

## 平成 30 年度静岡県静岡市クラス



### 【静岡県静岡市】

実施期間：2018年9月7日～11月9日（全10回）

開催時間：18:30-20:30

開催日程：（毎週金曜日）9月7日・14日・21日・28日、10月5日・12日・19日・26日、11月2日・9日

実施会場：静岡高校グラウンド 住所：静岡県静岡市葵区长谷町66番地

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強化コーチ資格、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強化コーチ、静岡聖光学院中学ラグビー部監督）

## 【2018 静岡県静岡市クラス】第1回レッスンレポート (2018年9月7日)

### ◆練習目的

ラグビーに対するポジティブな意欲と、自分で創意工夫して向上を図る態度を育成する。

### ◆総括

初回から悪天候のためグラウンドを使うことができず、残念なスタートとなってしまった。狭いスペースでのセッションとなったが、子供たちは積極的にボールを持って駆け回り、楽しそうに参加していた。子供たちが、今回習ったスキルを使って、次回のゲームを楽しめるようにうまくメニューを組み立て、発展させてゆきたい。

### ◆練習メニュー内容

#### 1、アイサイト (視野)

3人組となり、2人でボールのやり取りを繰り返す中で、残りの一人が出したジャンケンの種類を答える。慣れてきたらやり取りするボールを二つに増やす。

#### 2、ポスチャー (姿勢)

各自ボールを持ってランニングする中で、コーチが手をたたいたらその瞬間にジャンプを行う。常に瞬時にジャンプできる姿勢を保って走るよう意識させる。

#### 3、ジャッジメント

一人ずつボールを持ってコーチの間を通り抜ける。その際にコーチの出すジャンケンの種類によって、パスをしたり、自分で走り抜けたりと判断を行う。

#### 4、チェンジアップ

一人ずつボールを持って、コーンに向かって走り、コーンの所で一步前に足を突いて減速し、次の足をすぐ後ろに突いて加速する(チェンジアップ)。フットワークの練習。

#### 5、ブルドック

タグを着用し、ボールを持って鬼をかわし、タグを取られないように走り抜ける。



### 【第1回練習内容】

- 1、アイサイト（視野）
- 2、ポスチャー（姿勢）
- 3、ジャッジメント

4、チェンジアップ

5、ブルドック

メインコーチ：村上 勇

アシスタントコーチ：奥村 祥平

### 【2018 静岡県静岡市クラス】第2回レッスンレポート (2018年9月14日)

第二回も天候が悪く室内での練習となりました。まずは体育館でのタグラグビーからはじめました。半円にエリアにボールを運ぶと得点が得られるルールで行いました。選手たちは果敢にボールを持って走り、パスを回し、得点をとろうとしますがなかなか上手くいきません。ハーフタイムに作戦タイムを設けました。どうすれば上手くいくか選手たちで話しをし、後半戦にのぞみました。随所に良いプレーが見られ、充実した表情をしていました。その後、前回と同じような練習（以下の通り）をし、2回目を終えました。

#### ◆練習メニュー内容

1、タグラグビー（アップ）

2、アイサイト（視野）

目の前にいる人にパスをしながら両サイドにいる人が出す手（グー、チョキ、パー）を見て、それをあてる練習。広い視野を確保するために実施している。

3、チェンジアップ

一人ずつボールを持ってコーンに向かって走り、コーンの所で一步前に足を突いて減速し、次の足をすぐ後ろに突いて加速する(チェンジアップ)のフットワークを練習する。

4、ブルドッグ

アタックが3人とディフェンスが3人（1人が途中で座り、走るスペースをつくる）とその後ろに1人の状況での練習。アタックはタグをつけて、ディフェ

ンスにとられないように突破しトライを目指す。







### 【第2回練習内容】

- 1、タグラグビー
- 2、アイサイト（視野）
- 3、チェンジアップ
- 4、ブルドック

メインコーチ：村上 勇

アシスタントコーチ：奥村 祥平

### 【2018 静岡県静岡市クラス】第3回レッスンレポート（2018年9月21日）

三回目となりましたがこの日も天気が悪く室内での活動となりました。前回、前々回に続いてアイサイト（視野）の練習からはじめました。5人一組をつくり、1人が前に立ち2つあるボールを4人の選手とパス交換をします。視野の広さだけでなく素早さと正確さが求められる内容でした。2つ目の練習はステップでした。この日はグースステップの練習をしました。足の運び方やなぜそうするのかを村上先生からわかりやすく説明していただき、選手たちは果敢にチャレンジしていました。次に体育館に移動してボールゲームをしました。前パス OK

のタッチラグビーをしました。アタック側はボールが地面に落ちるとターンオーバー、ディフェンス側はボールカットのみというルールで行われました。一生懸命になりすぎてボールの周りに群がる場面がありましたが、少しずつどこにスペースをあるのか理解し、動きが変わる選手が何人かいました。次回は外で活動ができると良いです。





### 【第3回練習内容】

- 1、アイサイト
- 2、グースステップ
- 3、スペースインベーダゲーム（パスのみ）
- 4、スペースインベーダゲーム（ランあり）

メインコーチ：村上 勇

アシスタントコーチ：奥村 祥平

## 【2018 静岡県静岡市クラス】第4回レッスンレポート (2018年9月28日)

今年度はじめてグラウンドにて開催することができました。選手たちは練習開始前から広いグラウンドを走り回っていました。この日も毎回取り組んでいるアイサイト（視野）の練習からスタートしました。この日は難易度が高く、5人一組になり、ボールを真上に投げている間にもう一つのボールをキャッチしてパスをする練習でした。次にクラッチパスの練習をしました。これまでに取り組んできたステップを使い、ステップをきった方向の逆にパスをする内容です。頭で理解することと実際にやってみることは違うようで上手くステップが踏めない、ステップきった方にパスをしてしまうなど失敗を重ねながら練習に取り組んでいました。次にこれまでにできなかったラグサカをしました。サッカーゴールを設置してキックやパスをつなぎながら、キックでゴール入れ得点を競う、静岡クラスの名物ゲームです。2チームに分かれて各チームが前半組と後半組に分かれてゲームをしました。自分たちで作戦をたて、実践しており回数を重ねるごとに成長しているなど感じました。







#### 【第4回練習内容】

- 1、アイサイト
- 2、クラッチパス
- 3、ラグサカ
- 4、ワンチャンスタグラグビー

メインコーチ：村上 勇

アシスタントコーチ：奥村 祥平

#### [【2018 静岡県静岡市クラス】第5回レッスンレポート \(2018年10月5日\)](#)

小雨が降る中、グラウンドで実施することができました。

雨が強くなることが予想されたため、いつも最後に実施しているゲームを先に行いました。

前回と同様にラグサカを2チームに分かれてやりました。サッカーゴールを両サイドに設置してキックでゴールに入ると得点が得られます。今回は前半チームと後半チームに分かれ、出場人数も各チームで決めるように指示がありました。各チームが作戦を練り試合に臨み熱戦が展開されました。

次にタグラグビーを行いました。前パスとキックありのルールで実施し白熱した試合となりました。しかし、雨が強く降り、途中の今回の練習を終了しました。





### 【第5回練習内容】

- 1、ラグサカ
- 2、タグラグビー

メインコーチ：村上 勇

アシスタントコーチ：奥村 祥平

### [【2018 静岡県静岡市クラス】第6回レッスンレポート \(2018年10月12日\)](#)

この日も天候が良くグラウンドでの活動となりました。いつも行っているアイサイト（視野）、ステップ、ゲームという流れで練習をしました。

#### ・アイサイト（視野）

二人一組でペアを組み向かい合います。一方がパスをしボールが空中にある間に手でじゃんけんのグー、チョキ、パーのいずれかを作ります。パスを受ける方はボールを捕りながら、じゃんけんに負けないように足でグー、チョキ、パーを作ります。パスをとることと、手を見ること、足を作ることをしなければ

ならず、視野と頭を鍛えました。

・本日のステップ（スライダー）

スタンドオフの内側から外側に走り込み、パスを浮かしてもらった動きを練習しました。スタンドオフもストレートランをしながら走ることが難しいようでなかなかタイミングが合わない様子が見られましたが、回数を重ねできるようになりました。

・今日のゲーム（コーナーショット）

サッカーゴールをグラウンドの角に2つずつ置きました。攻撃側はキックでサッカーゴールに入れるか、インゴールにトライをするかどちらかで得点をとります。積極的に声を出しながらゲームに取り組んでいました。





### 【第6回練習内容】

- 1、アイサイト
- 2、ステップ（スライダー）
- 3、ゲーム（コーナーショット）

メインコーチ：村上 勇

アシスタントコーチ：奥村 祥平

## 【2018 静岡県静岡市クラス】第7回レッスンレポート (2018年10月19日)

この日も天候に恵まれグラウンドにて活動をしました。この日の流れもアイサイト、ステップ、ゲームをしました。この日からアイサイトとステップを組み合わせたミニゲームをしました。

### ・ミニゲーム (アイサイト&ステップ)

20m 四方のコートを用いて 2 チームで対戦します。アタック (ボール保持側) は 5 人とディフェンスが 4 人入り、アタック側は 30 秒間ボールをとられなければ成功になります。ディフェンス側はボールをカットすることができれば成功です。これまでに練習してきた視野とステップを使いながらゲームをします。途中、どうすれば上手くいくかコミュニケーションをとりながら練習しました。

### ・今日のゲーム (コーナーショット)

先週と同様にサッカーゴールをグラウンドの角に 2 つずつ置きました。攻撃側はキックでサッカーゴールに入れるか、インゴールにトライをするかどちらかで得点をとります。積極的に声を出しながらゲームに取り組んでいました。





**【第7回練習内容】**

- 1、ミニゲーム（アイサイト&ステップ）
- 2、ゲーム（コーナーショット）

メインコーチ：村上 勇

アシスタントコーチ：奥村 祥平

## 【2018 静岡県静岡市クラス】第8回レッスンレポート (2018年10月26日)

この日も天気が良くグラウンドでの活動となりました。この日もいつも通りの流れで、アイサイト、ステップ、ゲームの流れで練習をしました。

### ①今日のアイサイト

テニスボールを2つ持ち、同時に真上に投げてキャッチをする練習をしました。自分がギリギリ捕球できる範囲まで腕を広げてチャレンジしました。

### ②今日のステップ

この日はクロスプレーを練習しました。コーンを四角に置き、2列に並んで対角線上に走ります。真ん中でクロスをし、それを連続されます。タイミングが合わない場面が多く見られましたが、何回もチャレンジしていました。

### ③今日のゲーム (コーナーショット)

先週と同様にサッカーゴールをグラウンドの角に2つずつ置きました。攻撃側はキックでサッカーゴールに入れるか、インゴールにトライをするかどちらかで得点をとります。この日から前にパスをすることを禁止し、よりラグビーに近いルールで実施しました。







**【第8回練習内容】**

- 1、アイサイト
- 2、ステップ)
- 2、ゲーム (コーナーショット)

メインコーチ：村上 勇

アシスタントコーチ：奥村 祥平

## 【2018 静岡県静岡市クラス】第9回レッスンレポート（2018年11月2日）

この日もグラウンドでの活動となりました。来週の最終回に向けてこの回もアイサイト、ステップ、ゲームの流れで進行了ました。

### ①アイサイト

三人一組で三角形をつくり一人の選手にむけて両サイドの選手がテニスボールを投げて、2つともキャッチする練習です。両サイドからボールが投げられるため視野を確保しながら取り組むことが求められます。何度もチャレンジしていました。

### ②ステップ

今まで取り組んできたことを活かして3対2でアタック有利のシチュエーションでの練習をしました。最初はアタック側が後ろを向いて、前を向いた瞬間にスペースを見つけてトライを目指します。

### ③タグラグビー

先週に続いて前パスなしにしてよりラグビーに近いルールで実施しました。やはりゲームになると選手たちは大盛り上がりで取り組んでいました。







**【第9回練習内容】**

- 1、アイサイト
- 2、ステップ
- 3、タグラグビー

メインコーチ：村上 勇

アシスタントコーチ：奥村 祥平

## 【2018 静岡県静岡市クラス】第 10 回レッスンレポート (2018 年 11 月 9 日)

とうとう最終回となりました。しかし、生憎の空模様で室内での活動となりました。これまでと同様にアイサイト、ステップ、ゲームの流れで行いました。

### ①アイサイト試験 (視野)

三人一組で三角形になり 2 人がテニスボールをもって 1 人に投げて、2 つのボールを捕る練習をしました。成功すればテニスボールがプレゼントされ、選手たちは盛り上がり練習していました。

### ②ステップ試験

アタックはタグをつけてボールを持ち、10 秒以内に縦に並んだ二人のディフェンス抜いてトライできたら成功です。制限時間をオーバーする選手が多く楽しそうに取り組んでいました。

### ③タグラグビー

最後に 5 対 5 でタグラグビーをしました。攻撃権 4 回のルールで実施しました。最後のゲームということもあり大盛り上がりでした。







**【第10回練習内容】**

- 1、アイサイト試験
- 2、ステップ試験
- 3、タグラグビー

メインコーチ：村上 勇

アシスタントコーチ：奥村 祥平