

滋賀クラス報告書

滋賀クラス開催概要

協力団体

びわこ学院大学



【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（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 西山栄二（NPO法人 東近江スポーツクラブ楽苦備代表理事）

【実施期間】 2014年10月6日～2015年2月2日（全12回）

【開催時間】 18:00-20:00

【開催日程】（毎週月曜日／※祝日と12/1は休み）

10月6日・20日・27日

11月10日・17日

12月8日・15日・22日

1月5日・19日・26日

2月2日

【実施会場】

布引グリーンスタジアム・布引運動公園陸上競技場 ([MAP](#))

住所：東近江市芝原町1503番地

[1]八日市ICから車で10分

[2]JR近江八幡駅から車で20分

[3]近江鉄道大学前駅から徒歩15分

駐車場あり（500台）

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4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）

※定員になり次第、募集を締め切らせて頂きます。

【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）

運動できる服装、練習中の飲み物、運動靴・トレーニングシューズ

* 競技場室内（廊下、ロビー、便所、更衣室）及び陸上競技レーン内ではスパイクで歩いたり走ったりしないでく

滋賀クラスコーチ紹介

滋賀クラス(2014年度)の指導者

メインコーチ：向山昌利（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会強化コーチ）

アシタントコーチ：西山栄二（NPO法人 東近江スポーツクラブ楽苦備代表理事）

【向山コーチから皆さんへ】

安全で楽しいラグビーをお届けします。初心者大歓迎です！皆さんとの出会いを楽しみにしています。



【メインコーチ・向山昌利プロフィール】

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

経歴

同志社大学／同志社大学大学院

ポジションはセンター

社会人時代にニュージーランド、イングランドでプレー経験あり

ワールドファイティングブル（1998年～2002年）

Christchurch Rugby Football Club・New Zealand/Rosslyn Park FC ・England
（2002年～2003年）

NECグリーンロケッツ（2003年～2009年）

社会人大会優勝（2004年）日本選手権優勝（2005年・2006年）

日本代表（2000年～2002年）

現在

びわこ学院大学短期大学部講師

滋賀学園ラグビー部GM

同志社大学ラグビー部BKコーチ

【協力団体】

びわこ学院大学

公益財団法人東近江市地域振興事業団

滋賀県ラグビーフットボール協会

滋賀クラスレポート

【2014滋賀クラス】 第1回レッスンレポート (2014年10

月6日)

第一回目の放課後ラグビープログラム滋賀クラスは、滋賀県東近江市布引グラウンドで開催されました。台風通過直後にもかかわらず8名の小中学生が参加してくれました。これまでの東近江市におけるラグビー環境を考慮すると、8名の小中学生の参加はまずまずの人数だと思います。滋賀クラスには、本クラスの開催にあたり協力してもらっているびわこ学院大学の教育福祉学科スポーツ教育コースの学生4名がボランティアスタッフとして参加してくれま

す。初心者が多い滋賀クラスは「ラグビーの基礎的なトレーニングを楽しく！」を大テーマに12回の練習を実施していきます。初回に当たる今日は「仲良くなろう（お友達の名前を覚えよう）！」と「楕円のボールを楽しもう！」をテーマにしました。

開始早々は、お互い場の空気を読みながらのスタートとなりましたが、楕円のボールを使ったゲーム形式のドリルを進めるうちにいつの間にか熱気溢れる練習場となりました。今日は、テーマにそってボールになれることを目標にしましたので、ラグビーというよりファンゲームの要素が大きかったと思います。次回からは少しずつラグビーに近づけていきたいと思っています。「最終回（12回目）には必ずタッチフットを楽しくプレーできるようになる！」ということを目指してコーチ陣と一緒に頑張りましょう。



【練習内容】

1. ウォームアップ（グラウンド2周と他己紹介）
2. ファンクショナルトレーニング（頭のウォームアップ）
3. 楕円のボール運び
4. 大根抜きゲーム
5. ヒップゲートゲーム
6. パス基礎的トレーニング
7. ボールタッチゲーム
8. 1v1
9. 楕円のボールサッカー
10. ヒット（当たり）体験
11. 400mトラック1周走

メインコーチ 向山昌利

アシスタントコーチ 西山栄二

【2014滋賀クラス】 第2回レッスンリポート(2014年10月20日)

第2回目となる放課後ラグビープログラム<滋賀>教室は雨の中での開催となりましたが、小学6年生から中学3年生までの6名が参加してくれました。また、前回に引き続きびわこ学院大学の学生がボランティアとして参加してくれました。ありがとうございます！

今回からは、ラグビーのスキルを少し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キャッチとパスを中心に指導しました。キャッチに関しては、ボールをパスしてくれる相手に声をかけること、ボールが飛んでくる方に手を差し出すことなど基本スキルを学びました。パスに関しては、相手の取りやすいボールを投げることを意識してもらいました。今回の放課後ラグビーで初めてラグビーボールに触れる参加者もいましたので、スキルの精度よりもボールに慣れること（怖がらないこと）を大切にしました。

また、今回は「速く走りたい！」という参加者の希望に応える形で、びわこ学院大学の陸上部に所属する学生から走り方を特別に教えてもらいました。短い時間でし

たが、足のつき方などを指導してもらいました。少しは速く走れるようになったでしょうか？！

最後は、本日トレーニングしたキャッチとパススキル、そしてスピードのある走りを組み合わせて、2 v 1を実施しました。前半はなかなかうまくいきませんでした。時間がたつにつれて感覚をつかみ抜ける回数が増えてきました。抜けた瞬間に大きな声が上がっていました。一日でも早くタッチフットを楽しくプレーできるようにしたいと思いますので、引き続き次回レッスンもキャッチ&@パススキルを取り上げます。元気を出してトレーニングしていきましょう！



【第2回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ (ジョギング、ストレッチ)
- 2、パドリル (前パス、横パス、歩きパス、中抜きなど)
- 3、ランニングドリル (スキップ、フォームチェック、50m走トライアルなど)
- 4、2 v 1
- 5、クールダウン

メインコーチ 向山昌利

【2014滋賀クラス】 第3回レッスンレポート(2014年10月

27日)

3回目となる放課後ラグビープログラム<滋賀>教室は7名の参加でした。今回もびわこ学院大学の学生がボランティアとして参加してくれました。ありがとうございます。

今回も前回と同様に「キャッチ&パス」スキルを継続してトレーニングしてもらいました。まず、前回の復習もかねて、相手の取りやすいボールを投げることを指導しました。くわえて、ボールをパスしてくれる相手に声をかけること、ボールが飛んでくる方に手を差し出すことなども改めて指摘しました。

前回のトレーニングから難易度を上げた点は、複数のボールを使用する点です。T字パストドリル、中抜きパストドリル、ポップパストドリルのすべてのドリルで2つから3つのボールを使いました。選手たちには、前からも、横からもボールがパスされるプレッシャーの中でミスなくキャッチ&パスができるように正確なスキルを意識して練習してもらいました。この放課後ラグビープログラム滋賀クラスで初めてラグビーボールに触れた選手も、正しいスキルを連続して発揮できるようになってきたように思います。また、このキャッチ&パストドリルをチーム対抗戦として負けチームには簡単な罰ゲーム課しましたので、選手たちは自然と集中してよいトレーニングができたと思います。

最後は、キャッチ&パススキルを様々なシチュエーションで発揮できるようになるためにボールゲームを実施しました。コーチ、ボランティア学生を加えて2チーム編成し(5名×2チーム)、30m×30mグリッドの中で決められた回数パスしたら勝ち(or負け)というゲームです。最初はパスの成功回数5回から始めましたが、両チームともすぐにクリアできましたので、10回成功から、10回成功+「リターンパスなし」と少しずつ難易度を上げていきました。プログラム終盤はミスも少なく、白熱したゲームとなり選手のスキル上達を実感できました。

次回以降もキャッチ&パススキルを継続して指導していきたいと思います。

一日も早くタッチフットを実施できるようこれまで通り一生懸命トレーニングに励みましょう！



【第3回練習内容】

1. ウォームアップ
2. T字パสดリル
3. 中抜きパสดリル
4. ポップパสดリル
5. 2v1
6. 2v1連続
7. ボールゲーム
8. クールダウン

メインコーチ 向山昌利

【2014滋賀クラス】 第4回レッスンレポート(2014年11月10日)

4回目となる放課後ラグビープログラム<滋賀>教室は、9名の小中学生選手が参加してくれました。今回はびわこ学院大学学生1名に加えて、NPO法人楽苦備から1名が参加してくれました。ありがとうございます。

<滋賀>教室は、ラグビー初心者が多いので、これまでの3回で実施した練習内容を復習しました。具体的には、「キャッチ&パス」です。まずは歩くスピードから始めて、少しずつ歩くスピードを上げ、最後は走りながらパス練習を行いました。どうしても走るスピードがあがると、ミスも増えてしまいますが、前回までと比べると着実にパスの距離や正確性が向上していると思います。たまにボールを前に投げる点がある点だけ、意識して直していきましょう。

次に、相手をつけて2v1の抜き合いを行いました。相手をつけると、相手の動きに合わせて「キャッチ&パス」を実行する必要が出てくるので、相手を見すぎる結果、ボールに関心が向かわずミスが増えてしまいました。それでも後半は、相手をつけ

るという新しい状況にも慣れて2v1という数的優位をしっかりと活かしたパス攻撃ができるようになりました。

最後は、様々なプレッシャーの中で「キャッチ&パス」の練習ができるボールゲーム（5v5）を大幅に時間を増やして行いました。今回のボールゲームは、前回と比べ物にならないくらい正確性が増したおかげで、ひとつひとつのプレー時間を延長することができました。

楽しいスキルを身につけることができれば練習もミスなく継続できます。その結果、練習がより楽しくなります。これまでのスキル向上のペースを維持して、もっともっと楽しい練習ができるようにしていきましょう。



【第4回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ&ファンクショナルトレーニング
 - ・ジョギング
 - ・チームランニング
 - ・ストレッチ
 - ・ファンクショナルトレーニング（頭の体操）
- 2、ランパス
 - ・歩き→早歩き→走り
- 3、T字パストレーニング
- 4、2v1
 - ・単発
 - ・連続
- 5、ボールゲーム
- 6、クールダウン

メインコーチ 向山昌利

【2014滋賀クラス】第5回レッスンレポート(2014年11月17

日)

5回目となる放課後ラグビープログラム<滋賀>教室は、テスト期間中ということもあり7名の参加でした。今回もびわこ学院大学の学生2名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。

今回はあいにくの雨の中での実施となりましたので、布引グラウンドに併設されている室内陸上トラックにてウォームアップとランニングスキルトレーニングを実施しました。まず、ランパス、ハムストリング伸ばし、また割、クモ歩きなど様々な動きで体を温めました。次に、びわこ学院大学陸上部に所属しているボランティア学生のサポートを受けながら、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、フォームの確認や力を入れるポイントを意識しながら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、終盤にはコツをつかみムダのないきれいなフォームになりました。タイムは計測していませんが、速く走れるようになったことでしょう。



この時点で雨も上がったので、天然芝のグラウンドに出てキャッチ&パススキルのトレーニングを実施しました。2v1を基本形としたシンプルな練習にこれまで継続的に取り組んだおかげで、選手たちのスキルが向上していますので今日は少し内容に変化をもたせました。具体的には、四角のグリッドの中でキャッチ&パスをできるだけ早く正確に実施するトレーニングを行いました。グリッドトレーニングに慣れてきたら、ボールを増やしたり(1個→2個→3個)、笛の合図で逆回しなどしてより高度なスキルが求められる状況を作っていました。この後、2v1のトレーニングに進みましたが、ここでも前回までのトレーニング内容に少し変化を加えて、より高度なスキルを要求しました。どの選手がどこのポジションを担当するか直前まで確定させずに実施しました。具体的には、3人それぞれに1, 2, 3という持ち番号を与えて、コーチが「1, 2」とコールしたら、持ち番号が1, 2の選手がアタック、番号を呼ばれなかった3の選手がディフェンスという方法で実施しました。これまで取り組んできた2v1のトレーニングと同じ種類のスキルを要求するのですが、考えることを増やしたり、自らが担当するポジションが直前までわからないということで、選手

たちに対して新たな負荷を与えプレッシャーの中で正確なスキルの発揮を求めました。

最後は、いつものようにボールを実施し、これまで身に付けたスキルの正確な発揮に努めてもらいました。今回は雨があがった直後ということで、ボールが濡れて滑りやすくなったためボールを落とすシーンが見られました。また、ボールを落とす場面が増えるにつれてボールを胸で取る場面も増えてしました。ラグビーは、雨が降っても実施されますし、勝つためには早く正確なスキルの発揮が求められますから、たとえボールが濡れても、胸ではなく両手で正確なキャッチパスができるようにこれからも継続してトレーニングを実施していきましょう！

【第5回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ
 - ・ランパス
 - ・ハムストリング伸ばし
 - ・また割
 - ・クモ歩き
- 2、ランニングスキル
 - ・スキップ
 - ・ファストスキップ
 - ・もも上げ
- 3、キャッチ&パス グリッド
- 4、2v1 ニューバージョン
- 5、ボールゲーム
- 6、クールダウン

メインコーチ 向山昌利

アシスタントコーチ 西山栄二

【2014滋賀クラス】 第6回レッスンレポート(12月8日)

6回目となる放課後ラグビープログラム<滋賀>教室は9名の参加でした。これまでで一番寒さの厳しい環境での実施となりました。選手たちがいつも以上に熱く練習に取り組んでくれたおかげで寒さを吹き飛ばせたと思います。そして、今回もびわこ学院大学の学生3名に加えて、NPO法人楽苦備から1名が参加してくれました。ありがとうございます。

まず、体を温めるために、ジョギングを十分に時間を取って実施しました。ウォームアップを終えて、今回はステップを含めたランニングスキルのトレーニングに進みました。これまでの<滋賀>教室では、ストレートラン（ステップなし）の練習を実施してきましたので、そのレベルアップバージョンということになります。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。特にステップを踏んだ後、つまり相手をかわした後の加速を意識してもらいました。



次に、より実践的なランニングスキルを習得するために1 v 1のトレーニングを実施しました。相手の裏をかくステップを踏む選手もおり、短時間での練習でも上達できる選手たちの能力の高さを感じる機会となりました。

最後は、いつものようにボールゲームを実施し、これまで身に付けたスキルの発揮に努めました。今回は、攻める方向に制限を設ける新しいルールで実施しました。これまで取り組んできたキャッチ&パススキルや今回取り組んだランニングスキルを発揮する場面を見ることができました。少しずつタッチフットにチャレンジする日が近づいているように感じます。

それでは、来週もまた元気よくプレーしていきましょう！

【第6回練習内容】

1、ウォーミングアップ

- ・ジョギング
- ・ストレッチ
- ・アジリティトレーニング

2、ランニングスキル

- ・ステップ（左右）
- ・ステップ&スプリント（左右）
- ・1 v 1
- ・1 v 1（チーム対抗戦）

3、ボールゲーム

4、クールダウン

メインコーチ 向山昌利

アシスタントコーチ 西山栄二

【2014滋賀クラス】 第7回レッスンレポート(12月15日)

7回目となる放課後ラグビープログラム<滋賀>教室には、8名の小中学生選手が参加してくれました。今回、新しい仲間が1名増えました！ラグビーが決して盛んとは言えない滋賀県北部において、新しいラグビープレイヤーが生まれた大きな一日となりました。また、びわこ学院大学学生3名と、NPO法人楽苦備から1名がボランティアとして参加してくれました。

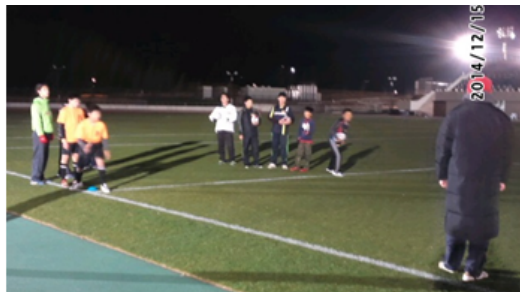
これまでの放課後ラグビープログラムでは、「キャッチ&パス」、「ランニングスキル」に重点的に取り組んできました。今回も引き続きこれらのスキルの上達を目指しました。

まず、体を温めるために、ラグビーボールをパスしながら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大きく動かしながら効率よくウォームアップできるようにしました。



次に、前と横の相手を見ながら（相手の動きに合わせて）自らのポジショニングを調整するビジョントレーニングを実施し楽しく体を動かしました。少し慣れてきた頃に、五角形の中の攻撃側2名、五角形の外の守備側4名に分かれて、攻撃側が空いているスペースを見つけてボールを辺の外に出すことを試みる2対4のビジョントレーニングを実施しました。五角形を4人で守るので、どこかの一辺に必ずスペースがあります。攻撃側は、守備側にタックル（タッチ）されずにいずれかのスペースにボールを運ばなければなりません。もちろん守備側は、攻撃側をタックル（タッチ）しようと様々に五角形の辺の外側を移動しますので、もともとあったスペースは消滅します。しかし、攻撃側は、守備側が移動して生まれた新しいスペースにボール

を運ぶことができれば勝利することができます。このように、ただ単に空いたスペースを探してボールを運ぶということだけでなく、次に生まれるスペースをイメージしながらボールを運ぶという高度なスキルと想像力がこのドリルでは必要とされます。今回は、初めての実施となったので選手たちにとってかなり難しかったようですが、短い間にも上達が見られました。次の実践が楽しみです。



最後に「キックあり」のルールでボールゲームを行いました。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キックも随所に用いて動きのあるプレーが現れてきました。選手たちのスムーズな動きを見ていると、前回と今回、続けて実施したビジョントレーニングの効果が少しですが現れていたような気がします。このように毎回スキルレベルを向上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達も精一杯指導していきたいと思えます。

【第7回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ
 - ・ランパス
 - ・ストレッチ
 - ・アジリティトレーニング
- 2、ハンドリングスキル
- 3、ビジョントレーニング（前と横）
- 4、2v4ビジョントレーニング（五角形）
- 5、2v1ニュートレーニング
- 6、ボールゲーム（キックあり）
- 7、クールダウン

メインコーチ 向山昌利

アシスタントコーチ 西山栄二

【2014滋賀クラス】 第8回レッスンレポート(12月22日)

8回目となる放課後ラグビープログラム<滋賀>教室は6名の参加でした。寒さの厳しい環境での実施となりましたが、今回もびわこ学院大学学生とNPO法人楽苦備からボランティア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。

今回のウォームアップは、びわこ学院大学学生のアイデアを取り入れました。彼は陸上部に所属していることもあり、ラグビーとは違ったメニューでウォームアップを実施できました。

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キャッチ&パススキルトレーニングを行いました。パッサーは、仲間がとりやすいよう優しいパスを心掛けること。そして、キャッチャーは、スピードに乗った状態でボールを受けることを意識しました。2 v 1ドリルを色々なバリエーションで行いましたが、選手たちは多様なプレッシャーをものともせず正確なスキルを発揮してくれました。今回は参加人数が多くなかったため選手全員が休みなくドリルに参加できました。そのおかげでかなり密度の濃いキャッチ&パススキルのトレーニングができたと思います。

最後はいつものようにボールゲームを実施し、これまで身に付けたスキルの発揮に努めました。今回は、初めてボールを前に投げてはいけないというルールを設定しました。つまり、<滋賀>教室の目標であったタッチフットを実施することができたのです！たまに前にボールを投げってしまう事もありましたが、予想以上にスムーズにタッチフットに移行できたと思います。選手たちは、ボールを前に投げられないというルールに戸惑いながらも、その制限を楽しんでくれたようでした。



今回で<滋賀>教室の年内実施は終了し、来年の<滋賀>教室は1月5日開催となります。楽しいクリスマスとお正月を過ごして、来年の<滋賀>教室で元気よく再開しましょう！

【第8回練習内容】

1、ウォーミングアップ

- 2、キャッチ&パススキル
 - ・ 2 v 1 (ノーマル)
 - ・ 2 v 1 v 1
 - ・ 2 v 1 (v 1 後ろから追いかける)
 - ・ 3 v 2 (ノーマル)
 - ・ 3 v 2 v 1
 - ・ 3 v 2 (v 1 後ろから追いかける)
- 3、タッチフット
- 4、クールダウン

メインコーチ 向山昌利

アシスタントコーチ 西山栄二

【2014滋賀クラス】 第10回レッスンレポート(1月19日)

9回目の放課後ラグビープログラム<滋賀>教室は、積雪のため急遽中止となりました。そのため今回が10回目となります。今回の教室には8名の選手が参加してくれました。今回もNPO法人楽苦備からボランティアが参加してくれました。ありがとうございます。

いくぶん寒さが和らいだような気がしましたので、ウォームアップはランパスと念入りのストレッチのみとしました。ウォームアップを終えて、今回はじめてコンタクトスキルの習得に取り組んでみました。はじめてとなるコンタクト練習を安全に行うために、歩くスピードから徐々にジョギング程度のスピードにまで上げていくことにしました。体の向きであるとか、ボールを持つ位置であるとか課題はありましたが、はじめての練習にしてはまずまずの出来だったと思います。なにより選手たちが、ラグビーの魅力の一つであるコンタクトを楽しんでくれたので嬉しく思いました。

次にキャッチ&パススキルトレーニングを行いました。前回の練習の復習をしながら(パッサーは、仲間がとりやすいよう優しいパスを心掛けること。そして、キャッチャーは、スピードに乗った状態でボールを受けること)実施しました。前回同様に2 v 1ドリルや3 v 2ドリルを色々なバリエーションで行い、選手たちに様々なプレッシャーを与えてみました。選手たちは、プレッシャーのタイプが変化する

と適応するのに苦労していましたが、ある程度練習を続けるとそのプレッシャーの中でも正確なプレーが出来るようになりました。

最後はいつものようにボールゲームを行いました。それは、もちろんタッチフットです。今回もたまにボールを前に投げてしまうこともありましたが、連続攻撃とか守備の連携などが見られ少しずつラグビーらしくなっています。<滋賀>教室も残り2回を残すのみとなります。残り2回、タッチフットをミスなく継続してプレーできるよう頑張っていきましょう。



【第10回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ
- 2、コンタクトスキル
- 3、キャッチ&パススキル
 - ・ 2 v 1 (ノーマル)
 - ・ 2 v 1 v 1
 - ・ 2 v 1 (v 1 後ろから追いかける)
 - ・ 3 v 2 (ノーマル)
 - ・ 3 v 2 v 1
 - ・ 3 v 2 (v 1 後ろから追いかける)
- 4、タッチフット
- 5、クールダウン

メインコーチ 向山昌利

アシスタントコーチ 西山栄二

【2014滋賀クラス】 第11回レッスンレポート(1月26日)

11回目の放課後ラグビープログラム<滋賀>教室は、雨のため室内での実施となりました。なお、今回の教室には9名の選手が参加してくれました。

今回は、ラグビーの基本中の基本であるパス&キャッチスキルを重点的に指導しました。まずは、ボールが来る方向に対して手を差し出すハンズアップを意識しました。正確なキャッチング&パス、速いパス動作、広い視野を確保するために欠かせないスキルです。ただし、あまりに腕を伸ばしすぎると、パスをスムーズに放れなくなるので、ひじを曲げてゆとりのあるキャッチングを心掛けました。（加減が難しいですね）「パスの精度の7~8割は、キャッチの精度による」といわれるほどキャッチングスキルは大切ですから、キャッチングスキルに関しては口酸っぱく指導しました。次に、正確なパスを放るためにフォロースルーを意識しました。キャッチャーに対して両手をまっすぐ差し出すことを目指しました。最後に、ロングパスを練習しました。ここでは、ボールの持ち方、右手・左手の使い方を指導しました。また、通常のパスと同じようにキャッチングとフォロースルーも意識してもらいました。



選手たちは、これまでに身につけた自己流のパススキルを使えないという事で、窮屈そうにプレーしていましたが、競技レベルが上がり早く正確なプレーを大きなプレッシャーの中で発揮するには正しいスキルの習得が欠かせません。正しいスキルは継続的な取り組みがないと身につけることが難しいと思います。放課後ラグビープログラム<滋賀>教室は、残り1回を残すのみとなりましたが、高い意識を保ちながらパス練習を続けて欲しいと思います。

【第11回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ
- 2、ファンクショナルトレーニング
- 3、コアトレーニング
- 4、キャッチ&パสดリル
 - ・キャッチングスキル
 - ・パススキル（フォロースルー）
 - ・ロングパス
- 5、クールダウン

<滋賀>教室は残り1回を残すのみとなります。最終日は、タッチフットをミスなく継続して楽しくプレーできるよう頑張りましょう

メインコーチ 向山昌利

アシスタントコーチ 西山栄二

【2014滋賀クラス】 第12回レッスンレポート(2月2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、前日の雪の影響で、ぬかるんだグラウンドの中での実施となりました。今回は選手10名とびわこ学院大学、NPO法人楽苦備からボランティアが参加してくれました。ありがとうございます。

今回の<滋賀>教室における目標は、タッチフットをおもいきりプレーすることです。タッチフットをプレーできるようになることは、ラグビーを初めてプレーする選手が多かった<滋賀>教室がスタートした当初からの大きな目標でした。

まずは、低い気温、ぬかるんだグラウンドといった必ずしも良好とはいえないコンディションに負けないように元気よくウォームアップを行いました。具体的には、ランパス、キックダッシュです。休みなく動いて体が温まった後にストレッチを行いました。

次に、2対1、2対2などを実施して、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。

そして最後に、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。これまでになく攻撃が継続している様子から、<滋賀>教室が当初から継続的に取り組んだキャッチやパスといったスキルが十分に発揮されていることがわかりました。くわえて、それら全てのスキルの土台となるコミュニケーションのスキルもこれまで以上に高い次元で発揮されていたと思います。<滋賀>教室の集大成としてのタッチフットを選手たちは本当に楽しんでくれたと思います。あまりに楽しかったので、最後にはバテてしまいましたね。



【第12回練習内容】

- 1、ランパス
- 2、キックダッシュ
- 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。すべての方々のお名前をあげてお礼を申し上げることは叶いませんが、滋賀県ラグビーフットボール協会様、東近江ラグビーフットボール協会様、びわこ学院大学様、公益財団法人東近江市地域振興事業団様、NPO法人楽苦備様、本当にありがとうございます。多くの方々からの力強い支援のおかげで実現できた<滋賀>教室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。初心者の多かった<滋賀>教室ではありますが、ラグビーとの関わりをこれっきりにすることなく、今後も積極的にラグビーを楽しんでほしいと思います。

メインコーチ 向山昌利

アシスタントコーチ 西山栄二