

群馬クラス報告書

群馬クラス開催概要

協力団体

パナソニックワイルドナイツ



【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 水間良武（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会強化コーチ資格）

アシスタントコーチ 三宅敬（パナソニックワイルドナイツ所属・元日本代表）

【実施期間】 2014年10月1日～12月17日（全12回）

【開催時間】 18:30-20:30

【開催日程】（基本水曜日／※10月20日のみ月曜日）

10月1日・8日・15日・20日・22日・29日

11月12日・19日・26日

12月3日・10日・17日

※スケジュールは変更になる可能性があります。その際は、現場のコーチより事前にご連絡します。

【開催会場】 パナソニック ワイルドナイツグラウンド (MAP)

住所：群馬県太田市龍舞町1619-1

京方面より公共交通機関でお越しの方は

●東武小泉線竜舞駅下車 徒歩約15分

●東武伊勢崎線太田駅よりタクシーで約10分

※敷地内に駐車場があります。駐車場をご利用の場合は、お申し込みフォームより、お伝えください。

募集要項

【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）

※参加者は放課後ラグビープログラム終了後にアンケートにご協力下さい。

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

※所属チームの練習がある場合は、そちらの練習を優先して下さい。

【定員】 約30名程度（先着順）

群馬クラスは応募者多数により、募集を停止致しました。お申し込みありがとうございました。

【お申し込み方法】

下記、ボタンをクリックし、お申し込みフォームにお進み下さい。

[お申し込みフォーム](#)

【参加に必要なもの】

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・トレーニングシューズ・スパイク

※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。

※更衣室と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時までに開催情報ページにて知らせします。各自で確認してください。

群馬クラスコーチ紹介

群馬クラス(2014年度)の指導者

メインコーチ：水間良武（指導者資格：日本ラグビーフットボール強化コーチ）

アシタントコーチ：三宅敬（パナソニックワイルドナイツ所属・元日本代表）

サポートチーム：パナソニックワイルドナイツ



【水間コーチから皆さんへ】

今年の放課後ラグビープログラムはパナソニックワイルドナイツの本拠地である群馬県太田市での開催となります。アシスタントコーチとして参加してくれるのはラグビー伝導師として全国を所狭しと駆け回っているミヤッキーこと三宅敬さんです。彼の的確でわかりやすいコーチングと軽快なトークで一緒に楽しみながらラグビーをしましょう。みなさんと会える日を楽しみにしています。

【メインコーチ・水間良武プロフィール】

指導者資格

日本ラグビーフットボール協会 強化コーチ資格

NZ rugby coaching course Level1

ボールで遊ぼうマイスター

経歴

大阪工大高校／同志社大学

主なポジションはフッカー

高校時代は主将として全国制覇・高校日本代表主将としてイングランド遠征参加(1995年)

大学時代はU19日本代表としてアジアネーションズ優勝(1996年)・主将として大学選手権ベスト4(1999年)

関東代表(2003年,2006年)

三洋電機時代に3度留学してニュージーランドでプレー経験有(2003年,2005年,2006年)

鐘淵タイフーンズ/カネカ (2000年～2002年*2002年度は主将)

三洋電機ワイルドナイツ/現パナソニックワイルドナイ (2003年～2009年)

日本選手権優勝 (2007年,2008年,2009年,2013年)

トッリーグ優勝 (2010年,2013年)

立教大学ラグビーフットボール部アドバイザー (2009年～2010年)

現在

パナソニックワイルドナイツ FWコーチ (2010年～現在)

同志社大学ラグビーフットボール部アドバイザー (2011年～現在)

【サポートチーム】

パナソニックワイルドナイツ



群馬クラスレポート

【2014群馬クラス】第1回レッスンレポート（2014年10月1日）

2014年度放課後ラグビープログラム、群馬クラスの第1回が無事に開催されました。アカデミー事業として行う普及育成事業は初めての試みだったので、「これでもか！」っていうくらい準備をしていたつもりなのですが、やはり「上手くいくかな??」という不安は消えないもので、大事な期末試験寸前のような気持ちで落ち着く暇がありませんでした。しかし、そんな不安もいざ始まってみると、生徒達が僕達に何かを期待してくれている目を見た瞬間消えていて、晴れた気持ちで全12回をやり切る気持ちに変わっておりました。





第1回の参加者は18名（男子15名、女子3名）で、全員がスクール経験者でした。

毎回「本日のテーマ」を決めて開催していこうと考えており、今回は「コミュニケーション」としました。

自己紹介からチーム作りまでをゲーム形式で行い、その後は団体競技においてコミュニケーションは最も重要なスキルであるという意識づけの下、練習をスタートさせました。

今回のプログラムの流れです。

1. 開校式、挨拶
2. チームビルディング/コミュニケーションゲーム
3. ウォーミングアップ/ランニングスキル（ラダー、ミニハードル）
4. ハンドリングスキル（パンチパス、ウォークパス、クイックパス、パスレース）
5. 状況判断（2 v 1、3 v 3）
6. ボールゲーム（オフサイドタッチ）
7. コアトレーニング
8. 振り返りの時間

コミュニケーションをしっかりと取りながら、ハンドリングスキルでは「ハンズアップ」や「フォロースルー」等のキーワードも要所に入れながら指導していきました。群馬クラスでは、全12回を通してゴールを設定しました。

それは、いくら素晴らしいテクニックを持っていても実践（試合）で活かせなければ意味がないということ。つまり、プレッシャーが強い試合であったり、シチュエーションであったりと、いろんな場面でも常に持っているスキルを発揮して結果を出せる選手を目指すことが大事になるのです。

今後の群馬クラスの展開としましては、「選手が判断して実行するプログラム」を出来るだけ提供し、正しい状況判断を行い、それに伴うスキルを身に付けてもらえるよう行っていきたいと考えております。

毎回充実した楽しい時間になるよう頑張りますので、ぜひ次回も楽しみにして下さいね！





メインコーチ：水間 良武
アシスタントコーチ：三宅 敬

【2014群馬クラス】第2回レッスンレポート（2014年10月8日）

緊張感漂う第1回の放課後プログラムとは一転、第2回はほとんどの生徒が笑顔いっぱいグラウンドにやってきて、元気いっぱいスタートから全開でした。また、新たに今回は2名の参加者と、前回参加できなかった1名の計3名が新しい顔として参加してくれて、群馬クラスに活気を与えてくれました。

今回のプログラム内容は、前回の流れも多少持ち込みながら、本日のテーマを「リアクション」として臨みました。

「リアクション」と言っても、シチュエーションによっては様々な「リアクション」があります。

今回は、ボールをキャッチする「リアクション」や、すぐにポジションにつく（セットする）などの「リアクション」を中心に展開していき、その中でゲーム形式のドリルも織り交ぜながら行っていました。



今日のプログラムの流れ

1. 挨拶
2. チームビルディング/ウォーミングアップ
3. ランニングスキル（ラダー、ミニハードル）
4. ハンドリングスキル（キャッチゲーム、パンチパス、クイックパス、パスゲーム）
5. 状況判断（リアクション2v1）
6. ボールゲーム（オフサイドタッチ）
7. コアトレーニング
8. 振り返りの時間

最初に行ったランニングスキルやパンチパスでは、前回出たキーポイントを始めから理解して出来ている生徒がほとんどだったのでみんな上手に行えていました。そういった高い意識を持ってやることや、前向きに行う姿勢が大きな成長・進歩に繋がるのだなと改めて感じました。

また今回は、パナソニック ワイルドナイツのチームメイトより、堀江キャプテンと高安選手が群馬クラスにゲストとして参加してくれました。生徒はみんな目をキラキラと輝かせながら練習に励んでおりました。

2人は要所的で確かなアドバイスをくれるので、生徒達も一つ一つのプレーにより深い理解を持って行うことが出来たのではないのでしょうか。





今日のように、ふらっと選手が現われるのも群馬クラスの特徴です。生徒たちには良い刺激になることでしょう。

まだ定員に若干名の空きがありますので、今後も引き続き、募集は継続しております。

一人でも多くの参加者をお待ちしております。

メインコーチ：水間 良武

アシスタントコーチ：三宅 敬

【2014群馬クラス】 第3回レッスンレポート (2014年10

月15日)

回を重ねるごとに参加者たちの口コミのおかげで人数も増えてきて、益々活気あふれる群馬クラスとなってきました。また、8時30分のクラス開始前に到着した生徒は、こちらが何も言わなくても順にグラウンドへ飛び出して、各々体を動かしながら自然にグループとなってタッチフットを始めます。簡単なルールは水間コーチが落とし込んでくれるのですが、特にレフリーを付けることなくほとんど生徒達が自主性を持ってウォーミングアップ代わりに行っています。

今回のテーマは、「リアクションPart2～コンタクトシチュエーション～」ということで、コンタクト時のリアクションとはどういったことなのかをみんなで考えながら理解していき、スキルとして身に付けていきました。



ラグビーではコンタクトは避けて通れないプレーです。ですが、コンタクトばかりを考えて、どんな時でもコンタクトに備えた身構えや姿勢では思い切ったプレーは出来ません。例えば、低くタックルに入る姿勢を10m、20m先にいる選手に対して準備していると、その距離を詰めるためのランニングがとても窮屈になります。それだとボールを持っている選手に仕掛けられて抜かれる可能性が高くなります。適正なタックルの間合いに入るまではしっかりとランニングスキルを持って間合い

を詰めて、タックルポイントに入った瞬間姿勢を作ってタックルに入るというシナリオの方が良いでしょう。

アタックでもそうです。わざわざタックルに入られることを前提にアタックする選手はほとんどいないと思います。相手のタックルを交わす、もしくは突破することを目的としてアタックし、結果、タックルされる瞬間に次のプレーに生かせるポイントを作る体の使い方をすることが大切なのです。そのようなことを落とし込みながら、コンタクトスキルを「ボールキャリアー・タックル・クリーンアウト」の3本柱で行いました。

今回のプログラム内容です。

1. 挨拶
2. チームビルディング/ウォーミングアップ (ダイナミックストレッチ)
3. ランニングスキル (スピードトレーニング)
4. レスリング
5. コンタクトスキル
6. タッチゲーム
7. コアトレーニング
8. 振り返りの時間

時折、冷たい小雨がぱらつきましたが「雨でもラグビーは試合をする」という論を説いてみんなで頑張りました！



今回のゲスト選手は、前回に引き続き堀江キャプテンと、日本代表でもお馴染みとなった入社1年目の内田選手、そして地元群馬のレジェンド霜村選手が参加してくれました。とても良い刺激を与えてくれました。

第3回を終えたことで、生徒達もこちらのやろうとする流れを感じながら積極的に練習をしてくれるので、この調子でどんどんスキルアップできるようにサポートしていきたいと思います。

メインコーチ：水間 良武

アシスタントコーチ：三宅 敬

【2014群馬クラス】 第4回レッスンリポート(2014年10月20日)

今回はあいにくの雨ではありましたが、生徒達は普段と変わらず元気に参加してくれて今回のプログラムも充実した内容で行うことが出来ました。また、今回はイレギュラーに水曜日開催ではなく月曜日開催でした。次回は、また水曜日に開催されるので、この間隔の短さを利用してラグビーのプレーの肝の一つでもある様々なコンタクトプレーを徹底的に行っていこうと思っています。

今回のテーマは前回のコンタクトスキルの導入から続けて、もう一つワンランク上のコンタクトスキルを行いたかったので、「ストロングボディーポジション」ということをテーマに掲げてみんなで頑張りました。

「ストロングボディーポジション」とは、コンタクト時に作る強い姿勢のことです。コンタクトは状況に応じて様々な種類があります。基本的にはどのシチュエーションも共通している部分が多くあります。まず、「強さとは低さ」をキーポイントとして行うわけですが、ただ低ければ良いということではなく、最適な低さや姿勢を学びました。腰だけを曲げて低い姿勢を作るのではなく、背筋は伸ばしたまま膝を曲げて腰を落とすのが基本的な低さを作る条件です。また低くなるということ、どうしても目線が下に行きがちですが、目線は常に前を見ることも絶対条件として生徒達に伝えました。



これらを意識して繰り返しドリルを行っていけば、生徒達は次第に自分の中でヒットの瞬間の手応えがあった時と無かった時の区別を感じて自分で学んでいきます。そうしてスキルアップの成果が見えてくるのでこちらとしても目に見えて成長していく姿に楽しみを覚えます。

そんなコンタクトスキルを意識した第4回のプログラムはこちらです。

1. 挨拶
2. チームビルディング/ウォーミングアップ (ダイナミックストレッチ)
3. ランニングスキル (スピードトレーニング)
4. レスリング
5. コンタクトスキル
6. タッチゲーム
7. コアトレーニング
8. 振り返りの時間

ゲスト指導者として今回は霜村選手と笹倉選手が参加してくれて、運営面でのサポートや個別に指導をしてくれるなどこちらの目の届かないところまで気を配り活躍してくれました。

次回は10月22日（水）ですが、3回目となるコンタクトスキルを中心に行う予定ですので、一気にスキルアップを目指して頑張りましょう！

メインコーチ：水間 良武
アシスタントコーチ：三宅 敬

【2014群馬クラス】 第5回レッスンレポート（2014年10月22日）

今回の放課後ラグビープログラムは、コンタクトスキル第3弾ということで、導入スキル→基本スキル→実践スキルと段階を経て行う最後の回となりました。全員が経験者ということもあってコンタクト未経験者はいませんでした。コンタクトを苦手とする生徒が多かったです。ラグビーのプレーにおいてコンタクトというのは避けて通れなません。正しいテクニックを学び、そして実践でのスキルへと進めて行けば安全面も確保されます。また、コンタクトも楽しいプレーの一つであるという意識づけをしたいと思い3回続けてみっちり行いました。



「ブレイクスルー」というワードを今回のテーマにしました。ラグビーはいかに前にボールを進めるかで得点の可能性が大きく変わってきます。そこでコンタクト時によく起こりがちなのは、瞬間で無意識のうちにブレーキをかけてしまい、せっかく勢いをつけてコンタクトを迎える局面でも威力が軽減されるということです。思い切り突破することが当たり前のように出来れば、コンタクトの瞬間にブレーキをかけることなく強いコンタクトを実現できます。また、突破後にもう一回再加速することも同時に意識させると、より前進が出来てトライのチャンスが広がります。タックルやクリーンアウトも同様に、相手の背中に突き抜けるようなインパクトを残すことをイメージしながら行いました。



今回のプログラムメニューです。

1. 挨拶
2. チームビルディング/ウォーミングアップ (ダイナミックストレッチ)
3. ランニングスキル (スピードトレーニング)
4. リアクションドリル (2 v 1)
5. コンタクトスキル
6. タッチゲーム
7. コアトレーニング
8. 振り返りの時間

タッチゲームでは、ゲームのルールを理解して行うチームはやはり強かったです。考えてラグビーをしているなと感心させられました。スキルも大事だけれど、ラグビーというスポーツのルールの理解やどうすればスペースを作れてトライを取れるのかという工夫も並行してレベルアップしてもらえよう今後の指導を続けていきたいです。

メインコーチ：水間 良武

アシスタントコーチ：三宅 敬

【2014群馬クラス】第6回レッスンレポート(2014年10月29

日)

放課後ラグビープログラム全12回のうちの半分となる6回目のプログラムが、いつも通り元気に開催されました。定員の方も30名に達しましたので、改めて良い再スタートが切れるように気持ちも引き締めて臨みました。

前回までは、コンタクトの部分を徹底して行いましたので今回はシンプルな部分に焦点をあてました。

テーマは、「スペース」です。

一言でスペースと言ってもラグビーではいろんな場所に空いたスペースが隠されています。走りこむスペース、パスを放るスペース、ディフェンスラインの裏側にあるスペース、タックルを入るときの相手の弱いスペースなど他にも探せばどんどんスペースというものが出てきます。シンプルではあるけれど、実は奥が深いテーマですね。

そんな「スペース」をテーマに今回は、パスをどこのスペースに投げれば次に活かせるのか、またアタックの時にどこのスペースにボールを運べばチャンスが広がるのかといった2点を中心にプログラムを組んで練習を行いました。



今回のプログラムです。

1. 挨拶
2. チームビルディング/ウォーミングアップ (ダイナミックストレッチ)
3. ランニングスキル
4. パスドリル →SHパス→スクエアランニングパス
5. 2 v 1、3 v 2、フィニッシュドリル
6. タッチゲーム
7. コアトレーニング
8. 振り返りの時間



プログラムの内容も非常にシンプルでした。しかし、走るコースやボールを投げるコースを意識するかしないかだけで大きな差が生まれるということをじっくりと考えて理解しながら行うことで、普段スペースということに関して全く意識せず行ってきた大半の生徒が何かを掴み取った感じの表情で練習にのめり込んでいきました。

ラグビーは前に前進すればするほど得点のチャンスが広がるスポーツなので、空いたスペースに思い切り前進してアタックすることも認識させながらやりました。

いつもプログラムの最後に行うタッチゲームでは、ルールの理解度が増してきて、生徒達自身が放つコメントの内容もプレー同様比例してきて良いコメントがどんどん出てきます。良い傾向にありますので、折り返しの後半戦もこの調子でレベルアップしていけたらなと思います。

※次週（11月5日）の群馬クラスはお休みです。次回は11月12日（水）ですのでご注意ください。

メインコーチ：水間 良武

アシスタントコーチ：三宅 敬

【2014群馬クラス】第7回レッスンレポート(2014年11月12日)

パナソニック ワイルドナイツが5日間の宮崎合宿に行っておりましたので、放課後ラグビープログラム第7回は2週間ぶりの開催となりました。生徒達は毎週それぞれのスクールやクラブで練習に励んでいるものの、2週間も空くとスキルレベルはどうかと心配になりましたが、そんな心配も無用でした。

今回は、前回のテーマと練習内容もそのままに、「スペース」について、もう一度おさらいをしてみました。前はスペースがどこにあるのか理解しながらも、攻略するには一歩届かなかったのが、なぜ上手くいかないのかを考えてさせてみました。その結果、走り出すスタートのタイミングや走るコースが課題に上がったので練習の内容もスモールチェンジして行ってみると、ほとんどの選手がみるみるうちにスペースを攻略していきました。また、スペースを意識しすぎるあまり前に出てディフェンダーにプレッシャーを与えるとといったボールキャリアが出来なかったのが、まずは前に出て少しでもゴールラインにボールを運ぶ意識付けも行ないました。



今回の練習プログラムです。

1. 挨拶
2. チームビルディング/ウォームアップ
3. ランニングスキル
4. パスドリル (SHパス、スクエアパス)
5. 状況判断 (2v1、3v2、フィニッシングドリル)
6. タッチゲーム
7. コアトレーニング/クールダウン
8. 振り返りの時間

最後のタッチゲームではきつい中で、みんな一生懸命になって走り、自分の役割を頑張っている様子でした。きつい中でプレーの精度を意識すれば、それだけスキルレベルも上がると思います。そして、今回もコーチとして、霜村選手、ホラニ選手、高安選手、堀江キャプテンが参加してくれて、いろいろとためになるアドバイスをたくさん提供してくれました。感謝です。

メインコーチ：水間 良武

アシスタントコーチ：三宅 敬

【2014群馬クラス】 第8回レッスンレポート(2014年11月19日)

気温もグッと下がってきていよいよ冬本番を迎える準備の雰囲気の中、第8回放課後ラグビープログラム群馬クラスはいつもの様に元気に開催されました。

メインコーチの水間コーチと私の他にもお馴染みとなったゲスト参加選手の堀江キャプテン、ホラニ選手、高安選手、そして今回は三輪選手も顔を出してくれて生徒達にとっては凄く刺激的な練習を毎回行えております。また、今回はS&Cのイーリーコーチも来てくれたので、いろいろなアドバイスをくれました。

今回は、「ゲインライン」をテーマに行いました。

ゲインラインを獲得するかしないかで次の局面が大きく変わるということをデモンストレーションや解説を入れたりして頭で理解して練習を進めていきました。が、やはり実際ドリルの質を高めていくとゲインラインを取りに行くことから遠ざかりがちになってしまうケースが多かったです。そういったときはもう一度シンプルな部分で原点に戻って考えると簡単に修正が出来ました。これは群馬クラスに限らずだと思いますが、生徒達の必死でひたむきに学ぼうとする姿勢が素早く課題を修正し、良いものはすぐに吸収して成長に繋げています。そういった前向きな姿勢に少しでも応えていきたい気持ちが回を追うごとに強まります。



次回は、練習の最後にもアナウンスしたように冒頭の30分をS&Cコーチのイーリーからセミナーを行ってからグラウンド練習へと入るので、必ずラグビーノートと筆記用具を持参してくださいね。

残りの開催も少なくなってきました。良い形で終わりを迎えられるようこの調子で頑張っていきましょう！



今回のプログラム内容です。

1. 挨拶
2. チームビルディング/ウォーミングアップ (アクティブアップ)

3. スピードトレーニング (ラダー&ミニハードル)
4. 1 v 1
5. 3 v 3⇒2 v 1
6. タッチゲーム
7. コアトレーニング/クールダウン
8. 振り返りの時間

メインコーチ：水間 良武

アシスタントコーチ：三宅 敬

【2014群馬クラス】 第9回レッスンリポート(11月26日)

今回は、朝から冷たい雨が降りしきる中、ほとんどの生徒が休むことなく参加してくれました。高い意欲を感じさせてくれます。また、休んだ生徒達は学校の試験期間ということだったので、勉強の方もラグビー同様頑張ってくれていることと思っております。

さて今回は、最初の30分をS&Cのイーリー・ブリンモアコーチによるウエイトトレーニングセミナーを行いました。ジュニア世代に必要なウエイトトレーニングとは何か、また何を目的に行うかなど細かく説明してくれて、メモを取りながら生徒達はまた新たな刺激を感じながらセミナーを受けてくれました。ウエイトトレーニングと言っても、このジュニア世代は肉体的にも環境的にもトレーニングジムで行うような器具（バーベルやダンベル）といったトレーニングを行うよりも、自重（自分の体重）を利用した様々なトレーニングで未熟な体を鍛えていく方法が合っているということを教えてくれました。ストレッチの要素も入った様々なエクササイズはすごく良いトレーニングだと私も聞いていて感じました。

そしてセミナーの後は、40分間の「ハードワーク」をグラウンドで行いました。

雨が降っていたということもあったのですが、セミナー後の時間を考えたとき短期集中でやった方が効率的に効果を得られると思いました。テーマを「ハードワーク」としてサーキット的なトレーニングを40分間少ないレスト（休憩）で体を動かし続けました。

内容はコンビネーションワークとしまして、アジリティードリル⇒2面アタック⇒ヒット&ドライブ⇒ボールゲームのサイクルを2周やりました。自分をキツイところまで

持っていくことができるか、そしてそのキツイ中で正確にプレーをし、コミュニケーションを図ることが出来るかというのを知ってもらうためにやりました。冷たい雨と体から溢れ出てくる汗によって、子ども達の周りには熱気が湯気となって何とも言えない雰囲気が出ておりました。最後はクタクタになっていましたが、生徒達みんな一生懸命に取り組んでおりました。



今回のプログラム内容です。

1. 挨拶
2. ウェイトトレーニングセミナー
3. ウォーミングアップ
4. コンビネーションワーク
5. 振り返りの時間
6. 個人練習

以上の内容です。

残りもあと3回です。終わりが見えてくると寂しい気持ちも湧いてくるのですが、しっかり最後まで気を引き締めてこれまでのように充実した時間を過ごせるようにみんな頑張っていきましょう！

メインコーチ：水間 良武

アシスタントコーチ：三宅 敬

【2014群馬クラス】 第10回レッスンレポート(12月3日)

今回は全12回の中で必ずこれだけはテクニックの中に入れておきたかった「タックル」を中心にプログラムを組んで臨みました。ラグビーはボールを持っていない時間が圧倒的に多いのですが、ボールを持っていない時でも様々なプレーで競技に参加することが出来て楽しめるスポーツです。その中でもタックルはラグビーのプレーの中でも醍醐味の一つで、一本のタックルで局面が大きく変わることだって良くあります。

そのタックルですが、「タックルは気持ちで行くもんだ」という認識が指導の中でまだまだ多く感じられます。もちろん正解ではありますが、あくまで正解の一部であり、それが全てではありません。やはり正しいテクニックがあってこそその気持ちの入ったタックルが素晴らしいタックルではないでしょうか。

この群馬クラスの生徒のほとんどがタックルを苦手、もしくは怖いと思っているのが現状でした。でもしっかりとしたテクニックを身に付けることが出来れば怖くもないし、相手にとっても怪我のリスクを減らすことになるというのを伝えて行いました。

今回のプログラム内容です。

1. 挨拶
2. チームビルディング/ウォーミングアップ
3. ハンドリングスキル
4. 1v1タックル
5. タックル⇒2v1
6. タッチゲーム
7. コアトレーニング
8. 振り返りの時間

この1回で完全にタックルのテクニックを学べたとは思いませんが、タックルとはこういう風に行くもんだというのは理解してくれたでしょうか？あとは実践でどんどん思い切りの良いタックルを決めてほしいと思います。

そして残りのプログラムが2回となりました。どういふシナリオで終わろうかと模索しておりますが、思い出に残る2回にしていきたいと思います！

メインコーチ：水間 良武

アシスタントコーチ：三宅 敬

【2014群馬クラス】 第11回レッスンレポート(12月10日)

残りも2回となった群馬クラスの放課後ラグビープログラムですが、第1回を振り返ってみても見るからに大きな成長をしております。反復練習や継続的な強化という

点では全12回の中で出来ない要素ではあるのですが、一つ一つのドリルを真剣に取り組む姿勢が全てのドリルに通じていて成長しているのかなと感じます。今回のプログラムでは、「ゲームスキル」と題しまして、いくつかのドリルをチーム対抗のゲーム方式で競わせて、勝負事を通じてスキルアップを狙いとしました。競いあうことで少しの緊張感が生まれてミスが多くなる傾向があります。やはり普段とは違う環境にあるからですね。その緊張感と向き合ってミスをせず勝負に勝つか、ラグビーの試合に置き換えるとミス一つで勝敗の行方が変わってくるということです。いろいろなドリルに競う楽しみを入れて行けば、そのドリルの繋がりが実際のラグビーの試合に繋がるのではないかと思います。



今回のプログラムです。

1. 挨拶
2. チームビルディング/ウォーミングアップ
3. ハンドリング&パスゲーム
4. ビジョンドリル
5. 3v1
6. タッチゲーム
7. コアトレーニング
8. 振り返りの時間



いよいよ次回はラストです。最後に群馬クラスではちょっとしたイベントを用意しておりますので練習後の着替えを必ず持ってきて防寒対策をするように準備しておいて下さい。

メインコーチ：水間 良武

アシスタントコーチ：三宅 敬

【2014群馬クラス】 第12回レッスンレポート(12月17日)

10月1日（水）から始まった放課後ラグビープログラムもついに全12回の最終回を迎えました。第1回のレポートを見直してみるとみんな半袖でまだ残暑が厳しかったのが思い出されます。そして指導者も生徒も手探り状態で、緊張感に包まれた雰囲気もありましたね。それが回を重ねるごとにどんどんと上達していき、顔つきも少したくましくなった印象もありました。この群馬クラスは、参加者たちの口コミのおかげで途中から定員の30名に達して行うことが出来ました。しかし生徒達は学業もしっかりしてもらわないといけない立場なので、試験期間ではどうしても参加できなかったり、怪我によってプレーが出来ず欠席する回もあったのでなかなか全員が元気に揃うということがありませんでした。そんな中、最終回では元気な顔で全員が顔を揃えてくれて、最終回に相応しい雰囲気の中プログラムは行われました。



最終回のプログラムです。

1. 挨拶
2. ウォーミングアップ
3. スクエアパストリル
4. コンビネーションコンタクト
5. シャトル⇒ジグザグ⇒タックル⇒ダッシュ&ABアタック
6. タッチゲーム
7. アフターファンクション

3～6の練習は生徒達が考えて、練習の準備、練習の説明、デモンストレーション、フィードバック、後片付けの全てを行いました。今回のテーマを「プレゼンテーション」として、過去11回分のプログラムから生徒達が抜粋して練習をやらしてもらいました。思い出に残った練習や反復したい練習などいろいろな思いがあるでしょうが、いかにやってきたことを理解しているかという部分を確認したくて試してみました。また、コーチングの難しさを少しでも学んでもらうことで、自チームに帰った時に各チームのコーチの方々の思いを少しでも理解が出来れば話の聞き方も変わってきて、よりコーチの言葉に耳を傾けるのではないかという狙いもありました。生徒達は説明に四苦八苦するかと思いきや、上手く説明したりデモンストレーションをしていたので、良い意味でビックリしました。実際の練習も過去のプログラム

でやったときよりも格段に上手くて、最後に高い集中力とレベルでプレーしてくれました。



そして最後は、パナソニック ワイルドナイツからささやかではあるのですがクラブハウスに生徒や親御さんを招いてアフターファンクションを開催しました。一人1杯ずつではありますが豚汁とおにぎりを高安選手やホラニ選手のご家族、堀江選手のご家族が用意をしてくれて温かくて和やかな雰囲気の中アフターファンクションが出来ました。そして生徒一人ずつにクリアファイルとキャップを贈呈して、一足早いクリスマスプレゼントを渡しました。

これで終わるのが名残惜しい感じが最後まで残っていましたが、この気持ちを各チームで更なる成長のために発揮してくれれば嬉しいです。
また何かの形でお会い出来ることを僕達も楽しみにしているのでみなさんも頑張ってくださいね！



メインコーチ：水間 良武
アシスタントコーチ：三宅 敬