

令和 4 年度盛岡市クラス



盛岡市クラス

協力：盛岡市ラグビーフットボール協会

◆開催概要

【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：片岡 将一（指導者資格：JRFU 公認 A 級コーチ、岩手県体育協会）

メインコーチ：三浦 太一（指導者資格：JRFU 公認 A 級コーチ、岩手大学ラグビー部ヘッドコーチ）

サポートコーチ：山下 智裕（指導者資格：JRFU 公認 A 級コーチ、盛岡市ラグビーフットボール協会）

サポートコーチ：大矢 和人（指導者資格：JRFU 公認 B 級コーチ、盛岡ラグビースクール）

【実施期間】 2022 年 8 月 8 日～10 月 31 日（全 10 回）

【開催時間】 19:00-20:30

【開催日程】（毎週月曜日）※中止分の振り替え練習はありません。

①8 月 8 日、②8 月 22 日、③8 月 29 日、④9 月 5 日、⑤9 月 12 日、⑥9 月 26 日、⑦10 月 3 日、⑧10 月 17 日、⑨10 月 24 日、⑩10 月 31 日

【実施会場】

1 回目（8 月 8 日）、2 回目（8 月 22 日）は、いわぎんスタジアムで開催。

[いわぎんスタジアム](#) 〒020-0834 岩手県盛岡市永井 8-65

※東北本線 岩手飯岡駅から徒歩 10 分

※駐車場はあり。

3 回目以降は下橋中学校で開催。

[下橋中学校](#) 〒020-0876 岩手県盛岡市馬場町 1-1

※盛岡駅から徒歩 15 分、盛岡バスセンターから徒歩 10 分

※駐車場はなし。

◆更衣室等について

更衣室はありませんので、原則、着替えた状態でグラウンドにお越しください。施設内のトイレは利用可能です。

◆募集要項

【対象】 小学 5 年生～中学生の健康な男女。ラグビー経験の有無は問いません。 ※基本は全 10 回に参加できる見込みがある方。

【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ください。

※開催日 10 日前までにお申し込みにいただけない場合、保険の適用が間に合いませんのでご注意ください。

※お申し込み後にキャンセルをされる方は WEB サイトの「[お問い合わせ](#)」より、12 日前までにご連絡ください。12 日未満のキャンセルは保険料をご負担いただくこととなります。

【定員】 約 30 名程度（先着順）

【お申し込み方法】

下記ボタンをクリックし、お申し込みページへお進み下さい。

[お申し込みページへ](#)

【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）
- ・マスク、運動のできる服装、練習中の飲み物、運動靴 or トレーニングシューズ or スパイク

【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。

2022 盛岡市クラス第 1 回(2022/8/8)

本日より放課後ラグビープログラム盛岡クラスがスタートしました。盛岡市のスクール経験者を中心に小中学生 15 名の申し込みがあり、初回は欠席もなく全員揃った中で最高のスタートを切ることができました。

盛岡クラスでは全体のテーマを

- ・自ら積極的にラグビーを楽しもう！
- ・テクニック（技術）だけでは無く、スキル（実践力）を向上させよう！
- ・選手間でコミュニケーションを図り、ゲームではボールを大きく動かそう！

と設定し、全 10 回の練習会で全員がラグビーを楽しめる環境を作ることをコーチの目標としております。

初回のテーマは「仲間の名前を覚える」としてチーム分けやコミュニケーション機会を多く作りました。

最初は人見知りの選手たちも練習が進むにつれお互いを名前で呼び合うなど、次第に初めて会う仲間とのコミュニケーションも増えていきました。ボールを使用したドリルではど

うすればうまくできるのかを選手間で考え、初心者へ経験者がコツを教えるなど会話を増やすことができました。

最後のゲームでは初心者へ優しいパスをする場面や良いプレーはお互い褒め合うなど、全員で盛り上げる良い雰囲気で行うことができました。初回にもかかわらず、ボールを大きく動かすことができていたので、残り 9 回の練習で選手がどれだけ成長することができるのか楽しみになる練習会となりました。











実施内容

- ・開校式
- ・アイスブレイクドリル
- ・ボールゲームドリル
- ・タッチフット
- ・クールダウン

指導者

メインコーチ：片岡将一、三浦太一
サポートコーチ：山下智裕、大矢和人

場所

いわぎんスタジアム

2022 盛岡市クラス第2回(2022/8/22)



天候にも恵まれ、14名の全員参加で第2回目の練習会がスタートしました。

今回は2回目ということもあり、前回より選手間のコミュニケーションも増えて明るい雰囲気練習に参加してる様子が見られました。

今回の練習のテーマは、「自分の間合いでステップを踏めるようになる」ことを目標にして、自分なりのステップに挑戦するように話をしました。

最初はアイスブレイクから始めて、ステップの身体の使い方をレクチャーし、その後1対1で抜き合いを行いました。

最初はぎこちない動きでしたが、選手が自分なりの間合いでステップにチャレンジすることができ、うまくいかない選手には選手間でアドバイスをする場面も見られました。

最後のタグラグビーでは積極的に仕掛けて前進する場面も多くあり、多くの選手が自分なりのステップにチャレンジすることができました。





実施内容

- ・アイスブレイクドリル
- ・1対1
- ・2対1
- ・ボールゲーム
- ・タッチフット

指導者

メインコーチ：片岡将一、三浦太一

サポートコーチ：山下智裕、大矢和人

2022 盛岡市クラス第3回(2022/8/29)

今回から会場を下橋中学校に移しての練習会となりました。土のグラウンドで少し雰囲気も変わりましたが、第3回も元気に13人参加でスタートいたしました。

今回のテーマは「パス」に設定。「トライにつながるパスができるようになる」ことを目標に基本的なスキルを中心に練習を行いました。

第2回までの練習ではラグビーを楽しむことを大きな目標にしていますが、今回からは細かなスキルを身に付けれるようなメニューを多く取りいれました。個人のスキルアップができるように個々の能力に応じたアドバイスを生徒たちにかけることで選手たちのスキルアップがはかれました。

第2回までの練習で生徒たちのパスを見ていると、止まってパスをしたり、パスが弱かったりしてトライチャンス逃している場面が多くみられたので、今回の課題を「トライにつながるパスをしよう」に設定。パスの形に拘らずトライに有効なパスを考えながらできるように場面を変えたドリルで練習しました。

最初は、パスが上手く繋がらなかったり、アタックラインでスピードのないパスが多かったりしていましたが、練習をしていくうちに、パスの強度やタイミングなども次第に良くなり、最後のまとめ練習のタッチフットではトライにつながる有効なパスが増えて、スピード感のあるゲームになりました。

まだ3回の練習ですが選手のスキルアップが確認できて、向上意欲も上がっているように感じます。これからの選手の成長も楽しみになってきました。







実施内容

- ・アイスブレイクドリル
- ・w-up ハンドリングドリル
- ・パススキル練習
- ・アタックラインパスドリル 2
- ・タッチフット

指導者

メインコーチ：片岡将一

サポートコーチ：山下智裕、大矢和人

場所

下橋中学校

2022 盛岡市クラス第4回(2022/9/5)



曇り模様で雨も心配されましたが、なんとか持ちこたえ第4回も楽しくラグビーをすることができました。飛び入り参加や今回から参加の生徒も含め16人でスタートです。はじめに日本協会の難波さんから生徒たちへ激励の言葉をいただき、選手たちのモチベーションもより一層アップです。

当初の計画ではパスとステップを中心に練習を予定していましたが、前回の練習後のスタッフミーティングでパスについてもう少し深めたほうが生徒のスキルアップに繋がると考え、テーマは前回に引続き「トライにつながるパスをしよう」に設定。サブテーマとしてアタックラインのポディショニングとスピードをつけた中でのパスキャッチの二つを新たに追加の課題として選手たちに提示しました。

前回と同じパスドリルでパスの基本スキルをおさらいしながら、ディフェンスの追加や、よりゲームに近い状況設定を追加することで実践的な練習となり、選手たちも自然とコミュニケーションの声が大きくなったり、攻撃の方向を考えるようになったり、練習に広がりがあったように感じました。

最後のまとめとしてタッチフットを行いました。ボールを持ってみんながアタックする機会を持てるようにルールを工夫すると、ラグビー初心者がスペースを突破してビックゲインする展開も多くなり、全体的なラグビースキルの底上げが図れたと思います。

終わりに「トライに繋がるパスができたか」の質問に、ほとんどの生徒が勢いよく手を挙げてくれました。パスに自信を持ってプレーできるようになったのかもしれませんが。今回も怪我がなく有意義に終えることができました。







実施内容

- ・ w-up ハンドリングドリル
- ・ 3人パス
- ・ アタックラインドリル
- ・ 制限ルール付きタッチフット

指導者

メインコーチ：片岡将一

サポートコーチ：山下智裕、大矢和人

場所

下橋中学校

2022 盛岡市クラス第5回(2022/9/12)



今回で放課後ラグビーも第5回を数え、今日も下橋中学校を会場に16人の選手が元気に練習に励みました。

今回のテーマは「キック」としましたが、普段あまりキック自体に慣れていない選手も多く、まずはラグビーボールを蹴ることに慣れてもらい、最終的に「狙ったところにキックをする」ことを目標に練習を行いました。

最初に選手に自由に思い切りボールを蹴ってもらうことから始まり、徐々にキックの種類やシチュエーションを変えながら、自分の狙ったところにキックをする練習を行いました。コーチは個々の能力に応じたアドバイスをして、選手たちのスキルアップをサポートしました。

最後のキックゲームでは、はじめはルールに慣れない場面が目立ちましたが、すぐに対応し素晴らしいキックや選手自身がスペースを見つけてキックすることが出来るようになっていきました。今までの練習でゲーム中のコミュニケーションも身についてきていることを実感しました。





実施内容

- ・w-up パスゲーム
- ・プレスキック、パントキック体験
- ・2人一組キッキングスキル
- ・キックパスアタックライン
- ・パスゲームにキック要素を加えたミニゲーム

指導者

コーチ：大矢和人、山下智裕

場所

下橋中学校

2022 盛岡市クラス第 6 回(2022/9/26)



第 6 回の放課後ラグビーも天候に恵まれ、グラウンド状況も良好です。秋の様相で涼しくなりましたが、選手 16 人でスタートいたしました。今回のテーマは、「判断」です。なかなか教えるのが難しい内容ですが、ディスカッションをプレーの合間に挟み、選手と一緒に考えながら進めることで、理解を深めました。

まず、前回までの内容をおさらいしながらウォーミングアップを行い、今まで身に付けたスキルを呼び起こします。2 週間の時間が空いたこともあり忘れていたこともありましたが、選手夫々にコーチが声を掛けてサポートしながら基本的なスキルを確認しました。

メインの練習となるアタックの判断では、状況に応じて空いているスペースを認知し、そこに仕掛けることを目標に設定しました。ボールキャリアー 1 人のアタックから始め、人数を増やすことで選択肢も増えるような練習にしました。年齢や経験値によるプレーの差が大きくなってきたので、同じレベルの選手でアタックラインをつくり、トライ&エラーを繰り返しながら「判断」を意識してプレーすることにターゲットを絞った練習を行いました。

予定していた練習では、選手が判断する要素が多すぎて、“スペースの認知とそこへの仕掛

け”に意識が向かなくなりことが多くなったため、より課題を意識できるように場面設定を変更することで、選手たちの理解度も上がり、スペースへの攻撃を意識付けすることができたと思います。

今回のセッションでは、状況把握とプレー選択の判断ができるようになることがゴールでしたが、1回のセッションでは狙った落とし込みがなかなか出来ませんでした。次回に向けての課題が見つかりましたので修正したいと思います。





実施内容

- ・ w-up
- ・ アタックのスペースの認知、状況判断ドリル
- ・ 場面設定したアタックドリル（DF なし）
- ・ 場面設定したアタックドリル（DF あり）

指導者

メインコーチ ：片岡将一

サポートコーチ：山下智裕、大矢和人

場所

下橋中学校

2022 盛岡市クラス第 7 回(2022/10/3)



10月に入り盛岡市クラスの放課後ラグビーも今回で第7回を向かえ、17名が元気に参加してくれました。テーマは前回の「判断」をベースに「連携」の要素を加えた内容です。

まずは、今回のテーマにこれまでの経験が生かせるよう、どのようなメニューをこなしてきたのかを振り返りました。全体でウォームアップを行ったあと、前回の「判断」のおさらいから始めます。

1対1のアタック攻撃ではディフェンスの動きを素早く判断し、空いたスペースに向かって走り込む。そこで生かされるのがステップです。次第に2対1、3対1とアタック側の人数を増やしていきます。そこで必要になるのが「連携」とパススキル。アタックラインセット時に図るべきコミュニケーションとは何か。数的優位になったときに、どのようなスペースを攻めるべきか。プレーヤー全体で判断し、コミュニケーションが図ってアタックイメージを共有しているか。そして、トライに繋がるパスが放れているか。ラグビーにおける大切な要素がどんどん付け加えられ、これまでの経験がリンクしていきます。

ラグビーなどのチームスポーツ未経験のプレーヤーにとって、コミュニケーションを図りながら状況を判断してプレーする事がかなり難しい様でしたが、ラグビー経験者が手本になり、徐々に理解し始めた様子が見られました。

最後に行われたタッチフットでは、ラグビー初心者を生かさないトライを認めないルールの中、空いたスペースを攻める、ゲインしたところに走り込んでボールをもらう、外側のスペースを生かす、など経験者と初心者が一体となった攻撃も多数見られ、プレーヤー全体がレベルアップしてきているのが実感できました。

残すところあと3回となり、次回以降もラグビーの醍醐味を味わってもらえるような内容で活動を続けていきたいと思います。







実施内容

- ・ w-up
- ・ アタックのスペースの認知、状況判断ドリル（1対1）のおさらい
- ・ 判断と連携を意識したアタックドリル（2対1、3対1など）
- ・ 制限ルール付きタッチフット

指導者

メインコーチ：大矢知人

サポートコーチ：盛岡市ラグビーフットボール協会スタッフ

場所

下橋中学校

2022 盛岡市クラス第8回(2022/10/24)



第8回の放課後ラグビーは、前回が雨天による急な中止だったため3週空いての開催です。夜になると寒さを感じるようになってきたので、できるだけレクチャーする時間を短くして、選手の活動時間を多くなるように内容を考えました。選手14人の参加でスタートしましたが、前回までの2回（第6回、第7回）をATの「判断」にフォーカスしたので、今回はDFを想定した「連携」をメインテーマに練習を進めました。コミュニケーションの大切さや選手同士の連動した動きは今までも指導の中に織り込んできたことなので、DFだけの限定的な動きのレクチャーにならないように、DFはボールの再獲得のために「連携」して行い、再獲得した時には「判断」してATに切り替えれることをイメージさせながら、選手たちの理解を深めました。

ラグビーのゲームにはコンタクト要素が不可欠ということもあり、DFを練習するにあたり個々のタックルスキルを身に付けるため、ウォーミングアップに負荷の少ない接点の練習やDFのパドリングなどの要素を取り入れて、その後のメインテーマにつなげていきました。

メイン練習の「DFの連携」は、まず個々のDFスキルの確認から行い、連携した動きのベースとなる基本を練習しました。ポジションセットから小さいスペース内での1VS1で、トラッキングの練習を行いました。早いDFセットから、目線を意識して前に出て間合いを

詰めます。パドリングから体の向きに気をつけながら AT の腰あたりにタッチをする DF の動きを身に付けさせました。コーチが、意識するポイントについて声をかけ、上手くできない選手にはもう一度スローで説明しながら動きを再確認するなどしながら、DF のベーススキルを徹底してレクチャーしました。個々の能力に応じて広いスペースと狭いスペースの 2 か所を作り、夫々の課題を丁寧に説明しながら選手の理解につなげました。

個々の DF ベーススキルの意識ができてきたところで、さらに場面をゲーム設定に近づけて、2 vs 3 で仲間と連携した DF の練習を繰り返し練習しました。選手たちが失敗しながらも、ゲインラインを突破されないように考えながら修正していく様子が見られ、次第に上手に連携して DF ができるようになる選手が多くなってきました。最終目標を「ボールの再獲得できる DF ができるようになる」としていましたが、まだまだ目標達成とはなりませんでした。しかし、DF の面白さや連携した DF の有効性を理解しつつある言動が選手たちに見られたので、意識付けはできたと思います。

また、選手の理解度や練習の雰囲気や予定していた練習メニューを変更しましたが、同じ練習を繰り返したことでメニューを変えるよりも理解度が上がったように感じました。簡単にできるようになる内容ではないので、次回もテーマを継続して行なえば選手の理解度や習熟度も上がるように感じます。次回 9 回目ではタッチフットなどのゲーム要素をより多く盛り込んで、実践に活かせるようにメニューを考えたいと思います。







実施内容

- ・ w-up
- ・ コンタクトスキルの基本練習（強い姿勢の練習）
- ・ 1 v s 1
- ・ 2 v s 3

指導者

メインコーチ：片岡将一

サポートコーチ：山下智裕

場所

下橋中学校

2022 盛岡市クラス第 9 回(2022/10/31)最終回



放課後ラグビープログラム盛岡市クラスも今回が最終回となりました。日没もはやく、スタートの時間にはあたりも真っ暗で、より一層寒さが身に沁みます。しかし、最終回となった今回も選手たちは元気で、熱気に満ち溢れた練習となりました。

前回のテーマは「連携」でしたが今回もそのテーマを継続しつつ、プログラムの総まとめとなるタッチラグビーをメイン練習として、今までの練習で身に付けたスキルを思う存分に発揮してもらいました。

まず、ウォーミングアップも兼ねて前回の復習でもある、DFの連携を練習しました。先週と場面を同じに設定したので、テンポよく練習が進みます。プレーしている選手のそばで、コーチが連携におけるプレーのアドバイスをしながらサポートをします。トライ&エラーで繰り返しプレーすることで自然と連携に必要なことが身につく、コーリングやポジションチェンジなど、連携に必要な要素が自発的に出てきました。練習のまとめに、「これを人数が増えたり場面が変わったりしてもチャレンジしてやってみよう」と選手に伝え、最後のタッチゲームにつなげました。

メインの練習のタッチラグビーは、1チーム6人の3チームでゲームを行いました。時間設定を短くして、選手がプレーする場面が多く、何度もプレーできるようにしました。選手みんながトライチャンスを狙って、何度も繰り返し攻撃参加をしたり、声を出したりしながら楽しそうに仲間と連携しながらタッチラグビーが出来るようになりました。第1回の時にもタッチラグビーをやりましたが、選手個々の技術が本当にレベルアップしているのが分かります。特にも学年の低い選手や、今回初めてラグビーをした選手のプレーは見違えるようです。9回のセッションとはいえ、ジュニア選手の吸収力には驚かされました。ゲームが盛り上がる中、終了の時間となり選手たちも少し残念そうでした。

閉会式では、コーチ陣から選手達に夫々メッセージを送り、選手たちの成長を讃えました。このメンバーを中心に岩手のラグビーがジュニア層から盛り上がってくれたら、数年後には大きな力になるのかもしれないという期待も含め、今後もラグビーを続けてほしいなと感じました。







実施内容

- ・ w-up
- ・ 1 v s 1
- ・ 2 v s 3
- ・ タッチラグビー

指導者

メインコーチ : 片岡将一

サポートコーチ : 山下智裕、大矢 和人

場所

下橋中学校