

滋賀クラス報告書

滋賀クラス開催概要

協力団体：立命館大学ラグビー部

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・向山昌利（同志社大学ラグビー部コーチ、元日本代表）、
アシスタントコーチ・富岡耕児（立命館大学ラグビー部コーチ、元日本代表）

【実施期間】2013年12/23～3/14(予定) 月曜日 18:00-20:00

12月：23 (12/23のみ17:00～19:00)

1月：6,13,20,27

2月：3,10,17,24

3月：3,10,17

【実施会場】立命館大学ラグビー場等

(滋賀県草津市野路町2303-1BKCグリーンフィールド等 →アクセス)

※会場が変更になる場合もあります。その場合は、各回実施1週間前までにリポートページにてお伝えします。

●BKCグリーンフィールドには駐車場がありません。公共交通機関をご利用下さい。

●最寄駅：JR南草津（京都駅から普通で21分・新快速で17分）

→BKCグリーンフィールドまで（近江鉄道バス+徒歩） 近江鉄道

①パナソニック東口 or かがやき通り経由 立命館大学行き

南草津駅 東口バスロータリー → 立命館大学バス停（バス約15分） → BKC
グリーンフィールド（徒歩約15分）

②笠山経由 立命館大学行き

南草津駅 東口バスロータリー → BKCグリーンフィールドバス停（バス約15分）

→ BKCグリーンフィールド（徒歩約3分）

募集要項

※募集は12/20に締め切りました

【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4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】 2013年12月13日～

【定員】 25名（原則、先着順）

※応募者多数の場合は、初心者優先することがあります。

※応募者多数の場合は、中学生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）

※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。

【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

滋賀クラス(2013年度)の指導者はメインコーチ・向山昌利（同志社大学ラグビー一部コーチ、元日本代表）、

アシスタントコーチ・富岡耕児（立命館大学ラグビー一部コーチ、元日本代表）。

【向山昌利】

経歴：同志社大学出身。

ポジションはセンター。

ニュージーランド、イングランドでプレー経験有。

1998年～2002年 ワールドファイティングブル

2002年～2003年Christchurch Rugby Football Club (ニュージーラン

ド)

Rosslyn Park FC (イングランド)

2003年～2009年 NECグリーンロケッツ

現在：同志社大学ラグビーフットボールバックスコーチ

同志社大学総合政策科学研究科博士課程在籍

日本ラグビーフットボール協会強化コーチ資格

滋賀学園ラグビー部GM



【向山コーチから皆さんへ】

メインコーチの向山です。

富岡コーチと一緒にみなさんがラグビーの楽しさを
体感できる時間にしたいと思っています。

よろしくお願いいたします。

レポートブログ【滋賀】

[滋賀] 第1回 レッスンレポート (2013年12月23日)

第1回目の放課後ラグビープログラム<滋賀>教室が立命館大学ラグビー場で開催されました。今回は、小学6年生から中学3年生までの男女21名が参加してくれました。また、立命館大学ラグビー部選手5名と女性トレーナー1名も助っ人として参加してくれました！！（放課後ラグビースクールには、滋賀に限らず、なんと京都や大阪からも参加してくれています。）

今回は、初めてのレッスンということもあり、初対面の選手も多く少し遠慮しながらのスタートとなりましたが、中盤以降は大きな声が飛び交う熱気のあるレッスンとなりました。私（向山）としては今回のレッスンの一番の目的は、選手の緊張をほぐすことでしたから、満足できる結果となりました。具体的には、下記のような流れでレッスンを実施しました。



【第1回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ
- 2、スプリントテクニック
- 3、ファンダメンタルトレーニング
- 4、ファンゲーム
- 5、クールダウン

来週からは次のような流れで、様々なラグビーの基本テクニックをひとつひとつピックアップしてレッスンしていく予定です。

- ①ウォーミングアップ
 - ②テクニック&スキル
- 第2回レッスン キャッチ&パス

- 第3回レッスン ランニング
 - 第4回レッスン ラインアタック
 - 第5回レッスン キック
 - 第6回レッスン タックル
 - 第7回レッスン ラック
 - 第8回レッスン ラインディフェン
 - 第9回以降のレッスンの基本テクニックは未定
- ③ゲーム（タッチゲーム）

富岡コーチと私（向山）は、全12回のレッスンを各選手たちが楽しく受講できるよう全力で取り組みたいと思っています。また、このレッスンを経て各選手がどのように成長してくれるのかとても楽しみにしています。

次回レッスンのある1月6日にみんなに再会できることを楽しみにしています！



<申し込みが完了していない選手のみなさんへ>

まだ申し込みが完了していない選手は、12月26日までにお渡しした申込用紙をFAX送信し申し込みを完了してください。（保険加入手続きを今年中に終えなければなりません）申込用紙をお持ちでない方は、放課後ラグビーホーム ページ

<http://www.houkagorugby.info/>の「お問い合わせ」から「申込用紙希望」とメッセージを送信してください。

メインコーチ 向山昌利
アシスタントコーチ 富岡耕児

[滋賀] 第2回 レッスンレポート (2014年1月7日)

第2回目となる放課後ラグビープログラム<滋賀>教室は、前回よりも少しだけ寒さがやわらいだ立命館大学ラグビー場で開催されました。今回は、小学6年生から中学3年生までの男女22名が参加してくれました。また、前回に引き続き立命館大学ラグビー部選手と女性トレーナーが助っ人として参加してくれました。立命館大学ラグビー部のみなさまご協力ありがとうございます！

今回からは、ラグビーのスキルをひとつずつ取り上げてトレーニングしていきます。今回は、ラグビーの基本中の基本であるパス&キャッチを富岡コーチが中心となり指導しました。まずは、「パスの精度の7~8割は、キャッチの精度による」といわれるほど大切なキャッチングスキルを向上させるトレーニングを実施しました。次にパスのトレーニングに移り、クイックパス、スピンパスのスキルを磨きました。くわえて、3対2トレーニングも実施してプレッシャーの中で精度の高いプレーをすることを目指しました。最後に、より強いプレッシャーの中で精度の高いパス&キャッチを実現することを目指してタッチフットを実施しました。

今回、色々キーワードを伝えました。例えば、「キャッチするまでボールを見る」、「ゴーストハンズ」、「100-60-100」、「コミュニケーション」などです。一度のトレーニングだけで身につけることが難しいので、放課後ラグビープログラムを通してキーワードをプレーに染み込ませて、正しいスキルをしっかりと身につけることを目指しましょう。

【第2回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ
- 2、キャッチドリル
- 3、パสดリル
- 4、ファンゲーム
- 5、クールダウン



次回レッスン（1月13日18時～20時）は、ランニングスキルを取り上げます。寒さに負けないよう元気を出してトレーニングしていきましょう！

<申し込みが完了していない選手のみなさんへ>

まだ申し込みが完了していない選手は、1月9日までにお渡しした申込用紙をFAX送信し申し込みを完了してください。（保険加入手続きのために必要です。）申込用紙をお持ちでない方は、放課後ラグビーホームページ <http://www.houkagorugby.info/>の「お問い合わせ」から「申込用紙希望」とメッセージを送信してください。

メインコーチ 向山昌利
アシスタントコーチ 富岡耕児

[滋賀] 第3回 レッスンレポート（2014年1月13日）

3回目となる放課後ラグビープログラム<滋賀>教室は、16名の参加でした。今回も立命館大学ラグビー部選手が参加してくれました。ありがとうございます。

前回の「パス&キャッチ」に続き、今回のプログラムで取り上げたスキルは「ランニング」でした。ランニングスキルは、自由に走り回ることができるラグビーにおいて大変重要なスキルで、トライを取るために欠かせません。（ラグビーは、ランニングを制限されていない数少ない競技です。例えば、サッカーが足だけでしかボールを扱えなかったり、バスケットボールがドリブルを必要としたりと、他競技はルールでランニングが制限されています）

まず、体を温めるために、ジョギングやスキップを上半身も動かしながら実施しました。その後、より体を動かす「跳び箱レース」や「かかとタッチゲーム」などを行いました。

ウォームアップを終えて、今回のテーマであるランニングスキルに焦点を当てた練習に移りました。みんなでランニングフォームをチェックした後、スピードアジリティトレーニングを実施しました。ここでは、腕の振り方、接地時間などを意識し

ながら様々なドリルを行いました（詳しくは、第3回練習内容を参照）。そして、実践に近い形でランニングスキルを発揮するために1 on 1を実施しました。最後には、さらに実践に近い形でスキルを発揮できるようにするためにタッチフットを行いました。今回のタッチフットは、第1回、第2回のタッチフットに比べて、ランニングやステップのスピードが大幅に増していました。みんなが一生懸命練習したことが確実に実践につながっています。

今日もみんなが一生懸命プレーしてくれたので、2時間のプログラムはあっという間に終わってしまいました。次回も一生懸命プレーすることを通じて、良いスキルを楽しく身につけていきましょう、

【第3回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ
 - ・ジョギング
 - ・スキップ
- 2、ランニングフォームチェック
- 3、スピードアジリティトレーニング
 - ・スキップ
 - ・ハーネスラン
 - ・フロントプッシュレジスタンスランニング
 - ・ラダー& 1 on 1
 - ・マーカーサイドステップ 1 on 1
 - ・3DF（1人バックングDF）vs 2 AT
- 4、L字ラン 1 on 1
- 5、ファンゲーム（タッチフット）
- 6、クールダウン

次回レッスン（1月20日18時～20時）は、ラインアタックです。次回も寒さに負けないよう元気を出してトレーニングしていきましょう！

<申し込みが完了していない選手のみなさんへ>

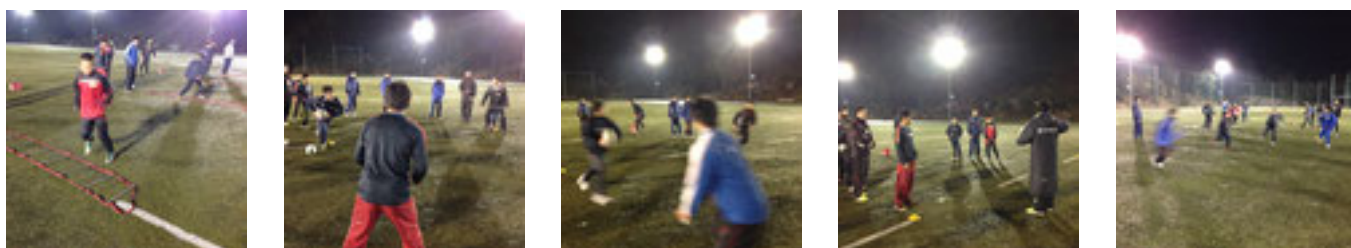
まだ申し込みが完了していない選手が数名おられます。保険加入手続きのために必要ですので、お渡しした申込用紙をFAX至急送信してください。申込用紙をお持ちでない方は、放課後ラグビーホームページ<http://www.houkagorugby.info/>の「お問い合わせ」から「申込用紙希望」とメッセージを送信してください。

メインコーチ 向山昌利
アシスタントコーチ 富岡耕児



[滋賀] 第4回 レッスンレポート (2014年1月20日)

4回目となる放課後ラグビープログラム<滋賀>教室は、小雨の中実施されました。しかも前日の雪が残る決して快適とは言えない環境にもかかわらず、17名の小中学生選手と立命館大学ラグビー部選手、くわえて立命館大学ラグビー部の女性スタッフが2名も参加してくれました。大勢の仲間と寒さに負けず楽しく熱い練習ができたと思います。



これまでの放課後ラグビープログラムでは、「キャッチ&パス」、「ランニングスキル」を取り上げました。そこで、今回は、それらを組み合わせた形でプレーできるようにするため、より実践的な「ラインアタック」として練習を実施しました。

まず、体を温めるために、ラダーを使ってウォームアップドリルを実施しました。ただ残念ながら、練習開始後すぐに雨が強くなってきたので、予定していた練習を変更して（いくつか省いて）、2対1の練習にはいりました。キーワードは、「コミュニケーション」と「フォロー」でした。「コミュニケーション」は、味方を助けてよいプレーをするために必要でした。「フォロー」は、チャンスを広げるため、そしてピンチを切り抜けるために必要でした。今回の練習の中で「コミュニケーション」と「フォロー」大切さを経験できた選手には、放課後ラグビープログラム以外の場でも意識して取り組んでみて欲しいと思います。

最後は、雨が弱まる気配がないので体を冷やさぬよう、体を動かしながら「ラインアタック」の練習ができるタッチフットを大幅に時間を増やして行いました。今回のタッチフットも、前回と同様に、ランニングやステップのスピードが大幅に増していましたし、パススキルも上達していたと思います。

参考までに今回予定していた練習内容も含めて記載しておきます。

【第4回練習内容】

1、ウォーミングアップ&ファンダメンタルトレーニング

- ・ラダーノーマル&ボールキャッチ
- ・ラダーサイドステップ&ボールキャッチ
- ・ラダークロスステップ&ボールキャッチ
- ・ストレッチ
- ・クイックハンズラダーノーマル&ボールキャッチ
- ・クイックハンズラダーサイドステップ&ボールキャッチ
- ・クイックハンズラダークロスステップ&ボールキャッチ
- ・2人1組 かかとタッチ
- ・2人1組 馬跳び、股くぐり

2、スピードアジリティトレーニング

- ・アームスイング
- ・ハーネス
- ・プッシュレジスタンススプリント
- ・L字スプリント競争

3、1or1

- ・ラダー 1on1
- ・L字1on1

- 4、2on1
 - ・ノーマル2on1
 - ・L字2on1
- 5、ファンゲーム（タッチフット）
- 6、クールダウン

次回レッスン（1月27日18時～20時）は、「キッキングスキル」です。次回も寒さに負けないよう元気を出してトレーニングしていきましょう！

<申し込みが完了していない選手のみなさんへ>

まだ申し込みが完了していない選手が数名おられます。保険加入手続きのために必要ですので、お渡しした申込用紙をFAX至急送信してください。申込用紙をお持ちでない方は、放課後ラグビーホームページ<http://www.houkagorugby.info/>の「お問い合わせ」から「申込用紙希望」とメッセージを送信してください。

メインコーチ 向山昌利
アシスタントコーチ 富岡耕児

[滋賀] 第5回 レッスンレポート（2014年1月27日）

5回目となる放課後ラグビープログラム<滋賀>教室には、15名の小中学生選手が参加してくれました。また、立命館大学ラグビー部選手、女性スタッフも参加してくれました。

これまでの放課後ラグビープログラムでは、「キャッチ&パス」、「ランニングスキル」「ラインアタック」を取り上げました。ここでは、ボールを保持したまま攻撃することを目指しました。今回は、一度ボールを手放すことになってしまいますが、エリアマネジメントにおいて非常に重要なスキルとなる「キック」を取り上げました。

また、4回目までの教室で好評であったスピードトレーニングを今回から継続して実施することにしました。まず、体を温めるために、ラダーを使ってウォームアップドリルを実施しました。ここでは、足だけではなく手も地面につく形（4本足となって）でラダートレーニングを行い、体だけでなく頭のウォームアップもできるようにしました。次に、負荷を付けて、よりスピードとアジリティに焦点を合わせたトレーニングを実施しました。

今回取り上げた「キッキングスキル」は、まず、2人一組となり5m間隔で正確なスキルの習得を目指しました。ここでは、「ボールの持ち方」、「ボールの落とし方」、「つま先の向き」などに注意を向けて進めていきました。徐々に間隔を広げ最後は力いっぱいキックしてもらいました。短い距離ではスキルに集中してキックできていたものの、距離が広がるにつれてスキルではなくパワーに意識が偏り、結果としてよいキックが現れなくなっていました。このような現象は、大学生、トップリーグ選手でも同様に起こりますから自信をなくさず、毎回コツコツとスキルに集中してキックトレーニングに取り組んでほしいと思います。今の年代で大切なことは、「飛距離」よりも「正確なスキル」です。

最後に「キックあり」のルールでタッチフットを行いました。今回は、スピードのあるランニングやステップだけでなく正確なキックも随所に現れてきました。キックパスが成功してトライが取れた場面が数回あり、選手の上達の早さに驚かされました。

毎回、確実にスキルを上達させる小中学生の成長のスピードに対応できるように私たちも精一杯指導していきたいと思います。

【第5回練習内容】

1、ウォーミングアップ&ファンダメンタルトレーニング

- ・ラダーノーマル&ボールキャッチ
- ・ラダーサイドステップ&ボールキャッチ
- ・ラダークロスステップ&ボールキャッチ
- ・ストレッチ
- ・クイックハンズラダーノーマル&ボールキャッチ
- ・クイックハンズラダーサイドステップ&ボールキャッチ
- ・クイックハンズラダークロスステップ&ボールキャッチ
- ・2人1組 かかとタッチ
- ・2人1組 馬跳び、股くぐり

2、スピードアジリティトレーニング

- ・アームスイング
- ・ハーネス
- ・プッシュレジスタンススプリント
- ・L字スプリント競争

3、キッキングスキル

- ・ショート
- ・ミドル
- ・ロング

4、キッキングゲーム

- ・キッキングテニス

5、ファンゲーム（タッチフット）

6、クールダウン

次回レッスン（2月3日18時～20時）は、「タックル」です。人工芝グラウンドの露で滑りやすい状況になっていますので、次回からスパイクを履くようになりました。忘れないように気を付けてください。

<申し込みが完了していない選手のみなさんへ>

まだ申し込みが完了していない選手が数名おられます。保険加入手続きのために必要ですので、お渡しした申込用紙をFAX至急送信してください。申込用紙をお持ちでない方は、放課後ラグビーホームページ<http://www.houkagorugby.info/>の「お問い合わせ」から「申込用紙希望」とメッセージを送信してください。

メインコーチ 向山昌利

アシスタントコーチ 富岡耕児



[滋賀] 第6回 レッスンレポート (2014年2月3日)

第6回放課後ラグビープログラム<滋賀>教室は、あいにくの雨模様の中での開催となりましたが、15名の小中学生選手たちは、立命館大学ラグビー部選手、立命館大学ラグビー部女性スタッフと一緒に楽しい雰囲気の中でトレーニングできました。



今回の放課後ラグビープログラムでは、「タックルスキル」を中心にトレーニングを実施予定でした。特に「相手との距離を徐々に詰めながらインパクトのあるヒットができるようになる」ということを目的として、相手との間合い調整のためのスキルトレーニングを実施予定だったのですが、天候を考慮し他のトレーニングに変更しました。

まず、雨を避けるために屋内でウォームアップを実施しました。具体的には、ストレッチとバランス系のファンダメンタルトレーニングです。その後、グラウンドに移動しスプリントトレーニングを実施しました。ここでは、前回までのスプリントトレーニングで学んだテクニックの復習をおこないました。そして、最後に選手たちがいつも楽しみにしているタッチフットを実施しました。今回の放課後ラグビープログラムでは、全く「タックルスキル」に取り組めませんでした。少しでも選手たちのタックルスキルが向上するようにタッチフットのルールを若干変更しました。選手たちがタッチの際に相手との間合いを詰める意識を持てるよう、「両手でタッチ&タッチの際に脇を開けない」という特別ルールを設定しました。このルールのおかげで、選手たちは自然と相手との間合いを詰められるようになっていきました。一方で、タッチ自体が難しくなるので、これまでの放課後ラグビープログラ

ムで学んだスプリントテクニックやステップテクニックを大いに生かすことができるという副産物も得ることができました。

放課後ラグビープログラム<滋賀>教室は、今日で全日程の半分を終えました。選手たちは、お互いに顔見知りとなり毎回楽しくプレーできるようになってきたと思います。残す6回も選手たちがこれまで以上に元気に楽しくラグビーをプレーできるよう、良いプログラムを提供していきたいと思います。

【第6回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ&ファンダメンタルトレーニング
 - ・ストレッチ
 - ・バランス系ファンダメンタルトレーニング
- 2、スピードアジリティトレーニング
- 3、ファンゲーム（タッチフット）
- 4、クールダウン

次回レッスン（2月10日18時～20時）は、「タックル」と「ラック」です。人工芝グラウンドの露で滑りやすい状況になっていますので、スパイクを忘れず持ってきてください

<申し込みが完了していない選手のみなさんへ>

まだ申し込みが完了していない選手が数名おられます。保険加入手続きのために必要ですので、お渡しした申込用紙をFAX至急送信してください。申込用紙をお持ちでない方は、放課後ラグビーホームページ<http://www.houkagorugby.info/>の「お問い合わせ」から「申込用紙希望」とメッセージを送信してください。

メインコーチ 向山昌利
アシスタントコーチ 富岡耕児

[滋賀] 第7回 レッスンレポート（2014年2月10日）

第7回目となる放課後ラグビープログラム<滋賀>教室は、粉雪が舞う立命館大学ラグビー場で開催されました。今回は、小学6年生から中学3年生までの男女19名が参加してくれました。また、前回に引き続き立命館大学ラグビー部選手と女性トレーナ

一が助っ人として参加してくれました。立命館大学ラグビー部のみなさまご協力ありがとうございます！

今回取り上げるスキルは、ラグビーを特徴づける「ボールの争奪」に関するブレイクダウンスキルです。今日は、ウォームアップを終えすぐにランニングスキルに入りました。ここでは、ミニハードルを使ったり、大きなマーカーを使ったりしながら、スピード、アジリティ、ステップなど様々なスキルの向上に取り組みました。

次に、ブレイクダウンスキルトレーニングに移りました。ここでは、ゲーム形式を取り入れながら「ボールの真上をトライラインに向かって真っすぐオーバーする」という点を徹底して練習しました。その理由は、確実にボールを保持するため、そしてパワーがしっかりと相手に伝わるようにするためでした。

最後に、ブレイクダウンスキルを取り入れたタッチフットを実施しました。具体的には、次のようなルールです。①タッチされたプレイヤーが倒れてボールをダウン、②一番近くの味方プレイヤーがボールの真上をオーバー、③次に近い味方プレイヤーがスクラムハーフの役割を果たすというものです。ボールの真上をオーバーできなかった場合は、相手のボールにするというルールで実施したので、何度かそのような場面がありました。それでも、初回にしてはとても高い意識でボールの真上をオーバーで来ていたと思います。また、毎回レベルが向上しているタッチフットは、これまででボールが一番大きく動くとても楽しいゲームとなりました。

【第2回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ
- 2、ランニングスキル
 - ・ミニハードル
 - ・カットイン&スプリント
 - ・ディセレーション・アクセレーション
- 3、ブレイクダウンスキル
- 4、タッチフット
- 5、クールダウン

次回レッスン（2月17日18時～20時）は、ビジョントレーニング（前を見てスペースを探す練習）を実施します。寒さに負けないよう元気を出してトレーニングしていきましょう！

メインコーチ 向山昌利
アシスタントコーチ 富岡耕児

[滋賀] 第8回 レッスンレポート (2014年2月17日)

8回目となる放課後ラグビープログラム<滋賀>教室は、17名の参加でした。日は長くなってきたものの、相変わらず寒さの厳しい環境での実施となりましたが、今回も立命館大学ラグビー部選手が参加してくれたおかげで熱い練習を行うことができました。ありがとうございます。

まず、体を温めるために、ジョギング、もも上げ、かかとタッチ、サイドステップなど様々な動きを取り入れウォームアップを実施しました。ウォームアップを終えて、<滋賀>教室で継続的に実施しているランニングスキルトレーニングを行いました。ここでは、単に全力で走るだけでなく、スピードの加速、減速を意識して効果的なステップスキルの習得に励みました。最初は、自分自身の体を上手にコントロールできない姿も見られましたが、終盤には見違えるほどキレのあるステップを切れるようになっていました。

次に、攻撃の際に重要な「スペースを見つける能力」の向上を目指した練習を行いました。前だけでなく、右、左、後ろのスペースを探しながら仲間と協力して得点を競うゲームを実施しました。少し簡単すぎたようなので、次回は難しくしたいと思います。

最後は、いつものようにタッチフットを実施し、これまで身に付けたスキルの発揮に努めました。今回の<滋賀>教室は、みんなの学校のテスト期間とちょうど重なっているようで、少し疲れバテ気味の姿がちらほら見られましたが、プレーのレベルは、毎回高まってきていると思います。

今週は、しっかりと勉強をして、来週からまた元気よくプレーしていきましょう！

【第8回練習内容】

1、ウォーミングアップ

- ・ジョギング
- ・もも上げ
- ・ヒールタッチ
- ・前回り
- ・後ろ回り

2、ランニングスキル

- ・ミニハードル
- ・カットイン&スプリント

・ディセレーション・アクセレーション

3、ビジョントレーニング

4、タッチフット

5、クールダウン

次回レッスン（2月24日18時～20時）は、改めてビジョントレーニング（前を見てスペースを探す練習）を実施します。寒さに負けないよう元気を出してトレーニングしていきましょう！

メインコーチ 向山昌利

アシスタントコーチ 富岡耕児



[滋賀] 第9回 レッスンレポート (2014年2月24日)

9回目となる放課後ラグビープログラム<滋賀>教室は、少しずつ寒さがやわらいできた立命館大学ラグビー部グラウンドで実施しました。今週は、中学生の定期テストと重なったため、参加者が14名といつもより数人少ない参加でした。立命館大学ラグビー部選手、女性スタッフは今回も参加してくれました。ありがとうございます。今日は、「ビジョントレーニング」を中心にしながら、これまでの放課後ラグビープログラムで取り上げた「キャッチ&パス」、「ランニングスキル」「ラインアタック」を融合させていくことを目的としました。

まず、継続的して取り組んでいるスピードトレーニングを実施しました。今回は、2人ペアとなり競争する形で実施しました。例えば、2人をマジックテープでつなぎま

す。そして、一方は、そのマジックテープが切れるように動く、そしてもう一方は、マジックテープが切れないように相手の動きに合わせて動き続けるゲーム等です。

次に、ビジョントレーニングを実施しました。ビジョントレーニングを取り入れた理由は、ランニングやパスの高いスキルを持っていたとしても、スペースを見つけるスキルがないと効果的な攻撃ができないからです。ビジョントレーニングでは、前や横だけでなく、後ろのスペースもを見つけることができるような360度がトライラインになるようなファンゲームを実施しました。最初は、なかなかうまくプレーできないようでしたが、最後にはみんなスペースを見つけてトライを量産していました。

その後、2対1を実施しました。ここでもスペースを見つけ少ないディフェンスの方を攻めることができるように工夫しました。どうしてもスペースが見つけれなかった場合は、キックすることを認めてディフェンスライン後方のスペースにも気を配れるようにしました。

最後には、みんなが楽しみにしているタッチフットで、ビジョン、ランニング、パスといったスキルを融合させてプレーすることを目指しました。

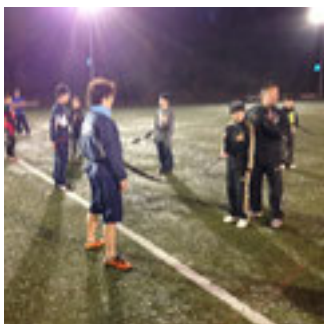
【第5回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ
 - ・ハーネスサイドステップ
 - ・ハーネスムービング
- 2、スピードアジリティトレーニング
 - ・ハーネスステップ
 - ・スピード2対1
- 3、ビジョントレーニング
 - ・スクエアゲーム
 - ・5角形ゲーム
 - ・ビジョン2対1
- 4、ファンゲーム（タッチフット）
- 5、クールダウン

次回レッスン（3月3日18時～20時）は、「アタック」です。これまでのスキルを融合させることを目指しましょう！

メインコーチ 向山昌利

アシスタントコーチ 富岡耕児



[滋賀] 第10回 レッスンレポート (2014年3月3日)

第10回放課後ラグビープログラム<滋賀>教室は、春寒が緩み少し暖かさを感じる中での開催となりました。16名の小中学生選手たちは、立命館大学ラグビー部選手、立命館大学ラグビー部女性スタッフと一緒に楽しい雰囲気の中でトレーニングできました。

今回の放課後ラグビープログラムでは、前回に引き続き「ビジョントレーニング」を中心に実施しました。ここでは、周りを見てスペースを探し出すことだけでなく、そのことを味方に伝えるコミュニケーションにも力を入れて実施しました。

まず、ウォームアップを実施しました。その後、グラウンドに移動しスプリントトレーニングを実施しました。ここでは、これまでのスプリントトレーニングで学んだテクニックを意識して実施しました。その上で、今日は、足の裏全体で地面をとらえる点に焦点を当てました。最初は、つま先やかかとだけで地面を捉える選手がいましたが、徐々に足の裏全体で地面を捉えられるようになってきました。その後、体幹も意識しながらラダードリルを実施し、本格的なスプリントトレーニングに入りました。今日は、ステップの際に必要な加速、減速を意識して実施してもらいました。これまで継続してスプリントトレーニングを実施しているので、選手たちはキレのあるステップを見せてくれました。

次に、ビジョントレーニングに移りました。ここでは、前回と同様に前だけではなく、横や後ろにあるスペースを見つける練習をしました。そして、今回は、見つけたスペースを味方に伝えるコミュニケーションにも気を配って練習を実施しました。

今回は、上手にスペースを見つけられた選手も、なかなかそれを味方にうまく伝えることができずに終わってしまったので、次回はより一層コミュニケーションに焦点を当てたトレーニングをしたいと思います。

最後に選手たちがいつも楽しみにしているタッチフットを実施しました。今回は、スピードのあるランニングやステップが随所に見られました。素晴らしいステップからトライが取れた場面が数回あり、選手の上達の早さに驚かされました。毎回、確実にスキルを上達させる小中学生の成長のスピードに対応できるよう私たちも精一杯指導していきたいと思います。

放課後ラグビープログラム<滋賀>教室は、あと2回を残すのみです。選手たちがこれまで以上に元気に楽しくラグビーをプレーできるよう、良いプログラムを提供していきたいと思います。

【第10回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ
- 2、スピードアジリティトレーニング
 - ・マーチング
 - ・スキップ
 - ・ハンドラダー
 - ・フットラダー
 - ・アクセレーション・ディセレーション
 - ・1対1
- 3、ビジョントレーニング
 - ・スクエアゲーム
 - ・六角形ゲーム
- 4、ファンゲーム（タッチフット）
- 5、クールダウン

次回レッスン（3月10日18時～20時）も、アタックを中心にトレーニングを実施します。放課後ラグビープログラム<滋賀>教室は、2回を残すのみです。頑張ってください！

メインコーチ 向山昌利
アシスタントコーチ 富岡耕児



[滋賀] 第11回 レッスンレポート (2014年3月10日)

11回目となる放課後ラグビープログラム<滋賀>教室は、雪が舞う季節外れの天候の中で実施されました。15名の小中学生選手に加えて、立命館大学ラグビー部選手、女性スタッフが参加してくれました。



残り2回の教室では、これまでの放課後ラグビープログラムで取り上げた様々なスキルを実践的に使えるようにプログラムを考えていきます。

今回は、ウォームアップの後に、ずいぶん前に取り上げた「キッキングスキル」を思い出すためにキックテニスを実施しました。久しぶりのキックのトレーニングになったため最初は上手く蹴れなかったものの、蹴り込むにつれ「ボールの落とし方」、「フォロースルーの方向」など少しずつ「キッキングスキル」において重要な点を思い出し上手に蹴れるようになりました。

次に、「ランニングスキル」、「キャッチ&パス」を取り上げました。まずは、1対1での抜き合いを実施しました。ここでは、「スピードの緩急」を意識しました。大学生を相手に鋭いステップを切ってトライを取る選手もいて盛り上がりました。その後、2対1に移行し、パスを織り交ぜながらトライを取る練習を行いました。本教室が始まった当初に比べると格段にトライを取る確率が高まりました。

最後に、実践的な「ラインアタック」を身につけるためにタッチフットを実施しました。今回のタッチフットも、前回と同様に、ランニングやステップのスピードが大幅に増していましたし、パススキルも上達していたと思います。

今回は、最後のミーティングで立命館大学の選手から小中学生選手たちに対してメッセージを送ってもらいました。ラグビーに対する姿勢の大切さやこれからもラグビーを続けて欲しいという想いが伝えられました。

【第11回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ
- 2、スピードアジリティトレーニング
- 3、キックテニス
- 4、1or1
- 5、2on1
- 6、ファンゲーム（タッチフット）
- 7、クールダウン

次回レッスン（3月17日18時～20時）は、最終回となります。これまで学んだスキルを全て発揮できるよう元気を出してトレーニングしていきましょう！

メインコーチ 向山昌利
アシスタントコーチ 富岡耕児

[滋賀] 第12回 レッスンレポート（2014年3月17日）

最終回（第12回目）となる放課後ラグビープログラム<滋賀>教室は、肌寒いながらも春の訪れを感じさせる気候の中で開催されました。今回は、小学6年生から中学3年生までの男女19名が参加してくれました。また、立命館大学ラグビー部選手と女性トレーナーも参加してくれました。

今回取り上げるスキルは、これまで取り上げた全てのスキルです。具体的には、キャッチ&パス（第2回）、ランニング（第3回）、ラインアタック（第4回）、キック（第5回）、タックル（第6回）、ラック（第7回）、ラインディフェンス（第8回）となります。

まずは、ウォームアップからランニングスキルトレーニングまで、「腕の振り」や「足の出し方」を選手たちに意識してもらえるように組み立てました。ここでは、①ランニングのときにはつま先を活用すること、②ステップのときには足の裏全体を活用することなど、足の裏の使い方を分かりやすく指導しました。

次に、1対1、2対1を実施して、相手がいる中で、いかにランニング、パスといったスキルを発揮するかということを練習しました。これらのスキルは、本プログラムを通して大きく向上したと思います。その後、本プログラムの集大成としてタッチフットを実施しました。ランニング、パスといった個別のスキルに加えて、それら全てのスキルの土台となる、判断やコミュニケーションといった能力が高い次元で発揮された、これまでで一番レベル高いタッチフットになったと思います。くわえて、選手が楽しくプレーする姿を見ることができました。

【第12回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ
- 2、ランニングスキル
 - ・ラダー
 - ・カットイン&スプリント
 - ・ディセレーション・アクセレーション
- 3、1対1、2対1
- 4、タッチフット
- 5、クールダウン

この度の放課後ラグビープログラム<滋賀>教室を実施するにあたり、多くの関係者からご支援いただきました。滋賀県ラグビーフットボール協会様からは、準備段階から告知などの後方支援をいただきました。立命館大学様、立命館大学ラグビー部様は、本プログラムの趣旨に共感していただき、グラウンドの提供、選手・スタッフの派遣など強力なご支援をいただきました。また、トップレベルのコーチングを毎回提供してくれた富岡耕児コーチなしでは、本プログラムをこのような形で実施することはできなかったと思います。このような力強い支援のおかげで実現できた本プログラムが今回で終了となり、楽しくプレーする選手たちの姿を今後見られなくなることをさみしく感じています。これからは、選手たちが所属するチームの中で本プログラムを通して学んだスキルを大いに発揮してくれることを期待したいと思います。

メインコーチ 向山昌利
アシスタントコーチ 富岡耕児