

令和5年度福井県クラス



協力：福井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：下島 廉人（指導者資格：JRFU 公認 A 級コーチ、福井県成年ラグビー選手兼監督）

■サポートコーチ：一和 史浩（指導者資格：JRFU 公認 A 級コーチ、福井県ラグビーフットボール協会普及育成委員会、嶺南西特別支援学校教諭）

■サポートコーチ：木村 友真（指導者資格：JRFU 公認 A 級コーチ、福井県ラグビーフットボール協会安全推進委員会、小浜中学校教諭）

【実施期間】2023年8月11日～11月24日（全8回）

【開催時間】19:30-21:00

【開催日程】（第2、第4 金曜日）

8月11日、8月25日、9月8日、9月22日、10月13日、10月27日、11月10日、11月24日

【実施会場】

会場施設名：おおい町総合公園球技場人工芝メイングラウンド

会場の住所：〒919-2104 福井県大飯郡おおい町成和 2-1-1

[施設の詳細やアクセスについてはこちらよりご確認ください。](#)

◆アクセス方法

※最寄り駅 若狭本郷駅から徒歩10分

※駐車場あり

◆更衣室等について

球技場施設内2階にある更衣室を利用可能です。詳細は初回の際にご説明します。

◆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8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 福井県クラス第1回レポート（2023/8/11）

本日より放課後ラグビープログラム福井クラスがスタートしました。福井県嶺南地域（小浜市、おおい町、高浜町）から小中学生15名の申し込みがあり、初回は13名でのスタートでした。

福井県クラスでは

【ミッション】

『参加者全員がラグビーを楽しみ、ラグビーを通して繋がりを作る』

【ビジョン】

- ・参加者やスタッフで新しい繋がりを持ち、個々人の成長を促す。
- ・福井県ラグビーを更に発展させる。

【バリュー】

- ・コーチも選手も共に楽しむ
- ・何事もチャレンジ
- ・仲間や関係者との繋がり

を設定し、「楽しかった」、「ラグビーをしたい、続けたい」を引き出せるプログラムを目指します。

今回の練習では、「楽しく」と「みんなの名前を覚える」ことをテーマに練習を行いました。選手間も中学生を中心に積極的にコミュニケーションをとり、楽しんでできていたと思います。初めてラグビーを行う子や年齢層に幅がるため、次回以降は学年を分けて行う練習を増やしたいと考えています。



第1回メニュー

- ・コーディネーショントレーニング
- ・キャッチスキル

- ・ハンドリングリレー
- ・前転等の運動+アニマルウォーク
- ・変形 1V1 3種類
- ・得点式 1V1
- ・タッチフット

メインコーチ 下島 廉人

2023 福井県クラス第 2 回レポート (2023/8/25)

今回は 13 名の参加者で練習を行いました。2 回目ではありながら、小学生は前からすでに知っていたのかな？というくらい仲が良く、雰囲気良く練習できています。今回は「キャッチング」と「ステップ」にフォーカスを置きました。

キャッチでは、スピードを意識してキャッチ（止まってキャッチしない）を、ステップでは、足裏全体でステップすることを意識して取り組みました。タッチフットは、始めは小学生と中学生で分かれて、ラスト 15 分は全員で行いました。全員で行うときは、小学生と中学生の能力差を考え、小学生しかトライができないという制限をかけましたが、中学生はトライできないため、サポートが来るまで必死で走り回る姿が良かったです（笑）。また次回も楽しく練習を行いきましょう。





第2回メニュー

- ・ウォーミングアップ (アニマルムーブメント、アジリティー)
- ・キャッチングスキル (ペッパー、変則ペッパー、キックされたボールを走りながらキャッチ)
- ・ステップ (基本的なステップ→グースへ)
- ・1on1
- ・タッチフット (小・中学生グループ別→全体)

メインコーチ 一和史浩

2023 福井県クラス第 3 回レポート (2023/9/8)

3 回目の練習では、「一緒に練習を」ということで福知山ラグビースクールからコーチと 4 人ほど小学生がゲストとして来られました。また、新しい放課後ラグビーの参加者も 1 人増え、たくさんの子どもたちと一緒に良い雰囲気の中で練習ができています。

1on1 の練習では、アタック側は相手の動きの逆をつくようステップを踏み、ディフェンス側は相手の動きに合わせて後ろに下がりながら振り切られないよう対応し、ラグビーの 1 局面において、打開できるよう、また打開されることのないよう、アタックとディフェンス両方で意識づけを行いました。ワーワー、キャーキャー言っていました、意識できていたと思います（笑）。次回も楽しんで練習しましょう！



第 3 回メニュー

- ・ウォーミングアップ（アニマルムーブメント、アジリティー）
- ・キャッチングスキル（ペッパー、変則ペッパー）
- ・ステップ（基本的なステップ→グースへ）
- ・1on1（ミラーリング）
- ・タッチフット（フィジアンタッチ）

メインコーチ：下島廉人

サポートコーチ：一和史浩

2023 福井県クラス第4回レポート (2023/9/22)

今回は若狭東高校のラグビー部員が3名、福井の成年ラグビーの方5名がゲストで来て下さり、たくさんの方の中練習することができました。

今日のテーマは、「スペースへの意識」ということで、手繋ぎオニをやりました。エリアが3段階縮小していく中で、ターゲットを決めてオニがどうやって人間を追い込んでいくか、コミュニケーション面も促しながら楽しんで練習できていたと思います。「広いスペースを1対1じゃ難しいな」とディフェンス面での気づきが各々あったように思います。気づきを大事、次回も楽しんでやりましょう！



第4回メニュー

- ・ウォーミングアップ（アニマルムーブメント、アジリティー）
- ・てつなぎ鬼
- ・1on1（ミラーリング）
- ・パス練習（基本的なグリッド、2対1、通り抜け、通り抜けでの2対1）
- ・タッチフット

メインコーチ 下島廉人

サポートコーチ 一和史浩

2023 福井県クラス第5回レポート（2023/10/13）

今回も若狭東高校のラグビー部員が6名ゲストで来て下さいました。特に中学生は年代も近く、自分が高校生になった時のイメージがしやすく良い刺激になっていて、参加してくれるのはとても有り難いですね。

今日のテーマも、「スペースへ意識を持つ」ことでした。中学生の練習ではスラロームボールを使ってディフェンスに見立て、様々なパターンでスペースにボールを運ぶことを意識しました。小学生はゲインラインも意識しながら1対1をしました。ボールのもらい方に工夫も見られ、考えてやっけていて良かったです。次回も楽しんで練習しましょう！





第5回メニュー

- ・ウォーミングアップ（アニマルムーブメントなど）
- ・アジリテイトレーニング（5mダッシュ）
- ・てつなぎ鬼
- ・中学生：パス練習（スラロームボールを使ったスペースへの意識とムーブ）
- ・小学生：1 on 1（スペースとゲインラインへの意識）
- ・コンバットトレーニング（首とり、押す、こかす）
- ・タッチフット

メインコーチ 下島廉人

サポートコーチ 一和史浩

2023 福井県クラス第6回レポート（2023/10/27）

今回も若狭東高校のラグビー部員が4名ゲストで来て下さいました。部活後の疲れがある中、いつも来てくれて有り難いです。

今回のテーマは、「ゲインラインの突破」でした。ボールが出る寸前に半歩外にずれてから、指定されたコースにスピードを付けて走ることへの意識を高めていきました。小学生には少し難しいかなと思いましたが、高校生や中学生がやっていることを見よう見まねでやっていて上手にできている子もいました。上手な人の真似をするのは上達への近道だと改めて感じさせられました。

放課後ラグビーも後2回です。みんなで楽しくやっていきましょう！



第6回メニュー

- ・ウォーミングアップ（アニマルムーブメントなど）
- ・アジリテイトレーニング（5mダッシュなど）
- ・コンバットトレーニング（首とり、押す、こかすなど）
- ・小・中学生→パス・コース取りの練習（スラロームボールを使って）
- ・小学生→1 on 1（ボールのもらい方、ゲインラインへの意識を持って）/通り
抜けパス（1人ずつ増やしながらか最大4人で）
- ・タッチフット

メインコーチ 下島廉人

サポートコーチ 一和史浩

2023 福井県クラス第7回レポート (2023/11/10)

今回は、雨天のため参加者が少なく寂しい練習となりましたが、来てくれたメンバーでできる練習をみっちり行いました。タッチフットでは大人・小学生対中学生を行い、楽しく練習が出来ていましたが、途中で大雨になってしまい、最後40分ほどは、屋内でコーディネーショントレーニングやハンドリング練習などを行いました。タッチフットではいつも1対1を仕掛けてずらし、数的有利を作っていた中学生も、大人相手だと中々うまくいかず苦戦していました。どうやって前へ進むか、考える癖をつけていって欲しいです。次回は最後ですので、みんな揃って練習できると良いなと思います！



第7回メニュー

- ・ウォーミングアップ (自重トレーニング・ストレッチ・アニマルムーブメントなど)

- ・アジリティートレーニング（5mダッシュなど）
- ・3対2（スペースやポジショニングを意識して）
- ・タッチフット（大人・小学生対中学生）
- ・屋内トレーニング（ボールを使ったコーディネーショントレーニング・ハンドリング）

メインコーチ 下島廉人

サポートコーチ 一和史浩

2023 福井県クラス【最終回】第8回レポート（2023/11/24）

放課後ラグビー最終回になりました。欠席者がいて全員参加とは行きませんが、若狭東高校ラグビー部員2名、福井県成人男子ラグビーの方が3名、ゲストで参加して下さいました。

寒くなってきたこともあり、ウォーミングアップではアニマルムーブメントやアジリティートレーニングなどをなるべく止まっている時間が少ないよう意識して行いました。ずいぶん動きが上達したように思います。小学生は最後にキックワールドカップを行いました。ワールドカップということで、ニュージーランド対南アフリカでの対戦となりました（そこはジャパンじゃないの?!）。ゴールが入った入らないで大盛り上がり、けんかにならなくて良かったです（笑）。練習は少し早めに終わり、閉会式と下島コーチからのプレゼントということでじゃんけん大会を行い、こちらも大盛り上がりでした。キャップやジャージ、ソックス、プロテインなど自分のお目当ての物をもらおうと必死でじゃんけんしていました。

計8回、あっという間の放課後ラグビーでしたが、けが人もなく、やめるといふ子も出ず良かったです。何より子どもたちがラグビーを楽しんでくれたことが指導者一同の喜びですし、放課後ラグビーで出来た友達や仲間をまた大切にしたいと願っています。保護者の方々には送迎等大変お世話になりました。ありがとうございました。



第8回メニュー

- ・ウォーミングアップ（自重トレーニング・ストレッチ・アニマルムーブメントなど）
- ・アジリティートレーニング（5mダッシュなど）
- ・変則手つなぎ鬼（コミュニケーションを意識して）
- ・小学生：コンバットトレーニング（押す、こかすなど） → タッチフット
→ キックワールドカップ
- ・中学生：タッチフット

メインコーチ 下島廉人

サポートコーチ 一和史浩