

令和４年度和歌山県クラス



和歌山県クラス

協力：[和歌山県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：福田 亮介（指導者資格：JRFU 公認 A 級コーチ、和歌山市立西浜中学校教諭）

サポートコーチ：吉田 大樹（指導者資格：JRFU 公認 A 級コーチ、和歌山県立紀北農芸高等学校、ラグビー元日本代表）

サポートコーチ：後藤 誠弥（指導者資格：JRFU 公認スタートコーチ、和歌山市役所）

【実施期間】 2022 年 9 月 5 日～11 月 21 日（全 10 回）

【開催時間】 19:00～20:30

【開催日程】（基本は毎週月曜日）

①9 月 5 日、②9 月 12 日、③9 月 20 日（火）、④9 月 26 日、⑤10 月 11 日、⑥10 月 24 日、
⑦10 月 31 日、⑧11 月 7 日、⑨11 月 14 日、⑩11 月 21 日

※施設の都合により日程が変更になる可能性があります。

【実施会場】

和歌山市立西浜中学校

〒641-0031 和歌山市西小二里 1 丁目 6-1

◆グラウンドは正門入って正面にあります。

◆更衣室等あります。

◆駐車場については中学校敷地内への乗り入れ及び空いている場所への駐車が可能です。

◆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 日前までにお申込いただけない場合、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 和歌山県クラス第 1 回(2022/9/5)

本日より放課後ラグビープログラム和歌山クラスがスタートしました。県内や大阪府岬から小中学生 23 名の子どもたちが、参加してくれました。開校式から始まり、全体でのルール等を説明しました。

「とにかくラグビーを楽しむこと」、「様々な学年やチームを通して仲良くなること」 を目標にスタートしました。スタッフもこの取り組みが待ち遠しくてとても楽しみにしていました。「また次も参加したい!」「楽しかった!」の声をたくさんもらいましたので、私たちにとってもすごくモチベーションになりました。参加していただいた子どもや保護者の皆様には感謝しています。

今日、初めて会う仲間に緊張をしている様子でしたが、最後の試合形式には自然と声をだして、コミュニケーションがとれていました。意欲的な子どもが多く今後のプログラムがとても楽しみです。以下練習メニューです。





テーマ（キャッチ＆ボールの持ち方）

- 1、 体操
- 2、 ラダードリル
- 3、 キャッチの仕方
- 4、 2対1
- 5、 4対4

指導者

福田（メイン）・吉田（アシスタント）

2022 和歌山県クラス第2回(2022/9/12)

今回の放課後ラグビープログラムは、初めに前回の習ったことと楽しむことを確認して取り組み始まりました。今日は小中学生 24 名の子どもたちが、参加してくれました。

今回のテーマは「ステップ」でした。

ランニングドリルや方向転換ドリルを繰り返してステップの導入ドリルを行いました。前回とは違い、緊張はあまりしていなくて異なるチーム同士でもコミュニケーションを取りながら取り組めていました。ボールを使つてのステップドリルを行った後に、タッチフットのゲーム行いました。ドリルで身に付けたことを実践で使える子どもが多くて驚きました。

次回も楽しく取り組めるように頑張っていきます。



テーマ（ステップ）

1、体操

- 2、ランニングドリル
- 3、ステップドリル（サイドステップ）
- 4、2対2
- 5、4対4

指導者

福田（メイン）・吉田（アシスタント）・後藤（アシスタント）

2022 和歌山県クラス第3回(2022/9/20)

今回も放課後ラグビープログラムは、初めに前回の習ったことと楽しむことを確認して取り組み始まりました。今日は小中学生 25 名の子どもたちが、参加してくれました。

今回のテーマは「キャッチ&パス」でした。ランニングドリルを行ったあと、キャッチドリルを行いました。前回よりキャッチ能力がレベルアップしていて驚きました。パスドリルではキャッチの「脚のつかい方」を意識して取り組みました。その後は、ディフェンスをつけて簡単なドリルを行い、最後のゲーム形式まで取り組みました。子どもたちの高い集中力にはとても感心しました。次回も楽しみです！



テーマ（ステップ）

- 1、体操
- 2、ランニングドリル
- 3、キャッチ&パストリル
- 4、2対1
- 5、4対4

指導者

福田（メイン）・吉田（アシスタント）・後藤（アシスタント）

2022 和歌山県クラス第4回(2022/9/26)



今日は小中学生 25 名の子どもたちが、参加してくれました。今回のテーマは「スピンパス」でした。ランニングドリルを行ったあと、キャッチドリルを行いました。前回よりも更にキャッチ能力がレベルアップしていて驚きました。

スピンパストリルではボールの回転を意識して取り組みました。最後のゲーム形式では今まで以上のパス回数とトライ数が増えたことが驚きでした。毎回の取り組みで成長する子

どもたちにはいつも感心します。次回も楽しみです！

テーマ（ステップ）

- 1、体操
- 2、ランニングドリル
- 3、キャッチドリル
- 4、スピンプスドリル
- 5、4対4

指導者

福田（メイン）・吉田（アシスタント）・後藤（アシスタント）

2022 和歌山県クラス第 5 回(2022/10/12)

今日は中学生はテストの関係でお休みでしたが、小学生 19 名の子どもたちが参加してくれました。

今回のテーマは「スピンプス&スペースアタック」でした。

ウォーミングアップから始まりランニングスキルやキャッチのスピンプスの復習を行いました。スペースアタックでは初めに戸惑う子どもが多かったですが次第に元気よく声を出してとてもよい練習となりました。

今回は 2 週間ぶりのクラスでしたが、前回よりも意識の高さや欲が出てきているなと感じました。次回も楽しみです！



テーマ（スピンプス&スペースアタック）

- 1、 体操
- 2、 ランニングドリル
- 3、 キャッチドリル
- 4、 スピンプスドリル
- 5、 スペースドリル
- 6、 5vs5

指導者

福田（メイン）・吉田（アシスタント）

2022 和歌山県クラス第 6 回(2022/10/24)

今日は小中学生 25 名の子どもたちが、参加してくれました。今回のテーマは「サポート」でした。

ウォーミングアップから始まりランニングスキルやキャッチの復習を行いました。サポートでは初めに戸惑う子どもが多かったですが次第にトレーニングを理解して取り組めていました。

最後のゲームは前回よりもプレーの意識の高さや個人的な能力がかなり上がっていたと思います。トライの数もだんだんと増えてきました。次回も楽しみです！

テーマ（サポート）

- 1、体操
- 2、ランニングドリル
- 3、キャッチドリル
- 4、サポートドリル
- 5、タッチフット

指導者

福田（メイン）・吉田（アシスタント）



2022 和歌山県クラス第7回(2022/10/31)

今日は小中学生 24 名の子どもたちが参加してくれました。今回のテーマは「タックル」でした。

いつものウォーミングアップから始まりランニングスキルやキャッチの復習を行いました。タックルでは DF の立つ位置や追いかける方を練習しました。意欲的に取り組めてレベルアップしたように思います。

最後のゲームは DF の力が上がっている部分、今までやってきたハンドリングやスペース使った攻撃などがレベルアップしています。美しいトライの数がだんだんと増えてきました。次回も楽しみです！



テーマ（タックル）

- 1、体操
- 2、ランニングドリル
- 3、キャッチドリル
- 4、タックルドリル（セット・ポジショニング・チェイス）
- 5、タッチフット

指導者ー福田（メイン）・吉田（アシスタント）後藤（アシスタント）

2022 和歌山県クラス第 8 回(2022/11/7)

今日は小中学生 24 名の子どもたちが、参加してくれました。今回のテーマは「スペースアタック・ディフェンスラインのセット」でした。

いつものウォーミングアップから始まりランニングスキルやキャッチの復習を行いました。以前、実施した練習内容を今回は、攻撃と守備の両方を組み合わせて実施しました。

最初の頃と比べるとコミュニケーションを取れる子どもたちも増えて練習の中身もとてもよくなりました。ゲームでも素晴らしいトライやディフェンスが多くありました。残り 2 回ですが、子どもたちの更なる成長に期待します。次回も楽しみです！



テーマ（サポート）

- 1、体操
- 2、ランニングドリル
- 3、キャッチドリル
- 4、ディフェンスラインセット・スペースアタック
- 5、タッチフット

指導者一福田（メイン）・吉田（アシスタント）後藤（アシスタント）

2022 和歌山県クラス第9回(2022/11/14)

今日は小中学生 25 名の子どもたちが、参加してくれました。今回のテーマは「サポートラン・ディフェンスラインのセット」でした。

いつものウォーミングアップから始まりランニングスキルやキャッチの復習を行いました。前回同様、練習内容は、攻撃と守備の両方を組み合わせて実施しました。ゲームを意識した練習に取り組んだので、最後のゲーム形式でもそれを活かして頑張っていました。

残り 1 回ですが、最後まで楽しく取り組みたいと思います。



テーマ（サポート）

- 1、体操
- 2、ランニングドリル
- 3、キャッチドリル
- 4、ディフェンスラインセット・サポートラン
- 5、タッチフット

指導者ー福田（メイン）・吉田（アシスタント）後藤（アシスタント）

2022 和歌山県クラス第 10 回(2022/11/21)

最終回でしたが、中学生はテスト期間でお休みの生徒が多く、参加できた 19 名の子どもたちと最後の練習をしました。最後の練習は「ハンドリング」中心で実施しました。

いつものウォーミングアップから始まりランニングスキルやキャッチの復習を行いました。ゲームを意識したハンドリング練習を取り組んだので、最後のゲーム形式でもそれを活かして頑張っていました。

今回は最後になりましたが、スタッフもとても楽しく取り組むことができました。ありがとうございました。



テーマ（ハンドリング）

- 1、体操
- 2、ランニングドリル
- 3、ハンドリングドリル
- 4、タッチフット

指導者ー福田（メイン）・吉田（アシスタント）後藤（アシスタント）