令和３年度徳島クラス

実施期間：2021 年 7 月 27 日～11 月 19 日　（全 8 回）
開催時間：19:00-20:30
開催日程：<毎週金曜日>7 月 27 日、8 月 3 日、10 月 15 日、10 月 22 日、10 月 29 日、11 月 5 日、11 月 12 日、11 月 19 日
実施会場：四国大学しらさぎ球技場（〒771-0117 徳島市川内町鶴島 613-1 ）
主たる協力団体：徳島県ラグビーフットボール協会・四国大学女子ラグビー部
メインコーチ：山中 みゆ（指導者資格：JRFU 公認 C 級コーチ、徳島県ラグビーフットボール協会女子委員）
サポートコーチ：猪上 翔太（指導者資格：JRFU 公認 A 級コーチ、徳島県ラグビーフットボール協会）
サポートコーチ：村岡 陽平（指導者資格：JRFU 公認 B 級コーチ、徳島県ラグビーフットボール協会）

2021 徳島クラス第 1 回（2021/7/27）

放課後ラグビープログラム徳島クラス（女子）がスタートしました。

第 1 回レッスンには、県内各地から 9 名の小・中学生と四国大学女子ラグビー部員、鳴門渦潮高校女子ラグビー部員の総勢 38 名の女子プレーヤーが集いました。開校式では、日本ラグビーフットボール協会 RDO 星野幸喜氏から激励のお言葉をいただき、最高のスタートを切ることができました。

徳島クラスの大きなテーマは、「チャレンジ」です。指導スタッフを含めて，何もかもが初めてですが、失敗を楽しむ気持ちで，トライ＆エラーしながら、成長プロセスを楽しみたいと思います。

今日のレッスンの大きなテーマは、「アイスブレイクとコミュニケーション」です。学校やチーム、年齢、競技経験などそれぞれに異なるプレーヤー同士の空間に、最初は緊張感がありましたが、四国大学女子ラグビー部員の皆さんが温かく声をかけてくれ、時間とともに笑顔や笑い声が増えていきました。

ダイナミックストレッチでは、関節の可動域を広げたり、怪我防止につなげたりする動きにチャレンジしました。ストーン＆フリーでは、「ボールの持ち方」を学び、ボールを相手から遠ざけたり、相手を振り切ったりするプレーを体感しました。 1 対 1 では、じゃんけんやカラーターンといった判断を取り入れて行いました。ボールの持ち方も意識しながら効果的な前進を図るプレーも見られました。

最後のゲームでは、たくさんのトライが生まれました。積極的に前進を図ろうとするプレーヤーの姿に、「ナイスプレー！」「ナイストライ！」という声がグラウンドに響き渡り活気づいていました。
大きな怪我もなく、みんなで元気に活動を終えることができました。また、参加者の生き生きとプレーする姿に、今後のさらなるレベルアップへの期待をふくらませました。

次のテーマは、「ステップ」です。レッスン毎のつながりも意識しながらサポートしたいと思います。

練習内容
・アイスブレイクゲーム
・ダイナミックストレッチ
・ストーン＆フリー
・１対１
・ゲーム

メインコーチ：山中　みゆ
サポートコーチ：猪上　翔太、村岡　陽平

場所　四国大学しらさぎ球技場
天気　晴れ　気温２８度

2021 徳島クラス第２回（2021/8/3）
第２回のテーマは、『ステップ』です。「フットワーク」「相手を見る」「自分なりの感覚を見つける」の３つを目標にいろいろなメニューにチャレンジしました。

今回から各セッションで学生コーチがリーダーとなり進めてくれました。グルーピングやチームトーク、デモンストレーションなどを効果的に取り入れながらプレーヤーの学びをサポートしてくれました。

最初に前回の復習とウォーミングアップをかねてストーン＆フリーを行いました。ボールを相手から遠ざける動きがスムーズに行えるようになり、ストーン（タッチされた味方）を見つけて助ける動作（片手でタッチする）も多くみられ、このメニューの教材力を感じます。ラダーでは、「踏んで、弾く」などステップにつなげていくためのポイントや「膝と足先を同じ向きに揃える」など怪我予防につながる動作を確認しました。

マーカーステップゲームでは、競争も取り入れながら、上下左右の動きを確認しました。プレーヤーの熱量も徐々に上がり、素晴らしいフットワークには歓声もあがっていました。ボール鬼ごっこでは、ペアになって動作をさらにダイナミックにしていきました。タッチされる最後の瞬間まで駆け引きすることを意識付けることで、さらに躍動的な動きが見られました。

１対１では、キレでかわす、相手の逆をつく、チェンジオブペースなどなど各々に判断しながら効果的な前進を図るプレーが見られました。

最後のゲームでは、スクラムハーフプレーヤー（供給係）を付けました。個人の前進だけでなく、サポートや展開からのトライが見られ、各プレーヤーの力が存分に発揮されていました。

お互いに名前を呼びあったり、良いプレーには自然と拍手が生まれたりと、参加者同士や参加者と学生コーチとの距離が縮まってきており、活動がより活発になってきました。学年やチーム、学校、地域の枠を越えて参加者同士のつながりを深めていけることも放課後プログラムの魅力ではないかと改めて感じる時間を過ごすことができました。

練習内容
・ストーン＆フリー
・ラダー＆ストレッチ
・マーカーステップゲーム
・ボール鬼ごっこ
・１対１
・7on7（リアクションタッチ）

メインコーチ：山中　みゆ
サポートコーチ：村岡　陽平

場所　四国大学しらさぎ球技場
天気　晴れ　気温２９度

2021 徳島クラス第 3 回（2021/10/15）
全国的な新型コロナウイルス感染症の拡大のため、休止していた徳島クラスもようやく再開することができました。基本的な感染予防対策も継続しながらより良い活動を目指していきたいと思います。

久しぶりの活動でしたが、参加者の「ラグビーがやりたい、うまくなりたい」というモチベーションを感じました。ウォーミングアップでは、参加者、学生一緒になって活動しました。時間の経過とともに、笑い声が増え、心も体もほぐれていきました。

第３回のテーマは『ハンドリングとコミュケーション』です。
「ハンズアップ」「アーリーキャッチ」「ストレートラン」「フォロースルー」の動作を問いかけながら、みんなで確認し、グループに分かれて練習しました。短い時間でたくさんボールに触ることができました。学生コーチからの「〇〇、ナイスパスだよ」「今のいいよ」「良くなっているよ」などの温かな声かけが参加者のチャレンジを後押しとなり、繰り返し練習しながら上達していく姿が見られました。
次に、相手をつけて３対１や２対１にもチャレンジしました。相手に合わせて動きながらパスをしたり、キャッチしたりしながら、より実践に近づけていきました。

最後は、今日学んだことを生かしてゲームを行いました。効果的にスペースに働きかけたり、パスをつないでトライしたりと経験したことが随所にプレーに現れていました。

次回のテーマは「ランニングスキル」です。

練習内容
・ストーン＆フリー
・パス＆キャッチ（１人～２人～３人～４人）
・３vs１～２vs１
・7vs7 タッチゲーム

メインコーチ：山中　みゆ
サポートコーチ：猪上　翔太　村岡　陽平

2021 徳島クラス第４回（2021/10/22）

徳島クラスも４回目を迎えました。「参加者と参加者」「参加者と学生・コーチ」がつながり合いながら、練習を重ねていくことで、コミュニケーション量が増え、活動が豊かなものになってきました。

今回のテーマは「ランニングスキル」です。ランニングスキルは、前進を図るための有効な手段で、ポイントをつかむと上達することを確認しました。参加者は新しく学ぶことに目を輝かせていました。

最初は、ボールリレー（ＮＺアップ）を行いました。様々なハンドリングを織り交ぜて、リレー形式で競争しました。「できるか、できないか」を楽しみながら心と体をほぐしていきました。

コンタクトバックやコーンなど様々な障害物を挟んでの１対１にチャレンジしました。攻げきと守り、それぞれの目的と約束を確認した後は、あまり詳しくポイントは言わず、参加者にどんどんプレーしてもらいました。

参加者の動きがスムーズになってきたところで、『とても良い動きでしました。うまく抜けたなって感じた人は手をあげてみて』と問いかけました。もっとうまくなるための方法として「ステップ」と「スワーブ」の違いについて学びました。ステップは相手との距離が近いときに体のキレを使って、スワーブは相

手との距離が遠いときにスピードをコントロールすることで交わすことを確認しました。
障害物を取り除き、より実践に近づけていきました。一連の過程を通じて、参加者は、キレのあるステップやダイナミックなランニングで前進を図るようになっていきました。

最後は７対７でゲームを行いました。迷いなく前進を図るプレーが随所に見られ、前回よりも多くのトライが生まれていました。コミュニケーションを意識することで、攻げきのテンポも加速していきました。途中で雨が降って来たため、ゲームは２回となりましたが、最後ふりかえりで『ゲームがとても楽しかった。もっとしたかった。』と話してくれました。
次回のテーマは「サポートプレー」です。

練習内容
・ボールリレー（ＮＺアップ）
・ステップ・スワーブ～カットイン・カットアウト
・ラインブレイク
・7vs7 タッチゲーム

メインコーチ：山中　みゆ
サポートコーチ：村岡　陽平

場所　四国大学しらさぎ球技場
天気　晴れ　気温１７度

2021 徳島クラス第 5 回（2021/10/29）
グラウンドの気温がぐっと低下し、本格的なラグビーシーズンの到来を予感させる時節となりました。今日の放課後プログラムも活動的で充実した時間となりました。

練習テーマは、「サポートプレー」です。『サポートとは？』の問いかけから、サポートプレーは、アタックだけでなく、ディフェンスにもあることを確認し、練習をスタートしました。

ウォーミングアップでは、小・中学生も学生コーチも入り混じり、笑顔が弾け、一体感が生まれていました。学生コーチのリードのもと、新しくサポートランというメニューを行いました。『後ろの人がコールする』『トップスピードでもらう』『パスをした後もサポートする』のポイントを確認しました。

動きにスピード感が出てきたところで、自分がほしいタイミングでもらうためのコールの必要性も確認することができました。アタックサポートでは、サポートプレーヤーの動きを意識し、少しずつ難易度を上げていきました。徐々にスピードも上がり、「今のは声が足りなかった」「タイミングを合わそう」などプレーヤー同士で会話している様子も見られました。効果的なサポートの仕方を体感的に学んでいるようでした。

ディフェンスのサポートでは、相手に合わせて動くことから、少しずつ判断の要素も加え、コースや空間への前進を防ぐために、相手の動きを予測したり、仲間と協力したりすることにチャレンジしました。「相手を指さして」「コールして」など状況に応じて、プレーヤー同士のコミュニケーションが生まれていました。

最後の 7 vs7 では、今日のテーマとつなげて、サポートトライは 2 点というルールで行いました。ディフェンスでもサポートを意識しました。ゲーム性が高まり、ゲームとしては過去最高に活気づいていました。プレーヤーは、積極的にボールに関わり、「サポート！サポート！」「空いてる！」などコールしなが

ら、多くのサポートトライが生まれました。成功体験を積みながら、参加者が着実にレベルアップしていることを感じました。次回のテーマは「コンタクトプレー」です。

練習内容

・ボールリレー

・サポートラン

・アタックサポート～ディフェンスサポート・

・ディフェンスサポート（判断）

・7vs7 タッチゲーム

メインコーチ：山中　みゆ

サポートコーチ：猪上　翔太　村岡　陽平

場所　四国大学しらさぎ球技場

天気　晴れ　気温１３度

2021 徳島クラス第 6 回（2021/11/5）

今回のテーマは「コンタクト」です。徳島クラスには、ラグビー経験者と未経験者が混在しています。安全を最優先に、あくまで前進するための選択肢の 1 つとして、コンタクトプレーを体験しました。

参加者は、初めてのコンタクトプレーにワクワク、ドキドキといった様子でしたが、学生コーチの動きをモデルにして、安全に正しい動作を確認しながら、徐々に体をぶつける楽しさを味わっていきました。

「コンタクトプレーで大事なことは何だと思いますか？」パワーフット、レッグドライブ、ダウンスピードなどのいくつかのキーワードが出てきました。安全で正しい動作が強いヒットにつながることを確認し、「頭を下げない」「相手を見る」「逆ヘッドにならないように気をつけて、相手の臀部に頬を密着させる」など自分や相手の安全を守るための動きを、ハンドダミーを使って練習をしました。また、相手に体重をあずけてしまうのではなく、自立できる強い姿勢についても確認しました。

タックルドリルでは、最初は止まっているタックルバックにヒットする練習をしました。ここでも、安全で効果的なタックルを行うために、ヘッドアップやダウンスピードなどが大事になることを確認しました。次に、ドーナツ型のタックルバックを使って、動く相手に対するタックルとその後のリアクション（ジャッカルプレー）にチャレンジしました。

初めてのコンタクト練習でしたが、ボールの持ち方やコンタクト動作、リアクションなどいろいろなコンタクトスキルや安全で正しい動作を行うために大切なことを体験しながら学ぶことができました。

次回のテーマは「ユニットプレー」です。

練習内容
・ストーン・フリー
・コンタクトドリル（ハンドダミー使用）
・タックルドリル
・7vs7 ゲーム

メインコーチ：山中　みゆ
サポートコーチ：猪上　翔太　村岡　陽平

場所　四国大学しらさぎ球技場
天気　晴れ　気温１１度

2021 徳島クラス第 7 回（2021/11/12）

今日のテーマは「ユニットプレー」（セブンズ）です。ラグビーのゲームを効果的に進めていくための役割について、いくつかのシュチュエーションを設定して確認しました。学生コーチによるデモンストレーションを見たり、一緒に動いたりしながら場面やポジションごとの役割を体験的に学びました。

ウォーミングアップでは、チーム対抗リレー形式で全身運動やハンドリングを行い心と体を温めました。セブンズコンボドリルでは、３人１組になりパス→サポート→ロックダウン→パスアウトまでの連続プレーを練習しました。サポートの意識や姿勢などのポイントを確認していくことで、連動性を高めていきました。動きが連動してきたところで、５人１組でクロスからの振り戻しも練習しました。
FW のユニットトレーニングでは、ラインアウトを体験しました。小学生はジャンパー、中学生はリフトアップを体験しました。BK のユニットトレーニングでは、セットプレーからのラインアタック（クロス・ループ・ランギー）を体験しました。成功体験を積みながら、チームで前進するための選択肢や視点を広げていきました。コンビネーションでは、ミニグリッドからワイドエリアへ広げていきました。エリアを広くしたり狭くしたりすることで戦術的な要素が自然と生まれていたように思います。

最後のゲームでは、前回と同じくコミュニケーションを大切に、役割を伝え合ったり、作戦を考えたりし

ながら、チームで協力して前進していく楽しさを味わいました。

今回のテーマは「ユニットプレー」ということで、ラグビーの試合の経験がないとイメージしにくいのではないかと心配しましたが、試合経験の有無にかかわらず、参加者の積極的なチャレンジにより、今まで学んできたプレー原則（前進～支援）を継続と結び付けていく機会になりました。

いよいよ次回は最終回です。テーマは「判断とプレー」（判断とコミュニケーション）です。

練習内容
・ウォーミングアップ
・セブンコンボドリル
・FW ユニットトレーニング
・BK ユニットトレーニング
・コンビネーション
・7vs7 タッチゲーム

メインコーチ：山中　みゆ
サポートコーチ：猪上　翔太　村岡　陽平

2021 徳島クラス第 8 回（2021/11/19）
徳島クラスの最終回は、すべてのプレーヤーが夢中になってラグビーを楽しむ姿がありました。グラウンドを縦横無尽に駆け回り、ボールを要求しては、前進、サポート、攻守交代を繰り返し、1つのトライが生まれれば、チーム全員が駆け寄り、歓喜の輪ができました。一人ひとりの生き生きとした表情には、みんなと一緒にプレーする喜びや自分の成長に対する満足感が表れており、ワンプレー、ワンプレーがまるで名場面のようでした。

全 8 回のプログラムは、毎回テーマをつなげながら、少しずつレベルアップしていくスタイルで進めていきました。そのなかでも、一貫して「楽しむ」を大きなテーマに真剣に取り組んでいきました。チーム活動ではありませんが、「ラグビーを楽しみたい、うまくなりたい」という共通の目的をもった仲間と関わり合うなかで、学校やチーム、年齢の壁を越えた「絆」ができました。回を重ねる毎に一体感が生まれ、それは、まるで 1 つのチームのようでした。全面的にサポートしてくれた四国大学女子ラグビー部の学生コーチの皆さんが「〇〇、ナイスプレーだったよ」「今のよかったよ」と温かく声をかけて、一緒になって楽しんだり、プレーモデルになったりしながら寄り添ってくれたおかげで、参加者も安心して学び合うことができました。

最終回のテーマは「判断とプレー」でした。アタックチョイスやディフェンスチョイスといった判断を取り入れた練習のなかで、よい判断をするために、プレーヤーは、前を見て、ボール見て、味方を見て、いち早く攻防につなげていきいました。ジャンケンの要素も取り入れることで、楽しみながら切り替えスピードも意識して高めていきました。最後のゲームでは、どのプレーヤーも積極的にボールに触れ、前進～支援を繰り返しました。何も言わなくてもパス＆フォローからトライを奪うなど連動性のある攻撃が何度もあり、チームとして躍動していました。

最後は、四国大学の学生コーチにサプライズの寄せ書きメッセージを贈りました。一緒にプレーを楽しんだ仲間とのひと時を名残惜しむかのように、参加者はグラウンドでの最後の時間を過ごしていました。

参加してくれたプレーヤーの皆さんが、これからも楽しくラグビーを続けてくれることを心から願って

います。

練習内容
・ボールリレー
・綱引きダッシュ
・アタックの判断とプレー
・攻守の判断とプレー
・7vs7 タッチゲーム（リアクション）

メインコーチ：山中　みゆ
サポートコーチ：猪上　翔太　村岡　陽平

場所　四国大学しらさぎ球技場
天気　晴れ　気温 9 度