

令和5年度山口市クラス



協力：[山口市ラグビーフットボール協会](#)

協力：[山口県ラグビーフットボール協会](#)

協力：[山口高校ラグビー部](#)

協力：[山口ラグビースクール](#)

◆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！

【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：岩本 圭史（指導者資格：JRFU 公認 A 級コーチ、山口県立山口高等学校教諭）

■サポートコーチ：水津 孝紀（指導者資格：JRFU 公認スタートコーチ、山口県立山口高等学校教諭）

■サポートコーチ：田中 文武（指導者資格：JRFU 公認 A 級コーチ、山口県立山口農業高等学校教諭）

■サポートコーチ：岩本 匡史（指導者資格：JRFU 公認スタートコーチ、山口ラグビースクール）

■サポートコーチ：中村 祥史（指導者資格：JRFU 公認スタートコーチ、山口ラグビースクール）

【実施期間】 2023 年 8 月 2 日～10 月 11 日（全 10 回予定）

【開催時間】 19:00-20:30

【開催日程】（毎週水曜日）

①8 月 2 日、②8 月 9 日（中止）、③8 月 16 日、④8 月 23 日、⑤9 月 6 日、⑥9 月 13 日、⑦9 月 20 日、⑧9 月 27 日、⑨10 月 4 日、⑩10 月 11 日

【実施会場】

◆山口県立山口高等学校グラウンド
会場の住所 山口市糸米 1-9-1

◆アクセスの詳細は下記リンクをご参照ください。

<https://www.yamaguchi-h.ysn21.jp/アクセス>

◆駐車場について

学校内の区画内について利用可能です。

◆更衣室について

道具倉庫を利用可能です。詳細は初回時に説明します。

◆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。（体調不良、学校行事、テスト期間などでお休みすることは問題ありません。）

2023 山口市クラス第 1 回レポート (2023/8/2)

本日より放課後ラグビープログラム 山口市クラスがスタートしました。山口市・防府市・周南市 から小学 5 年生から中学 2 年生までの 13 名の申し込みがありました。全員がラグビースクール所属メンバーでした。初回 12 名でスタートしました。

◆目的： 集団としての成果よりも、参加者個人の成長をサポートする

◆テーマ： 「ミスにチャレンジ」 ミスを恐れた消極的な行動 → ミスが起きる積極的な挑戦から成長を促す

◆個人スキル： ラン、パス、キック、視野、予測 ミニユニットスキル: サポート、コール(コミュニケーション)

◆チームスキル： 作戦立案→実行→評価→修正

メインコーチコメント

参加者全員が十分に楽しめた様子でした。保護者からも、「楽しさがすごく伝わってきました」とのコメントをいただきました。

引き続き楽しさを味わわせながら、スキルアップを図りたいと考えています。

事務局コメント

あっという間の 1 時間半でした。全員がスクール所属生ですが経験年数に関係なくチームトークができていました。





第1回メニュー

- ・開会式
- ・アイスブレイク（アラウンドビューラン/しっぽとり）
- ・ファンゲーム（全員でトライ）
- ・スキル（方向転換/ジグザク走りレー）
- ・ゲーム（タッチフット）

メインコーチ：岩本圭史

サポートコーチ：水津孝紀 田中文武

スクールからのサポートコーチ：岩本匡史 三家本 久 中村祥史

2023 山口市クラス第2回レポート（2023/8/16）

第2回目は、台風接近の為中止となり、1週間開けての開催となりました。第3回目、9名が参加してくれました。1名は、検査の為運動を止められていましたが、来てくれました。日本協会小川さんに激励頂き少しだけ引き締まった始まりでしたが、楽しい練習になりました。

前回のキーワードは「アラウンドビュー」。今回は「間合い」。

日頃しない運動のスキップに四苦八苦していましたが、できるようになりステップに慣れていけたようです。

メインコーチコメント

残念ながら第2回が中止になり、初回からの継続性が心配されましたが、前回同様、非常に楽しそうに活動をしている様子うかがえました。そのため、スキルの習得も早かったように感じました。特に、子どもたちの間で「ナイス！すげー」と相互に褒めあっている様子が印象的でした。

事務局コメント

今回は、今日一番うまくなった人選びをしてみました。今まではぶつかることが大好きな翔くんが、ステップを習得。みんなの笑顔で終了できました。





第3回メニュー

- ・ウォーミングアップ（しっぽと捕り）
- ・スキル①（サイドステップ→グースステップ）
- ・スキル②（1対1）
- ・ゲーム（小学生と中学生に別れてストリートラグビー）
- ・フィードバック

メインコーチ：岩本圭史

サポートコーチ：水津孝紀 田中文武

スクールからのサポートコーチ：岩本匡史 三家本久 中村祥史

2023 山口市クラス第3回レポート（2023/8/23）

第4回目は夏休み中最後の開催となりました。日中大雨が降りましたがグラウンドは程よく湿って夕暮れのナイターで気持ちいい時間帯での開催です。今日のテーマはパスと少人数のゲーム。今回のキーワードはポジション（予測）、コール、タイミングとしました。サポートプレーヤーがコールをすることの大切さを伝える意味で、ボールキャリアがコールだけでパスするノールックパスの練習なども行いました。その他、パスをする側の練習として、走りながらのパスの練習も行いました。みんなボールを使ったプレイをととても楽しんでいました。

今回のキーワード

- ・ポジション（予測）
- ・コール
- ・タイミング

メインコーチコメント

小学生と中学生でスキル習得の早さに差がはじめたため、メニュー途中から分かれて練習を行った。コーチの数が多いので、柔軟に対応できた。

事務局コメント

今回高校生が4名参加してくれました。サポートではなく 中学生と一緒に参加してくれました。中1から高3と年代が違いますか楽しくやってくれました。







第3回メニュー

- ・ウォーミングアップ (ブラインドパス)
- ・スキル① (追い抜きパス)
- ・スキル② (2対1/小学生・中学生別)
- ・ゲーム (2対2/小学生・中学生別)
- ・フィードバック

参加指導者

メインコーチ：岩本圭史

サポートコーチ：田中文武

スクールからのサポートコーチ：岩本匡史 三家本久 中村祥史

2023 山口市クラス第4回レポート (2023/9/6)

第5回目は2学期最初の開催となりました。9月から1名増えて14人となりました。日中まだまだ暑いですが夕暮れのナイターは涼しくなってきました。今回のキーワードは前回の予測を継続し、ゲームにどう繋げていけるのか、教えるのではなく自身が考えて動くに取り組みました。空いた(空く)スペースを見てポジションをとる。アタックの時、ディフェンスの時の意識、初回のアラウンドビューがゲーム形式になると必要以上に力が入る子供たちでした。楽しんでいるうちに1時間半があつという間に過ぎていきました。

メインコーチコメント

ゲーム性を担保しながら練習を進めていったため、子どもたちは勝敗にこだわり目的を忘れそうであったが、コーチ陣からの声掛けに助けられ、目標達成ができた。

事務局より

今回新しい仲間が増えました。ラグビーする子供はみんな仲良しです。週末チームに戻って実践してくれること伝えてくれることを願うばかりです。







第5回メニュー

- ・ウォーミングアップ (ストレートラン)
- ・スキル① (2対1)
- ・スキル② (3対2/ ポイント：前進/バックラン)
- ・ゲーム (4対3→5対4)
- ・フィードバック

参加指導者

メインコーチ：岩本圭史

サポートコーチ：田中文武

スクールからのサポートコーチ：岩本匡史 三家本久 中村祥史

2023 山口市クラス第 5 回レポート (2023/9/13)

今回は曇り空の中での開催となりました。今回は12名が参加してくれました。夕暮れのナイターにも慣れてきた様子です。

今回のテーマはポジショニング。前回のテーマ「予測」を踏まえて、深さの調整がキーワードでした。最初のタッチフットでは、前回のゲームと同様にサインプレーを多用してしまい、アタックラインが浅く、選択肢がランのみになりがちでしたが、6対4ゲーム形式では深さを意識でき、ディフェンスとの距離（間合い）に応じてパス、ランの選択肢を考えられるようになりました。作戦トークの中でも子供たちから「ポジショニングを少し後ろに」など、教わった内容を確認する場面もありました。

メインコーチコメント

練習前に、前回のゲームから出た反省点を今回の練習テーマとして示し、明確なゴールを設定しました。前回と今回は間隔が1週間だったこともあり、参加した子どもたちは継続性を感じられた様子でした。また、山口市クラスの大テーマである「ミスにチャレンジ」が浸透し、できなくても、恥ずかしがらずに何度もチャレンジする姿が見られました。そのため、最初のゲームと最後のゲームでは明らかに様相が違い、スキルアップを見取ることができました。

事務局より

放課後ラグビーも中盤を迎え、雰囲気にもかなり慣れてきた様子です。毎回ステップアップしながら楽しく活動できています。





第5回メニュー

- ・ウォーミングアップ (タッチフット 6対6)
- ・スキル① (3対1)
- ・スキル② (3対2)
- ・ゲーム (6対4)
- ・フィードバック

参加指導者

メインコーチ 岩本圭史

サポートコーチ 水津孝紀

スクールからのサポートコーチ 岩本匡史 三家本久

2023 山口市クラス第6回レポート (2023/9/20)

第6回目は夕立後の涼しい風の中での開催となりました。子供たちは放課後ラグビーの開始を待ちきれない様子です。最初に6対4ゲーム形式で前回までのテーマを思い返しました。その中でラインブレイクした後のラストパスが繋がらなかったこともあり、今回のテーマはパスです。

ラグビーボールとテニスボールを使いアーリーキャッチとフォロースルーを声に出しながらパスを行いました。続いてラグビーボールをキャッチした瞬間の手や指のフォームの確認を行い、意識しながらパスができるようになりました。

最後のゲーム形式では、教わったパススキルでボールが繋がる場面が多くありました。

メインコーチコメント

コーチングでは、テクニックからスキルへの移行段階を丁寧に指導できればよかったと感じていたものの、子どもたちは、ゲームの中でとても良いパフォーマンスを発揮できていた。

事務局より

山口市クラス第6回が終了しました。毎回頭と体をたくさん使いながらラグビーを楽しめています。







第6回メニュー

- ・ウォーミングアップ (タッチフット 6 対 6)
- ・スキル① (扇パス)
- ・スキル② (3 列パス 静止→歩き→走る→DF 付)
- ・ゲーム (6 対 4)
- ・フィードバック

参加指導者

メインコーチ 岩本圭史

サポートコーチ 水津孝紀

スクールからのサポートコーチ 岩本匡史 三家本久 中村祥史

2023 山口市クラス第7回レポート (2023/9/27)



第7回目は季節外れの少し暑い中での開催となりました。開始まで子供たちはボール遊びをしながらグラウンドを走り回っていました。

最初にパスとキックを使った競争をしました。キックはまっすぐ飛ばなかったり、目的の場所から大きくそれたり。キックの経験が少ない子も頑張ってチャレンジしました。

今回のテーマは「キック」です。キックパスの蹴り方を教わりました。地面に目印となる十字とボールを落とす位置に○を描き、「まっすぐ、まっすぐ、片手リリース、パチン」と呪文のようなキーファクターを声に出しながら2人で向かい合ってキックをしました。

次に、サッカーゴールの目印に向かってキックを蹴り、距離に応じて得点をつけて競争しました。

みんな競争となると大盛り上がりで一喜一憂していました。

最後はキックパスを使った3対1を行いました。動きながらのキックは難しく、頭が混乱した様子で1度も成功はしませんでした。みんなでチャレンジすることができました。

メインコーチコメント

今回はテクニックの習得を目的にコーチングしました。体の動かし方に言葉をのせ、複数の感覚を同時に刺激することで集中力を持続させながら、正しい動作の習得に挑戦してもらいました。参加者が少なかったこともあり、コーチがマンツーマンで指導する姿が印象的でした。スキルが必要なゲームになると、予想通り成功率は低く、次回に向けての課題発見の場になりました。

事務局より

山口市クラス第7回が終了しました。キックスキルの習得は簡単なことではありませんが、次回もミスを恐れずチャレンジしていきましょう。



第7回

1. W. up パスゲーム (狭い→広い)
2. Skill-①キックドリル
3. Skill-②ターゲットキック
4. Game 3対1
5. Feedback

参加指導者

メインコーチ 岩本圭史

スクールからのサポートコーチ 岩本匡史 三家本久 中村祥史

2023 山口市クラス第8回レポート (2023/10/4)



第8回目は秋らしい涼しい夜での開催となりました。開始前、子供たちは前回教わったキックパスを各自練習していました。今回のテーマも「キック」です。

前回は1度も成功しなかったキックパスですが、分かりやすくするためにキッカーとターゲット（受け手）を1対1の関係にして、パス→キャッチ→キックパス→キャッチ→パスの順に4人がサイクルで行い、慣れてくると、そのサイクルで競争しました。競争になるとたくさんミスが生まれました。チームで意識すること、改善することを話し合いながら行いました。

5対3では少し実践的な形に。DFをつけパスでボールを外まで運び、折り返しにキックパスを蹴る形式で行われました。DFの位置を確認しターゲットを探しながらのキックパスに難しさはありましたが、前回は1度も成功しなかったキックパスが格段に上手になっていて、ボールが繋がるシーンを何度も見ることができました。

最後は5対4。パス、ランのみのトライは1点、キックをからめてトライすると3点とルールを設定し自由にゲームを行いました。確実に1点を狙ったり、一発逆転を狙ってキックを試してみたり、各チームで作戦を考えたうえで状況に合わせて判断。最後はラグビーのゲームさながらの動きになり、キーファクターの「観察」「判断」「決定」が自然と行われていました。

メインコーチコメント

新しいスキルが加わったことが原因でゲーム中に混乱が起きないように、段階的に、また場の設定を工夫しながら丁寧な指導ができました。参加者が個人のスキルに注目するため、キーファクターをあえて事前に提示せず、フィードバックによって気づかせるよう誘導しました。参加者間のコミュニケーションが活発だったことが、成果があがった要因だと考えられます。

事務局より

山口市クラス第8回が終了しました。前回、今回はキックにフォーカスして行いました。チャレンジが成功した時の子供たちの笑顔は最高ですね。毎週楽しみにしている放課後ラグビー山口市クラスも次回が最終回となります。

第8回

1. W. up パス&ターゲットキック
2. Skill-① ターゲットキック②
3. Skill-② 5対3
4. Game 5対4

5. Feedback

参加指導者

メインコーチ 岩本圭史 水津孝紀

スクールからのサポートコーチ 岩本匡史 三家本久 中村祥史

2023 山口市クラス【最終回】第9回レポート（2023/10/11）

第9回目は放課後ラグビープログラム山口市クラスの最終回です。秋も深まり、肌寒い中での開催となりました。最終回は12名が参加してくれました。

ウォーミングアップでは2チームに分かれ、3つの動きを5分間ずつ行いました。アラウンドビュー、スペースへの仕掛け、予測、間合い、キックパスなど、今まで教わった内容を振り返りながらゲームに向けて準備を行いました。最終回のテーマは「ゲーム」です。最初のゲーム「3フェーズトライ」では6：6のタッチフット形式で、タッチしたディフェンダーが抜けていき、3回タッチされるまでにトライを取りきるというルールで行いました。

途中、小さなホワイトボードにマグネットを置き、第一フェーズ（6：5）、第二フェーズ（6：4）からトライまで、チームでマグネットを動かしながら作戦を立て、実行、評価、修正を何度か行いながらゲームを行いました。相手の動きをコントロールして優位に立つにはどうしたらいいのか、皆が真剣に考えてプレーしました。

最後は6：6タッチフットです。タッチしたディフェンダーが抜けていくルールに加え、ターンオーバーした場合は抜けた選手が復活するルールで行いました。ラックサイドを切り裂くプレーやキックパスなど、裏を突くナイスプレーもありましたが、スペースを意識したポジショニングからボールが繋がっていくシーンが増え、放課後ラグビーで教わった成果を感じる場面が多くありました。

メインコーチコメント

第1回目のゲームは個人の走力差で得点することがほとんどでしたが、第9回目のゲームはチーム対チームでの攻防が展開されるなど、積み重ねてきた練習の成果を大いに感じる事ができました。「ミスにチャレンジ」というクラス

のテーマを、参加者一人ひとりが理解し、実行してくれたことが大きな要因だったと思います。開講時から閉講時まで、常に楽しそうにプレーする参加者の姿がとても印象的でした。今後も、たくさんの方にチャレンジしながらラグビーを楽しんでください。最後に、放課後ラグビープログラムへのご理解とご協力をいただきました保護者の皆様、そしてサポートコーチの皆様に感謝申し上げます。

事務局より

2か月半あっという間に終了を迎えた感じです。「毎週来るのが楽しい」「終了するのが残念」など声掛けをいただきました。大変嬉しく思います。参加者の皆さんは放課後ラグビープログラムを通じて1人1人のスキルがとてもアップしました。教わったことをチームに持ち帰り、もっとラグビーを楽しんでください。保護者の皆様、毎週の送迎やグラウンド整備のお手伝いなど、放課後ラグビープログラムへのご理解、ご支援をいただきましたこと感謝申し上げます。









第9回

1. W. up 1 : 1 (DF バック) 、 1 : 2 (スペースラン) 、 ターゲットキック
2. Game - ① 3 フェーズトライ
3. Game - ② 6 対 6
4. Feedback
5. 閉校式

メインコーチ：岩本圭史 水津孝紀

スクールからのサポートコーチ 岩本匡史 三家本久 中村祥史