

平成 30 年度神奈川県横浜市クラス



【神奈川県横浜市クラス】

実施期間：2018年6月27日～10月10日（全10回）

開催時間：18:30-20:30

開催日程：(毎週水曜日) 6月27日、7月11日・18日・25日、9月5日・12日・19日・26日、10月3日・10日

実施会場：関東学院大学ギオンアスリートパーク（旧名称：釜利谷グラウンド）

住所：横浜市金沢区釜利谷南 3-22-1

協力団体：関東学院大学ラグビー部・神奈川県ラグビーフットボール協会

メインコーチ：高山 国哲（指導者資格：JRFU スタートコーチ、関東学院六浦
中学高等学校ラグビー部スタッフ）

アシスタントコーチ：竹田 正明（関東学院大学ラグビー部スタッフ）

サポートチーム：関東学院大学ラグビーフットボール部

総括：立川 剛士（指導者資格：JRFU 強化コーチ、関東学院大学ラグビー部
スタッフ）

【2018 神奈川県横浜市クラス】 第1回レッスンレポート (2018年6月27日)



2018年度のJRFU放課後ラグビープログラム神奈川県横浜市クラスが無事にスタートしました。今年のクラスは中学生のみということで、女子も含めて、スキルのレベルに大きな違いがなく、とてもコーチングをされていてスムーズにプログラムが進みました。

本日は初回ということで、アイスブレイクを含めたボールゲームやハンドリングドリルなどラグビーのゲームの要素をあまり含めない内容としました。

生徒にとっては少し物足りないボリュームだったかと思いますが、今日はハンドリングの姿勢や、ハンドリングとは仲間とボールを繋いでいく作業であるということを伝えることを第一に進めました。

我々が伝えたことを理解してくれてか、最初のボールゲームと最後のボールゲームを比較するとパスが繋がる回数が増えていました。また今日はとても風が強かったのですが、その状況の中でも早くて正確なパスも見受けられ、一回の練習の中でもステップアップしている様子も見れました。

神奈川県横浜市クラスは今年で 3 年目となります。継続して参加している生徒も多くいます。放課後ラグビーでの指導や日頃のラグビースクールでの指導もあり、とてもレベルの高い選手が多く、これからの練習がとても楽しみです。次回からはラグビー要素を含むトレーニングを中心に進めていきたいと思えます。







【第1回練習内容】

- 1、ウォームアップ
- 2、ボールゲーム（ポートボール）
- 3、ハンドリングウォームアップ
- 4、キャッチアンドパス

- 5、アジリティアンドパス
- 6、ボールゲーム（ポートボール）
- 7、ストレッチ

メインコーチ 高山

アシスタントコーチ 竹田

【2018 神奈川県横浜市クラス】第2回レッスンレポート（2018年7月11日）



前回のセッションではボールは繋ぐと言う意識を持てたので、本日はボールを繋いでトライを取ろう。「今日はたくさんトライを取ろうね」そんなテーマでセッションに入りました。

常にオーバーラップができている状態からどうすればトライが取れるのか。初めの7 vs 4ではオーバーラップがあるのになかなかトライに結びつかず、自分たちはどうすればこのオーバーラップを仕留めることができるのか、たくさ

んのハンドリングメニューをしていく上で、少しずつ発見していったようです。

- ◆走り込もう。
- ◆スピードをつけよう。
- ◆前を見て声を出そう。など

そんなポイントに気づくことができた生徒は最後の7 vs 4の時には最初より倍以上のトライをとることができました。

大事なキーポイントに自分たちから気づき、最後にはその気づきから成功体験を感じることができたと思います。各チームにこの気付いたキーポイントを持ち帰り、ボールをつなぎトライをたくさんとってもらいたいです。











【第2回練習内容】

- 1、ハンドリング W-up
- 2、7 vs 4
- 3、クイック&スピード (ショートパス)
- 4、L字ラン (ショートパス)

- 5、ストレートラン (ミドルパス)
- 6、3 vs 2 (ワイド&オーバーラップ)
- 7、7 vs 4
- 8、ストレッチ

メインコーチ 高山

アシスタントコーチ 竹田

【2018 神奈川県横浜市クラス】第3回レッスンレポート (2018年7月18日)

今日はブレイクダウンをメインに、下記をキーファクターとしてセッションを行いました。

◆ボールキャリア

- ・ボールをもらう前のスピード、もらった後のスピード。
- ・トライラックをしてロングリリースをする。

◆B/D テイクオーバー。

- ・ボディシェイプを作り (胸を張ってグラスタッチを必ずする)
- ・飛行機の離陸するような角度でショットを打つ。

相手がいなくてから徐々に DF を付けていき、最終的にはキャッチをする前に1つステップを入れてみたり、キャッチ&ランに必要な要素をスピードを付けて行いました。

B/D のテイクオーバーでは最初は胸を張ってグラスタッチする姿勢からコーチングをし、飛行機が離陸する角度でショットを打つ。慌ててオーバーに入らずにまずはボディシェイプをしっかりと作るころから。慣れてくると自然とできるようになり、理解し吸収できる生徒がとても多いように感じました。

最後はトライラック、テイクオーバーを含めたタッチフットを行いました。ま

だグラスタッチやトライラックを忘れてしまったりする生徒もいましたが、今日の練習を意識をした時は本当にスムーズに体を使いこなし、ボールの出るテンポも早く、さらに、先週行ったオーバーラップの仕留めも、今日のキャリアスキルを使いトライをとるシーンがあったのはすごく驚きました。マイクロスキルは常に意識をして反復して体に覚えていくことなので、これからのセッションの中でも忘れずにいてもらいたいです。

来週で前半最後になるのでキックセッションをする予定です。









【第3回練習内容】

- 1、タッチフット
- 2、キャリアスキル2種
- 3、B/D スキル2種
- 4、タッチフット
- 5、体幹トレーニング（竹田コーチ）
- 6、ストレッチ

メインコーチ 高山

アシスタントコーチ 竹田

【2018 神奈川県横浜市クラス】第4回レッスンレポート (2018年7月25日)

本日はキックセッションです。パスなど一度もせずにキックのみのセッションを行いました。

キックゲームから始まりキックスキル、最後にもう一度キックゲームを行いました。

普段からキックのスキルやキックに特化したトレーニングをあまり行っていないのか、ボディバランスが崩れてしまう選手が多く、チェストダウン、蹴る方向に足を踏み込む、蹴った後もフォロースルーをする。この3点を意識しました。

対面キックの時は真っ直ぐ蹴ることに徐々に慣れてきてはいましたが、実際にキックパスのセッションを行うとすぐにキーフクターを忘れてしまう選手が多かったです。

パントキック、ゴロキックの2つのセッションを行いました。元々キックセンスの高い選手も多く、最後のキックセッションではパントもゴロもうまく使い、最初のキックゲームよりは得点を取ることが多くなりました。

しかし今日のキックセッションでキックの難しさを改めて感じた生徒は多いのではないのでしょうか。普段からキックに対する意識や知識もあまりなかったと思うので、今日のセッションが生徒にとって新しい刺激になればいいと思います。

次回は9月からのセッションになるのでまた一段と成長した姿で再会したいと思います。







【第4回練習内容】

- 1、キックゲーム
- 2、対面キック 5m、10m、25m
- 3、キックパス
- 4、キックゲーム
- 5、チーム対抗キックキャッチゲーム (ファンセッション)

メインコーチ 高山

アシスタントコーチ 竹田

【2018 神奈川県横浜市クラス】第5回レッスンレポート（2018年9月5日）

本日は台風の影響でかなり風が強く、悪天候に対してどういうプレーが大切なのか。

まずはハンドリングのおさらい、「繋ぐ」意識を再確認し強いパスでは無く早いパスを放るセッションを行いました。

最初は集中力も低くパスも浮いてしまいパス側、キャッチ側の「繋ぐ」意識が薄れてしまい、ミスを連続してしまいました。「悪天候だからこそ一つのパスへの集中力を大切にしよう。」と注意するとパスの質が変わってきました。ボールゲームに入るとより集中力が増したのかハンドリングエラーが一気に減ってきました。

のちに風を利用し、前回に引き続きキックセッションも行いボールゲームにキックも織り混ぜてみました。パスの回数は少なくどんだんラインアタックを仕掛けよう、相手がエラーを起こしたときはそのボールを早く2パスを入れ一気に攻めよう、キックでエリアを取ろうなど、悪天候での大切なスキルをボールゲームのルールに取り入れ、実戦形式を中心にセッションを進めました。

終盤には全体的に理解し始めたのかスムーズにゲームが進み、セッションを終了しました。悪天候の場合はその状況に応じた戦術が必ず必要になってくるので、少しでも参考してもらえればと思います。







【第5回練習内容】

- 1、ハンドリング (早いパス)
- 2、タッチフット (パスは少なくラインアタック)
- 3、ターンオーバータッチ (2パスを入れる)
- 4、キックセッション

5、キックゲーム (エリア獲得)

6、タッチ&キックゲーム

メインコーチ 高山

アシスタントコーチ 竹田

[【2018 神奈川県横浜市クラス】第6回レッスンレポート \(2018年9月12日\)](#)



今日はテスト期間、体調不良で参加人数が少なかったため、当初予定をしていたプログラムを変更し、グラウンド全面を使って7sを行いました。

ウォームアップを済まし早速7sを開始。最初は広いスペースをうまく使えず、ボールキープする時間も短く、なかなか7sらしいゲームができませんでした。ハーフを終え、7sのイメージとはどんなイメージがある？どうすればもっと楽

にスコアできるかな？と聞いてみました。

- ・もっと広くグラウンドを使う。
- ・もっと前を見て中にいる選手に情報を伝える。
- ・キックを使ってエリアを取る。

などたくさん意見が出てきました。

そこでまずは少しいつもより距離の長いパスの練習を行い、再度7sを行いました。そうすると立ち位置が広がった分、DFの幅が少し広がり、ボールを持って走る距離が一人一人増えてきました。

2ハーフを終え、次はいかにボールキープする時間を長くできるか考えようと、広い3v3を行いました。最初はボールを持ってから3秒ほどですぐに捕まっていたのですが、「捕まえられる前にもっと大胆にステップを切ってみよう。」「ボール持っていない選手がもっとスペースを作ってあげよう。」などの修正をしボールキープする時間が倍以上に増えてきたところで再度、7sへ。

そうすると3ハーフ目にして7sらしくなって、グラウンドをうまく使い、大胆なステップが切れるようになりボールキープする時間も増え、わずかな時間で1ハーフ目とは全く違うゲーム内容となりました。

終わってみて、「すごく走った。」という生徒が多かったので、フルコートで7sを体験できたことで、また7sの見方や考え方に変化があればいいかと思います。

最後に7人制、12人制、15人制など人数が変わってもパススキルやブレイクダウン、タックルスキルなどのラグビーの基本スキルは同じだということを伝えたところで本日のセッションは終了しました。







【第6回練習内容】

- 1、対面パス
- 2、1 on1 (抜き合い)
- 3、7s
- 4、ロングパス

- 5、1 on1 ステップ (抜き合い)
- 6、7 s
- 7、3 on3 (抜き合い、 ボールキープ)
- 8、7 s
- 9、ストレッチ

メインコーチ 高山

アシスタントコーチ 竹田

[【2018 神奈川県横浜市クラス】第7回レッスンレポート \(2018年9月19日\)](#)

今日のセッションはDFをテーマにその中から、「タックル」と「横を揃えてみんなを守る」を行いました。

タッチフット、コンタクトウォームアップを済まし、タックルベーシックを行いました。

相手の目の前から一気に沈み込み、パワーフットを相手の近いところに踏み込み出した足と同じ方の方でヒットするところからバインドをして相手を倒した後、早く立ち上がってオーバーをする。そこまでを一連の動作で行えるよう、反復をしました。

その後は、どれだけ個々のタックルが強くても一人で飛び出たり、システムエラーが発生するとタックルに入ることは難しく、常に「いつも横の選手と手を繋いでいる」感覚を持ちましようと言いました。最初は横と揃えることが難しかったですが、徐々に横と手を繋いでいる感覚がつかめた時には綺麗にラインも揃い、自然と組織的なDFができていました。

最後のタッチフットを終え、いつもよりアタックがやりにくかった。DFが多く感じた。という選手もいて、DFはみんなを守る感覚を理解できたのではないかと思います。

また自分のチームに持ち帰って、よりレベルの高い DF にチャレンジしてもらいたいです。











【第7回練習内容】

- 1、タッチフット
- 2、コンタクトウォームアップ（レスリングや腕立て、首トレーニング）
- 3、タックルベーシック（沈み込み、バインド、倒してオーバー）
- 4、タックルバッグ タックル
- 5、3 vs 5（横を揃える意識）
- 6、タッチフット

メインコーチ 高山

アシスタントコーチ 竹田

[【2018 神奈川県横浜市クラス】第8回レッスンレポート（2018年9月26日）](#)

雨の中の戦い方として、パス回数を少なく、サポートをしてマイボールを継続しようということを意識しました。かなり雨も強く風も強かったので、スキル練習は少なくゲーム中心で大切な要点を意識してプレーすることをコーチングしました。

最初は2チームに分かれ（5人対6人）、10パス。味方同士10回パスをつなぐ。5分間でターンオーバーが20回ほどありました。その原因を突き止め、ボールを持っている選手の判断のみでパスを繰り返していましたが、サポートプレーヤーがボールキャリアに対して声をかけてあげようという改善点が上がりました。そうすると何度か10回パスが繋がるようになり、改善の意識がみられました。

次はサポートドリル3v1+1を2種類。このドリルも先ほどのボールゲームと同じくボールキャリアに対してサポートプレーヤーがいかに声をかけてあげることができるのか。先ほどのボールゲームと違い、よりラグビー要素を取り入れたドリルです。最初はサポーターが目の前にディフェンスがいなくてもキャリアに対してなかなか声をかけることができなかつたり、声が小さく、キャリアに伝わっていなかつたり、キャリアが聞いていなかつたりとうまくキャリアとサポートが繋がらないことが多かつたです。しかし、具体的なコール、「右っ！左っ！」と大きな声で伝えよう。と言うとそれだけで先ほどのポイントが修正され始め、練習の質がとても高くなりました。

最後はタッチフット。

ミスをしてもしトライが取れるまでずっとアタックし続ける。とにかくボールをもっていない選手は全員サポートコールを出そう。いざタッチフットが始まるとサポートコールはかなり出るようにはなってきましたが、次はボールキャリアがサポートコールを聞くことができず、オーバーラップや仕留めのフェーズでも突っ込んでいってしまうことがありました。サポートコールのボリュームアップ、そしてボールキャリアはサポートコールが聞こえたらパスをしよう。と修正をかけると、どんどんボールが動きトライをたくさんとることができました。

今日は雨も風もあり体調管理にも気をつけるため、いつもより時間を短く、体が冷めないようゲーム中心にかなりランニング量をあげました。最後のストレッチでは「足がつりそう」と話してた選手もいました。残り2回も楽しみましょう！







【第8回練習内容】

- 1、10回パス
- 2、サポートドリル 3v1 + 1
- 3、タッチフット

メインコーチ 高山

アシスタントコーチ 竹田

[【2018 神奈川県横浜市クラス】 第 9 回レッスンレポート \(2018 年 10 月 3 日\)](#)



本日のセッションは関東学院大学ラグビー部の協力があり、メイングラウンドでのセッションを行いました。

そして大学ラグビー部員も協力していただき、特別にユニットトレーニングを行いました。大学生によるコーチングで FW、BK 関係なく、全員がスクラムを組み、全員がラインアウトを経験。大学で実際に行っている BK のハンドリングメニューも学ぶことができました。

スクラムでは姿勢の作り方、首の使い方、ラインアウトではリフトするときの体の使い方、ジャンパーとリフトの呼吸の合わせ方など。BK のハンドリングスキルでは 2v1、変則 2v1、3v2 クイックハンズ。BK の選手は FW の選手のスクラムの大変さ、ラインアウトの難しさを感じ、さらに FW の選手は細かいスキルを吸収することができました。

中学生であってもユニットの大切さを知り、ラグビーをやる上でユニットは必要不可欠です。メイングラウンドでプレーができて、大学生によるユニット練習

ができてとても貴重な時間になりました。

来週はラストになりますので、今までのセッションで学んだ成果を発揮してもらいたいです。













【第9回練習内容】

- 1、タッチフット
- 2、スクラム (姿勢、1v1⇒5v5)
- 3、ラインアウト (リフトのスキル⇒リフトでボール回し)
- 4、ハンドリング3種
- 5、ストレッチ

メインコーチ 高山

アシスタントコーチ 竹田

ゲストコーチ 関東学院大学ラグビー部員

【2018神奈川県横浜市クラス】第10回レッスンレポート(2018年10月10日)



今日は横浜クラス第10回目、最後のセッションということで、最初から最後までボールゲームをやり続けました。

最後のセッションということもあってか参加人数もかなり増え、楽しい時間を過ごすことができました。

この10回を通して学んだこと、意識しないといけないことをたくさんのボールゲームによってフォーカスできたのではないかと思います。

途中で、「楽しくする中にも意識するポイントを忘れてしまうと、ただのボール

ゲームになってしまうよ。」とアドバイスすると、プレーの質が一気に変わり、最後のタッチフットでは何かみんなが一つのチームになったかのようにレベルアップしていました。

この放課後ラグビーで学んだことを自分のチームで発揮できるよう、皆さんの活躍を期待しています。ありがとうございました。













【第10回練習内容】

- 1、10パス（視野、スペース意識）
- 2、キックゲーム（ゴロ、ノーバウンド）（キックスキル意識）
- 3、リーグラグビータッチ（タッチしたらDFは5m下がる）（DF意識）

4、変則タッチフット (ATT 意識)

5、タッチフット (全て意識)

メインコーチ 高山

アシスタントコーチ 竹田

ゲストコーチ 関東学院大学ラグビー部員