

令和 4 年度沖縄県クラス



沖縄県クラス

協力：[沖縄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：渡嘉敷 通大（指導者資格：JRFU 公認 C 級コーチ、沖縄県立宜野湾高等学校教諭、沖縄県コーチ委員長）

サポートコーチ：川口 暁（指導者資格：JRFU 公認スタートコーチ、那覇ラグビースクール）

サポートコーチ：安仁屋 政周（指導者資格：JRFU 公認スタートコーチ、那覇ラグビースクール）

【実施期間】2022 年 9 月 6 日～2022 年 11 月 15 日（全 10 回）

【開催時間】 17:30-19:00

【開催日程】（毎週火曜日）

①9月6日、②9月13日、③9月20日、④9月27日、⑤10月4日、⑥10月18日、⑦10月25日、⑧11月1日、⑨11月8日、⑩11月15日

【実施会場】

那覇市立城南小学校体育館

住所：〒903-0814 沖縄県那覇市首里崎山町4丁目35-2

◆アクセス方法の説明

【バス】「鳥堀一丁目」で下車 徒歩 10 分

【Google マップ】 <https://goo.gl/maps/tt9ahP1jDU9P5paX7>

◆駐車場あり

◆施設利用に関する注意事項等

必ず室内シューズを準備して参加をお願いします。

◆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3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。

[お申し込みページはこちら](#)

【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、室内シューズ

【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 沖縄県クラス第 1 回(2022/9/6)



本日より沖縄クラス第 1 回目がスタート。初回は 15 名の申込者のうち 10 名の参加となりました。ラグビースクールでの経験者が多数いる中、今回 3 名の未経験者が本プログラムへ参加してくれました。

本日のテーマは『アイスブレイク』。ラグビーボールを使った競争形式のゲーム、ボール当て鬼、ドッチボール、タッチフットでラグビーボールに触れる体験をしました。タッチフットでは、サポートで入ってくれた高校生やラグビースクールの子どもたちを中心に、未経験者にアドバイスをする場面なども見られました。ラグビースクールのメンバーには、本プログラムを通して、より個人のスキルを磨き、未経験者に教えることでより自分のラグビーへの理解度を深めてもらう機会にしてもらいたいと感じています。未経験者のメンバーにおいては、楽しくラグビーボールに触れ、仲間と協働する中で、ラグビーというスポーツの魅力を体感して欲しいです。

次回以降の活動も楽しみです。





【実施内容】

- 開校式、コーチ挨拶

- ボールを使った競争形式のゲーム
- ボール当て鬼（パス動作で）
- ドッジボール（パス動作で）
- タッチフット

指導者

メインコーチ:渡嘉敷通大

サポートコーチ:川口暁、安仁屋政周

2022 沖縄県クラス第 2 回(2022/9/13)



沖縄クラス第 2 回目のテーマは『キャッチ』！

最初のウォームアップでは、全員で円になり、隣の人からパスを受ける時に 1 回手を叩いてキャッチするなど、条件を徐々に難しくしていきながら、楽しくボールに触れ合いました。対面キャッチの練習では、正面を向いたままキャッチする、後ろ向きからコーチの合図で振り向いてキャッチ、前述の動作にランを加えるなど、色々なシチュエーションを作ってボー

ルをキャッチする練習をしました。練習は段階的に実践に近い形にしていき、最後はタッチフットで本日やった練習を意識しながらゲームを楽しみました。「キャッチミスはターンオーバー」というルールを加え、ボールをキャッチする意識を高められるよう工夫しました。

次回以降の練習も、楽しみながらも練習の目的や各練習の繋がりを理解して、実践的な動きに結びつけていくことを目指します。また、小学 3 年生から中学生までと幅がある年齢層の中で「参加者同士が学び合う」機会を多く確保して、良い人間関係を築く場所にしていくと思います。







【実施内容】

テーマ:キャッチ

- サークルパス（手叩きキャッチ、全員ボールを持って合図で隣へパスなど）
- 対面キャッチ（正面、後ろ向きから、正面向いて走りながら、後ろ向きで合図で振り向いてキャッチ、ハイボールなど）
- ラン→キャッチ（DF なし→DF あり）
- 3列パス
- 3対1
- タッチフット（キャッチミスはターンオーバー）

指導者

メインコーチ:渡嘉敷通大

サポートコーチ:川口暁、安仁屋政周

2022 沖縄県クラス第3回(2022/9/20)



本日のテーマは『パス』

パスを投げる際のボールの持ち方から練習をスタートしました。最初は上からボールを投

げたり、ボールを持つ人の前方でボールをもらおうとする初心者の子どもたちも、ルールやパスの投げ方、投げる方向などを教えるとすぐにラグビーらしいフォームでボールをパスできるようになりました。

パスレースという練習は、3名でパスをつないでコーンの間をパスミスせずに1往復するスピードを競うもので、競争形式にすることで、楽しみながらパスの練習に取り組むことができました。練習のシメはみんなが大好きなタッチフット。ゲーム間の休憩時にチームトークを設け、チーム内でコミュニケーションをとる機会を確保しました。

少しずつ練習が複雑になってきて、パスミスやキャッチミスも増えてきました。本プログラムでは、ミスを恐れずチャレンジ出来るような雰囲気作りに努めていきたいと思います。また、プログラムの終盤では、ラグビーのゲームができる知識と技術が身につけられるよう、段階的にサポートしていきたいと思います。





【実施内容】

- ウォームアップ
- ボールの持ち方、投げ方
- 6列パス
- パスレース
- ゲーム

指導者

メインコーチ:渡嘉敷通大

サポートコーチ:川口暁、安仁屋政周

2022 沖縄県クラス第4回(2022/9/27)



本日のテーマは「前進における判断」。ウォームアップと前回までの復習を兼ねてボールキャッチの練習からスタートしました。子ども達は正面を向いた状態からのキャッチ、後ろを向いた状態から合図とともに正面へ振り返ってキャッチ、転がるボールのキャッチ、ハイボールキャッチなど、さまざまなシチュエーションからのボールキャッチにチャレンジしました。

4列パスとパスレースの練習では『ハンズアップ』『フォロースルー』『ボールを受ける前のコール』を意識して取り組みました。今後も遊びの要素を取り入れた競争形式の練習の中でも、楽しみながらテーマや確認したキーワードを意識することで子ども達のスキルアップを狙っていきます。また、初回から参加している未経験者の子どもたちも練習の雰囲気になじんできている様子でした。本日メインの練習である2対1では、ボールを持つ人がパス or ランの『判断』が素早くできるようになることを目的としました。少しハードルが高いかと心配していたのですが、多くの子ども達はすぐに良い判断ができるようになっていました。最後のタッチフットでは、未経験の子どもたちのトライシーンもあり、楽しみながらゲームを進行することができました。

また、本日は日本協会の小川さんが視察に来てくれました。このプログラムが無事開催出来ているのも日本協会の皆様のご尽力のおかげです。今後も子ども達に良い機会を提供で

きるよう努力していきたいと思います。





【実施内容】

- ウォームアップ（キャッチング）
- 4列パス
- パスレース •2対1（振り返ってスタート）
- 2対1（ディフェンス動く）
- タッチフット

指導者

メインコーチ:渡嘉敷通大

サポートコーチ:川口暁、安仁屋政周

2022 沖縄県クラス第5回(2022/10/4)

本日のテーマは『ブレイクダウン（ボールキャリア編）』。ウォーミングアップでは、2人でペアを組み、パートナーの股を手を使わずにくぐり抜けるトレーニングや、おんぶをした状態から地面に足をつかずにパートナーの体を1周する体幹トレーニング（ツリー）などを行いました。

その後にボールキャリアが前進する際の足の運び方（レグドライブ）や、タックラーに倒されたときのボールリリースまでを一連の流れで練習しました。

最後のタッチフットでは、ボールキャリアがタッチされた場合、タックラーに倒された時のボールリリースまでを意識づけることを目的に、トライラック→ボールリリースの動作を行うルールを取り入れました。最初は普段の癖が出て、立った状態でボールを地面に置くケースが多々見られましたが、ゲームの間のチームトークで、選手自身が修正するよう声を掛け合い、後半にはエラーを少なくすることができていました。

体幹の強さやボディコントロールがコンタクトプレーでは重要となるのですが、それと同じくらいコンタクト時の味方との意思疎通がプレーの質を高める上で大切です。トライ&エラーを繰り返しながらも、味方とのコミュニケーション能力も高めてほしいと感じています。

未経験者の子どもたちも、ラグビーらしい動きになってきました。次回の活動も楽しみです。





【実施内容】

- またくぐり
- ツリー
- レグドライブ（押す時の足の動かし方）
- トライラック&ボールリリース（ゆっくり）
- タッチフット（タッチ→トライラック&リリース）

指導者

メインコーチ:渡嘉敷通大

サポートコーチ:川口暁、安仁屋政周



本日のテーマは『ブレイクダウン（タックラー編）』。場所も体育館なのでまずは安全に練習を行うことができるよう、練習に対する心構えについての話からスタートしました。

練習は相手の動きに合わせて動くミラードリル（タックル時のトラッキングに必要な動作）、ボールキャリアに見立てたバックをタックルの動作でキャッチして、タックルした時の感覚を掴む練習などを行いました。タックルの要素を取り入れたゲームも行いたいところですが、今回は安全面を考慮して練習のみとし、未経験者はタックルを体験する機会としました。本プログラムを通して、実際にミニラグビーをしてみたいという気持ちを持ってもらえるよう努力していきます。

最後のタッチフットでは、未経験者のメンバーが積極的にボールをもらいにいく場面も見受けられ、プログラム開始当初と比べるとゲーム自体に一体感が出てきました。

これからは1人対1人の動きだけでなく周りとのコミュニケーション→プレーの選択・判断→アクションのサイクルを重視した練習を考えていきたいと思います。

次回の活動も楽しみです！



【実施内容】

- 注意事項（コンタクトドリルの注意、強度について、ヘッドギアについてなど）
- ミラードリル
- バックキャッチ（パワーフット、パドリング→パワーフット）
- ヒット&バインド
- タッチフット（タッチされたらキャリアはボディラック）

指導者

メインコーチ:渡嘉敷通大

サポートコーチ:川口暁、安仁屋政周

2022 沖縄県クラス第 7 回(2022/10/25)

本日のテーマ『ボールリサイクル』。

本日の練習は、効率よくアタックを行うための『ボールリサイクル』をテーマとしました。ボールキャリアに対する支援のスピード、ボールをラックから出すスピードを意識させることで、相手がディフェンスラインを形成する前に効率良くアタックをすることができます。最初はボールキャリア、ファーストサポートプレイヤー、ボール出しをするプレイヤーの 3 名で素早くラックからボールをパスアウトする練習から始め、最終的にはリサイクル後のラインアタックまでを練習の中で行いました。これまでの基本的な練習が生きてきたのか、練習の中では素早いリサイクルから外への展開までがスムーズにできるようになっていました。

最後のタッチフットではタッチ後に 2 秒でボールをリサイクルさせることを意識させて行いました。展開のスピードは速くなり、素早いボールリサイクルからのトライも見られたので、子どもたちは練習の成果を実感できたと思います。

しかし、ボールリサイクルが速くなった結果、ボールを持たないプレイヤーの準備が遅れてしまってハンドリングエラーに繋がってしまうケースが散見されました。次回以降の練習でボールを持たないプレイヤーの動きについても意識させていきたいと思います。







【実施内容】

- パスレース
- 3名リサイクル
- ボールリサイクル（5名）
- タッチフット（2秒リサイクル）

指導者

メインコーチ:渡嘉敷通大

サポートコーチ:川口暁、安仁屋政周

2022 沖縄県クラス第8回(2022/11/1)

本日のテーマ『オフザボールワーク』。前回の『ボールリサイクル』をテーマとして設定した練習の中で、ボールのリサイクルスピードが高まると、ボールを持っていないプレイヤー（オフ・ザ・ボールプレイヤー）の準備の遅さが課題として上がりました。その課題を克服す

るため、今回は本テーマを設けました。

キャッチの練習でボールに慣れ、体が温まったところで4名1組のボールリサイクルの練習から本格的な練習がスタートしました。誰がボールキャリアになるかわからない状況を作り、ボールキャリアが決まった瞬間に近くにいる2人でボールをラックから出すためのサポート、残りのメンバーはラインメイクのスピードを高めるための練習をしました。オフ・ザ・ボールプレイヤーの動きの質を高めるためには、プレイヤー同士のコミュニケーションが不可欠です。最初はうまくコミュニケーションを取れなかった子どもたちも、次第に仲間と声を掛け合い連携する場面も見られるようになっていきました。最後のタッチフットでは、オフ・ザ・ボールのプレイヤーがうまく声をかければトライにつながる場面も多くありましたが、ゲームに近い動きになると、瞬時に判断・声かけができなくなってしまうケースの方が多々見られました。次回の反省にしたいと思います。

このプログラムも残すところあと2回となりました。子どもたちに良い機会を提供できるよう努めていきたいと思っています。





【実施内容】

- キャッチ（パス・ゴロ・ハイボールなど）
- 4名1組ボールリサイクルからのラインアタック
- ボールリサイクル（5名）
- タッチフット（2秒リサイクル）

指導者

メインコーチ: 渡嘉敷通大

サポートコーチ:川口暁、安仁屋政周

2022 沖縄県クラス第 9 回(2022/11/8)

第 9 回『ラインディフェンス』。本日のテーマはラインディフェンス。ワンラインの組織的なディフェンスをするために、横の連携を意識した練習を行いました。

最初はディフェンスをする際の姿勢を膝タッチゲーム（相手の膝を強い姿勢を保ちながら触りにいくゲーム）で確認しました。そのあとに 3 人ディフェンス、1 名アタックのドリルを行い、横との連携の仕方、ポジションに応じたディフェンスの役割を練習しました。練習を徐々に実践に近づけていき、セットアップ→トラッキングまでできるようになったので、最後はタッチフットで本日の成果が出せるかどうかをチェックしました。サポートコーチや経験者が声かけをしてくれたおかげで、完璧とはいきませんが、所々練習で確認したことを意識しながらゲームに望む様子が伺えました。

ゲームはある程度ラグビーらしくなっていて、未経験者も経験者に違和感なく混じることができています。残る活動があと 1 回なのは少し寂しい気がしますが、最後の練習も怪我なく楽しめる内容にしたいと思います。





【実施内容】

- 膝タッチゲーム
- コミュニケーションドリル (3名ライン)
ノミネート、インサイド&アウトサイドサポート
- 3対1 (トラッキング→パドリング→タッチ)
- セットスピード→プレッシャー
- タッチフット

指導者

メインコーチ:渡嘉敷通大

サポートコーチ:川口暁

2022 沖縄県クラス第 10 回(2022/11/14)

テーマ『トランジション&ゲーム』。本日は放課後ラグビープログラム最後のセッションとなりました。序盤はテーマを『トランジション（攻守の入れ替わり）』に据えて、練習を短め（30 分程度）に行いました。ラグビーのゲームでは攻守がよく入れ替わります。入れ替わった直後は DF ラインが整っておらず、アタックにとっては有利な状況です。その有利な状況をうまく活かせるように、「レスポンス（反応）」、「判断」、「コミュニケーション」にフォーカスして練習を行いました。その後は長めにゲームの時間を確保して全員でタッチフットをしました。

ボールをキャッチすることがやっとだった未経験者のメンバーも、この 10 回のプログラムを通して他のスクールのメンバーと難なくタッチフットが出来るようになりました。これで終わってしまうのは惜しい気はしますが、ラグビーが普及していない地域の方々に対して、ラグビーを知ってもらうきっかけづくりに携われたことをうれしく思います。また、今回本プログラムを開催するに当たって、サポートしていただいた JRFU の皆様にも感謝致します。





【実施内容】

- レスポンス（ボールへの反応）
- レスポンス（アジリティ）
- 変則 4 対 2（トランジション）
- ゲーム

メインコーチ 渡嘉敷通大

サポートコーチ 川口暁 安仁屋政周