

令和5年度香川県クラス



協力：[香川県ラグビーフットボール協会](#)

協力：[South タカマツラグビークリニック](#)

協力：[香川県のラグビーを熱くする会](#)

◆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：土井 剛史（指導者資格：JRFU 公認 C 級コーチ、South タカマツラグビークリニック、高松市立多肥小学校教諭）

サポートコーチ：辻村 彩（指導者資格：JRFU 公認 A 級コーチ、South タカマツラグビークリニック、香川県立坂出工業高等学校勤務）

サポートコーチ：庄野 達也（指導者資格：JRFU 公認スタートコーチ、香川県ラグビーフットボール協会副会長）

サポートコーチ：和田 祥司（指導者資格：JRFU 公認スタートコーチ、香川県ラグビーフットボール協会理事長、坂出 Sea オリーブジュニア代表）

【実施期間】 2023年8月16日～10月25日（全10回予定）

【開催時間】 19:00～20:30

【開催日程】（水曜日 or 木曜日）

①8月16日（水）、②8月23日（水）中止、③8月30日（水）、④9月6日（水）、⑤9月13日（水）、⑥9月21日（木）、⑦9月27日（水）、⑧10月4日（水）、⑨10月12日（木）、⑩10月18日（水）、⑪10月25日（水）

【実施会場】

高松市香川屋外球技場（屋根付き）

住所：高松市香川町川東下 1928-1

◆アクセス（交通手段等）の詳細は下記リンクをご参照ください。

<http://www.taka-spo.or.jp/kok1.html>

◆駐車場について

駐車場の利用は可能です。香川町体育館東側にあります。

◆更衣室について

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。

◆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 香川県クラス第1回レポート (2023/8/16)



「2023年ワールドカップ year」＝「人の輪を広げる year」と位置付けており、放課後ラグビープログラムを実施できることに感謝して、選手、スタッフ共にラグビーを楽しみました。

香川県クラスでは、『ラグビーを活動できるきっかけづくりをして、ラグビーファミリーを増やすこと』をコンセプトにして、ラグビーのよさ、スポーツのよさを実感しながら、人が集まることの素晴らしさを共有しようと考えています。

全10回のプログラムのテーマは、『TRY』に設定し、何事にも積極的に取り組む姿勢をみんなで見合わせる雰囲気大切に、「また放課後ラグビー来たいな。」と誰もが思えるプログラムにします。

初回は、13名（14名申込）が参加してくれました。ニックネームの名札を作り、アイスブレイクで心身をリラックスして、「ボールの持ち方」（コアキャッチ、ハンズアップ）をテーマに掲げ、テクニック、スキル、ゲームと行いました。

練習後の選手レビューでは、「ボールを落とさなくなった。」「パスが楽になった。」の声をいただきました。次回からランスキル、パススキルへとつないでいくのが楽しみです。



【メニュー】

1. 開校式、MTG（ゴール設定）、W-UP（ダイナミックストレッチ、一緒一緒ゲーム）
2. テクニックドリル（ボールの持ち方、パスキャッチ）
3. スキルドリル（1on1）
4. タッチゲーム（4 on 4）
5. C-down、MTG（レビュー）

【指導者】

メイン：土井剛史

サポート：辻村彩、庄野達也、和田祥司、香西尚治、宮西一樹、牧本剛典、田中元、長嶋透太

2023 香川県クラス第2回レポート (2023/8/30)

「2023年ワールドカップ year」＝「人の輪を広げる year」と位置付ける香川県クラス（『TRY』～とにかくやってみよう～）は、新しい仲間が4人増えました。コンセプトである『ラグビーを活動できるきっかけづくりをして、ラグビーファミリーを増やすこと』を達成でき、うれしい雰囲気の中で活動しました。

今回は、14名（18名申込）が参加してくれました。前回の復習をしてリラックスしながら質を高めた後、今日のテーマ「ステップ」（体のキレ）をテーマに掲げ、テクニック、スキル、ゲームと行いました。「ステップ」を意識して、どんどん前進する選手達は、どんどん笑顔になっていきました。

練習後の選手レビューでは、「相手を抜けてうれしかった。」の声をいただきました。1人でできることシリーズはコンプリート。次回から、選手が楽しみにしていたパススキルを通して仲間と協力していく楽しさを味わいます。



【メニュー】

- 1 MTG (ゴール設定)、W-UP (ダイナミックストレッチ、一緒一緒ゲーム、パスキャッチ)
- 2 テクニックドリル (ステップ～体のキレ～)
- 3 フィットネスドリル (L・Rダッシュ)、スキルドリル (1on1)
- 4 タッチゲーム (4 on 4)
- 5 C-down、MTG (レビュー)

【指導者】

メイン：土井剛史

サポート：辻村彩、庄野達也、和田祥司、長嶋透太、香西尚治、牧本剛典、友田幸輝、上村勇介

2023 香川県クラス第3回レポート (2023/9/6)



2023 香川県クラス第4回 (2023/9/6)

「2023年ワールドカップ year」＝「人の輪を広げる year」と位置付ける香川県クラス (『TRY』～とにかくやってみよう～)。8日のワールドカップ開幕に向けたように、13名の選手とスタッフがワイワイ活動しました。

県協会が横断幕をプレゼント。メニューの予習をする『TRY』の気持ちで練習がスタート。今日のテーマ「キャッチ&パス」（仲間との協力）をテーマに掲げ、テクニック、スキル、ゲームと行いました。声を出しながら「キャッチ&パス」を意識して、パスプレーを繰り返し、ゲームでもたくさんのパスプレーが見られました。

練習後の選手レビューでは、「パスは難しい。相手も見て、仲間も見て、いつパスをだしたらいいのか。」「早いパスをしたらチャンス。うまくしたい。」の声に選手やスタッフも共感。だから、どのチームもパス練習を繰り返している。走るよりも速いからパスプレーをしているんだ。次回もパスシリーズで練習したいと見通しをもちました。



【メニュー】

- 1 MTG（ゴール設定）、W-UP（ダイナミックストレッチ、ボールタッチリレー）
- 2 テクニックドリル（サンドウィッチ）
- 3 スキルドリル（4人でパス～ワイドで突破～）
- 4 タッチゲーム（5 on 4） ※アタック時5人
- 5 C-down、MTG（レビュー）

【指導者】

メイン：土井剛史

サポート：辻村彩、庄野達也、和田祥司、長嶋透太、香西尚治、田中元、友田幸輝、真鍋秀造

2023 香川県クラス第 4 回レポート (2023/9/13)

「2023年ワールドカップ year」 = 「人の輪を広げる year」と位置付ける香川県クラス (『TRY』 ~とにかくやってみよう~)

10日のチリ戦圧勝の喜びを分かち合い、14名の選手とスタッフがワイワイ活動しました。

今日のテーマ「スピンプス (捕りやすい) 」 (コミュニケーション) をテーマに掲げました。選手に問いかけると、「スピンプスのよさは、長くて速くボールが動かせること。困ることは、捕りにくい。」との声。「そやな〜。」とみんな納得して、スピンプス練習へ。ボーリング投げ (下手投げ) で指先や腕の感覚を確かめ、ボールを立てて捕りやすい「スピンプス」へ。長いパスで体の大きなコーチを抜いた時の選手は超笑顔。ゲームでは、「スピンプス」に『TRY』する姿がたくさん見られて、先週よりもボールが左右へたくさん動きました。

練習後の選手レビューでは、「長いパスが投げられるようになった。」「いつパスをしたらいいのかわからない。」の声。次回は、パスを成功させるために、サポーターの動きを練習することになりました。



【メニュー】

- 1 MTG (ゴール設定)、W-UP (ダイナミックストレッチ、サンドウィッチパス)
- 2 テクニックドリル (ボーリング投げ、サンドウィッチパス広く)
- 3 スキルドリル (2 on 1 → 2 on 2 ~ ワイドで突破 ~)
- 4 タッチゲーム (5 on 4) ※アタック時5人 ※ロングパスはボーナス点
- 5 C-down、MTG (レビュー)

【指導者】

メイン：土井剛史

サポート：辻村彩、庄野達也、和田祥司、長嶋透太、香西尚治、友田幸輝、真鍋秀造

2023 香川県クラス第 5 回レポート (2023/9/21)

「2023年ワールドカップ year」 = 「人の輪を広げる year」と位置付ける香川県クラス (『TRY』 ~とにかくやってみよう~)

ワールドカップの熱い戦いに刺激された13名の選手とスタッフがワイワイ活動しました。

今日のテーマ「サポート」をテーマに掲げました。「よいサポートをするには？」と選手に問いかけると、「声。」と即答。大きな声の選手へパスする「声出しランパス」をしたら、みんな大きな声が出る。なんとパス成功率97%。ところが、テクニック、スキルとドリルをすると、声が出なくなり、パスミスも多くなるシーンが見られました。その都度、声やアイコンタクトなど「コミュニケーション」の大切さを確認しながら、練習を繰り返して上達。ゲームでは、サポートランに『TRY』!!パスして、すぐフォローする選手達が、美しいパス回しを魅せ、コーチや保護者から大喝采。

練習後の選手レビューでは、「サポートしてトライできてうれしかった。」

「コミュニケーションが大切だと分かった。」の声。次回は、ランコースを意識して、2人の連携プレーを練習することになりました。



【メニュー】

- 1 MTG（ゴール設定）、W-UP（ダイナミックストレッチ、声出しランパス ※fitness）
- 2 テクニックドリル（2人組ひたすら順目サポートラン、2人組ループ）
- 3 スキルドリル（2 on 1 → 2 on 2～サポートで突破～）
- 4 タッチゲーム（4 on 3） ※アタック時4人 ※ナイスサポートランチームにボーナス
- 5 C-down、MTG（レビュー）

【指導者】

メイン：土井剛史

サポート：辻村彩、庄野達也、和田祥司、長嶋透太、香西尚治、友田幸輝

2023 香川県クラス第6回レポート（2023/9/27）

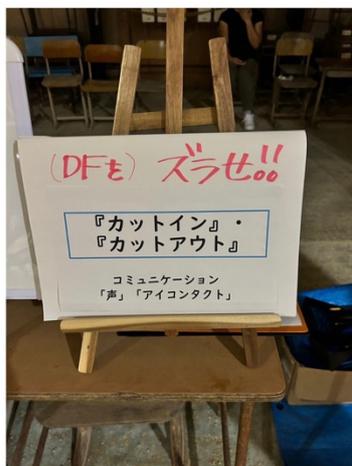
「2023年ワールドカップ year」＝「人の輪を広げる year」と位置付ける香川県クラス（『TRY』～とにかくやってみよう～）

今日は、「ノーオーバーラップ」をテーマに掲げました。「DFと同数の時に突破するには？」と選手に問いかけると、「動いてずらす。」との声。キーワードは「ズラシ」に設定して、カットインやカットアウトを何度もトレーニングしました。段々とDFをうまく「ズラシ」、鮮やかなコンビネーションプレーができるようになりました。

練習後の選手レビューでは、「カットインしてトライできてうれしかった。」

「いつもとは違うプレーでトライできた。」の声。一方、「ミスが多くて、難しい。」の声も。デフェンスにしにくい「ズラシ」の動きだからこそ、練習して精度を高めることで強い相手にも勝てて嬉しいと気づきました。次回は、ブ

レイクダウンを意識した練習することになりました。



【メニュー】

- 1 MTG (ゴール設定)、W-UP (ダイナミックストレッチ、カットラン ※fitness)
- 2 テクニックドリル (2人組カットイン、カットアウト)
- 3 スキルドリル (2 on2)
- 4 タッチゲーム (5 on 4) ※ズラシプレーを使ったトライには、5点ボーナス
- 5 C-down、MTG (レビュー)

【指導者】

メイン：土井剛史

サポート：辻村彩、庄野達也、和田祥司、長嶋透太、香西尚治、友田幸輝、真鍋秀造

2023 香川県クラス第7回レポート (2023/10/4)



「2023年ワールドカップ year」 = 「人の輪を広げる year」と位置付ける香川県クラス（『TRY』～とにかくやってみよう～）

今日は、「ブレイクダウン」をテーマに掲げました。多くの選手が所属するチームからのリクエストである「スイープ力の向上」を目指して、フォーム作り、ハンドダミーにコンタクトする練習をワイワイ言いながら行いました。ゲームでは、ブレイクダウンに入るかサイドディフェンスするかの判断をイメージしたルールでタッチゲームを行いました。

練習後の選手レビューでは、「ブレイクダウンに寄るか、サイドに立つかのいい判断には、コミュニケーションが大切。ウォーミングアップのボール運びのコミュニケーションから練習がつながっていた。」「ブレイクダウンに寄ってくると、外にスペースができるようになった。」の声。次回は、ターンオーバー後のカウンターアタックを意識した練習することになりました。



【メニュー】

- 1 MTG (ゴール設定)、W-UP (ダイナミックストレッチ、ボール運び ※fitness)
- 2 テクニックドリル (パワーポジションづくり、スクラムフォームづくり)
- 3 スキルドリル (スweepフォームづくり、「ファイト or ネクスト(判断)」)
- 4 タッチゲーム (6on6) ※タッチ後、DF>AT の人数でターンオーバー
- 5 C-down、MTG (レビュー)

【指導者】

メイン：土井剛史

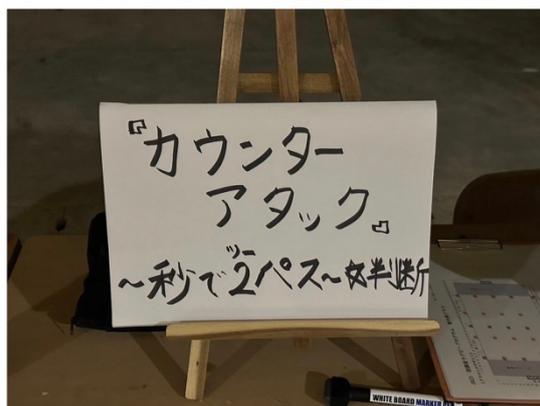
サポート：辻村彩、庄野達也、和田祥司、長嶋透太、香西尚治

2023 香川県クラス第8回レポート (2023/10/12)

「2023年ワールドカップ year」 = 「人の輪を広げる year」と位置付ける香川県クラス (『TRY』～とにかくやってみよう～)

今日は、「カウンターアタック」をテーマに掲げました。ディフェンスで前にプレッシャーをかけたり、後ろに戻ったりする動きを繰り返せばボールをGETでき、チャンスのスペースは外にできるので、そこを攻めるためにツーパスする練習をしました。ゲームでは、カウンターアタックを意識した選手は、攻守の切り替えが早くなった動きを見せていました。

練習後の選手レビューでは、「カウンターアタックは、難しい。」の声。ディフェンスからアタックと判断することが増える難しさやだからこそチャンスであることを実感しました。次回は、カウンターアタックなどチームプレーを意識した練習することになりました。



【メニュー】

- 1 MTG (ゴール設定)、W-UP (ダイナミックストレッチ、ボール運び ※fitness)
- 2 テクニックドリル (ラインDF「UP or Back」、SHからツーパス回し)
- 3 スキルドリル (2「UP or Back」からボールGET ツーパス)
- 4 タッチゲーム (6on6) ※カウンターアタックツーパスでボーナス点
- 5 C-down、MTG (レビュー)

【指導者】

メイン：土井剛史

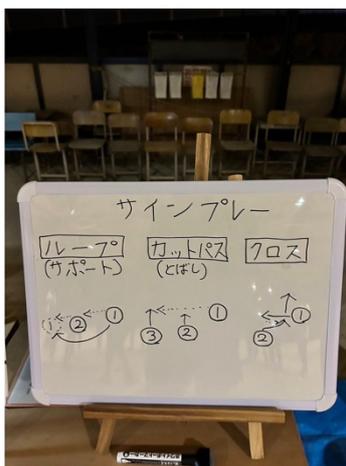
サポート：辻村彩、田中元、長嶋透太、真鍋秀造

2023 香川県クラス第9回レポート (2023/10/18)

「2023年ワールドカップ year」 = 「人の輪を広げる year」と位置付ける香川県クラス (『TRY』 ~とにかくやってみよう~)

今日は、「サインプレー」をテーマに掲げました。チームに分かれて、今まで学習してきたことを生かして、「ループ」「カット(飛ばし)」「クロス」から一つ選んで、練習してゲームに臨みました。中学生が小学生に丁寧に教えており、何度もサインプレーに『TRY』してラストワンプレーで決まり大逆転するなど盛り上がりました。

練習後の選手レビューでは、「サインプレーを成功させるためには、コミュニケーションが大切」の声。最終回となる次回、今日の繰り返し練習をすることになりました。



【メニュー】

- 1 MTG (ゴール設定)、W-UP (ダイナミックストレッチ、ボール運び ※fitness、声出しランパス)
- 2 テクニックドリル (チームに分け、チーム MTG※チーム名、サインプレーの決定)
- 3 スキルドリル (サインプレーの練習、チーム MTG※ゲームマネジメント)
- 4 タッチゲーム (5on5) ※チームで決めたサインプレーをしてボーナス点
- 5 C-down、MTG (レビュー)

【指導者】

メイン：土井剛史

サポート：辻村彩、庄野達也、長嶋透太、香西尚治

2023 香川県クラス【最終回】 第 10 回レポート (2023/10/25)



「2023年ワールドカップ year」＝「人の輪を広げる year」と位置付ける香川県クラス（『TRY』～とにかくやってみよう～）。今日は、前回同様「サインプレー」をテーマに掲げ、まとめの活動としました。

ディフェンスの立ち位置を確認するトレーニングの後、チームに分かれて、サインプレーを一つ選び、練習してゲームに臨みました。選んだサインプレーはどのチームも「ループ」。ゲーム中、どんどん「ループ」したり、「ループ」から次の展開まで考えたプレーをしたりするなど、これまでの活動で学んできたことを『TRY』する姿から、どの選手も大成長したことが分かりました。最後は、スペシャルマッチで小学生 vs 中学生、中学生 vs コーチをして盛り上がり。

練習後の選手レビューから「チームプレーにはコミュニケーションが大切。」と再確認。高校のトレセンでも、初めて出会う選手やコーチと『自分からコミュニケーションをとれる力』がチャンスをつかむためには必要と共有しました。来週から始まる全国をかけた大会、そして、次のステージでの活躍を互い

に応援し、香川県のラグビーの輪をみんなで広げることを誓い、プログラムを完了しました。

選手の皆様、本プログラムへのご参加、ありがとうございました。



【メニュー】

- 1 MTG（ゴール設定）、W-UP（ダイナミックストレッチ、UP or BACK※fitness)
- 2 テクニックドリル（チームに分け、チーム MTG※チーム名、サインプレーの決定)
- 3 スキルドリル（サインプレーの練習、チーム MTG※ゲームマネジメント)
- 4 タッチゲーム（6on6） ※チームで決めたサインプレーをしてボーナス点
- 5 C-down、MTG（レビュー)

【指導者】

メイン：土井剛史

サポート：辻村彩、庄野達也、長嶋透太、香西尚治、和田祥司、友田幸輝