

令和元年度静岡県静岡市クラス



【静岡県静岡市クラス】

実施期間：2019年9月6日～11月29日（全10回）

開催時間：18:00-20:00

開催日程：<毎週金曜日>9月6日、13日、27日・10月18日、25日・11月1日、8日、15日・11月22日、29日

実施会場：常葉大学附属橘中学校・高等学校グラウンド（住所：静岡県静岡市葵区瀬名2-1-1）

主たる協力団体：静岡県ラグビーフットボール協会

メインコーチ：村上 勇（指導者資格：JRFU A級コーチ、静岡東高校ラグビー部監督）

アシスタントコーチ：奥村 祥平（指導者資格：JRFU A級コーチ、静岡聖光学院高等部ヘッドコーチ）

静岡県静岡市クラス レポート

【2019 静岡県静岡市クラス】第1回レッスンレポート (2019年9月6日)

今年度も放課後ラグビープログラムを開講しました。今回は常葉大学橋高等学校の人工芝グラウンドをお借りして練習します。練習前から楽しそうに人工芝のグラウンドを駆け回る子供たちの姿が印象的でした。

この日はステップの練習からスタートしました。「ダブルステップ」「グースステップ」「うなぎステップ」の3種類のステップをやりました。うなぎステップは静岡県出身の日本代表選手である小野澤宏時氏のステップをイメージして取り組みました。各種ステップについてコーチからレクチャー→実践の流れで1対1のシチュエーションで行いました。説明を受けてすぐにできる子、そうでない子と習熟の過程は選手によって異なりますが楽しみながら練習していました。

最後には静岡クラス名物練習のラグサカをしました。ラグサカはサッカーゴールを設置しパスかキックでボールを前に運び、キックでサッカーゴールに入れたら得点となります。昨年度から参加していた生徒たちはラグサカをするのを楽しみにしていたようでした。チームに分かれて自分たちで作戦を立て、声をかけあっていました。





≪第1回練習内容≫

1.ステップ練習

- ・ダブルステップ
- ・グースステップ
- ・うなぎステップ

2.ラグサカ

メインコーチ:村上 勇 (静岡東高校ラグビー部監督)

アシスタントコーチ:奥村 祥平 (静岡聖光学院高等部ヘッドコーチ)

【2019 静岡県静岡市クラス】第2回レッスンレポート (2019年9月13日)

静岡クラス第二回を迎えました。前回よりも参加者が増え子供たちの元気な声がグラウンドに響き渡ります。この日はハンドリングをメインに練習をしました。4～5人組で円になり素早くボールをパスする簡単なものからボールを2個にしたり、鬼を二人決めて4人でボールをまわす練習など難易度を変えながら、徐々にラグビーに近い状況まで練習しました。選手によっては難しく感じる練習もありましたが楽しそうにプレーしていました。最後にはタッチラグビーとタグラグビーをしました。前パスなし、ノックオンしたらターンオーバー、タッチ一回で交代などよりラグビーの状況に近い形でゲームをしました。途中からキックありのルールを追加しました。この日にトレーニングしたパスを使いプレーしていました。また、小学生はタグラグビーをしました。ラグビーのコート全面を使い練習しましたが、広いコートを思いっきり走り回り、トライをとった選手にはチームメイトが駆け寄りみんな喜び、小学生らしく元気いっぱいプレーし、すごく楽しそうな様子でした。次回はワールドカップ開幕戦日本対ロシアが行われるためお休みです。



≪第2回練習内容≫

- 1.ホットポテトレベル1
- 2.ホットポテトレベル2
- 3.ホットポテトレベル3
- 4.ホットポテトレベル4
- 5.タッチラグビー
- 6.タグラグビー

メインコーチ:村上 勇 (静岡東高校ラグビー部監督)

アシスタントコーチ:奥村 祥平 (静岡聖光学院高等部ヘッドコーチ)

【2019 静岡県静岡市クラス】第3回レッスンレポート (2019年9月27日)

静岡も少しずつ涼しくなり運動するにはちょうど良い季節となりました。ラグビーワールドカップが開幕し、観戦に行った、行く予定をしている選手がたくさんいました。この日の練習はキャッチスキルからスタートしました。コーチが正面からキックしたボールをとる練習、ワンバウンドしたボールをとる練習の2種類やりました。両方とも不規則に回転するボールキャッチしなければならず、ボールをファンブルする選手がおりましたが、果敢にキャッチする様子があり、このような予測が難しい練習は中学生や小学生が楽しく取り組めるメニューであると思いました。次にキックスキルでは正面にいる敵の頭を越すように蹴り、自らキャッチする練習に取り組みました。このプレーはラグビーを試合で見られるプレーであります。サッカーどころの静岡県生まれということもあってか、足技の方が得意そうな選手が多くおりました。最後には静岡クラス名物練習のラグサカをしました。ラグサカはサッカーゴールを設置しパスかキックでボールを前に運び、キックでサッカーゴールに入れたら得点となります。チームに分かれて自分たちで作戦を立て、声をかけあっていました。





≪第3回練習内容≫

1. キャッチスキル①
2. キャッチスキル②
3. キックスキル

メインコーチ:村上 勇 (静岡東高校ラグビー部監督)

アシスタントコーチ:奥村 祥平 (静岡聖光学院高等部ヘッドコーチ)

[【2019 静岡県静岡市クラス】第4回レッスンレポート \(2019年10月18日\)](#)

日本中でラグビーが大きく注目されているなか、この日はあいにくの雨となり室内にてトレーニングを行いました。ここ静岡では日本代表対アイルランド代表の試合を含め、4試合がエコパスタジアムで行われました。このラグビー人気をキッカケに今回参加してくれた子もおります。また、参加してくれた選手の中にはワールドカップを観戦に行った子も多くおり、その試合で見たプレーを見様見真似で実践している姿を見ると、こちらも嬉しい気持ちになります。この日の練習のキーワードは、巷でも流行しているラグビー用語になっている

「オフロードパス」に挑戦しました。

パスキャッチをした後に片手で次の選手にパスをする練習や転がりながらパスをする練習をまず行いました。より実戦を意識し、2対1の状況で敵にタックルをさせながら（タグをとらせて）味方にオフロードパスをする練習、そしてアタック3人とディフェンス1人のシチュエーションでの練習をタグをつけて行いました。通常のグラウンドでの練習とは違い、いつもよりは狭い室内での練習となりましたが、日本代表選手顔負けのオフロードパスを連発していました。



≪第4回練習内容≫

- 1.オフロードパス①
- 2.前転、横周り、斜め周り
- 3.オフロード②
- 4.オフロード③

メインコーチ:村上 勇 (静岡東高校ラグビー部監督)

アシスタントコーチ:奥村 祥平 (静岡聖光学院高等部ヘッドコーチ)

[【2019 静岡県静岡市クラス】第5回レッスンレポート \(2019年10月25日\)](#)

ラグビーワールドカップが終盤を迎え残すところ三位決定戦と決勝戦のみとなりました。試合会場を見渡すと日本人だけでなく海外の方も日本代表のジャージを着ているのを見ると少し誇らしい気持ちになります。この大会が終わったあと、ラグビーというスポーツがもっと認知され、学校や公園でプレーする姿が見えると良いなと感じます。さて、この日も先週に続き室内での活動となりました。ここ常葉大学橘高校の武道場には柔道のコートが二面あり子供たちが身体を動かすにはちょうど良い広さになります。今回はきそ体力を養成する運動とラグビーの基本技術の習得を主眼に置き練習しました。きそ体力運動では前転や後転、簡単な押し相撲などをやりました。ラグビーの基本技術ではダウンボールの練習を数種類した後に、今ラグビーの流行語であるジャッカルジャッカルの練習をしました。生観戦やテレビでよく見るプレーであるからか、すぐに習得していました。時間が経つにつれてグラウンドが使用できる状態になったため最後は外に出てタグラグビーをしました。2チームに分かれて4回の攻撃権ありのルールでのゲームをしました。



≪第5回練習内容≫

- 1.前転後転
- 2.押し相撲
- 3.ダウンボール
- 4.タグラグビー

メインコーチ:村上 勇 (静岡東高校ラグビー部監督)

アシスタントコーチ:奥村 祥平 (静岡聖光学院高等部ヘッドコーチ)

【2019 静岡県静岡市クラス】第 6 回レッスンレポート (2019 年 11 月 1 日)

9 月 20 日からはじまったラグビーワールドカップも終わりました。ニュースにはラグビー日本代表のメンバーが毎日のようにテレビ出演をしており、インターネットには「ラグビーロス」という言葉が見られます。大会前はどのようなか不安だった大会も、大成功に終わり、20 年後にもう一度とまで言われています。ここ静岡県でもラグビーが盛り上がり、テレビやラグビー場で見た選手の名前「俺はオーウェンファレル」「俺はリッチーモンガ」などと言いながらプレーしているのを見ると、こんな風になるとは誰も思わなかったのではないかと感じます。ラグビー界にとっては追い風以外何者でもないと思います。この日は久しぶりの晴天に恵まれて人工芝での活動となりました。静岡クラス名物のラグサカから練習が始まり、生徒たちは広いグラウンドを縦横無尽に走り回っていました。次に「バックファイヤ」というメニューをしました。これは 3 対 1 か 3 対 2、3 対 3 のシチュエーションでのアタックの練習です。ボールキャリ以外の選手が前を見て、何人ディフェンスがいるか、スペースがどこにあるかななどの情報を伝えられているかにフォーカスして取り組みました。最後にはタッチラグビーをよりラグビのルールに近い形でやり練習を締めくくりました。





≪第6回練習内容≫

1. ラグサカ
2. バックファイヤ
3. タッチラグビー

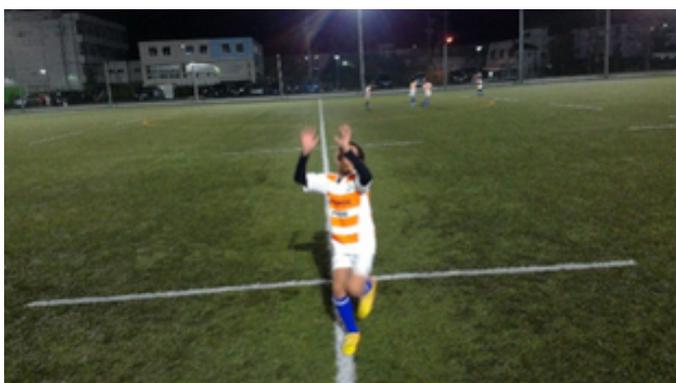
メインコーチ:村上 勇 (静岡東高校ラグビー部監督)

アシスタントコーチ:奥村 祥平 (静岡聖光学院高等部ヘッドコーチ)

[【2019 静岡県静岡市クラス】第7回レッスンレポート \(2019年11月8日\)](#)

セッション開始の午後六時にはもうずいぶん寒くなりました。まず体を温めるために、子供たちの大好きなメニューである「ラグサカ(ラグビーボールを使って手にボールを持って走れるサッカー)」からセッションを開始し、勝ったチームはグラウンド1周、負けたチームはグラウンド2周のオープニングゲームから開始しました。ゴールが決まると、みんなハグをして大喜び。温まったところでこの日は、軽く放り上げられたボールを、手を伸ばしてサッカーのゴールキーパーのようにできるだけ高い位置で取る練習をしました。「マイボール！」のコーリングを7万人の観客がいるW杯のスタジアムでも聞こえるくらいに大きな声で叫ぶことをポイントとしました。次に三人組で、軽く蹴り上げられたボールを一人が「マイボール！」をコーリングして取りに行き、残りの二人がその左右にポジショニングして「トライアングル・フォーメーション」を作り攻め上がる練習をしました。予想していたよりもすぐにできるようになりました。

た。最後にこの日もオールコートを使ったタッチラグビーをしました。静岡クラスではキックを許可したタッチラグビーを行っているので、蹴られたボールに元気よく「マイボール！」の声掛けをして取りに行き、その左右にサポートに付こうという意識が、ゲーム中の随所に見られました。子供の学習能力はすごいです。タッチラグビー自体も、ずいぶんうまくなってきました。



≪第7回練習内容≫

- 1.ラグサカ
- 2.キーパーキャッチ
- 3.トライアングル・フォーメーション
- 4.タッチラグビー

メインコーチ:村上 勇 (静岡東高校ラグビー部監督)

アシスタントコーチ:奥村 祥平 (静岡聖光学院高等部ヘッドコーチ)

[【2019 静岡県静岡市クラス】第8回レッスンレポート \(2019年11月15日\)](#)



日中は暖かい日が続いていますが日が沈むと肌寒く感じるようになってきました。参加している選手たちはそんなことをきにすることなく練習前から走り回っていました。この日も前回に続いてラグサカからスタートしました。2つのチームに分かれて行き、両サイドに設置されたサッカーゴールにキックで入れたら得点が入ります。得点が入ったら決めた選手のもとに駆け寄り喜びを表現します。次にパスの練習をしました。「できるだけ遠くにボールを投げるためには??」の問いに対して思考をめぐらせていました。二人組になり腰の動き、腕の振りなどに注意しながら練習しました。最後にもう一度ゲーム形式の練習をしました。今度は両サイドの両端にサッカーゴールを設置してキックでゴー

ルに入れるか、ラグビーのようにインゴールまでボールを運びトライするかで得点が得られます。タグをつけて攻撃権4回のルールで実施しました。この日に練習したこと、またこれまでに練習したことを駆使してハツラツとしてプレーが見られました。試合が終わった後にはワールドカップのように花道をつくり、お互いの健闘をたたえました。このようにラグビー精神を伝えるのも大切なことだと感じます。

≪第8回練習内容≫

1. ラグサカ
2. ロングパス①
3. ロングパス②
4. ラグサカ②

メインコーチ:村上 勇 (静岡東高校ラグビー部監督)

アシスタントコーチ:奥村 祥平 (静岡聖光学院高等部ヘッドコーチ)

[【2019 静岡県静岡市クラス】第9回レッスンレポート \(2019年11月22日\)](#)

最終回の一回前でしたが、あいにくの雨のため「室内セッション」になってしまいました。子供たちは「雨の中でもいいから外でゲームをやりたい!」と積極的でしたが、気温も低く、風邪をひく恐れもあったため、柔道場でのボディーコントロール・プラクティスから始めました。前転や後転を繰り返し行いウォーミングアップした後、ペアで相手の片足をそれぞれ持って、倒れた方が負けというゲームをしました。「負けた方が悔しがる!」というルールのもと、大変盛り上がりました。次に4H(速く、低く、激しく、走り続ける)意識のもと、ペアで馬飛びをして地面に転がり、素早く立ち上がって相手の股を低い姿勢で潜り抜ける×10回連続して行うトレーニングをしました。ほんの数分間で汗だくになりました。次の「呼ばれ鬼」は、1対1で、名前や自分の特徴を言われた方が鬼(ディフェンス)になるというゲームをしました。ちょっと頭を使うことで、1対1の抜き合いがゲーム性を持ち、笑いに満ちたメニューとなりました。その後、連続してクロスする練習をしばらくした後、もう一度「呼ばれ

鬼」を5人で行い、「お姉さんがいる人！」などのお題を出すと、4対1や2対3とシチュエーションが変わり、その中でもうまくクロスを使って相手を抜いていました。最後のお題で「ラグビーが大好きな人！」と出したところ全員が鬼になってしまい、笑いが起こりました。今日も楽しいセッションでした。



≪第9回練習内容≫

1. ボディーコントロール・プラクティス
2. 4H・エクササイズ
3. 呼ばれ鬼 1on1
4. 連続クロス・プラクティス
5. 呼ばれ鬼 5men

メインコーチ: 村上 勇 (静岡東高校ラグビー部監督)

アシスタントコーチ: 奥村 祥平 (静岡聖光学院高等部ヘッドコーチ)

[【2019 静岡県静岡市クラス】第10回レッスンレポート \(2019年11月29日\)](#)



9月から始まった静岡クラスは最終回を迎えました。今年はワールドカップが行われラグビーに対する関心が高まりました。ここ静岡でも4試合が行われ、試合を見てラグビーをしたいと思ったという参加者が多数おり関心の高さがうかがえました。この日も最初はラグサカから練習を始めました、2チームに分かれてゲームをしましたが、選手のゲームスキルが向上し白熱した試合となりました。

した。最後には4チーム（黄色ビブス：オーストラリア、赤ビブス：ジャパン、緑ビブス：アイルランド、青ビブス：フランス）に分かれて総当たりのタグラグビー大会を実施しました。攻撃権は三回あり、これまでに練習してきたランニングスキルやパススキル、キックスキルを駆使した試合が展開され、トライすればみんな嬉し合っていました。みんなが積極的に大きな声を出しながらプレーに参加している姿が印象的でした。試合が終わり、最後に村上コーチの方から「是非ラグビーを好きになって、続けて欲しい」という言葉がありました。参加者のみんなが「楽しかった」「勉強になった」「面白かった」という言葉が聞かれました。この参加者の中から将来の日本代表選手がでると良いなと感じました。

≪第10回練習内容≫

1. ラグサカ
2. タグラグビーワールドカップ（4チーム総当たり戦）

メインコーチ:村上 勇（静岡東高校ラグビー部監督）

アシスタントコーチ:奥村 祥平（静岡聖光学院高等部ヘッドコーチ）