

神奈川クラス報告書

神奈川クラス開催概要

協力団体：一般社団法人ラグビーパークジャパン

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・川合レオ、アシスタントコーチ・伊藤宏明(元日本代表、JRFUリソースコーチ)

【実施期間】 2014年1/10～3/20(予定) 木or金曜日 17:30-19:30

1月：10,24,30,31

2月：6,13,20,27,28

3月：6,13,20

※赤字は金曜日。それ以外は木曜日。

【実施会場】 ミズノフットサルプラザ藤沢 (MAP) 人工芝フットサルコート
※神奈川県藤沢市村岡東1-5-8

- 無料駐車場80台
- JR東海道線藤沢駅 徒歩25分
- 小田急線藤沢駅 徒歩25分
- 藤沢駅北口11番バス乗り場より大船行き、または武田薬品行き「十二天公園前」下車すぐ)

募集要項

※締切日前ですが、応募者多数により、募集は12/20に締め切りとさせていただきます

【対象】 小学6年生～中学3年生の健康な男女。ラグビー経験の有無は問いません。

【参加費】 無料（別途、保険料800円をご負担ください）

※開催日2日前までにお申し込みいただけない場合、保険の適用が間に合いませんのでご注意ください。

【募集期間】～12/25（締め切り後、参加の可否をご連絡します）

【定員】約15名（原則、先着順）

※応募者多数の場合は、初心者優先を優先することがあります。

※応募者多数の場合は、中学生を優先することがあります。

※応募者多数の場合は、より多くの日程に参加できる者を優先することがあります。

【参加に必要なもの】

参加規約同意書（初回時）・保険証（コピー可/提出不要）

保険料800円（初回時）

運動のできる服装、練習中の飲み物(水もしくはお茶)、運動靴かトレーニングシューズ（スパイク不可）

※グラウンド利用規約によりスパイクは使用禁止です。

※施設内では指定場所以外での飲食・喫煙は御遠慮ください。

※更衣室・シャワーがご利用いただけます。

【注意事項】

原則として雨天決行。雷の場合は中止。

荒天時・災害時等、状況に応じて中止となることがあります。

※中止の場合のみ、当日の15時までにリポートページにてお知らせします。
各自で確認してください。

【お申し込み方法】

「参加申し込み」ページからお申し込みください。

→参加申し込みページへ



コーチ紹介

神奈川クラス(2013年度)の指導者はメインコーチ・川合レオ、アシスタントコーチ・伊藤宏明(元日本代表、JRFUリソースコーチ)。

【川合レオ】

経歴：玉川大学出身。

主なポジションはセンター。

大学時にニュージーランド、社会人時代にはイタリアリーグでプレー経験有。

1997年～2004年 NECグリーンロケッツ

日本選手権優勝（2003年）社会人大会優勝（2004年）

日本代表（2000年）

現在：財団法人日本ラグビーフットボール協会 リソースコーチ
NPO法人ラグビーパークジャパン 代表理事
公益財団法人 日本オリンピック委員会女性スポーツ専門部会委員
IRB・エデュケーター(指導者養成者)
IRB Level3
IRB strenght&conditioning Level1
日本ラグビーフットボール協会トップコーチ資格

【川合コーチから皆さんへ】

放課後ラグビープログラムも2年目をむかえました。
今年も生徒の皆さんにとって充実した時間になるように頑張ります。
生徒の皆さんとの出会いを楽しみにしています。



レポートブログ【神奈川】

[神奈川] 第1回 レッスンレポート (2014年1月10日)

第一回放課後ラグビープログラム神奈川クラスをミズノフットサルプラザ藤沢で開催しました。

神奈川クラスは小学6年生からの応募も多かったのですが、このクラスはフットサルコート1面ということもあり、スペースが狭いので、今回は、中学生のみで開催することになりました。申し込んでくれた小学6年生の皆さん、、、ごめんなさい。

中学生は男女合わせて16人(女子4名)で、これから12回のレッスンを進めて行きます。

今日は初対面の選手達の緊張をほぐすことを最優先し、細かいアドバイスはせずに、様々なハンドリングゲームを行いました。選手たちは、チームは違えど、顔見知りも多く、最初のゲームをスタートさせた直後から、水を得た魚のようにグラウンドを楽しく駆け回っていました。

選手たちには、これから12回の練習を続けて行くにあたって、できる！できない！と言った評価を気にせず、どんなことにも前向きにチャレンジすることこそが大事であり、チャレンジしている人こそが素晴らしい選手である！という話をさせてもらいました。各選手のレベルは、様々ですが、それぞれのレベルで、ミスを恐れず、チャレンジして欲しいと思っています。

今日は、細かい指導はせずに、ゲームを多くやりましたが、今日のゲームが上手く出来なかった人も何も心配はいりません。次回から、今日のようなゲームを上手にできるようになる為のテクニックやスキルを細かく指導して行きますからね。

12回のレッスンを通して、選手を成長させてあげられるかはコーチの責任ですから、選手の皆さんはチャレンジする気持ちだけを持ってグラウンドに来て下さい！！

私と伊藤コーチで全力でサポートさせていただきます。

これから12回のレッスンは、毎回、一つのテクニックをピックアップして進んでいきます。今回は「キャッチ&パス」です。

次回のレッスンは1月24日（金）です。私がレッスンの最後に「来週・・・」と言ってしまいましたが、来週はレッスンが無いので気を付けて下さい。

今日は、練習後に選手の皆さんとコーチとがコミュニケーションを取る時間が作れませんでした。今後は、何か個人的なプレーの相談も含め、選手のみなどとの人間関係も深められればと思っています。

また、みんなに会えることを楽しみにしています！！

【第1回練習内容】

- 1、ストーン&フリー
- 2、ファンクショナルストレッチ
ダイナミックストレッチ
ストロングポジション
X腹筋
- 3、ナンバー2対1
- 4、カラーターン3対2
- 5、ダウンタッチ4対4
- 6、リアクションタッチ 4対4

7、ダウン

*今日、参加規約同意書の提出書類を忘れてしまった人は、次回持ってきて下さい！！

メインコーチ 川合レオ
アシスタントコーチ 伊藤宏明

[神奈川] 第2回 レッスンレポート (2014年1月24日)

第2回放課後ラグビー神奈川クラスを開催しました。今日は全員出席の16名でのレッスンとなりました。

今日は、日本協会、関東協会の中学生部門の委員の方が見学に来て下さいました。放課後ラグビープログラムは、文科省とJRFUのモデル事業ということもあり、今後の全国展開や、実際に民間や地域協会主導で開催することの可能性を探っている段階の事業です。良い成果を報告するには、ただ、環境を作るだけでなく、現場のコーチである我々の指導内容が大事になると思いますので、引き続き、プレーヤーズファーストの精神を持って頑張りたいと思います。

今日は、キャッチ&パスのテクニックを練習しました。

上手になってくると、ついつい簡単な練習は、いい加減になってしまうものですが、みんな真剣にキーポイントを意識して取り組んでくれました。

生徒の中には、将来のことを考えると、今の段階で修正した方が良い動作のクセがある生徒もいましたが、そんな生徒達も、自分のクセと戦いながら、より合理的な動作に挑戦していました。

今は、意識しないとできないことでも、それを頑張って続けていけば、将来、無意識でプレーができるようになりますからね。意識しないとできない段階は、誰にでもあるので、ミスを恐れず、引き続き、取り組んでみて下さい。

来週は、レスリングトレーニング&ロングパスとクリアリングパスをやります。

来週は、2日連続の開催になります。1月30日(木曜日)、1月31日(金曜日)です。

また、来週、みんなに会えることを楽しみにしています！！

☆今日のポイントです☆

キャッチ&パス

- ・フィンガーキャッチの意識
- ・アーリーキャッチ
- ・ネックターン
- ・ショルダーターン
- ・上半身でパスのローテーションを行う
- ・上半身と下半身を切り離す

【第2回練習内容】

- 1、 ステップゲーム（タグ集め）
- 2、 ファンクショナルストレッチ
- 3、 ダイナミックストレッチ+ストロングポジション+X腹筋
- 4、 パステクニックレクチャー
- 5、 3対2テクニク
- 6、 カラーターン3対2
- 7、 ゲーム（4対4）

メインコーチ 川合レオ

アシスタントコーチ 伊藤宏明



[神奈川] 第3回 レッスンレポート（2014年1月30日）

第3回放課後ラグビー神奈川クラスを開催しました。練習前は、雨が降っていましたが、練習開始時には雨はやみ、予定通りに練習を行う事ができました。

今日は、レスリングトレーニングとロングパスの練習をしました。

ラグビーのトップチームではレスリングのトレーニングが多く取り入れられています。先日、私が日本協会の仕事で日本代表の男子セブンズチームの合宿を視察させて頂いたのですが、その時に行っていたレスリングトレーニングを、さっそく生徒のみんなにも体験してもらいました。

2人一組でのコンバットの要素を含んだゲームや、そのゲームの間にテンポよく行う、寝て起きての動作の繰り返し、さらに、ラグビーでは使わないような動作など、ラグビーの経験年数の長い生徒達も、自分の体をコントロールするのに四苦八苦。

自分の体って、イメージをすぐに行動に移すことって難しいですね。それだけ、まだ、まだ、未開発な運動神経がある証拠だと思います。今回のトレーニングの動きが、直接的にラグビーに直結するわけでは無いかもしれませんが、様々な動作の運動神経を開通することで、プレーの幅が広がって行くと思います。

ロングパスのトレーニングに関しては、パンチパスの動作について練習しました。基本的には、ハンドリング能力が高い生徒が多く、みんなテクニックとしては投げられていたように思います。あとは、実践での成功率を上げて行くことが課題ですね。また、上半身と下半身を切り離れたストレートランニングしてのパスにも挑戦しているのですが、第1回目のゲームと比較すると向上が見られていると思います。

第4回目は、クリアリングパスを行う予定です。今週は2日連続の練習なので、スケジュールの調整が難しい生徒もいるようですが、参加できる人で楽しく練習しましょう。

☆今日のポイントです☆

ロングパス（パンチパス）

- ・アーリーキャッチ（パスはキャッチで決まります！）
- ・ボールの持ち方（説明が難しいので、ボールを上投げたことを思い出して下さいね。）
- ・片手で押して、片手は抑えて、発射！！
- ・フォロースルー

【第3回練習内容】

- 1、10回パス
- 2、ファンクショナルストレッチ
- 3、レスリングトレーニング
- 4、スピンパスレクチャー
 - ・一人ボール一個（ボールの持ち方の確認）

- ・ 2人一組レクチャー
- 5、ターゲットパスゲーム
- 6、ランニングパス
- 7、スピンパスタイムバトル
- 8、カラーターン3対2
- 9、4対4（リアクションタッチ）

メインコーチ 川合レオ
アシスタントコーチ 伊藤宏明

[神奈川] 第4回 レッスンレポート（2014年1月31日）

第4回放課後ラグビー神奈川クラスを開催しました。今週は2日連続の練習です。今日は、天候の乱れもなく、良いグラウンドコンディションの中で練習ができました。今日は、クリアリングパス（スクラムハーフのパス）と、Wアクションをテーマとして練習をしました。

クリアリングパスとは、ポイントからボールをクリアー（パスアウト）するパスのことです。日本だとスクラムハーフのパスと言った方がわかりやすいかもしれませんが。ゲームの中では、スクラムハーフ以外のプレーヤーも、ポイントからボールを出すことがありますよね。スクラムハーフとして専門的にパスを極めて行くには反復練習が必要なスキルです。放課後ラグビーでは、あくまでもベーシックな部分についてのポイントをレクチャーしました。みんな上手に投げられていたと思います。

また、今日のもう一つのテーマは、Wアクションでした。Wアクションとは、一つのアクションをした後に、そこで休まずに、すぐに次のアクションを行うことです。例を出して言うと、ラインアタックなどのポジショニングのリアクションの速さや、パス&サポートの意識、アタックとディフェンスの切り替えの速さなどです。Wアクションが習慣化されると、攻撃であれば、準備する時間が生まれるので、判断も正しくなり、ミスも減ります。また、ボール継続の可能性も広がります。防御でも同じことが言えます。トッププレーヤーになるには、Wアクションは大事な要素です。習慣化するまで時間がかかるので、まずは放課後ラグビーの1分30秒という短い時間のタッチフットの中で、1秒も気を抜かず、常に動き続けることにチャレンジして欲しいと思っています。

今日のタッチフットは、5 v s 5 でオーバーありのルールで行いました。サポートの速さ、アタックからディフェンスへの切り替えの速さなど、練習の成果も見られ、素晴らしいテンポのゲームでした。

第5回目はキックを行う予定です。元日本代表のスタンドオフである伊藤コーチが色々なキックを教えてくださいます。私も楽しみにしています。

2月からは練習曜日が木曜日になります。次回は2月6日（木曜日）です。金曜日と間違えないで下さいね。

☆今日のポイントです☆

クリアリングパス

- ・足のアプローチ（投げる方向の逆足をボールの側）
- ・ボールへのアプローチ（ボールをしっかり持つ）
- ・投げる方の逆の膝を内側に入れる
- ・フォロースルー（レシーバーに向ける）

【第4回練習内容】

- 1、スピンパスゲーム
- 2、キックパスゲーム
- 3、クリアリングパスレクチャー
- 4、ファンクショナルストレッチ
- 5、レスリングトレーニング
- 6、サークルナンバーゲーム
- 7、ラインリアクションゲーム
- 8、5対5（オーバーあり）

メインコーチ 川合レオ

アシスタントコーチ 伊藤宏明

[神奈川] 第5回 レッスンレポート（2014年2月6日）

第5回放課後ラグビー神奈川クラスを開催しました。寒さはあるものの、天候の乱れもなく、良いグラウンドコンディションで練習ができました。

今年の神奈川クラスは、顔見知りの生徒が多く、最初から人間関係が出来上がっている一つのグループがありました。そのグループも、特別、自分たちだけで固まっているわけではないのですが、個人で参加している生徒たちからすると、すでに人間関係が出来上がっているグループの中で孤独感もあったかもしれません。5回のレッスンを終え、特に個人で参加している生徒達が、良い意味で緊張感から解放され、笑顔が見られるようになってきていることにコーチとして嬉しさを感じています。

期間限定の練習ユニット（集団）ではありますが、今後も、互いを尊重し合いながら、放課後ラグビー終了後も、みんなの人生が豊かになるような人間関係を構築してくれればと思っています。

今日はキックをテーマとして練習をしました。

ディフェンスシステムが高度化した世界のラグビーでは、キッキングスキルは前進を図る上で大事な手段となっています。ミニラグビーや、ジュニアラグビーのゲームでは、それほど必要性がないかもしれませんが、将来に向けて、すべてのプレイヤーに身に付けてさせてあげたいベーシックスキルです。

練習は、サッカーのドリブルの能力を必要とするようなウォーミングアップからはじめ、その後、徐々にハイレベルなスキルへと段階を踏んで指導して行きました。

一昔前は、キックと言えばスクリュークックが主流でしたが、今は、ボールの臍（へそ）を蹴る様な蹴り方が主流になってきています。

単純に長い距離を飛ばす方法となるとスクリュークックですが、試合は相手からのプレッシャーもかかります。スクリュークックは、トッププレイヤーでも、10回蹴ると、2回ぐらいは、ミートポイントが外れるなど、ミスが起こる可能性があるキックです。

一方、ボールの臍（へそ）を蹴るキックは、ミートポイントが分かりやすいので、距離はスクリュークックより飛ばせなくても、ミスをする確率の少ないキックです。つまり、現在のトッププレイヤーは、ミスが起こりにくい方法でのキックの蹴り方を選択しているということになります。

ラグビーの攻撃で一番大事なことはボールを前進させてトライをとることです。その為には、チームでボールを継続して前進していく方法もあれば、キックで陣地をとりながら前進する方法もあります。前進の方法は、チームでルール（戦略・戦術）

があるでしょうから、チームのルールの中でキックを活用することが大事になります。

キックの種類には、陣地を獲得するキック以外にも、ボールを再獲得するキックもあります。再獲得のキックは、精度が高くなれば、今の時代はリスクのあるプレーではありません。トップレベルの試合でも良く観かけるプレーだと思います。

将来、7人制や15人制をプレーすることを考えると、キックができることは、プレーヤーとしての可能性が広がります。私や伊藤コーチが社会人になってから覚えたスキルを、みんなは、中学生から練習していますし、すでに上手です！！引き続き、コツコツ、練習を続ければ、みんなが高校生、大学生の頃には、リスクなく、試合で活用できるスキルになると思いますよ。キックも、まだ、まだ、奥が深いですから、練習前後に伊藤コーチに色々聞いて見て下さい。

第6回目は、「1対1（ステップ&キック）」を行う予定です。来週は2月13日の木曜日です。今回はタッチフットの時間が作れませんでした。次回はやります。また、来週、会いましょう！！

☆今日のポイントです☆

ベーシックなパントキックのポイントです。

- ・ボールの持ち方（蹴り足の腿の中心）
- ・軸足でしっかりとバランスをとる。
- ・足をまっすぐ振る。
- ・ボールのミート（ボールのへそ）
- ・ミートポイントをしっかり見る（足首を固定する）
- ・体重移動は前方に
- ・ボールの弾道の高低はミートポイントに高低で決まる

【第5回練習内容】

- 1、ドリブルシュートゲーム
- 2、ファンクショナルストレッチ+自重トレーニング
- 3、パントキックレクチャー+キックパスゲーム
- 4、グラバーキックレクチャー+ターゲットキックゲーム
- 5、再獲得のキックパス
- 6、カーブ・シュートグラバーキック

メインコーチ 川合レオ

アシスタントコーチ 伊藤宏明

[神奈川] 第6回 レッスンレポート (2014年2月13日)

第6回放課後ラグビー神奈川クラスを開催しました。週末の大雪の影響もあり、雪がグラウンドに残るコンディションではありましたが、無事に開催することができました。



練習は、今までレクチャーしてきたキャッチ&パスや、キックの動作を確認するゲームからスタート。体が温まったところで、ファンクショナルストレッチ&自重での筋力トレーニング。その後、本日のテーマである、「1対1のステップ&キック」と進めて行きました。

まずは、生徒達のレベルを確認する為に、特にレクチャーをせず、1対1の抜き合いをしてもらいました。ほとんどの生徒が、基本的には、自分なりのステップをもっていました。

上手に相手との駆け引きを楽しんでいる生徒もいましたが、中には、タックラーとの間合いが近すぎたり、タックラーの動きやスペースに関係なく自分の得意な方だけでステップを踏んでしまったり、リズムがタックラーに分かりやす過ぎるステップだったり、タックラーと駆け引きをしているというよりも、自分の身につけている動作を、【ただ、やっている】という生徒もいました。

その後、様々なステップの方法や、キックを用いた1対1の動作などを練習し、もう一度、最初に行ったメニューを行いました。

最初の時は、ステップがとても単調で、あっさりタックラーに捕まってしまっていたのが、レクチャー後は、相手との駆け引きを楽しみながら、様々な動きを取り入れて、勝負ができるようになっていく生徒もいました。

1対1のステップなどが向上すると、仲間と孤立しても、自分一人でもボールをキープができたり、前進を図ることができたりもします。今回は、あえて細かく指導しましたが、将来的には、無意識に状況に応じて相手を惑わす様々な動作ができるようになることが理想です。

ラグビーのスキルの中でも、1対1はとても大切なスキルです。生徒の中には、まだ、ステップの間合いなどに悩みを持つ者もいるので、残りのレッスンの中でも1対1のメニューを取り入れながら、引き続き、アドバイスを続けたいと思います。

練習は、みんなで協力しながら、楽しくできています。今日は中3の女子選手の相手を伊藤コーチがしてくれていました。結果は・・・引き分けですかね？（笑）
普段、中学生を指導する機会が少ない伊藤コーチも、みんなの能力の高さに驚いている様子です。いつも川合と2人で、みんなの将来が楽しみだという会話をしています。我々、コーチも勉強を続けながら、みんなの成長をサポートできるように頑張ります。

第7回目は、「タックル」をやります。ヘッドキャップ、マウスピース、ショルダーパッドなど、各自でコンタクト練習に必要な準備をしてきて下さい。来週は、2月20日（木曜日）です。

☆今日のポイントです☆

1対1のステップのポイントです。

タックラーとの駆け引きを楽しむ⇒タックラーを惑わす意識を持つ

ポイント1・・・スペースに働きかける⇒必要があれば方向転換する

*その際は、タックラーのウィークショルダーを狙う意識をもつ。

ポイント2・・・スピードの緩急でタックラーのタックルポイントを外す。

ポイント3・・・ステップを踏んだ時は、相手の裏まで走り抜ける意識を持ち続ける。

ポイント4・・・ボールは相手から遠ざける。状況に応じてハンドオフも活用する。

【第6回練習内容】

1、キックパスゲーム

2、パスゲーム

- 3、ファンクショナルストレッチ+自重トレーニング
- 4、1対1ステップゲーム
- 5、ステップレクチャー
- 6、1対1ステップゲーム
- 7、4対4（リアクションタッチ）

メインコーチ 川合レオ
アシスタントコーチ 伊藤宏明

[神奈川] 第7回 レッスンレポート（2014年2月20日）

前回に引き続き、雪がグラウンド枠に残るコンディションではありましたが、無事に第7回放課後ラグビー神奈川クラスを開催しました。

中学生は、ここ2回のレッスンはテスト期間と重なっている生徒が多いようです。テスト期間中でも参加している生徒もいれば、お休みして勉強している生徒もいます。テストに必要な準備の時間も、それぞれ違うでしょうから、自分の状況に合わせて、ラグビーか？勉強か？自分で優先順位を付けてくれればと思います。

ウォーミングアップでは、前回の1対1の復習のメニューと、ファンクショナルストレッチを行いました。ファンクショナルストレッチでは、3年生にリードをお願いしました。コールを出しながら、自分でも動作を行う事は、想像以上に大変です。実際のゲームでも、リーダーは、自分の事と同時に、周りのプレーヤーにも声をかけ続ける必要がありますよね。状況は違えど、それに近いことを3年生には体感してもらいました。3人とも責任感を持って、コールを出してくれました。

その後は、今日のテーマである「タックル」の指導へ。まずは、試合中に湧いてくる恐怖心との戦いに勝つことの大切さや、チームの為に一本でも多くタックルする気持ちの大切さを伝えました。大切なことはわかっても、ラグビーの深さでもあります。特に、体格の小柄な中学生のプレーヤーが恐怖心を克服することは簡単なことではないでしょう。発育発達の成長が落ちつく高校生以降は、ウェイトトレーニング等で、自分の体に自信を持てるような努力もできるようになります。それまでは、タックルを外されてしまっても、何回もタックルを続けるような気持ちだけは、持ち続けて欲しいと伝えました。

その後は、下記のようなステップで、タックルのメカニズムを伝えながら指導を行いました。みんな頭では理解できたと思うので、自分のチームでの練習の中でも意識してみて欲しいと思います。

来週は、2月27日（木）、2月28日（金）の2日連続の練習です。今回は、伊藤コーチによる「ビジョントレーニング」をテーマとして行います。そろそろ、テスト期間も終わると思うので、みんなそろって練習できるかな？早いもので残りの5回。みんなを少しでも成長させてあげられるように頑張ります！

☆今日のポイント☆

※言葉の説明が難しいので、生徒のみんなは、当日のことを思い出して下さい。

■リアクショントレーニング

■パワーフット（半歩踏み込んで、力を貯めてロケットのように発射！）

■上半身のボディーポジション

（脇を閉めて！体幹を意識して、大胸筋を寄せるようにしながら、下半身の力を伝えられる準備をする。）

■パックの出し方（スーパーマンのように！）

■顔の位置（目でお尻を刺す！）

■ポジショニング⇒アプローチ（必要があればダンスをして）⇒スマッシュ！

■ダウンスピード

【第7回練習内容】

- 1、1vs1ボールタッチ
- 2、スペースアタックステップレクチャー
- 3、ファンクショナルストレッチ
- 4、タックルリアクション
- 5、タックルレクチャー
- 6、トライアングル1vs1
- 7、ダウンスピード&タックル
- 8、4対4（リアクションタッチ）

メインコーチ 川合レオ

アシスタントコーチ 伊藤宏明



[神奈川] 第8回 レッスンレポート (2014年2月27日)

小雨の降る中、第8回放課後ラグビー神奈川クラスを開催しました。今日は、伊藤コーチのリードで「ビジョントレーニング」を行いました。一つの目のメニューは2人をマジックテープのついたベルトでつなげて、マジックテープがはがれないように、相手の動きを真似するゲームを行いました。相手の動きについていくためにはアジリティーも大事でしたね。2つ目のメニューは、チーム対抗です。向かい合って並んで、一つのチームがリードしてパスを横に動かします。もう一方のチームはリードするチームと同じようにパスを回します。前をみながら、それでいて、横から飛んでくるボールも視野に入れ、正確にパスをする必要があります。3つ目のメニューは、より実践的な内容での3対2を行いました。意図的に防御にスペースが生まれるようなメニューなので、目の前の状況をしっかりと見て、まずはスペースを見つけることが大事になります。4つ目のメニューは、ボールを2つにしたタッチゲームです。防御側は、様々なところを見なければなりません。攻撃も一つのボールがトライできたら、2つ目のボールの攻撃に参加することもできるものです。5つ目のメニューは、ボールは一つですが、誰にボールを渡すのか、どちらのチームにボールを渡すのかはコーチが決め、プレイヤーは、様々なところを見ながら、目の前の状況に対応する練習です。

放課後ラグビーの中では、判断を必要とする様々なゲームを行っていますが、さらに判断の高めて行くには、ビジョンを広げることは大事になります。今日は、テーマが、「ビジョントレーニング」でしたから、通常のゲームとはかなりイレギュラーな状況で、ビジョンへの負荷をかけました。負荷をかけたトレーニングの後のゲームは、いつもよりも、すべての動作や、判断が速くなっていました。今週は2日続けての練習です。次回はブレイクダウンを行います！！

【第8回練習内容】

- 1、ベルトコネクステップミラーゲーム
- 2、ベルトコネコネクトランニング
- 3、ファンクショナルストレッチ+自重負荷トレーニング
- 4、タックルリアクション
- 5、ビジョントレーニング メニュー2
- 6、twoボールタッチゲーム
- 7、6対6（コーチのパスからスタート）
- 8、4対4（マーカートーン）

メインコーチ 川合レオ

アシスタントコーチ 伊藤宏明



[神奈川] 第9回 レッスンレポート（2014年2月28日）

第9回放課後ラグビー神奈川クラスを開催しました。寒さはあるものの、良い天候の中で練習を行う事ができました。ただ、グラウンドが昨日の雨でウェットなコンディション。また、今日は、どうしても説明が長くなってしまって、みんな少し寒そうでしたね。練習中も暖かい格好のままでも良いですからね。

今日は、「ブレイクダウン」を行いました。ブレイクダウンは、攻撃側の一人目のボールキャリア、そして、二人目、三人目のサポートプレーヤー、そして防御側のプレーヤーなど、複数のプレーヤーが関わりながら行われます。そこには、他のフィールドプレーと同様に判断が必要です。

特に体格の小さいプレーヤーがボールキャリアとして、責任を持って、ボールを活かすためには、一つのコンタクトのヒットの型だけでは、体格の大きいプレーヤーと対等に戦うことは困難です。つまり、相手のタックラーの姿勢や状況に応じて、コンタクトする際の姿勢を変化させることが必要です。また、2人目のサポートプレーヤーも、ボールキャリアとタックラーとの戦いの状況を判断して、その状況に応じたサポートを考える必要があります。その為には、まずは、ヘッドアップして、目の前の状況をしっかりと観察することが重要です。そして3人目は、2人目の状況を見て、また、判断する必要があります。

ブレイクダウンにも、一人一人の判断と、それぞれのプレーヤーの役割があります。今日は、ボールキャリアのコンタクトの姿勢とボールリリース、そしてサポートプレーヤーのコースなどについて指導を行いました。最後のタッチフットでは、ボールリリースと、サポートプレーヤーのコースについて、いつのゲーム以上に、厳しいルールで行いました。「今日のポイント」のところには、練習で行うことができなかった判断の部分も書いておきます。残りのレッスンで時間を見つけて練習したいと思います。

第10回は、オーバーラップ（余っている攻撃）、ノーオーバーラップ（余っていない時の攻撃）をテーマに行います。次回は3月6日（木）です。春を感じるような天候だと嬉しいですね。

☆今日のポイント☆

■1人目・・・ボールキャリア

□1対1で勝つ

- ▽ボールを強くグリップし、相手からボールを遠ざける
- ▽フットワークを使う（芯をずらす・・・フットパターン）
- ▽相手が高いタックルであれば、懐に潜ってレグドライブ（自分からタックルに行くイメージ）
- ▽相手が低いタックルであれば、フットワークを使って芯をずらす
- ▽ストレートボディーポジション
- ▽レグドライブする（簡単にダウンしない）

■2人目・・・サポートプレーヤー

□2人目のレースに勝つ

- ▽2人目は素早く動き、ボールキャリアの状況に応じたプレー判断をする
- ▽ヘッドアップして強い姿勢（ストロングポジション）で相手と戦う

- ▽ヘッドアップして適切な判断をする
- ▽オーバーはキャリアの頭の上を超える
- ▽Yコース/チェックコース

2人目の判断

ボールキャリアがレグタックルをされた場合

ボールに働きかけてきた相手をクリーンアウトし、ボールを越えスペースを支配
または、ボールをピック or ポップパスでもらいゲインラインを越えて行く

ボールキャリアがハイタックルされた場合

▽ボールコントロールができる場合⇒ラックを作りシフト

⇒リップしてボールをクイックシフト

▽ボールコントロールができない場合

⇒タックラーをフック/スマッシュ、またはボールキャリアをハンマー

■3人目・・・2人目の状況に応じて適切に判断する

【第9回練習内容】

- 1、twoボールハンドリング（ビジョントレーニングの復習）
- 2、4コーナーボールゲーム（ビジョントレーニングの復習）
- 3、ファンクショナルストレッチ+自重負荷トレーニング
- 4、ボールタッチゲーム（ボールの持ち方）
- 5、フットパターン&コンタクト
- 6、ボールキャリアストレートボディーポジションヒット
- 7、ダンボールボディーコントロール
- 8、サポートコース（Yコース）&コンタクト
- 9、サポートコース（チェックコース）
- 10、5 vs 5（オーバーあり）

メインコーチ 川合レオ

アシスタントコーチ 伊藤宏明

[神奈川] 第10回 レッスンレポート（2014年3月6日）

第10回放課後ラグビー神奈川クラスを開催しました。

今日の大きなテーマは攻撃の前進です。攻撃する時は、攻撃の人数が多い「オーバーラップ」ができていいる時と、攻撃の人数が少なく、防御側の人数が多い「ノーオ

「オーバーラップ」の時と、大きく考えると2種類の状況があります。どんな状況であれ、攻撃側が達成したいことはゲインラインを越えることです。「オーバーラップ」している時は、当然ながら攻撃側が有利ですから、ゲインできる距離に違いはあれど、ゲインラインを越え行くことは難しいことではありません。ただ、「ノーオーバーラップ」の時は、個々のランニングスキルや、仲間との協力など、攻撃の工夫が必要になります。どちらの状況でも、ゲインラインを越えると言う目標を達成するには、まずは、攻撃側がボールをもらう前に、自分たちの置かれている状況を把握し、仲間と連携を図る準備をすることが大切になります。

ウォーミングアップでは、攻撃の精度を高める為に必要となるストレートランでのパスを行いました。細かく観ると、みんなパスをする際の軸足のクセは多少残るものの、ストレートランでのパスについてはクリアできていました。その後は、3対2などの「オーバーラップ」での状況判断の練習から、2対2や、3対3と言った「ノーオーバーラップ」の状況判断を含んだ練習をしました。そして、最後は、すべてをミックスさせて、いつも通りゲームを行いました。ゲームでは、様々な状況が起こります。カオス（混沌、無秩序）の連続です！その都度、瞬時にその状況を把握し、ゲインラインを越えるための最善の判断をすることが求められます。「ノーオーバーラック」の練習では、仲間と協力して、「ノーオーバーラップ」を攻略する方法も指導しましたが、まだ、ゲームでは、あまり発揮できていませんでしたね。ただ、現段階で「オーバーラップ」出来ていなことを把握できている動きは見られたので、その点は良かったと思います。また、事前の協力はできないまでも、ペネトレーターがオフロードで走り込むことは意識できていたのも良かったです。事前の仲間との協力は、プレーメーカーと言われるボールを持つプレーヤーと、ペネトレーターと言われる突破役のプレーヤーとのコミュニケーションがとても大切になります。よりコミュニケーションが円滑にできるであろう所属チームのプレーの中で、引き続き、チャレンジしてみたいと思います。

来週の練習は3月13日（木）です。次回はセブンズ（7人制）の攻撃の動きを練習します。基本的なテクニックは変わりませんが、少人数で広いスペースを戦うことで、15人制とは、また、違った動きを要求されます。オリンピック種目に採用されてから、大会等も増えていますから、その際に活かしてくれればと思います。

残り2回のレッスンですが、みんなリアクションも速くなり、自分で考えることも楽しめるようになってきたと思います。また、パス動作について改善した方が良いクセのあった生徒も、少しずつ合理的な動作になってきました。まだ、苦手な部分がある生徒もいることと思いますが、我々との時間は、残り2回のレッスンですが、みんなは、これから数年間、十数年間、自分を成長させられる時間があります。ぜひ、自分の可能性を信じて、前向きにチャレンジを続けて欲しいと思います。残

り2回の中で、何か我々にサポートできることがあれば、何でも聞いて見て下さいね。我々も、何か伝えてあげたいことがある生徒には、一方通行にならないように注意しながら、アドバイスさせてもらいたいと思っています。

【第10回練習内容】

- 1、サークルパス&リアクション
- 2、ファンクショナルストレッチ&自重負荷トレーニング
- 3、ストレートランレクチャー
- 4、カラーセットストレートラン
- 5、サークルリアクション3対2
- 6、ノーオーバーラップレクチャー
- 7、ナンバーセットアタック
- 8、4対4（オフロードゲーム）

メインコーチ 川合レオ

アシスタントコーチ 伊藤宏明



3/13(木)神奈川クラス中止のお知らせ

2014年3月13日木曜日

神奈川クラスは悪天候のため中止です。

[神奈川] 第12回 レッスンレポート (2014年3月20日)

第11回は、悪天候となり、残念ながら中止となりました。

今日（第12回）も練習前は雨が降っており、開催が心配されましたが、前回のよう
な大きな天候の乱れはなく、全員出席で最終回を無事に行う事ができました。



初回を思い出すと、コーチとプレーヤー、そしてプレーヤー同士にも、一定の距離感がありました。ただ、回を重ねるごとに距離が近づき、結果的に、放課後ラグビーファミリーとして結束できたと思います。このメンバーとの時間、そして人間関係は、コーチ陣含め、参加者全員の財産となることと思います。ラグビー界は、狭いですから、また、どこかで再会できるでしょう。互いに成長した姿で再会できるよう、引き続き、それぞれで頑張りましょうね。

今日は、今までのレッスンの復習と、前回やる予定でいたセブンスの動きの紹介、そして最後にゲームという流れで行いました。

基本プレーをじっくりと教わったことのなかった生徒達は、飛躍的に上達しました。すでに、ある程度、基本を身に付けていたプレーヤー達も、さらに深く基本プレーが身についたと思います。ファンクショナルストレッチの動き、ハンドリングゲーム、そして最後の複数人数でのゲームをみても、最初はすべての動作がぎこちなかったのが、様々な練習が融合されて、みんな合理的な動きができるようになったと思います。

生徒のみなさんへ

みんなの協力もあって、コーチ陣も楽しく指導させてもらいました。

放課後ラグビープログラムでは、基本を反復することは出来ていないので、まだ、完全に基本が身についていないこともあると思います。あとは、所属チームの練習で自分を向上させることを楽しみながら、成長を続けて欲しいと思います。ラグビーは、まだ、まだ、奥が深いですからね！！

指導する機会をくれてありがとうございました。

皆さんに、明るい未来が訪れることを、これからも陰ながら応援しています。

最後に放課後ラグビープログラムの神奈川クラスで指導する機会を頂きました文科省及びJRFUの皆様、サポートしてくれた伊藤コーチ、毎回サポートして下さったJRFUの近藤様にも感謝申し上げます。ありがとうございました。

練習メニュー

1. パントキックパスゲーム
2. グラバーキックパスゲーム
3. キャッチ&パスレクチャー
3. ファンクショナルストレッチ+ストロングポジション
4. 股関節（ロープセッション）
5. ナンバー2対1
6. カラーターン3対2
7. アタックチョイス3対2
8. 5ボールアタックチャレンジ（セブンズレクチャー）
6. 5対5（模擬モール）
8. ストレッチ

メインコーチ 川合レオ

アシスタントコーチ 伊藤宏明