- ・腰の高さから、キャッチャーに向けてフォロースルーをしっかりとる

◆キャッチ&パス&ランニング&ディフェンス 2対1

- ・カリキュラム 2~3 のドリル意識し、人に対して同様にスキル発揮
- ・コーチコール後ポジションコール
- ・コミュニケーション
- ・ディフェンスフォーカス
- ・ウォーク→ジョグ→トップ

◆タッチフット 3分×3セット

- ・ハンドリングスキル
- ・コミュニケーション
- ・スペーススキャン
- ・セット間、チームトーク



《第2回カリキュラム内容》

テーマ「ハンドリングスキルトレーニング」

- 1、ウォームアップ（ストレッチ、アクティビティー）
- 2、キャッチ&パス ドリル（4人ハンズ）
- 3、キャッチ&パス&ランニング ドリル（4人ハンズ）
- 4、キャッチ&パス&ランニング&ディフェンス ドリル（2X1）
- 5、タッチフット
- 6、クールダウン

メインコーチ 横田 俊光

サポートコーチ 廣瀬 佳司

トヨタ自動車ヴェルブリッツ グレイグ スチュワート（スキルコーチ）、難波英樹（デベロップメントコーチ）

【2017 愛知県豊田市クラス】 第3回レッスンレポート（8月9日）

継続したハンドリングスキル練習は、注意点を「問い答える」を繰り返し意識させました。徐々にではありますが、ミスが減少してきています。今回から、ヴェルブリッツのタイコーチを招き、ボールキャリアやコンタクトのベーシックスキル習得も取り入れました。ゲームの継続性には、ボールポジションやボディーコントロールなど必要不可欠となるため、しっかり習得させたいと思っています。次回開催は8月23日（水）です。

下記に練習内容のポイントを記載します。

◆キャッチ&パススキル

- ・ゲインライン上にボールを立てて、4人ハンズ
- ・ボールの前に立ち、ストレートランを意識する
- ・パスした後のディフェンスブロック
- ・「Me」コール・アーリーキャッチ
- ・ハンバーガーハンズアップ。
- ・腰の高さから、キャッチャーに向けてフォロースルーをしっかりとる。
- ・正確性にフォーカス

◆パス

- ・キャッチ
- ・ストレートラン
- ・ブロック・カリキュラム1の確認としてディフェンスをボールから人
- ・プレッシャーがあってもスキル発揮出来るか
- ・コーチのコール後ポジションセット
- ・トライゾーンまでの走り込み

◆ディフェンスベーシックスキル

- ・4本の相対するボールに1対1
- ・アタックはボール間のみ進入し、トライゾーンヘラン
- ・ディフェンスは入った瞬間にプレッシャー
- ・両者共、スクエアの体勢を意識

◆ボールキャリー&グランディングスキル

- ・コーチが左右どちらかに放ったボールを正確にキャッチ
- ・2個のコンタクトバックの間に低くヒット ・ヒット後ドライブシュート→ディフェンス側から遠くへグランディング



《第3回カリキュラム内容》

- 1、キャッチ&パスドリル&ランニング ドリル (4人ハンズ)
- 2、2対1→3対2 パス・キャッチ・ストレートラン・ブロック コンタクトベーシックスキルトレーニング
- 3、ディフェンスベーシックスキルドリル
- 4、ボールキャリー&グランディングスキルドリル
- 5、タッチフット
- 6、クールダウン

メインコーチ 横田 俊光

サポートコーチ 廣瀬 佳司

トヨタ自動車ヴェルブリッツ タイ・マクアイザック (セットピースコーチ)、難波英樹 (デベロップメントコーチ)、馬場美喜男

【2017 愛知県豊田市クラス】 第4回レッスンレポート (8月23日)

第1回から継続している、最も重要なベーシックスキルも、回を追う毎に上達の様子が伺えます。細かく注意ポイントを、サポートし常に意識させていますが、無意識に出来るまでは、まだ時間がかかりそうです。次回は、ベーシック編の最後となる、タックルコンテストを追加し、コンタクトも強度を上げていくので、安全面に配慮し進めます。次回開催は8月30日(水)です。

下記にポイントを記載します。

◆カリキュラム1 キャッチ&パススキル

- ・ゲインライン上にボールを立てて、4人ハンズ ・ボールの前に立ち、ストレートランを意識する。

- ・パスした後のディフェンスブロック。
- ・「Me」コール。
- ・アーリーキャッチ。
- ・バーガーハンズ&ハンズアップ。
- ・腰の高さから、キャッチャーに向けてフォロースルーをしっかりとる。
- ・アイズアップ。

◆カリキュラム 2 パス・キャッチ・ストレートラン・ディフェンスブロック

- ・カリキュラム 1 の確認としてディフェンスをポールから 1 人。
- ・プレッシャーがあってもスキル発揮出来るか。
- ・コーチのコール後ポジションセット。
- ・トライゾーンまでの走り込み。
- ・声でのコミュニケーション力を引き出すため、タッチゲーム⇔本カリキュラムを交互に実施。

◆カリキュラム 3 ディフェンスポジションベーシックスキル

- ・4 個の相対するマーカーに 1 対 1。
- ・アタックはマーカー間のみ進入し、トライゾーンヘラン。
- ・ディフェンスは入った瞬間にプレッシャー。
- ・両者共、スクエアの体勢と正確はフォーカスに意識。

◆カリキュラム 4 ボールキャリアー&グランディングスキル

- ・1 対 1 でベーシックなトライダウンからのリリース。
- ・1 m 程度の近い距離からスタート。
- ・ヒット後ドライブし両手でトライダウン→ディフェンス側から遠くへリリース。
- ・



《第 4 回カリキュラム内容》

テーマ「ハンドリングスキルトレーニング」

1、キャッチ&パスドリル&ランニング ドリル (4 人ハンズ)

2、2 対 1→3 対 2 パス・キャッチ・ストレートラン・ブロック コンタクトベーシックスキルトレーニング

- 3、ディフェンスポジションベーシックスキルドリル
- 4、ボールキャリア&グランディングスキルドリル
- 5、タッチゲーム
- 6、クールダウン

メインコーチ 横田 俊光

サポートコーチ 廣瀬 佳司

トヨタ自動車ヴェルブリッツ クレイグ・スチュワート（スキルコーチ）難波英樹（デベロップメントコーチ）

【2017 愛知県豊田市クラス】 第 5 回レッスンレポート (8 月 30 日)

コールや動きなど、かなりスピードアップしてきており、ミスも少なくなってきました。ベーシックスキルが上達するに伴い、多少の変化点を与えてもスムーズに対応出来つつあります。前半 5 回のベーシックスキル編を終えました。次回からは各スキルレベルを更に向上させるとともに、応用したプレーやポジションスキルなどを取り入れて行く予定です。次回の開催は 9 月 6 日（水）です。

下記にポイントを記載します。

- ◆カリキュラム 2 キャッチ&パス
 - ・4 人目がトップスピードになるよう意識。
 - ・4 つの注意点を常に意識する声掛け。
 - ・腰の高さから、キャッチャーに向けてフォロースルーをしっかりとる。
 - ・正確性にフォーカス。
- ◆カリキュラム 3 キャッチ&パス&ランニング
 - ・上記と同様に、4 人目がトップスピードでキャッチできるよう意識。
 - ・ゲインライン上のボールをウォッチしスタートタイミングと間合いを確認。
 - ・ボールの正面に立ち、ストレートラン。パス後のランニングコース意識。
 - ・4 つの注意点を全員で意識する声掛け。
- ◆カリキュラム 4 キャッチ&パス&ランニング 2 対 1
 - ・カリキュラム 2～3 のドリル意識し、人に対して同様にスキル発揮。
 - ・コーチのディフェンスの動きに対応したパス&ランニングを実践。
 - ・ディフェンスフォーカスとトップスピードを意識。
 - ・ジョグ→トップ。
- ◆カリキュラム 5 タックルコンテスト 1:1
 - ・カリキュラム 1 のウォーミングアップを強度 UP。
 - ・セット位置からタックルポジション（構え）を取り、スピードコントロール。
 - ・パワーフット。
 - ・踏み出し。
 - ・ヒット。
 - ・キャリアを意識。
- ◆カリキュラム 6 タッチゲーム

- ・その日実施した、ドリルの集大成として、ゲームに活かせるか確認。
- ・アタック有利のルール。
- ・ハンスアップキャッチ。
- ・アイズアップ。
- ・間合いとスペースにポジショニング。



《第5回カリキュラム内容》

テーマ「ハンドリングスキルトレーニング&タックルコンテスト」

- 1、ウォームアップ（フットワーク・トライスコア・ボールリリース）
- 2、キャッチ&パス ドリル（4人ハンス）
- 3、キャッチ&パス&ランニング ドリル（4人ハンス）
- 4、キャッチ&パス&ランニング（2：1）
- 5、タックルコンテスト（1：1）
- 6、タッチフット
- 7、クールダウン

メインコーチ 横田 俊光

サポートコーチ 廣瀬 佳司

トヨタ自動車ヴェルブリッツ クレイグ・スチュワート（スキルコーチ）難波英樹（デベロップメントコーチ）

【2017 愛知県豊田市クラス】 第6回レッスンレポート（9月6日）

各ドリルのスピードアップを心がける中でも、正確さを意識し、時間内の 集中力を高めるトレーニングになりました。 第1回からベーシックスキルを繰り返し実施してきた成果として ハンドリングスキル、タックルコンテストスキルを発揮してくれています。 次回は、実際のゲームを想定し、更に強度を上げたドリルを実施していきます。次回開催予定日は9月13日（水）です。

下記にポイントを記載します。

◆カリキュラム 2 キャッチ&パス

- ・4つの注意点を常に意識する声掛け
- ・腰の高さから、キャッチャーに向けてフォロースルーをしっかりとる
- ・正確性にフォーカス ・NOミスで1分間継続

◆カリキュラム 3 キャッチ&パス&ランニング

- ・上記と同様に、4人目がトップスピードでキャッチできるよう意識
- ・ゲインライン上のボールをウォッチしスタートタイミングと間合いを確認
- ・ボールの正面に立ち、ストレートラン。パス後のランニングコース意識
- ・ファーストボールキャッチャーの深さの重要性を理解

◆カリキュラム 4 タックルコンテスト ロールアウェイ

- ・タックルした後のプレーを意識
- ・直ぐに立って、相手を排除するのか、ロールアウェイするか
- ・リアクションスピードを意識

◆カリキュラム 5 タックルコンテスト 1:1

- ・インサイドショルダーを意識
- ・真っ直ぐ出て、相手とのスペースを奪う
- ・パワーフット
- ・踏み出し
- ・ヒット
- ・キャリアを意識

◆カリキュラム 6 4on2 アンストラクチャー

- ・20M×10M スペースでのミニゲーム
- ・スペースにボールを運ぶビジョンを持つ
- ・タックルはヒットまでで、正確性を意識する
- ・4人でトライするまで継続する意識

◆カリキュラム 7 タッチゲーム

- ・その日実施した、ドリルの集大成として、ゲームに活かせるか確認
- ・アタック有利のルール
- ・ハンスアップキャッチ
- ・アイズアップ
- ・間合いとスペースにポジショニング



《第6回カリキュラム内容》

テーマ「ハンドリングスキルトレーニング&タックルコンテスト」

- 1,ウォームアップ（フットワーク・トライスコア・ボールリリース）
- 2,キャッチ&パス ドリル（4人ハズ）
- 3,キャッチ&パス&ランニング ドリル（4人ハズ）
- 4,タックルコンテスト ロールアウェイ
- 5,タックルコンテスト（1:1） 6,4on2 アンストラクチャードリル 7,タッチフット 5min×3sets

メインコーチ 横田 俊光

サポートコーチ 廣瀬 佳司

トヨタ自動車ヴェルブリッツ クレイグ・スチュアート（スキルコーチ）難波英樹（デベロップメントコーチ）

【2017 愛知県豊田市クラス】 第7回レッスンレポート（9月13日）

7回目で、子供たちもドリルに慣れてきたため、練習のテンポを上げました。集中力があり活気のあるトレーニングになりました。簡易ゲームを行いました。今まで取り組んできた、ハンドリングスキル、コンタクトコンテストスキルを発揮してくれました。安全に配慮しながら次回はもう少し強度を上げたいと考えています。次回は9月20日（水）です。

下記にポイントを記載します。

◆カリキュラム2 キャッチ&パス

- ・4つの注意点を常に意識する声掛け
- ・腰の高さから、キャッチャーに向けてフォロースルーをしっかりとる。
- ・正確性にフォーカス
- ・NOミスで1分間継続

◆カリキュラム 3 キャッチ&パス&ランニング

- ・上記と同様に、4人目がトップスピードでキャッチできるよう意識
- ・ゲインライン上のボールをウォッチしスタートタイミングと間合いを確認
- ・ボールの正面に立ち、ストレートラン。パス後のランニングコース意識
- ・ファーストボールキャッチャーの深さの重要性を理解

◆カリキュラム 4 タックルコンテスト ロールアウェイ

- ・タックルした後のプレーを意識
- ・直ぐに立って、相手を排除するのか、ロールアウェイするか
- ・リアクションスピードを意識

◆カリキュラム 5 タックルコンテスト 1:1

- ・インサイドショルダーを意識
- ・真っ直ぐ出て、相手とのスペースを奪う
- ・パワーフット・踏み出し
- ・ヒット
- ・キャリーを意識

◆カリキュラム 6 4on3 コンタクト

- ・20M×10M スペースでの簡易ゲーム
- ・スペースにボールを運ぶビジョンを持つ
- ・タックルコンテストでの正確性を意識する
- ・4人でトライするまで継続する意識

◆カリキュラム 7 タッチゲーム

- ・その日実施した、ドリルの集大成として、ゲームに活かせるか確認
- ・アタック有利のルール
- ・ハンスアップキャッチ
- ・アイズアップ
- ・間合いとスペースにポジショニング



《第7回カリキュラム内容》

テーマ「ハンドリングスキルトレーニング&タックルコンテスト」

- 1,ウォームアップ（フットワーク・トライスコア・ボールリリース）
- 2,キャッチ&パス ドリル（4人ハズ）
- 3,キャッチ&パス&ランニング ドリル（4人ハズ）
- 4,タックルコンテスト ロールアウェイ
- 5,タックルコンテスト（1:1）
- 6,4on3 簡易コンタクトゲーム
- 7,タッチフット 5min×3sets

メインコーチ 横田 俊光

サポートコーチ 廣瀬 佳司

トヨタ自動車ヴェルブリッツ 難波英樹（デベロップメントコーチ）

【2017 愛知県豊田市クラス】 第8回レッスンレポート（9月20日）

ベーシックスキルドリルを継続しつつ、よりゲームメイクを意識した 実践ドリルへ移行しています。ベーシックスキルを意識しなくても出来るようになるには多くの練習時間を必要とします。現状は要所で声掛けすることでポイントを思い出して実行してくれています。8回目のここへ来て、積極的な声のコミュニケーションが出てきて練習にも活気が表れています。

◆カリキュラム 2 キャッチ&パス&ランニング（目安あり）

- ・4人目がトップスピードでキャッチできるようボール配置
- ・ゲインライン上のボールをウォッチしスタートタイミングと間合いを確認
- ・ボールの正面に立ち、ストレートラン。パス後のランニングコース意識
- ・ファーストボールキャッチャーの深さの重要性を理解

◆カリキュラム 3 キャッチ&パス&ランニング（目安無し）

- ・上記ドリルのパスタイミングをボール無しで実践
- ・腰の高さから、キャッチャーに向けてフォロースルーをしっかりとる。
- ・正確性にフォーカス ・NOミスで1分間継続

◆カリキュラム 4 タックルコンテスト&ロールアウェイ

- ・ダミーへタックルした後のプレーを意識
- ・直ぐに立って、相手を排除するのか、ロールアウェイするか
- ・リアクションスピードを意識

◆カリキュラム 5 タックルコンテスト 1:1（スピードコントロール）

- ・インサイドショルダーを意識
- ・真っ直ぐ出て、相手とのスペースを奪う
- ・パワーフット
- ・踏み出し
- ・ヒット
- ・キャリアを意識

- ◆カリキュラム 6 4on3 アンストラクチャーなパターンを設定
 - ・ディフェンスセット位置はランダムに置いた 3 色マーカーへコールと共に移動
 - ・20M×10M スペースでのミニゲーム
 - ・スペースにボールを運ぶビジョンを持つ
 - ・タックルコンテストでの正確性を意識する
 - ・4 人でトライするまで継続する意識
- ◆カリキュラム 7 タッチゲーム
 - ・その日実施した、ドリルの集大成として、ゲームに活かせるか確認
 - ・アタック有利のルール
 - ・ハンスアップキャッチ
 - ・アイズアップ
 - ・間合いとスペースにポジショニング



- 《第 8 回カリキュラム内容》
- テーマ「ハンドリングスキルトレーニング&タックルコンテスト」
- 1,ウォームアップ (フットワーク・トライスコア・ボールリリース)
 - 2,キャッチ&パス ドリル (4 人ハNZ)
 - 3,キャッチ&パス&ランニング ドリル (4 人ハNZ)
 - 4,タックルコンテスト&ロールアウェイ
 - 5,タックルコンテスト (1 : 1)
 - 6,4on3 アタック&ディフェンス
 - 7,タッチフット (5min×3sets)

メインコーチ 横田 俊光
 サポートコーチ 廣瀬 佳司
 トヨタ自動車ヴェルブリッツ 難波英樹 (デベロップメントコーチ)

【2017 愛知県豊田市クラス】 第9回レッスンレポート (9月27日)

これまで主にハンドリングスキルとタックルコンテストスキルの基本練習を行ってきましたが、新たにハンドオフ・オフロードなどのボールキャリアースキルを行いました。練習の終盤に行った、2on2 や 5on4 のミニゲームでそれらのプレーをいくつか 見ることができました。次回(10月4日の最終回)はミニゲームを多く取り入れ、今まで取り組んできたスキルをプレッシャー下で 如何に発揮するのかを確認し、締めくくりたいと思います。

◆カリキュラム 2 キャッチ&パス

- ・ハンズアップ
- ・アーリーコール
- ・ソフトハンズなど、基本の徹底 ・4人一斉スタートでラインで動く意識を持つ
- ・ランニングスピードのコントロールの必要性を意識

◆カリキュラム 3 キャッチ&パス&ランニング

- ・上記と同様に、4人目がトップスピードでキャッチできるよう意識
- ・ゲインライン上のボールをウォッチしスタートタイミングと間合いを確認
- ・ボールの正面に立ち、ストレートラン。パス後のランニングコース意識
- ・ファーストボールキャッチャーの深さの重要性を理解

◆カリキュラム 4 タックルコンテスト ロールアウェイ

- ・タックルした後のプレーを意識
- ・直ぐに立って、相手を排除するのか、ロールアウェイするか
- ・リアクションスピードを意識

◆カリキュラム 5 ボールキャリアースキル

- ・フットワーク。接近・ショートステップで相手をかわす
- ・ハンドオフ。相手の肩に確実にハンドオフする
- ・オフロード。相手の裏に出ることができればパスを試みる

◆カリキュラム 6 タックススキル

- ・ショルダーを相手にあわせる意識
- ・2ステップは真っ直ぐ出る。相手の正面に立たない
- ・相手にアプローチし、ドロップレイトでタックルに入る
- ・コンタクト後はしっかりチェイスする

◆カリキュラム 7 2on2

- ・アタック、ディフェンスともにカリキュラム1~6を意識

◆カリキュラム 8 5on4 ミニゲーム

- ・アンストラクチャーからトライまで
- ・スペースにボールを運ぶ意識を高める
- ・状況のいいプレーヤーにパスする

◆カリキュラム 9 タッチフット

- ・新たにボールキャリアードリルを実施したため、オフロードタッチを行う

- ・ボールキャリアースキルとサポートの意識

ウォームアップ（フットワーク・トライスコア・ボールリリース
 ハンドリングドリ
 タックルコンテスト ロールアウェイ
 ボールキャリアースキル
 5on4 ミニゲーム
 オフロードタッチ



《第9回カリキュラム内容》

- 1,ウォームアップ（フットワーク・トライスコア・ボールリリース）
- 2,キャッチ&パス ドリル（4人ハNZ）
- 3,キャッチ&パス&ランニング ドリル（4人ハNZ）
- 4,タックルコンテスト ロールアウェイ
- 5,ボールキャリアースキル
- 6,タックルスキル（1on1）
- 7,2on2
- 8,5on4 ミニゲーム
- 9,タッチフット 5min×2sets

メインコーチ 横田 俊光

サポートコーチ 廣瀬 佳司

トヨタ自動車ヴェルブリッツ 難波英樹（デベロップメントコーチ）

【2017 愛知県豊田市クラス】 第 10 回レッスンレポート (10 月 4 日)

7 月中旬から開始した今年度の放課後ラグビーも、今日で最終。当初から一貫して、ベーシックスキルに拘り、現役ヴェルブリッツコーチの全面的な協力の基、有効なドリルを考案し 実践してきました。最初は戸惑いもあるように見えてましたが、回を重ねる毎に意図を理解でき、上達も多々見られました。1 回～5 回を各パートのベーシックスキルを中心に行い、6 回～10 回は応用編やゲームに活かせるスキル習得をベースに プログラムを組み立てました。放課後ラグビーで実施した練習の意味を、今後、スクール・中学校など自チームの練習内でしっかり実践して欲しいと思います。

◆カリキュラム 2 キャッチ&パス

- ・ハンズアップ
- ・アーリーコール
- ・ソフトハンズなど、基本の徹底
- ・4 人一斉スタートでラインで動く意識を持つ
- ・ランニングスピードのコントロールの必要性を意識

◆カリキュラム 3 キャッチ&パス&ランニング

- ・上記と同様に、4 人目がトップスピードでキャッチできるよう意識
- ・ゲインライン上のボールをウォッチしスタートタイミングと間合いを確認
- ・ボールの正面に立ち、ストレートラン。パス後のランニングコースはディフェンスブロック
- ・ファーストボールキャッチャーの深さの重要性を理解（出過ぎるとライン全体が敵との間合いが無くなる）

◆カリキュラム 4 タックルコンテスト ロールアウェイ

- ・タックルした後のプレーを意識
- ・直ぐに立って、相手を排除するのか、ロールアウェイするか
- ・リアクションスピードを意識（動作がワンモーションで終わらず、足の動きや構えまで素早く）

◆カリキュラム 5 ボールキャリアースキル

- ・フットワーク。接近・ショートステップで相手をかわす
- ・ハンドオフ。相手の肩に確実にハンドオフする
- ・オフロード。相手の裏に出ることができればパスを試みる

◆カリキュラム 6 タックススキル

- ・ショルダーを相手にあわせる意識
- ・2 ステップは真っ直ぐ出る。相手の正面に立たない
- ・相手にアプローチし、ドロップレイトでタックルに入る
- ・コンタクト後はしっかりチェイスする

◆カリキュラム 7 2on2

- ・アタック、ディフェンスともにカリキュラム 1～6 を意識

◆カリキュラム 8 5on4 ミニゲーム

- ・アンストラクチャーからトライまで
- ・スペースにボールを運ぶ意識を高める
- ・状況のいいプレーヤーにパスする

◆カリキュラム 9 タッチフット

- ・新たにボールキャリアードリルを実施したため、オフロードタッチを行う
- ・ボールキャリアースキルとサポートの意識

ウォームアップ（フットワーク・トライスコア・ボールリリース）

ハンドリング

ハンドリングドリル

ボールキャリアースキル

タックルコンテスト ロールアウェイ

5on4 ミニゲーム



《第10回カリキュラム内容》

- 1,ウォームアップ（フットワーク・トライスコア・ボールリリース）
- 2,キャッチ&パス ドリル（4人ハズ）
- 3,キャッチ&パス&ランニング ドリル（4人ハズ）
- 4,タックルコンテスト ロールアウェイ
- 5,ボールキャリアースキル
- 6,タックルスキル（1on1）
- 7,2on2
- 8,5on4 ミニゲーム
- 9,タッチフット 5min×2sets

メインコーチ 横田 俊光

サポートコーチ 廣瀬 佳司

トヨタ自動車ヴェルブリッツ 難波英樹（デベロップメントコーチ）