

令和 5 年度福島県クラス



福島県クラス

協力：[福島県ラグビーフットボール協会](#)

協力：[福島県立磐城高等学校](#)

◆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：坂本 幸司（JRFU 公認 A 級コーチ、男子セブンズユースアカデミー総括、福島県ラグビーフットボール協会強化・女子委員、小名浜海星高等学校教諭）

◆サポートコーチ：大河 原浩（JRFU 公認 A 級コーチ、福島県ラグビーフットボール協会強化委員、福島県国体成年チーム監督）

◆サポートコーチ：根本 瑛佑（JRFU 公認スタートコーチ、福島県ラグビーフットボール協会女子委員、福島県国体女子チームコーチ、磐城高校講師）

◆サポートコーチ：上遠野 峻（JRFU 公認スタートコーチ、福島県ラグビーフットボール協会普及委員、いわき支援学校講師）

【実施期間】 2023 年 9 月 20 日～2023 年 11 月 22 日 （全 10 回）

【開催時間】 18:30-20:00

【開催日程】（毎週水曜日）

9 月 6 日（中止）、9 月 13 日（中止）、①9 月 20 日、②9 月 27 日、③10 月 4 日、④10 月 11 日、⑤10 月 18 日、⑥10 月 25 日、⑦11 月 1 日、⑧11 月 8 日、⑨11 月 15 日、⑩11 月 22 日

【実施会場】

◆福島県立磐城高校・・・施設内グラウンド及び体育館

住所：〒970-8026 福島県いわき市平高月 7

◆駐車場について

磐城高校の校門を入ったら、右側の道に沿って奥までお進みください。1 番奥に大きな体育館があります。その周辺のスペースに駐車いただいて結構です。職員の車が優先になりますので、停めるスペースがない場合には、終わりの時間にお迎えをお願いします。学校の敷地内ですので、高校生や職員に十分に気をつけていただき、事故のないようお願いいたします。また、学校の善意で施設使用を認めていただいております。恐縮ですが謝意のある行動をお願いいたします。

◆更衣室等について

初回にご説明します。

◆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。

2023 福島県クラス第 1 回レポート (2023/9/20)

本日より放課後ラグビープログラム福島県クラスがスタートしました。いわき市を中心に小学 5 年生から中学 3 年生までの 30 名(経験者 26 名、未経験者 4 名)の申し込みがありました。

第 1 回目である 9/6 は悪天候のため中止、第 2 回目である 9/13 は実施会場の予定だった磐城高校西グラウンドが豪雨の影響で水没してしまい中止となりました。

そのため福島県クラスは実施場所を磐城高校敷地内グラウンドに変更し、第 3 回目である今回からが第 1 回目のスタートとなります。

福島県クラスでは全体のテーマとして、

- ・選手、コーチ、保護者などその場にいる参加者全員で楽しむ
- ・ボールを持っていない時(オフザボール)の動きを大切にする

の 2 つを設定しました。

最初は、今日初めて会う仲間もいるため緊張からか少し大人しい様子でしたが、活動していくうちに緊張もほぐれ、最後に行ったタッチフットでは全員が大きな声を出してコミュニケーションをとることができました。





第1回テーマ「ボールを使った様々な動き」

【メニュー】

- ・変形1対1
- ・変形2対1
- ・3対2の鳥籠
- ・十時パス
- ・3対2の連続
- ・タッチフット

【指導者】

メインコーチ:坂本幸司

サポートコーチ:大河原浩、根本瑛佑、上遠野峻、上遠野博、柴田桃佳、菱川雄太

2023 福島県クラス第2回レポート (2023/9/27)

今回の放課後ラグビープログラム福島県クラスは前回に比べてたくさんの選手たちが参加してくれました。小雨の中での活動となってしまいましたが、選手達は雨にも負けず元気よく活動してくれました。

前回とメニューはほとんど変わっていませんが、ポイントを再確認しながら活動を行いました。みんなで声を出してポイントを再確認することで、より意識して活動を行えていました。

最後のタッチフットでは、前回よりも声が出ていて、とても楽しそうに活動できました。





【メニュー】

- ・変形 1 対 1
- ・変形 2 対 1
- ・鳥籠
- ・十時パス(ショート、ロング、真ん中 2 人)
- ・3 対 2 の連続
- ・タッチフット

【指導者】

メインコーチ:坂本幸司

サポートコーチ:大河原浩、根本瑛佑、上遠野峻、上遠野博、柴田桃佳、菱川雄太

2023 福島県クラス第3回レポート (2023/10/4)

放課後ラグビープログラム福島県クラス第3回目となった今回は涼しく動きやすい天気の中行われました。今回は「ロングパス」と「ボールを持っていない時の動き」の2つをテーマに活動を行いました。

前回、前々回と短いパスを練習し、今回からは長いパスにチャレンジします。最初はボールが届かなかったり、狙ったところに飛ばなかったりしましたが、段々とボールが届くようになっていたり、相手が取れる範囲にパスを投げれるようになってきました。

タッチフットなどのミニゲームでは、練習したロングパスを踏まえて味方との幅をとったり空いてるところに走り込むところなどを意識して活動しました。







【メニュー】

コーディネーション

変形 1 対 1、2 対 2

ロングパス

3 対 2

タッチフット

【指導者】

メインコーチ:坂本幸司

サポートコーチ:大河原浩、根本瑛佑、上遠野峻、柴田桃佳

2023 福島県クラス第4回レポート（2023/10/11）

放課後ラグビープログラム福島県クラス第4回目となった今回はちょっと肌寒い陽気でしたが、子供達は元気に活動していました。

今回も前回に引き続き『ロングパス』と『ボールを持っていない時の動き』の2つをテーマに活動を行いました。

前は止まっている状態からのロングパスを練習しましたが、今回は走りながらのロングパスにチャレンジしました。やはり止まっている状態とは違って、走りながらでのロングパスにはみんな悪戦苦闘していましたが、コーチの言ったキーファクターを意識して行うようにしてからは、成功する回数が増えてきて、子供達も嬉しそうにしているのが印象的でした。

その後に行ったタッチフットでは、今日練習した走りながらのロングパスが随所に見られ、ボールが大きく動いて見ていて面白いゲームが展開されていました。







【メニュー】

- ・コーディネーション
- ・変形1対1、2対2
- ・ロングパス
- ・3対2
- ・タッチフット

【指導者】

メインコーチ:大河原浩

サポートコーチ:上遠野峻、菱川雄太、小沼秀拓、高橋源喜

2023 福島県クラス第5回レポート (2023/10/18)

第5回目となった放課後ラグビープログラム福島県クラス。今回も少し肌寒い陽気の中たくさんの子供達が元気に活動していました。

今回は「キック」と「ボールを持っていない時の動き」をテーマに活動しました。キックの練習は初めての選手たちが多く、狙ったところにボールが飛ばない生徒がほとんどでしたが、楽しそうに活動していました。

タッチフットではサポートの位置やスピード、ボールをもらう前に空いてるスペースに動くなどこれまでテーマにしていた「ボールを持っていない時の動き」が形になってきた選手も増えてきました。中には今回から練習したキックをタッチフットでチャレンジする選手が見られてとても面白いゲームとなりました。







【メニュー】

- ・コーディネーション
- ・変形一対一、二対一
- ・鳥籠
- ・キック
- ・タッチフット

【指導者】

メインコーチ:坂本幸司

サポートコーチ:大河原浩、根本瑛佑、上遠野峻、柴田桃佳、高橋源喜

2023 福島県クラス第6回レポート（2023/10/25）

第6回目となった放課後ラグビープログラム福島県クラス。今回もたくさんの子供達が元気よく活動していました。今回は「パス&サポート」、「インプッシュ」の2つをテーマにタッチフットを行いました。

積極的にパスを使って外まで展開したりボールを持っていない時に空いてるポジションに移動したりとこれまで以上に面白いゲームになりました。今回のタッチフットで見た課題を改善できるように次回以降活動していきます。







【メニュー】

・タッチフット

【指導者】

メインコーチ:坂本幸司

サポートコーチ:大河原浩、根本瑛佑、上遠野峻、柴田桃佳、高橋源喜、小沼秀拓

2023 福島県クラス第7回レポート (2023/11/1)

今回の放課後ラグビープログラム福島県クラスの活動は「アングルチェンジ」をテーマにして行いました。くの字や逆くの字を描くようにコースを変えることをポイントにして活動しました。最初はもらう前に動くということに戸惑っていましたが、徐々に動きに慣れていきました。最後のタッチフットでは積極的にアングルチェンジを狙う選手が出てきて、中にはアングルチェンジでビックゲインをとる選手も出てきました。







【メニュー】

- ・変形一対一、二対一
- ・鳥籠
- ・カットイン、カットアウト
- ・タッチフット

【指導者】

メインコーチ:坂本幸司

サポートコーチ:大河原浩、根本瑛佑、上遠野峻、柴田桃佳、小沼秀拓、高橋源喜

2023 福島県クラス第8回レポート (2023/11/8)

放課後ラグビープログラム福島県クラスも終盤となってきました。今回は、前回同様アングルチェンジをテーマとして活動していきました。選手たちも動きやポイントがわかってきたため、スムーズにカットイン、カットアウトの動きができるようになっていきました。タッチフットではどんどんボールが展開されていったり、積極的にカットイン、カットアウトをして空いてるスペースに走り込もうとする選手たちが増えてきました。中にはカットイン、カットアウトから抜け出し、トライにつながる場面も出てきました。見ていて非常に面白いタッチフットとなりました。







【メニュー】

- ・コーディネーション
- ・とりかご
- ・カットイン、カットアウト
- ・タッチフット

【指導者】

メインコーチ:坂本幸司

サポートコーチ:大河原浩、根本瑛佑、上遠野峻、柴田桃佳、高橋源喜

2023 福島県クラス第 9 回レポート (2023/11/15)

残すところ今回を含めてあと 2 回となった放課後ラグビープログラム福島県クラス。今日も寒さを感じさせないくらいに元気に活動していました。

最初は初心に帰り、1 対 1 や 2 対 1 を行いました。初期の頃と比べてアタックもディフェンスも上手になっているので、とても見応えのある 1 対 1 や 2 対 1 になりました。

タッチフットでは、中学生グループは磐城高校ラグビー部の女子選手たちと対戦しました。中学生も最初は動きが硬かったものの、段々と今までの活動で行ってきた、ボールをもらう前の動きを試すようになっていき、面白いタッチフットとなりました。お互い今まで練習してきたことを確認するととても良い活動となりました。磐城高校ラグビー部女子選手たちの皆様、ありがとうございました。

小学生グループも段々とボールに寄らずに隣との幅をキープして立っていたり、空いてるスペースに入っていくといった動きができてきて、タッチフットにどんどん動きが出てきました。

次回で最終回となりますが、楽しく元気に活動していきたいと思います。







【メニュー】

- ・変形 1 対 1、2 対 1
- ・タッチフット

【指導者】

メインコーチ:坂本幸司

サポートコーチ:大河原浩、根本瑛佑、上遠野峻、柴田桃佳

2023 福島県クラス【最終回】第 10 回レポート (2023/11/24)



今回で福島県クラスもラストの活動となってしまいました。今回はキックを使って相手を抜くということにチャレンジしてみました。キックを使って抜きに行ったり、ステップを使って抜きに行ったり、キックフェイントを使って抜きに行ったりと様々な選択肢を使って1対1を行っていました。

中学生のタッチフットは、今回も磐城高校ラグビー部女子選手と一緒に行いました。ボールをもらう前に空いてるスペースに走り込んだり、カットインやカットアウトなどを使い、福島県クラスのテーマでもあった「ボールを持ってない時の動き」が存分に発揮された良いタッチフットとなりました。

小学生のタッチフットも空いてるスペースに走り込む、広く立つなど「ボールを持ってない時の動き」ができてきました。

更に最初に行ったキックも積極的に使っていて、より動きのあるタッチフットとなりました。

放課後ラグビープログラム福島県クラスに参加していただきありがとうございました。ど

どんどん寒くなっていく中でも毎回元気に活動してくれた選手たちのおかげで我々コーチ陣も楽しく活動できました。福島県クラスの活動は今回で最後となってしまいますが、今後もラグビーを通じて参加してくれた皆様と関われたらと思います。





【メニュー】

- ・キック
- ・キックを使った1対1
- ・タッチフット

【指導者】

メインコーチ:坂本幸司

サポートコーチ:大河原浩、根本瑛佑、上遠野峻、柴田桃佳、高橋源喜