

平成29年度大阪府東大阪市クラス

協力団体

areaH

アナン学園高等学校

大阪府ラグビーフットボール協会

HanazonoAthleteAcademy

areaH



【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：南條 賢太（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会強化コーチ/ラグビーのまち東大阪アドバイザー/areaH 代表）

アシスタントコーチ：竹田 良信（HanazonoAthleteAcademy コーチングディレクター アナン学園女子ラグビー部コーチ HanazonoHollyhocks コーチ）

サポートチーム：アナン学園女子ラグビー部 Hanazono Hollyhocks

【実施期間】 2017年9月7日～2017年11月16日(全10回)

【開催時間】 18：00～19：30

【開催日程】（毎週木曜日）

9月7日、14日、21日、28日、10月12日、19日、26日、11月2日、9日、16日

【実施会場】アナン学園高等学校内グラウンド

〒578-0944 大阪府東大阪市若江西新町3丁目1-8

◆アクセス方法（[詳細はこちらから](#)） 近鉄奈良線「八戸ノ里」駅より徒歩15分

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でない場合、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20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）

運動できる服装、練習中の飲み物、運動できる靴（トレーニングシューズやスパイク）

※更衣室とシャワーがご利用いただけます。

※学園内ではスパイクで歩いたり走ったりしないでください。

※学園内での喫煙はご遠慮ください。

【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。

大阪府東大阪市クラス コーチ&協力団体の紹介

メインコーチ：南條 賢太（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会強化コーチ/ラグビーのまち東大阪アドバイザー/areaH 代表）

アシスタントコーチ：竹田良信（HanazonoAthleteAcademy コーチングディレクター アナン学園女子ラグビー部コーチ HanazonoHollyhocks コーチ）

サポートチーム：アナン学園女子ラグビー部 Hanazono Hollyhocks

【南條コーチから皆さんへ】

女子ラグビーで楽しい時間を過ごしましょう！未経験者の方や、ラグビーに興味のある方も大歓迎です！東大阪から世界へ！



【メインコーチ・・南條賢太プロフィール】

■指導者資格

日本ラグビーフットボール協会強化コーチ資格

World Rugby レベル1、2

■経歴

東大阪市立玉川中学校

大阪工業大学高校（現：常翔学園高校）

明治大学 1995年～2008年

神戸製鋼コベルコスティーラーズ 2009年～2010年

近鉄ライナーズ 2012年～2014年

六甲ファイティングブル

日本A代表、日本選抜、U23日本代表、学生日本代表、高校日本代表

■現在

ラグビーのまち東大阪アドバイザー

日本ラグビーフットボール協会リソースコーチ

areaH 代表

サポートチーム：アナン学園女子ラグビー部/Hanazono Hollyhocks

【協力団体】

areaH

アナン学園高等学校

大阪府ラグビーフットボール協会

HanazonoAthleteAcademy

大阪府東大阪市クラス リポート

[【2017 大阪府東大阪市クラス】第1回レッスンリポート \(9月7日\)](#)



ラグビーのまち東大阪市において、今年度第1回目の放課後ラグビープログラムが開催されました。早いもので、放課後ラグビープログラム大阪クラスも3年目を迎えます。本市では初の高校女子ラグビー部であるアナン学園高校女子ラグビー部の全面協力を得た今年度のラグビープログラムは、女子限定クラス。花園ラグビー場が2019ワールドカップ開催に向けて改装中のためプログラム開催自体が難しく、果たして人数が集まるのだろうか・・・と当初は不安がよぎりましたが、なんとか10名を超え、開催に漕ぎ付けることが出来ました。

集まってくれた子どもたちへの感謝の気持ちと共に、いざ！レッスンがスタート！

そもそも、一般に「ラグビーは危険なスポーツであり、身体の接触（コンタクトプレイ）があるだけではなく、競技の中に複合的な動作を要するため、女子選手にとっては怪我のリスクが高い」と思われております。確かに、どんなスポーツであれ一歩間違えると危険を伴うことは事実なのですが、そんなことは関係ない！ラグビーが好きでたまらない！という熱い気持ちで日々ラグビーに取り組むラグールズ(ラガー + ガールズ = ラガールズ、です！)にとっても、また今回初めて楕円球に触れる未来のラグールズにとっても、本プログラムを通じてラグビーを安全に行うことにより、安心してラグビーライフを送って欲しいとの願いを込めて、今年度

の本クラスのテーマは・・・ 『安全、安心』 です！

オープニングでは、私にとって『さすが女子』な光景が繰り広げられました。 なにしる初めて顔を合わせる者同士、見事なほど無言でうつ向き加減。恐ろしいほど空気が重く、指導陣も思わず不安に(笑)。 が、兎にも角にもそれぞれ自己紹介を終え、グラウンドをボールをパスしながら走り出しました。

本クラスのテーマに沿って、入念に W-UP ドリルを行い（合間に理由も伝えつつ）、その中にファン要素を織り込みながらメニューを進めて行くにつれ、ラグールズたちの緊張も徐々にほぐれていくのがわかります。 我々の十八番でもある『ゲームライクトレーニング』で現状のスキルレベルを確認しつつ、『MTM 手法』で即興でドリル作成と実施。

ドリルも出来るだけ『スモールステップ』することでよりゲームに繋がるようにとプランニング。テンポよくレッスンを進めていくうちに、いつの間にか子どもたちは笑顔になり、滲刺と声も出てきました。 レッスンの中でのキーポイントとして、子どもたちから『手を出すこと、声を出すこと』の2点が上がり、初めのあの重苦しい（笑）空気感も嘘のようでした。

『普段のラグビーの練習の時は、コーチにガミガミ言われるだけやけど、今日は楽しかった！』と額に汗して笑顔でコメントする未来のラグールズを前に、今年は一切どんな物語があるのだろうかと楽しみになった、今夜の大阪でした。

《第1回レッスン内容》

【オープニング】

【ウォーミングアップ】

S&C) ジョグ&パス

S&C) バランストレーニング

S&C) ダイナミックストレッチ

S&C) ラダー S&C) アジリティ走→リレー

S&C) 1対1反射神経ゲーム

【トレーニング】

Game Like) 5対5 ゲームトレーニング (3分)

Technic) 2人パス

Skill) 2対1 ミニゲーム

Game Like) 5対5 ゲームトレーニング (4分)

Skill) 3対2 ミニゲーム

Skill) 4対2 ミニゲーム

Game Like) 5対5 ゲームトレーニング (4分)

休憩 (2分)

Game Like) 5対5 ゲームトレーニング (5分)

Game Like) 5対5 ゲームトレーニング (5分)

Game Like) 5対5 ゲームトレーニング (5分)

【クールダウン】

S&C) マーカー片付けラン

S&C) ストレッチ

【振り返り】

【クロージング】

【栄養補給】

メインコーチ：南條賢太

アシスタントコーチ：竹田良信

サポートチーム：Anan Camellia & Hanazono Hollyhocks

【2017 大阪府東大阪市クラス】 第 2 回レッスンレポート (9 月 14 日)



ラグビーのまち東大阪市において、今年度第 2 回目の放課後ラグビープログラムが開催されました。本クラスのテーマは『安全、安心』。

ラグビーは、選手同士の身体の接触があるだけではなく、競技の中で複合的な動作を要するため、女子選手にとっては怪我のリスクが高いと言われておりますが、そんなことは関係ない！とばかりに日々ラグビーに取り組むラグビーガールズにとっても、また今回初めて楯円球に触れる未来のラグールにとっても、本プログラムを通じてラグビーを安全に行うことにより、安心してラグビーライフを送って欲しいと思っています。

さて、前回のオープニングでは、初対面同士の緊張感のためか恐ろしいほど空気が重かった彼女たち(笑)。今回は果たしてどうなるのだろうか、レッスン前、指導陣に若干の不安がよぎります。

しかしそんな心配はどこ吹く風、2 回目となった今回のオープニングでは穏やかにリラックスした表情の生徒たちの様子に、私もホッと胸を撫で下ろし、いざ！レッスンがスタート！

今回は、ウォーミングアップを室内トレーニングルームで行い、その意味を再度確認した上で

グラウンドでのレッスンに入りました。さらに、経験年数によるスキルレベルに出来るだけ差が出ないように、プログラムも可能な限りスモールステップで進めて行きました。

前回、子どもたちから出たお題（テーマ）である、ボールをキャッチする際に『手を出す、声を出す』を自然と体現している姿には、女子ならではの勤勉さや細やかさを感じ、改めて感銘を受けました。また、トレーニング中に自然とそれぞれを名前で呼び合う場面もあり、それぞれが『繋がる』様子を見て感慨深いものがありました。

練習後の振り返りでは、『前回のテーマをラグビースクールの練習で活かすことができた！』とのコメントもあり、日々の活動に広がりを見せる『放課後ラグビー』を誇りに思うとともに、子どもたちに無限の可能性を感じた、今夜の大阪でした。

《第2回レッスン内容》

【オープニング】

【ウォーミングアップ】

S&C) スタッティックストレッチ

S&C) ダイナミックストレッチ

S&C) コアトレーニング

S&C) バランストレーニング

S&C) ジョグ&パス

【トレーニング】

Game Like) 5対5 ゲームトレーニング (3分)

Skill) 1対1 ミニゲーム

Skill) 2対1 ミニゲーム

Skill) 2対1 ミニゲーム (ワイド)

Skill) 5対2 ミニゲーム

Skill) 6対3 ミニゲーム

Game Like) 6対6 ゲームトレーニング (7分)

Team talk Game Like) 6対6 ゲームトレーニング (10分)

Team talk Game Like) 6対6 ゲームトレーニング (10分)

【クールダウン】

S&C) マーカー片付けラン

S&C) ストレッチ

【振り返り】

【クロージング】

【栄養補給】

メインコーチ：南條賢太

アシストコーチ：竹田良信

サポートチーム：Anan Camellia（小鍛治・黒田、丸山）& Hanazono Hollyhock

【2017大阪府東大阪市クラス】第3回レッスンレポート（9月21日）



ラグビーのまち東大阪市において、今年度第3回目の放課後ラグビープログラムが開催されました。

さて、今回で3回目のレッスン。初回のあの緊張を絵に描いたようなレッスンがまるで遠い昔の事のように、すでにここに集まることが生徒たちにとって全く自然な事になっているような、すっかりリラックスした雰囲気。連休が明けて台風も過ぎ去り秋の気配もする心地良い空気の中、いざ！レッスンがスタート！

これまでのプログラムではゲーム要素を多分に含むトレーニングの中に、『運動量』を実態に合わせて適度に盛り込んできましたが、今回からは実践的な『運動場面』、すなわち『考えてプレイする』ことがさらに多くなるようプログラムを作成しました。そこで、ラグビーのまち東大

阪を初めて女子ラグビーの全国区に押し上げてくれた現役『JK』ラグールズであるアナン学園女子ラグビー部（Anan Camellia）の小鍛冶選手・黒田選手の導きのもと（両者にとってはリターンで復習）、ドリル的なメニューを入れてレッスンを進めて行きます。

『考えてプレイする』というこの言葉、一見耳障りが良く簡単なことのように聞こえますが、考える＝判断する、である限り、そこに選択肢がなければ判断力を磨くことも出来ません。まずは、この判断スキルをドリルトレーニングで確認し、ミニゲームの中でトライ&エラーで習得します。そしてその後のゲームトレーニングでは一気にボルテージが上がって行きました。これにより、生徒たちは自分がボールを持って走る守備陣における「スペース」が何処にあるのかを自ら探し出し、そこで味方からボールを受け取ろうと自然と声を掛け始めました。これは非常に大きな進歩です。声掛け＝コミュニケーション。この「繋がる、繋げる」が具体的になればなるほど、プレイの躍動感がどんどん増して行きます。

練習後のお約束、『振り返り』の時間では、『次のレッスンでは、ボールを持って走る人にサポートを付けていけばもっと良くなる』とのコメントも出て、既に次回を見据えている子どもたちに、私自身も大いに学ばせていただきました。楯田球が今日も子どもたちを育ててくれました。次はどんな学びがあるのだろうかと来週が待ち遠しい、今夜の大阪でした。

《第3回レッスン内容》

【オープニング】

【ウォーミングアップ】

S&C) ジョグ&パス

S&C) ダイナミックストレッチ

S&C) 列車抜きアジリティ

S&C) 反射神経ゲーム

【トレーニング】

Skill) 3対2+1 drill

Skill) 5対3 ミニゲーム

Game Like) 5対5 ゲームトレーニング (5分)

Team talk Game Like) 5対5 ワイドスペースでゲームトレーニング (7分)

Team talk Game Like) 5 対 5 ワイドスペースでゲームトレーニング (7 分)

Team talk

【クールダウン】

S&C) ウォークスルー

S&C) ストレッチ

【振り返り】

【クロージング】

【栄養補給】

メインコーチ：南條賢太

アシストコーチ：竹田良信

サポートチーム：Anan Camellia (小鍛冶選手・黒田選手) & HanazonoHollyhocks

[【2017 大阪府東大阪市クラス】第 4 回レッスンレポート \(9 月 28 日\)](#)



ラグビーのまち東大阪市において、今年度第 4 回目の放課後ラグビープログラムが開催されました。

本クラスのテーマは『安全、安心』。ラグビーは、選手同士の身体の接触があるだけではなく、競技の中に複合的な動作を要するため、女子選手にとっては怪我のリスクが高いと言われておりますが、そんなことは関係ない！とばかりに日々熱い気持ちでラグビーに取り組むラグビーガールズにとっても、また初めて楕円球に触れる未来のラグールにとっても、本プログラムを通じてラグビーを安全に行うことにより、安心してラグビーライフを送って欲しいと思います。

さて、早いもので4回目のレッスン。今回は参加者が少なく、天候も不安定。でも、レッスン前には笑顔で談笑する子どもたち。既にここに集まることが彼女らの生活の中で当たり前になっているようなリラックスした雰囲気の中、いざ！レッスンがスタート！

レッスンスタート時には小学生6人(1人は所属するラグビースクールの練習で怪我をしたため、トレーニングルームで別メニュー)で開始することになり、ここはサポートチームの現役JKラグールズの手を借りてプログラムを進めました。

初回のレッスン時のあのピリピリした初対面の女子特有の緊張感を目の当たりにして以来、コーチとしては生徒たちの空気感に常に心を配っていましたが、そこはまだまだ幼若なラグールズ。適度の緊張感が『慣れる』へと変化するに従って、プレイを『楽しむ』から若干の『ふざける』が生まれそうな気配を感じました。もちろん、レッスンプログラムの変化で子どもたちの気持ちをコントロールすることが疎かになっていた私を含めた指導陣の反省も踏まえつつ、子どもたちとも『話を聞く姿勢』＝『安心、安全』に繋がることを再確認しました。

子どもたちのみならず、指導陣の『振り返り』においても、プログラムの見直しをして自分たちにも矢印を向け、たとえ人数が少ない日であっても『安心、安全』にレッスンを進めていくことを当然の鉄則として掲げなければならないと改めて心に誓った、今夜の大阪でした。

《第4回レッスン内容》

【オープニング】

【ウォーミングアップ】

S&C)ストレッチ

S&C)バランストレーニング

S&C)ジョグ&パス

S&C)ダイナミックストレッチ

【トレーニング】

Game Like) 5対5 ゲームトレーニング

Skill) 3対2+1 drill

Game Like) 5対5 ゲームトレーニング

Skill) 3対2+1 drill

Game Like) 5対5 ゲームトレーニング

Skill) 3対1+1 drill

Game Like) 5対5 ゲームトレーニング

Team Talk)

Game Like) 5対5 ワイドスペースでゲームトレーニング

Team talk)

Game Like) 5対5 ワイドスペースでゲームトレーニング

Team talk)

Game Like) 5対5 ワイドスペースでゲームトレーニング

【クールダウン】

S&C) マーカー片付けラン

S&C) ストレッチ

【振り返り】

【クロージング】

【栄養補給】

メインコーチ：南條賢太

アシストコーチ：竹田良信

サポートチーム：Anan Camellia (植田・新居・和泉田・奥村・豊田)

【2017 大阪府東大阪市クラス】 第 5 回レッスンレポート (10 月 12 日)



ラグビーのまち東大阪市において、今年度第 5 回目の放課後ラグビープログラムが開催されました。本クラスのテーマは『安全、安心』。ラグビーは、選手同士の身体の接触があるだけではなく、競技の中に複合的な動作を要するため、女子選手にとっては怪我のリスクが高いと言われておりますが、そんなことは関係ない！とばかりに日々熱い気持ちでラグビーに取り組むラグビーガールズにとっても、また初めて楯円球に触れる未来のラグールにとっても、本プログラムを通じてラグビーを安全に行うことにより、安心してラグビーライフを送って欲しいと思います。

さて、早いもので、もう 5 回目のレッスン。丁度折り返し地点に来ました。すっかり涼しい大阪です。金木犀の香りが風に乗ってフィールドに漂い、秋を感じさせてくれます。本格的なラグビーシーズンの到来を五感で感じながら、今夜もいざ！レッスンがスタート！今では談笑しながらレッスンに集まる子どもたち。今夜は遠征を目前に控えている高校生がレッスンサポートに参加できず、また、レッスンスタート時のメンバー構成が小学生 3 人、中学生 1 人の 4 名であったため、フィールドに立つプレイヤーの少なさを知り、違った意味で雰囲気はどんより（笑）。ここは、今までの指導陣の反省も踏まえて、プログラム内容に変更を加えて対応しました。

まずは本クラスの『安全、安心』というテーマに基づき、念入りにウォーミングアップを行いました。そして、昨年度の放課後ラグビーでのテーマであった『つながる、つなげる』を用い

て、キャッチングに重きを置きながら、簡単なテクニックドリルを盛り込んでレッスンを進めて行きます。 ですが、どうしてもゲームライクなトレーニングを好む、まだまだ幼い子どもたち（笑）。そう、それは仕方がないのです。ラグビーをしたい、ラグビーを楽しみたいがゆえに集まっているのですから。

そんな、所々で子供たちが醸し出す「楽しくゲームしたい」不満感が見えても、グッとこらえてキーポイントを伝えながらテクニックドリルを進めて行きました。 そうすると、自然とゲームの中でボールを落さなくなり、それが成功体験であるかのごとく、またテクニックを確認する時には、不機嫌な様子も徐々になくなっていきます。大変わかりやすい！（苦笑）

レッスンの『振り返り』では、『キーポイントを意識しながらプレイしたら、ゲームの中でミスが少なくなったので、次はシンドイ時でも意識してやっていきたい』と、嬉しいコメントがあり、子どもたちが自然と次に『つながる、つなげる』姿勢を見て、私自身も感銘を受けました。 同じ人間が同じ競技をする上で、男子か女子かでこれほど違うのかと驚く場面も多々ありますが、女子競技者の特性でもある『やると決まればとことんやる』という勤勉な姿が今日のレッスンで現れてきました。 大人の階段を登るシンデレラのように、子どもたちの成長を側で観ながら、私自身が学べる幸せを改めて噛み締めた、今夜の大阪でした。

《第5回レッスン内容》

【オープニング】

【ウォーミングアップ】

S&C) バランストレーニング

S&C) ジョグ&パス

S&C) ダイナミックストレッチ&ショートダッシュ

S&C) ラダー

【トレーニング】

Game Like) 3対3 ゲームトレーニング

technic) パス&キャッチ

Game Like) 3対3 ゲームトレーニング

technic) パス&キャッチ

technic) 2列パス y

Skill) 縦2対1

Skill) 5対3

Game Like) 5対5 ゲームトレーニング

Team talk)

Game Like) 5対5 ゲームトレーニング

Team talk)

Game Like) 5対5 ゲームトレーニング

Team talk)

【クールダウン】

S&C) マーカー片付けラン

S&C) ストレッチ

【振り返り】

【クロージング】

【栄養補給】

メインコーチ：南條賢太

アシストコーチ：竹田良信

プレイングコーチ：木村有希 (HanazonoHolluhocks)

[【2017 大阪府東大阪市クラス】 第6回レッスンレポート \(10月19日\)](#)



今日で6回目のレッスンとなり、すっかり秋が到来した大阪です。台風が迫り小雨が降る最中、今日は室内でのレッスンとなります。それでも時間通りに集まってくる生徒たち。ラグビークラブハウスに集まる時にも、互いを名前で呼び合い、笑顔で再会を喜び合う姿を見て私もホッコリ嬉しくなりました。

さあ、今夜もいざ！レッスンがスタート！今日は体育館でのレッスンです。限られた空間でのタッチラグビーでは物足りない。そうです。こんな時こそ、タグラグビー！タグの活用方法は沢山あるのです！そもそも、タグという言葉は（添える、後につく）という意味があり、タグラグビーは『ラグビーに添える、後についていく』という意味でできたものであり、本来はラグビーテクニックを習得するために発案されものなのです。だから、タッチラグビーでは出来ない細かな動作も自然と習得できることに着目し、毎年のお阪クラスのレッスンでは存分に活用しております。そんなタグの効果を利用して、今回のテーマは『仕掛ける』です。

体育館の硬い床による足首への反発力を考慮して、2つのステップをスキル練習でスピードコントロールをしながらインストールし、ゲームライクトレーニングで実践していきます。そして、今回はノンストップでタグラグビーを行いゲームの中でカオス状態を意図的に作り出し、如何なる場面でも自ら仕掛ける様な声かけのもと、生徒たちは澁刺と大声を出しながら動き続けていきます。気がつけば、羽織ったビブスにも汗がにじみ出る様相にも、子どもたちは笑顔でラグビーに没頭していきます。

前回（第5回レッスン）の『キャッチング』も自然と今回に『つなげ』ながら、自然とオフロードパスも生まれる様相を見て、思わず指導陣もボルテージが上がります。レッスン最後の振り返りでも、自ら手を上げてコメントを述べる子どもたちが増え、内に貯める鬱憤を晴らすかのごとく、爽やかな表情でポジティブな言葉を聞くことができました。

秋の到来で肌寒さもあつた体育館も気がつけば生徒たちの熱気に包まれて、子どもたちの熱い笑顔で輝く姿を見れてることが、我々にとって至福の時間であることを改めて知った、今夜のお阪でした。

《第6回レッスン内容》

【オープニング】

【ウォーミングアップ】

S&C)スタットィックストレッチ

S&C) バランス トレーニング

S&C) ダイナミック ストレッチ

【 トレーニング 】

Game Like) ウォーキング タグラグビー

Team Talk)

Game Like) ウォーキング タグラグビー (競歩)

Skill) 1on1 (サイドステップ)

Skill) 1on1 (ダブルステップ)

Skill) 2 対 2

Game Like) 4 対 4 ゲーム トレーニング (タグ)

Team talk)

Game Like) 5 対 5 ゲーム トレーニング (タグ)

Team talk)

Game Like) 5 対 5 ゲーム トレーニング (タグ)

Team talk)

Game Like) 5 対 5 ノンストップ タグラグビー (7分)

Team talk)

Game Like) 5 対 5 ノンストップ タグラグビー (3分と言いながら 5分)

【 クールダウン 】

S&C) マーカー 片付け ラン

S&C) ストレッチ

【 振り返り 】

【 クロージング 】

【 栄養補給 】

メインコーチ : 南條賢太

アシストコーチ : 竹田良信

プレイングコーチ : 木村、角藤、福池、(Hanazono Hollyhocks)

サポートチーム : 梅田、綿本 (Anan Camellia)

【2017 大阪府東大阪市クラス】 第 7 回レッスンレポート (10 月 26 日)



ラグビーのまち東大阪市において、今年度第 7 回目の放課後ラグビープログラムが開催されました。本クラスのテーマは『安全、安心』。ラグビーは、選手同士の身体の接触があるだけではなく、競技の中に複合的な動作を要するため、女子選手にとっては怪我のリスクが高いと言われておりますが、そんなことは関係ない！とばかりに日々熱い気持ちでラグビーに取り組むラグビーガールズにとっても、また初めて楯円球に触れる未来のラグールにとっても、本プログラムを通じてラグビーを安全に行うことにより、安心してラグビーライフを送って欲しいと思います。

秋晴れの大阪です。レッスン開始時、すでに月が上空に。1 回目のレッスンの頃には同時刻にまだ日が沈んでいなかった事を思うと、すっかり秋が深まったのだなぁと実感します。そろそろ千秋楽に向けてカウントダウンが始まっています。

今日も楽しく、元気よく『安全・安心』に、いざ！レッスンがスタート！以前よりも気温が下がり始めているからこそ、入念にウォーミングアップに時間をかけ、前回は参加出来なかった高校生ラグールズたちの導きのもと、一緒に『安全、安心』を実践してくれています。

そして今日のテーマは『パス』。高校生たちは『つながる、つなげる』をレッスン生に解りやすくするために、キーポイントを 2 つに絞って落とし込んでくれました。女子選手は長いパスを投げることが難しいと言われておりますが、そんなの関係ない！小学生だからって大丈夫！チ

チャレンジしたい！楯円球に触れて間もないけどやってみたい！と想いが満載で失敗を恐れず、高校生たちの心地よい声かけのもと、どんどん飛距離が伸びてきます！そこで、テクニックから少しずつスキルの習得へと移動していきます。

せっかく長い距離を投げ出しているからこそ、ここは慎重に進めていきましょう！とばかりにスモールステップを踏むと、ゲームライクトレーニングの中においてもパスの距離がどんどん伸びていきます。パスの距離が伸びればDFの間隔も広くなり出して、今度は前回の『仕掛ける』が生きてきます！

まだ楯円に触って6周目の未来のラグールがどんどん人を抜き去っていく姿には、感銘を受けました。予定していたゲームトレーニングが終わった頃、子どもたちから『え・・・もう終わり？』の声が出て、ならばもういっちょ！と笑顔で滲刺とノンストップでゲームをやりきるラグールズの姿を見て、彼女たちの無限の可能性に心がワクワクした、今夜の大阪でした。

《第7回レッスン内容》

【オープニング】

【ウォーミングアップ】

S&C)スタットティックストレッチ

S&C)バランストレーニング

S&C)ジョグ&パス

S&C)ダイナミックストレッチ

S&C)LINE UP S&C)ラダー

【トレーニング】

Technic) スタンディングパス (ショート)

Technic) スタンディングパス (ロング)

Technic) ウォーキングパス (ロング)

Technic) ジョギングパス (ロング)

Skill) ジョギングパス (ロング) から 7 対 3

Skill) 2 対 1

Skill) 3 対 1

Skill) 4 対 2

Game Like) タッチフット

Game Like) 7 対 7 ゲームトレーニング

Team talk)

Game Like) 8対8 ゲームトレーニング(ワイド)

Team talk)

Game Like) 4対4 ゲームトレーニング

Team talk) Game Like) 4対4 ゲームトレーニング

Team talk) Game Like) 7対7 ゲームトレーニング

【クールダウン】

S&C) マーカー片付けラン

S&C) ストレッチ

【振り返り】

【クロージング】

【栄養補給】

メインコーチ：南條賢太

アシストコーチ：竹田良信

プレイングコーチ：木村、角藤、福池、(Hanazono Hollyhocks)

サポートチーム：岩本、植田、新居、和泉田、奥村、豊田 (Anan Camellia)

[【2017 大阪府東大阪市クラス】 第8回レッスンレポート \(11月2日\)](#)



ラグビーのまち東大阪市において、今年度第8回目の放課後ラグビープログラムが開催されました。本クラスのテーマは『安全、安心』。

ラグビーは、選手同士の身体の接触があるだけではなく、競技の中に複合的な動作を要するため、女子選手にとっては怪我のリスクが高いと言われておりますが、そんなことは関係ない！とばかりに日々熱い気持ちでラグビーに取り組むラグビーガールズにとっても、また初めて楕円球に触れる未来のラグールにとっても、本プログラムを通じてラグビーを安全に行うことにより、安心してラグビーライフを送って欲しいと思います。

今日も快晴の大阪です。高気圧の影響か、どことなく夏の終わりの夕暮れのような過ごしやすい日です。でも辺りはすっかり夜です。今日も楽しく、元気よく『安全・安心』に、いざ！レッスンはスタート！

今日のテーマは『DF』。今まで放課後ラグビーではベーシックスキル、特にキャッチングをゲームライクにインストールすることで、『AT』すなわち攻めに重きが置かれるような内容でした。しかし、今日はその逆です。それは何故か？練習計画の立案に、サポートに入る高校生たちからの『ちょっとこういうのもやったらどうですか？』的な助言があったからです（笑）。

ここは、高校ラグールズのリラーン（復習）も兼ねて、そのオーダー通りにプランニングです！もちろん、前回の復習も兼ねて入念にウォーミングアップに時間をかけて、『安全、安心』に。

レッスン冒頭のタッチフットでは、ここまでの子どもたちの成長を体現するかのごとく、目の前に繰り広げられる様相は、テレビに映し出される女子ラグビーそのものでした。これには指導陣も驚きです。レッスンに必要最低限のグラウンドながらもそれをフルに生かしつつ、やはりここはフリーズ（運動量が限定される）の時間を極力なくし、DFもATもゲームライクに織り交ぜながらレッスンを進めていきます。『守り（DF）』がどんどん整備されることにより、今度はキャッチングや攻撃そのものがどんどん成長していきます。レッスン終盤のゲームトレーニングでは自信に満ちたプレイぶりに指導陣も感動です。レッスン最後の振り返りの時間では、コメントしようと間を置かず手を挙げる子どもたちの成長に目を細め、本クラスも残り後2回かとなんとも言えない寂しさに苛まれた、今夜の大阪でした。

《第8回レッスン内容》

【オープニング】

【ウォーミングアップ】

S&C)スタットィックストレッチ

S&C) バランストレーニング

S&C) ジョグ&パス

S&C) ダイナミックストレッチ

S&C) LINE UP

S&C) ラダー

【トレーニング】

Game Like) タッチフット

Technic) DF ポジション

Skill) 4 対 3

Skill) 5 対 4

Game Like) 7 対 7 ゲームトレーニング

Team talk)

Game Like) 7 対 7 ゲームトレーニング

Team talk)

Game Like) 8 対 8 ゲームトレーニング(ワイド)

Team talk)

Game Like) 8 対 8 ゲームトレーニング

Team talk)

Game Like) 8 対 8 ゲームトレーニング

Team talk)

【クールダウン】

S&C) マーカー片付けラン

S&C) ストレッチ

【振り返り】

【クロージング】

【栄養補給】

メインコーチ：南條賢太

アシストコーチ：竹田良信

プレイングコーチ：木村、角藤、福池、(Hanazono Hollyhocks)

サポートチーム：岩本、綿本、和泉田、奥村、豊田 (Anan Camellia)

【2017 大阪府東大阪市クラス】第 9 回レッスンレポート (11 月 9 日)



ラグビーのまち東大阪市において、今年度第 9 回目の放課後ラグビープログラムが開催されました。本クラスのテーマは『安全、安心』。

ラグビーは、選手同士の身体の接触があるだけではなく、競技の中に複合的な動作を要するため、女子選手にとっては怪我のリスクが高いと言われておりますが、そんなことは関係ない！とばかりに日々熱い気持ちでラグビーに取り組むラグビーガールズにとっても、また初めて楕円球に触れる未来のラグールにとっても、本プログラムを通じてラグビーを安全に行うことにより、安心してラグビーライフを送って欲しいと思います。

昨日の大雨が去って、今日は一気に寒さが増した晩秋の大阪です。でも、そんなの関係ない！とばかりに今日もラグールズは集い、今日も楽しく、元気よく『安全・安心』に、いざ！レッスンがスタート！

急な寒さにより体温が下がる中、屋外でのウォーミングアップを回避して、今日はトレーニングルームでレッスン開始。現役 7 人制タイ女子セブンス代表キャプテン、バイスキャプテンである HanazonoHollyhocks のヌーとブッドの導きでラグールズたちは額に大汗をかきながら各部位をストレッチし、練習前の気持ちや心拍数を一気に上げています。

グラウンドに出ればファンゲーム要素を含んだアジリティトレーニングで楽しみながら再度息を上げ、今日は終始ゲームライクトレーニングを実施しました。目の前で繰り広げられるプレイのその全てが、初めてこのグラウンドに来た時とは見違えるような成長ぶりを感じさせられます。指導陣からここまでのおさらいとして再確認などしなくとも、ここまでのレッスンを着実に積み重ねて来たという事を、言葉ではなくプレイで体現してくれる姿には感銘を受けました。

さあ、次回はいよいよ千秋楽。10回のレッスンの総決算です。背伸びせず、最後の最後まで、『安全、安心』にレッスンを進めるべく、全員が笑顔で心からラグビーを楽しめるようにと願った、今夜の大阪でした。

《第9回レッスン内容》

【オープニング】

【ウォーミングアップ】

S&C)アジリティー

S&C)ストレッチ

【トレーニング】

Game Like) ゲームトレーニング

Team talk)

【クールダウン】

S&C) ストレッチ

【振り返り】

【クロージング】

【栄養補給】

メインコーチ：南條賢太

アシストコーチ：竹田良信

サポートチーム：HanazonoHollyhocks

【2017 大阪府東大阪市クラス】 第 10 回レッスンレポート (11 月 23 日)



ラグビーのまち東大阪市において、今年度第 10 回目の放課後ラグビープログラムが開催されました。

本クラスのテーマは『安全、安心』。ラグビーは、選手同士の身体の接触があるだけではなく、競技の中に複合的な動作を要するため、女子選手にとっては怪我のリスクが高いと言われておりますが、そんなことは関係ない！とばかりに日々熱い気持ちでラグビーに取り組むラグビーガールズにとっても、また初めて楕円球に触れる未来のラグビーガールにとっても、本プログラムを通じてラグビーを安全に行うことにより、安心してラグビーライフを送って欲しいと思います。

今日は大阪クラスの千秋楽。今日のテーマは『笑顔』です。ふざけるのではなく、レッスンを楽しむ。楽しいプログラムで汗を流し、自身がプレイヤーとして成長していることを体感して愉しむ。それを最後にできるか。我々、指導陣も気合を入れて、今日も元気よく『安全・安心』に、いざ！レッスンがスタート！

これまで放課後ラグビーで実践してきたことを思い出し、とにかく存分にゲームライクをプログラムへと盛り込みました。限られたフィールド (50m×35m) をフルに活用し、子どもたちは全レッスンで得たものを体現している姿には感銘を受けました。

振り返りの時間では、全員からのコメントを貰い、今日までのことを振り返り笑顔で話している姿を見ながら思わず涙腺が緩みそうになりました（笑）が、最後まで安全、安心にレッスンを終えることができたことに安堵しつつ、彼女たちのこれからの道筋に輝く未来が待っていることを心から願った今夜の大阪でした。

最後に、本クラスの活動にご協力いただきました保護者の皆さま、ありがとうございました。最終回が南條の私的な理由で延期となり、本当に申し訳ございませんでした。それでも、快く最後まで子どもたちの送迎などご協力をいただきましたこと、心より感謝申し上げます。また、JRFU 関係者の皆さま、ならびに放課後ラグビー事務局の皆さま、今年度も大いに学ばせていただきましたこと、厚く御礼申し上げます。ラグビー人の繋がりに勇気を頂戴し、改めて、ラグビーの素晴らしさに気づくことができました。 皆さまに、心より感謝申し上げます。 本当にありがとうございました。



《第10回レッスン内容》

【オープニング】

【ウォーミングアップ】

S&C)スタティックストレッチ

S&C)バランストレーニング

S&C)ジョグ&パス

S&C)ダイナミックストレッチ

S&C)LINE UP S&C)ラダー

【トレーニング】

Game Like) ゲームトレーニング

Team talk)

【クールダウン】

S&C) マーカー片付けラン

S&C) ストレッチ

【振り返り】

【クロージング】

【栄養補給】

メインコーチ：南條賢太

アシストコーチ：竹田良信

サポートチーム：Anan Camellia