

令和5年新潟県クラス



協力：[新潟県ラグビーフットボール協会](#)

協力：[北越高等学校](#)

◆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：小林 訓也（指導者資格：JRFU 公認 A 級コーチ、ダイナボアーズスタッフ、元 7 人制日本代表）

■サポートコーチ：伊藤 悠理（指導者資格：JRFU 公認スタートコーチ、新発田市立猿橋中学校教諭）

■サポートコーチ：佐川 光輝（指導者資格：JRFU 公認 A 級コーチ、新津ラグビースクール）

■サポートコーチ：栗山 昂繁（指導者資格：JRFU 公認スタートコーチ、新潟市ジュニアラグビースクール）

【実施期間】2023 年 9 月 6 日～11 月 8 日（全 10 回）

【開催時間】19:00-20:30

【開催日程】（毎週水曜日）

①9月6日、②9月13日、③9月20日、④9月27日、⑤10月4日、⑥10月11日、⑦10月18日、⑧10月25日、⑨11月1日、⑩11月8日

【実施会場】

北越高等学校ラグビーグラウンド

〒950-0916 新潟県新潟市中央区米山5丁目12-1

◆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。

<https://www.hokuetsu.ed.jp/introduce/access/>

◆駐車場について

駐車場の利用方法：駐車不可。送迎時の一時的な停車のみ可能。（※保護者の方が練習を見学される際は近隣の有料駐車場等をご利用ください。）

◆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 新潟県クラス第1回レポート（2023/9/6）

本日より新潟放課後ラグビーが始まりました。開始1時間前は豪雨と強風で開催できるか不安でしたが、生徒たちの日頃の行いが良かったから開始10分前には雨も風も収まり、無事に放課後ラグビーの第1回目をスタートさせることができました。1回目は37人もの生徒が集まり、あまりの迫力にコーチ陣もタジタジでした。

まずは開会式を開催。コーチ陣の自己紹介と新潟県放課後ラグビーの3つの約束事を説明。約束事は、ラグビーを楽しむ、失敗を恐れずチャレンジする、自分で考えてラグビーとしました。

その後は、本日のテーマ『パス&キャッチ』を説明し、練習をスタート。佐川コーチの走ることを意識したウォーミングアップを実施し、その後、2つのグループに分けて4列パスとグリットパスを行い、ハンズアップや生徒同士の名前を呼び合ってコミュニケーションを取ることを意識しました。

最後はタッチフットを4チームに分けて行いました。さっきまではよそよそしかった生徒たちも、ゲームが始まればたくさん声を出し、楽しそうにプレーしている姿が印象的でした。今回出た反省を次に活かしていきたいとコーチ陣でミーティングをし、初回を終えました。







【メニュー】

テーマ「パス&キャッチ」

- ・コーチ紹介
- ・ウォーミングアップ
- ・ハンドリングドリル
- ・タッチフット

【指導者】

メイン：小林訓也

サポート：佐川光輝、栗山昂繁、伊藤悠理

2023 新潟県クラス第2回レポート（2023/9/13）

2回目は38人全員が集まってレッスンをすることができました。初回は緊張のためかやや強張った表情だった生徒も今日のはのびのびとプレーしていました。

今回のテーマも「キャッチ&パス」でしたが、各コーチ指導の下ボールを扱う基本的な動作や、難しいハンドリングドリルにも挑戦しました。

最後のタッチフットでは、ノックオンの数が前回よりも減りました！「キャッチ&パス」の練習の成果が現れたのだと思います。試合をするたびにチームワークも高まってきています。次回は最後の「キャッチ&パス」です。どんなプレーが見られるか、楽しみです。







【メニュー】

テーマ「キャッチ&パス 2」

- ・ウォーミングアップ
- ・ラダートレーニング
- ・ハンドリングドリル（ボールコントロール、三列パス、クイックパス）
- ・タッチフット

【指導者】

メイン：小林訓也

サポート：佐川光輝、栗山昂繁、伊藤悠理

2023 新潟県クラス第3回レポート（2023/9/20）

今回は35人の生徒が参加しました。3回目のセッションということもあり、生徒同士のコミュニケーションが着実に活発になっています。テーマは「キ

「タッチ&パス3」で、生徒たちは各コーチの指導のもと、ボールを扱う基本的な動作や難しいハンドリングドリルに挑戦しました。前回に比べて明らかに上達した生徒が多く、難しい練習にも楽しみを見出し、積極的に取り組みました。特に最後のタッチフットでは、空いているスペースを見つけそこにパスを要求する技術が向上していました。

今回はディシジョンメイキングがテーマとなり、生徒たちはどのようにして空いているスペースを見つけ、ボールを運ぶかに焦点を当てて実践していきます。

教室を重ねるごとに、プレーやコミュニケーションにおいて生徒たちの成長が感じ取れます。







【メニュー】

テーマ「キャッチ&パス 3」

- ・ウォーミングアップ
- ・ハンドリングドリル（ボールコントロール、クイックパス、スクリーンパス）
- ・タッチフット（ドロップタッチ）

指導者

メイン：小林訓也

サポート：佐川光輝、栗山昴繁、伊藤悠理

2023 新潟県クラス第4回レポート (2023/9/27)



朝から降り続いた雨もスクール開始時間に合わせるように上がり、ほぼ全員が元気に集合して4回目のセッションとなりました。本日のテーマは「ディシジョンメイキング（状況判断）」です。

ウォーミングアップから状況判断を要求するアジリティ系メニューを行い、スキル練習では3グループに分かれてそれぞれのテーマに合わせたメニューを楽しく行いました。「楽しむこと」が新潟校の合言葉ですが、ディシジョンメイキングでは頭を使うことが多く静かになる場面も。混沌とした状況を打開するプロセスも楽しんでもらいたいと思います。最後のタッチフットでは回を増すごとにレベルアップしているように思えます。何より、レベルの高い中学生に引き上げられるように小学生がレベルアップしていることが見て取れて改めて環境づくりの大切さを感じました。



【メニュー】

テーマ「ディシジョンメイキング」

- ウォーミングアップ
- スキルトレーニング
 - ・3vs2 DF 固定（スペースを見つける）
 - ・3vs2 実践形式（スペースを作る探す）
 - ・スペースについて感覚を養う
- タッチフット

【指導者】

メイン：小林訓也

サポート：佐川光輝、栗山昂繁、伊藤悠理

2023 新潟県クラス第 5 回レポート（2023/10/4）

秋らしい気候になり、スポーツに最適な季節になりました。生徒たちはものすごい熱気の中練習に取り組んでいます。本日のテーマは前回に引き続き「ディシジョンメイキング(状況判断)」です。ウォーミングアップは身体を動かしながらスペースを見つけ、ボールを運べるようなゲームを取り入れました。スキルトレーニングでは3グループに分かれて、前回の2対1、3対2など少し発展した練習を行いました。声が周りからよく出てボールを空いたスペースにだんだんと運べるようになり、選手たちの成長を見ることができました。最後のタッチフットでは雨が降りしきる中、たくさん走って疲れた状況の中でも中学生が声やプレーでリードしてくれて頼もしく感じました。次回は「キック」です。お楽しみに！





【メニュー】

テーマ「ディシジョンメイキング」

- ウォーミングアップ
- スキルトレーニング
 - ・2vs1
 - ・3vs2
- タッチフット

【指導者】

メイン：小林訓也

サポート：佐川光輝、栗山昂繁、伊藤悠理

2023 新潟県クラス第6回レポート (2023/10/11)

本日のクラスのテーマは「キック」でした。キックを蹴るための足首の固め方や、身体の動かし方から始まり、ボールの落とし方や足のどこに当てるかなど、普段教わることが少ないキックの基本を練習しました。

またキックされたボールのキャッチ練習も行いました。相手が蹴ったキックを取るだけでなく、味方からのキックパスをタイミングを合わせて走り込んで取るなど、W杯でも見られるプレーを実際にやってみました。

最後のタッチフットでは、タッチ4回目でキックOKのルールにしました。しかし中々4回までボールが繋がらず、キック以外のスキルの課題が見つかりました。

コーチ陣は毎週月曜か火曜にオンラインミーティングを行い、練習メニューを決定しています。前の週で出た課題から、それぞれのコーチがメニューを提案し、全体の内容を決めます。メニューが簡単すぎたり、難しすぎたりしないか、全員が楽しめるものか、タッチフットのルールはこのままでいいか…生徒達の様子も見ながら、ベストな練習を目指しています。







【メニュー】

テーマ「キック」

○ウォーミングアップ

○スキルトレーニング

・キックの蹴り方

・キックの取り方

○タッチフット

【指導者】

メイン：小林訓也

サポート：佐川光輝、栗山昂繁、伊藤悠理

2023 新潟県クラス第7回レポート (2023/10/18)

今回は35人の生徒が参加しました。7回目のセッションということもあり、生徒とコーチのコミュニケーションも活発になってきました。テーマは「ステップ&アジリティ」で、生徒たちは各コーチの指導のもと、基本的なステップ動作やカットインカットアウト、アジリティトレーニングを行いました。初めての動きに戸惑いながらも、楽しみながらチャレンジしていました。最後のタッチフットでは、一人一人のズラす動きが上達していました。残り少ない回数ですが、生徒自身が上達したと思えるように進めて行きたいと思います。







【メニュー】

テーマ「ステップ」

○ウォーミングアップ

○スキルトレーニング

・1対1

・カットイン、カットアウト

・ステップドリル

○タッチフット

【指導者】

メイン：小林訓也

サポート：佐川光輝、栗山昂繁、伊藤悠理

2023 新潟県クラス第 8 回レポート (2023/10/25)

白鳥が飛来する時期となった新潟の夜は少し肌寒く感じますが、8回目も熱きラグビー少年たちは元気に集まりました！ 本日のテーマは「タックル」タックルとはいうものの、多様な年齢層が集まっていることを考えて「タックルの準備」というイメージでセッションを行いました。

ウォーミングアップでは体幹トレーニングから姿勢作り、そして首の補強。 “腰を落とす、”骨盤を起こす、”背中を伸ばす、などの口で説明しただけではわかりにくい部分を遊びの中で意識しました。メインでは首の補強や姿勢作りの強度を上げたり、相手を寝た状態に抑え込む、膝立ちのまま倒し合うといった接近した状態から接触する事への慣れを意識したトレーニングを行いました。非日常の動作にみんな笑顔で “じゃれあって、”いました。

最後のタッチフットも盛り上がりました！チームトークでは小学生が勇気を出して発言して中学年が盛り上げるなどいい雰囲気でした。







【メニュー】

テーマ「コンタクト」

- ウォーミングアップ
- スキルトレーニング（ペアトレーニング）
 - ・姿勢作り
 - ・首補強
 - ・抑え込み
 - ・膝立ちレスリング
- タッチフット

【指導者】

メイン：小林訓也

サポート：佐川光輝、栗山昂繁、伊藤悠理

2023 新潟県クラス第9回レポート (2023/11/1)

新潟放課後ラグビーも残すところあと2回になりました。前回の「タックルの準備」で体幹や姿勢をやりました。今回は前回から発展させて「タックル」までのアプローチまでをやりました。ウォーミングアップではタックルするときに低くなるための動きや首や体幹の補強を中心に行いました。その後、タックルをする際の注意点・顔を上げる・逆ヘッドをしない・肩と同じ方の足で踏み込むなどを説明し、タックルまでのアプローチを練習し、コンタクトバックを持ったコーチに思いっきりタックルしていました。最後はみんな大好きタッチフット。今回は中学生と小学生で分けて行いました。特に中学生は少ない人数で広いフィールドだったので、スペースを探してボールも人も動く運動量の高いタッチフットになりました。次で最後になります。体調を整えて次回の参加をお待ちしています。







【メニュー】

- ・ウォーミングアップ(タックルの姿勢)
- ・タックルスキル
 - 相手に肩を当てる
 - 肩と足を同時に出す動き
 - 相手の動きに合わせてヒットする
- ・タッチフット(小学生・中学生別)

【指導者】

メイン：小林訓也

サポート：佐川光輝、伊藤悠理

2023 新潟県クラス【最終回】 第 10 回レポート (2023/11/8)



ついに新潟クラスも最終回です。第1回を行った9月初旬に比べたらだいぶ肌寒くなりました。

最初は4チームに分かれ、パスやラン、キックなど今まで学んだスキルが活かせるミニ運動会を開催しました。コーチ陣、北越高校スタッフ、高校生にも参加していただき、大人チームも参加しました。各チームが話し合いながら課題をクリアしていく姿から、10回の練習を通して選手達の絆が深まったと感じました。

最後は4チーム総当たりでタッチフット、大人チームとも対戦しました。初回と比べると、パスやランだけでなく、コミュニケーションなどさまざまなスキルが身につきました。

今日はテスト期間で来られなかった中学生もいましたが、全ての回で出席率が高く、大人数で楽しくラグビーをすることができました。またグラウンドで再会できることを楽しみにしています！

花園予選前にも関わらず、グラウンドを提供、練習のサポートをしていただいた北越高校の皆様、ありがとうございました。





【メニュー】

- ・ウォーミングアップ
- ・マーカー集め競争

- ・ボール挟みリレー
- ・パスリレー
- ・キックリレー
- ・馬跳び競争
- ・タイヤ引き
- ・タッチフット

【指導者】

メイン：小林訓也

サポート：佐川光輝、栗山昂繁、伊藤悠理