

平成29年度兵庫県神戸市クラス

協力団体

神戸親和女子大学

神戸親和女子大学ラグビー部



【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】 統括：但尾 哲哉（日本体育協会公認スポーツ指導者ラグビー上級コーチ、神戸親和女子大学発達教育学部教授及びジュニアスポーツ教育学科長） コーチ：平尾 剛（神戸親和女子大学ラグビー部顧問、ラグビー元日本代表）
サポートチーム：神戸親和女子大学ラグビー部

【実施期間】2017年9月19日～2017年11月20日（全10回）

【開催時間】18:00-20:00

【開催日程】

9月19日（火）、25日（月）、10月4日（水）、9日（月）、18日（水）、23日（月）、31日（火）、
11月6日（月）、14日（火）、20日（月）

【実施会場】神戸親和女子大学鈴蘭台キャンパス内グラウンド

〒651-1111 神戸市北区鈴蘭台北町7丁目13-1

◆アクセス方法（[詳細はこちら](#)から）

神戸電鉄「鈴蘭台」下車。東出口より徒歩約10分またはバス約3分

※グラウンドの場所は校門で守衛の方にお聞きください。

※大学内の駐車場は利用できません。

募集要項

【対象】小学5年生～中学生の健康な女子。ラグビー経験の有無は問いません。

※全日程に参加できない場合でも参加可能です。

【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） ※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。

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

【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。

兵庫県神戸市クラス コーチ&協力団体の紹介

【指導者】

統括：但尾 哲哉（日本体育協会公認スポーツ指導者ラグビー上級コーチ、神戸親和女子大学発達教育学部教授及びジュニアスポーツ教育学科長）

コーチ：平尾 剛（神戸親和女子大学ラグビー部顧問、ラグビー元日本代表）

サポートチーム：神戸親和女子大学ラグビー部

【平尾コーチから皆さんへ】

ラグビーのおもしろさを味わうには、まず「パス」から。お互いの意思を通わせてつなげたパスは、それはそれはキモチがいいものです。こうしたパスに最も必要な「コミュニケーション」をテーマに講習します。経験は問いません。ラグビーに興味がある人、みんな集まれ！



【総括・・・ 但尾 哲哉 プロフィール】

日本体育協会公認スポーツ指導者ラグビー上級コーチ 神戸親和女子大学発達教育学部教授及びジュニアスポーツ教育学科長

【コーチ・・・ 平尾 剛 プロフィール】

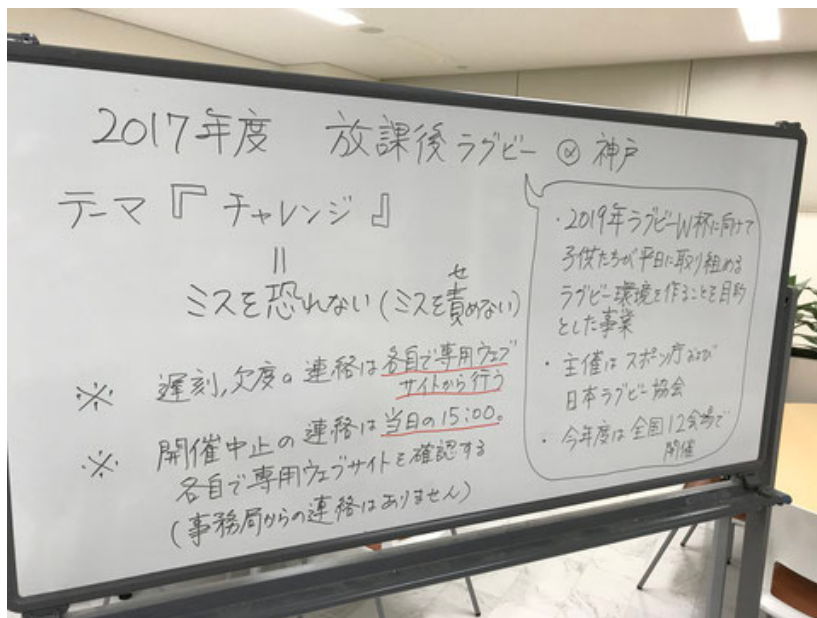
神戸親和女子大学発達教育学部ジュニアスポーツ教育学科准教授
神戸親和女子大学ラグビー部顧問
元ラグビー日本代表（第4回ラグビーW杯に日本代表として出場）
神戸製鋼コベルコスティーラーズ（1999年・2006年度）

サポートチーム：神戸親和女子大学ラグビー部



兵庫県神戸市クラス リポート

【2017 兵庫県神戸市クラス】第1回レッスンリポート (9月19日)



初日は7名全員が参加。中には同じラグビースクールに所属する子どももいるがほぼ全員が初対面で、皆が一様に緊張の面持ち。

なのでアイスブレイクを兼ねて自己紹介をしようと、重要事項を説明したあと、年齢、ポジション、得意なプレーや好きなプレーなどについて話をしてもらった。自分のポジションを把握していない子どもがほとんどで、中にはSOとフォワードを兼ねていたり、この年代ではまだポジション特性に囚われていないことを再確認した。

ともにラグビーを楽しむためには互いを知ることが必要不可欠。なので、名前を記入したガムテープを名札代わりに胸に張って、グラウンドに出た。

スパイクを履く際に一つアドバイスをした。足はむくみなどして、日々または時間帯によってその状態が異なる。したがって毎回ヒモを緩めてから締め直すことが大切だと。それを告げると、皆が一斉に実践していた。些細なことで面倒だけれど、いいパフォーマンスを発揮するためには欠かせない心がけのひとつなので、ぜひ憶えておいてほしい。

子どもたちの競技レベルを把握したいというこちらの意図と、少人数のためにできるメニューが限られていることから、パス、ランニング、キックといったインディビジュアルスキルを中

心に行った。パススキルの始めくらいまでは緊張のため表情に固さがみられたものの、ランニングスキル辺りから笑みがこぼれ始め、最後のキックではお互いに会話をするなど、徐々に気持ちが解れたようである。思いのほかキックを楽しそうに行っていたので、次回以降もキックを練習する時間を作ろうと思っている。

追記：練習風景を撮りたいとサンテレビから取材を受けた。練習中に数人の参加者と平尾剛がインタビューを行い、その様子は9/20（水）21:30からの「NEWS PORT」で放送される予定。また、神戸市教育委員会事務局 スポーツ体育課 国際スポーツ室から2名が練習見学に来られたことも、合わせて報告しておきたい。

《 第1回練習メニュー》

- 1、ハンドリング各種
- 2、パススキル
- 3、ランニングスキル
- 4、キック

メインコーチ：平尾 剛

総括：但尾 哲哉

[【2017兵庫県神戸市クラス】第2回レッスンレポート（9月25日）](#)



本日も7名全員が参加。神戸親和女子大学ラグビー部と合同で行ったので総勢24名での練習となった。

練習内容はパスを中心に行う。大学ラグビー部と放課後ラグビー生が初顔合わせだったので、少しでも早くお互いが馴染めるようにパススキルを主とした。

最初の【グリッド】は、AT3人がDF1人にタッチやパスカットされないようにパスを15回つなぐという内容。ミスをしないうちに3人でパスをつなぐためにはコミュニケーションが欠かせない。年長者であるラグビー部員が積極的に声かけをしてくれたのもあって、ほどなくして緊張は解れたようであった。

そこから【4連続中抜き】という個々のパススキルを高めるメニューに移行。「キャッチの瞬間にスピードが落ちないように」、「蛇行せずにまっすぐ走るように」、「ボールを持ち直さずにキャッチした位置から腕を振り下ろすように」、といったアドバイスをしながら、個々の癖を指摘する。

個人的なアドバイスを受けたときの反応が人それぞれで、素直によるこびを表現する者、はにかむ者、あまり表情には出ないながらもそこから動きがよくなる者などがいておもしろい。全体への周知もさることながら、この年代を指導するには個々へのアドバイスが大切だと、改めて実感する。

【連続2 on 1】を経て最後に【タッチフット】を行ったのだが、やはりゲーム形式の練習は盛り上がる。みんな一様に明るく楽しんでいた。積極的に声をかける先輩たちに引っ張られ、ボールを持って突破を図ろうとするなど随所に積極性もみられた。

《 第2回練習メニュー》

- 1、グリッド
- 2、4連続中抜き
- 3、連続2 on 1
- 4、タッチフットボール

メインコーチ：平尾 剛

サポートチーム：神戸親和女子大学ラグビー部

総括：俎尾 哲哉

【2017 兵庫県神戸市クラス】 3回レッスンレポート (10月4日)



練習内容はパスとキック。ウォーミングアップを兼ねて、手たたきパス（円になり、「キャッチする前に必ず手を叩く」という条件でパスをつなぐ）から始める。グリッドパス（3人1組で、鬼にパスカットおよびタッチされないようにグリッド内でパスをつなぐ）では、誰が鬼をするかの指示をせずにおくと、子どもたち同士でじゃんけんをするなど、打ち解けてきた様子が見えかけた。

その後は、フィットネスを兼ねた1ON1（タッチされたらその場にボールを置き、背後にある自陣トライラインにタッチして拾った方がアタックする）。息が上がるほどタフなメニューにも関わらず、楽しそうに取り組んでいたのが印象的だ。

後半はキックを中心に。ネットに向かってミートの練習をしたあとはキックゴルフ。ラクロスのゴールがいわゆる「ホール」で、途中の条件をクリアしつつできるだけ少ない回数でゴールに蹴り込めるかを競う。子どもたちはこれがお気に入りの様子で、終始、笑顔が絶えず嬉々としていた。一見すればただの遊びに見えるこのメニューだが、実はキックの練習に最適だと僕は考えている。距離を稼ぐロングキックはもちろん、「ホール」までの条件に「マーカーで囲まれたエリアにボールを止める」を入れればコントロールキックの練習にもなる。昨今のラグビーではキックが重要なスキルである。これを考えれば夢中になって楽しむことができるこうしたメニューはジュニア期には最適だと思う。

《 第 3 回練習メニュー》

- 1、手たたきパスなどウォームアップ
- 2、グリッドパスおよび連続パス
- 3、切り返し 1 ON 1
- 4、キックスキル&キックゴルフ

メインコーチ：平尾 剛

総括：俎尾 哲哉

[【2017 兵庫県神戸市クラス】 4 回レッスンレポート \(10 月 9 日\)](#)



今回のウォーミングアップは各種ハンドリングスキル。3人1組で、ボールを保持した真ん中の人とそのボールを投げ上げるあいだにパスをするという内容で、小学生にはやや難易度が高いので目標回数を少なくして行う。できないことが悔しくて夢中になっていたのが印象的だった。

その後はいつものグリッドパス（グリッド内で鬼に邪魔されないように3人で15回パスをつなぐ）から、ランニングスキルメニュー。ステップを鋭角に切るためのちょっとしたトレーニングを短い時間で行う。左右交互に飛び跳ねながら10mほどの距離を進むという内容で、できる限りバランスを崩さないのがポイント。股関節を畳むことを意識させながら行う。この流れでノーマルな1 ON 1でステップへと移行する。

最後は前回と同じくキックゴルフ。ある受講者の兄（高校一年生）が飛び入り参加してくれ、顔見知りの方が加わることでさらに子どもたちはリラックスしていた様子だった。キックゴルフの前に小さなネットに向けてキックの練習をしたのだが、そのときに伝えたのは「軸足を安定させる」と「脚の振りで蹴る」の二つ。ゲーム形式の練習はただ楽しいだけでは片手落ちで、意識するポイントを明確にすることが大切である。今回は2人1組のチーム戦にしたので、狙い所を相談する、ミスキックをしたパートナーを励ますなど、互いに声を掛け合う様子が随所にうかがえた。

《 第4回練習メニュー》

- 1、ハンドリングスキルを兼ねてウォーミングアップ
- 2、グリッドパス
- 3、ランニングスキル...サイドステップ、1 on 1
- 4、キックスキル&キックゴルフ

メインコーチ：平尾 剛

総括：俣尾 哲哉

[【2017兵庫県神戸市クラス】5回レッスンレポート（10月18日）](#)

悪天候により中止。

[【2017兵庫県神戸市クラス】6回レッスンレポート（10月23日）](#)



月曜日なので神戸親和女子大学ラグビー部と合同で行う。アシスタントとして今年4月に引退した福地達彦氏が参加してくれた。

チームごとでコミュニケーションを密にしたいという狙いから、練習開始前にメインの練習となるタッチフットに向けてチーム分けを行う。4チームに分け、それぞれのキャプテンを決める。

ウォーミングアップは対面パス。パスする際に「相手に放り込む」のではなく「走り込む空間に浮かす（ポップパス）」を意識させ、キャッチする側にはボールを受け取る瞬間にスピードが落ちないように「タメを作る」を指導する。

続いてキックダッシュ。各コーチが蹴るボールをキャッチしたあと、声を掛け合いながらパスをつなぐよう指示を出した。

最後に行ったタッチフットでは、どのチームも前回時よりパスがつながっていたように見受けられた。

放課後ラグビー練習生のトライシーンも散見され、本学ラグビー部員との連携も随分よくなった。年齢が離れていてもコミュニケーションさえしっかり取ることができればラグビーは楽しめる。それをだんだん理解できてきたと思う。合同で行うのはあと2回。さらに質の高いタッチフットができるようにしていきたい。

《 第6回練習メニュー》

(チーム分け)

- 1、 対面パス
- 2、 キックキャッチからのパス
- 3、 タッチフットボール

メインコーチ：平尾 剛

総括：但尾 哲哉

【2017 兵庫県神戸市クラス】 7回レッスンレポート (10月31日)



練習前の様子をうかがっていると子ども同志で言葉を交わす場面が多くなり、ますます互いに打ち解けてきたように見受けられる。

ウォーミングアップを兼ねて、プレースキックやドロップキックの指導から入る。

続いて行ったのはダッシュ&キャッチ。「右!」「左!」、「今!」、「放れ!」、「ショート」、「フラット」、「ワイド」等、指示の声を出しながらボールをもらい、ボール保持者はその声を頼りにパスを出す。この練習のポイントは「声のかけ方」。欲しいタイミングで、いいパスをもらうための声かけの工夫について指導する。コツは「早めに」声をかけること。欲しいタイミングよりも「早めに」、右か左の指示も「早めに」行えば、パスが通りやすくなることを実感してもらう。

後半はゲーム形式の練習で、スペースボール、キックゲーム。前者はスペース感覚を養うために前方へのパスを OK にして、できるだけパスの数を多くしながらトライを目指すという内容で、声のかけ方を意識させながら行う。後者はキックの練習を、チームごとに楽しみながら行った。年長者が年下に配慮する様が随所にみられた。

ここまで指導してきて印象的なのは、練習に楽しさを感じているときの表情。とくにゲーム形式の練習では笑顔を浮かべながら、ときに笑い声が響くほどリラックスして行っている。いつも厳しい環境で行っていることの裏返しかもしれないが、やはりスポーツの本質は「楽しむこ

と」にあると思う。

《 第7回練習メニュー》

- 1、 プレースキック&ドロップキック
- 2、 ダッシュ&キャッチ
- 3、 スペースボール
- 4、 キックゲーム

メインコーチ：平尾 剛

総括：但尾 哲哉

【2017兵庫県神戸市クラス】8回レッスンレポート（11月6日）

月曜日なので大学ラグビー部との合同。いつも通り最初にチーム分けをしたあと、ウォーミングアップを兼ねて対面パス、4人パスを行う。

人ではなく空間にパスするように指示をし（ポップパス）、徐々にスピードを上げながら「ノーマスで30回つなぐ」を左右2セットずつ。

ドリルの合間に、本学ラグビー部員と放課後ラグビー参加者が笑いながら話をする様子が見受けられる。練習回数を重ねるごとにこうしたシーンをよく目にするようになった。

クロスプレーのドリルを行ったあとは恒例のタッチフット。参加者のうち中学生2名がスキルに長けており、彼女らと一緒にプレーをすることで入学後に始めたばかりの大学生たちも刺激を受けている様子だ。

パスの連携もよくなり、プレー中には積極的な声かけも散見され、日ごとにタッチフットの質が上がってきたように思える。大学生を前にして臆することなくプレーする参加者の姿勢がなによりも素晴らしい。ゲーム形式の練習は夢中になれるだけに上達も早い。



《 第8回練習メニュー》

- 1、 対面パス
- 2、 4人パス
- 3、 クロスプレー
- 4、 タッチフットボール

メインコーチ：平尾 剛

総括：俎尾 哲哉

【2017兵庫県神戸市クラス】9回レッスンレポート（11月14日）

悪天候により中止。

【2017 兵庫県神戸市クラス】 10 回レッスンレポート (11 月 20 日)



ウォーミングアップとして前回と同じく対面パスを行い、気温が低かったこともありグラウンド広く使う「キック&パス」で運動量を上げる。

今回のスキル指導は「うち返し」。ハーフが持ち出したあとブラインドから走り込んだ選手にパスをつなぐプレーを繰り返し行い、タッチフットで実践するように促す。

最後のタッチフットボールはいつも通り熱の入った内容になった。やはり一緒にプレーする時間が長くなれば選手同士のコミュニケーションが活発になり、パスのつながりがよくなる。成功することは少なく、あえなく失敗に終わるケースがほとんどながら、意図的にオーバーラップを作ろうとする場面がみられたのが本日の収穫であった。

一度だけ 3 on 2 を作ってトライを奪ったシーンがあったが、当該チームのみならずそれを観ていた選手からも感嘆の声が上がっていた。これは、よいプレーが「よい」とわかるまでに皆が成長した証だ。

名残惜しそうにグラウンドを去る参加者の背中をみて、あらためて「ラグビーを楽しむ」事の大切が身に沁みた次第である。参加者のみんなには、チームに戻っても「楽しむ」気持ちを忘れずに、できる限りラグビーを続けていってもらいたいと心より願う。

初心者指導から学べることは計り知れず、彼女たちへの指導を通じて僕もまた新たな気づきが得られたことに、この場を借りて御礼を述べたい。貴重な機会をいただき、ありがとうございました。

《 第 10 回練習メニュー》

- 1、 対面パス
- 2、 キック&パス
- 3、 内返し
- 4、 タッチフットボール

メインコーチ：平尾 剛

総括：俣尾 哲哉