

## 福岡クラス報告書

### 福岡クラス開催概要

#### 協力団体

九州共立大学



【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 下園博信（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・IRBエデュケーター資格）

アシスタントコーチ 松本健志（九州共立大学ラグビー部コーチ/元コカ・コーラレッドスパークス所属）

【実施期間】 2014年11月14日～2015年2月13日（全12回）

【開催時間】 18:30-20:30⇒18:00-20:00に変更されました。

#### 【開催日程】（毎週金曜日）

11月14日・21日・28日

12月5日・12日・19日 1月9日・16日・23日・30日

2月6日・13日

### 【実施会場】

九州共立大学 (MAP)

九州共立大学ラグビーグラウンド (学内MAP⑱番)

住所：福岡県北九州市八幡西区自由ヶ丘1-8

J R 折尾駅

●徒歩15分

●タクシー5分

●北九州市営バス 7分 (バス停は北口)

浅川経由高須団地行／浅川経由向田営業所行／浅川経由芦屋方面行／浅川経由保養センター行

(浅川経由のバスはいずれも可) ～九州共立大学前下車

※送迎等でお車を利用される方は駐車場をご利用頂けます。

## 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。

※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)

福岡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お知らせします。各自で確認してください。

## 福岡クラスコーチ紹介

福岡クラス(2014年度)の指導者

メインコーチ：下園博信（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／IRBエデュケーター資格）

アシタントコーチ：松本健志（九州共立大学コーチ/元コカ・コーラウエストレッドスパークス所属）

サポートチーム：九州共立大学ラグビー部

### 【下園コーチから皆さんへ】

九州共立大学で放課後ラグビープログラムが行われます。ラグビーファミリーが増えること、ラグビーを理解し好きになってもらうことが、このプログラムでできると思います。九州共立大学のグラウンドで楽しい時間を過ごしましょう！



### 【メインコーチ・下園博信プロフィール】

指導者資格

IRB・エデュケーター資格(指導者養成者)

日本ラグビーフットボール協会強化コーチ資格

## 経歴

福岡大学/九州工業大学/福岡大大学院

福岡大学ラグビー部コーチ・ヘッドコーチ

コカ・ウエストラグビー部テクニカルディレクター

## 現在

九州共立大学スポーツ学部教授（スポーツ心理学、スポーツ方法学）

九州共立大学ラグビー部ディレクター兼監督

日本ラグビーフットボール協会情報医科学委員会委員

### 【サポートチーム】

九州共立大学ラグビー部



# 福岡クラスレポート

## 【2014福岡クラス】第1回レッスンレポート(2014年11月14日)

第1回「放課後ラグビープロジェクト」福岡クラスを11月14日（金）に九州共立大学ラグビーフットボール場で開催しました。

開始時刻の18：30を待っていると、突然の雨・・・なんだか嫌な天気だなと思っていましたが、受講生のみんながグラウンドに集まるにつれて、天気は回復！受講生のみんなが雨雲を吹き飛ばしてくれたようです。

まずは開校式を簡単に行いました。このプロジェクトを開催するに当たり、ご尽力いただいた九州共立大学ラグビーフットボール部・波多野部長より激励をいただき、コーチと受講生の自己紹介をしました。ラグビースクールに所属している人、福岡から来てくれた人（開催地は北九州市です）、4人の女子、ラグビーに詳しい人、恥ずかしがりやな人・・・12回のプロジェクトが終わるころには、みんなが「ラグビーって簡単やし、楽しいよね！」とまわりの友達に言えるようになってもらいたいですね。

今回の練習ですが・・・大きな体の松本コーチの指導で受講生たちが動き始めました。「コミュニケーションを取ろうよ」「声をだそうよ」「声に反応しようよ」などの声掛けがある中で、鬼ごっこ的な動きをしたり、ボールを持って走ることがあったり、ボールを動かしてみたり、ラグビーの初歩的な動きを中心にメニューが進んでいきました。



### 【第1回練習内容】

- 1.開校式
- 2.ウォーミングアップ

- 3.人数ゲーム
- 4.ボール集めゲーム
- 5.手つなぎ鬼ごっこ
- 6.ボールタッチ鬼ごっこ①
- 7.ボールタッチ鬼ごっこ②
- 8.ハンドリングゲーム（パスゲーム）
- 9.ビブス取りゲーム
- 10.2対1

※来週は18時から開催します。開催時間に変更となりますので、お気を付け下さい。

メインコーチ 下園博信  
アシスタントコーチ 松本健志

## 【2014福岡クラス】 第2回レッスンレポート(11月21日)

第2回「放課後ラグビープロジェクト」福岡クラスを11月21日（金）に九州共立大学ラグビーフットボール場で開催しました。

今日もなんだか、雲行きがあやしい・・・小雨が少し降ったりしましたが、18：00にスタートしました。今週は、男子25名、女子4名が参加しました。

練習は・・・

松本コーチのリードで、先週の「コミュニケーションを取ろうよ」「声をだそうよ」「声に反応しようよ」などの復習も兼ねた、ハンドリングからスタートしました。ラグビーはハンドリングゲームです。「ボールをキャッチしてスローする」、この動きをいかにスムーズにできるかが重要です。受講生はいろいろなアドバイスを受けながら、パスにチャレンジしていました。





それと、ダウンボールの大切さも教わりました。地面に倒れたら、ボールをどうするか・・・継続して攻撃するためには何が重要か？来週、また聞きますよ！

2対1、3対2は、小学生、中学生が混同した中で行いました。この形はラグビーの攻撃では基本となる場面です。パス、ラン、コール、キャッチ、判断、タイミング、スピード・・・今後もこのような攻撃の場면을イメージした練習をやります。もっと、もっと上手く（攻撃好きに）なりましょう！

### 【第2回練習内容】

- 1.ウォーミングアップ
- 2.ハンドリング①3人組パス（ショートからワイド）
- 3.ハンドリング②（パス&ラン）
- 4.ボールつなぎ（競争）
- 5.ダウンボール
- 6.2対1
- 7.3対1
- 8.クールダウン

メインコーチ 下園博信

アシスタントコーチ 松本健志

## 【2014福岡クラス】 第3回レッスンリポート(11月28日)

第3回「放課後ラグビープロジェクト」福岡クラスを11月28日（金）に九州共立大学ラグビーフットボール場で開催しました。

今日は午後から激しい雨が降り、開催が危ぶまれましたが・・・小雨の中、18：00にスタートしました。今週も男子25名、女子4名が参加しました。

練習は・・・

松本コーチのリードで、今週も全員でウォーミングアップ！

今週は、「判断する」「スペースを見つける」ことをキーワードに、いろいろなことにチャレンジしました。

まずは、グリッド、ボールを丁寧に扱いながら、周りを見ながら、声を聴きながら、声を出しながら・・・うまくできたかな？ダウンボールもやりましたね。攻撃時にボールを継続するためには、しっかりしたダウンボールが大事です！いろいろな場面

で、効果的なダウンボールを学びましょう。4列パスは、どうでしたか・・・パスの角度、キャッチする時のスピード、キャッチした後の動き、ハンドリングで気を付けなければならない要素が盛りだくさんです。

今日の練習で、キーワードが最も意識できたのが、パス&フォローと4対1だったでしょう。動きながら「判断する」、ジャパンでも「リロード」することがすごく大事なことになっています。4対1では、トライをとるために必要な「スペースを見つける」ことが重要でしたね。

また、次の機会には「判断する」「スペースを見つける」ことを意識しながら、さらにラグビーを楽しめるようになりましょう！

また、今週は九州共立大学ラグビー部の3年生も多く、参加してくれました。「中学生に負けてたのは誰やねん」・・・また、参加してください！



### 【第3回練習内容】

- 1.ウォーミングアップ
- 2.グリッド（パス系）
- 3.グリッド（ダウンボール系）
- 4.4列パス（ショート）
- 5.4列パス（ワイド）
- 6.パス&フォロー
- 7.4on1（トライをとる）
- 8.クールダウン

メインコーチ 下園博信

アシスタントコーチ 松本健志

## 【2014福岡クラス】第4回レッスンレポート(12月5日)

第4回「放課後ラグビープログラム」福岡クラスを12月5日（金）に九州共立大学ラグビーフットボール場で開催しました。

毎回、天候は心配なのですが・・・なんと、雪が！



非常に寒いコンディションとなりましたが、18時にスタートしました。今週も男子25名、女子4名が参加しました。

練習は・・・

松本コーチのリードで、今週も全員でウォーミングアップ！寒いので、馬跳びをしたり、スタージャンプをしたり、リレーをしたり、楽しく体を温めました。非常に寒い中での練習ということで、「短い時間で集中しよう」と声をかけました。普段より風が強いとか、雨が降っているとか、寒いとか・・・ゲーム環境はいろいろありますが、けがをしやすい環境は普段とは違うとき、しっかりセルフケアもしながら練習に取り組みました。

まずは、グリッドです。小学生グリッド、中学生グリッドともに最初は元気がなかったですが、徐々に声も出てきて、指示の声、反応の声、出ていましたね。動きがわからなくて戸惑った人もいましたが、次に何をすべきか、ボールだけ見ていると次への行動ができないこともわかったと思います。状況を見ることが大事ですね！

次に、ボールをもらう動きと相手をかかわす基本的な動き「カットイン・カットアウト」をやりました。中学生にはこの動きが得意な人もいたようですが、松本コーチからボールをもらうタイミングについて説明があり、その後、ボールのもらい方が変わった人が多かったですね。忘れずに、次回につなげましょう！

最後は、福岡クラスでは初めて防御にフォーカスした1対1をやりました。狭いスペースで、防御の準備を早くして、前に出て相手を止める（腰にタッチする）。小学生や初めての方は怖かった・・・という人もいたかもしれませんが、ゴール型のボールゲームでは基本的に1対1のマッチアップができるならば防御が崩されることはありません。松本コーチの丁寧な説明もあり、早く準備して、前に出て防御できる人が増えたかもしれませんね・・・今後もこの練習はやっていきますよ！実は、防御はおもしろいんよ！



今週は九州共立大学ラグビー部の2年生が参加してくれました。「寒かったけど、よくやった、また、頼むぞ！」

【第4回練習内容】

- 1.ウォーミングアップ
- 2.グリッドパス（パス系）
- 3.グリッドパス（判断系）
- 4.カットイン、カットアウト
- 5.DF (1on1)
- 6.クールダウン

メインコーチ 下園博信

アシスタントコーチ 松本健志

## 【2014福岡クラス】 第5回レッスンレポート（12月12日）

第5回「放課後ラグビープロジェクト」福岡クラスを12月12日（金）に九州共立大学ラグビーフットボール場で開催しました。

「マジで・・・今日も降とるやん！」大きな雪が降ってます・・・その後は冷たい雨が・・・雨男、雨女・・・福岡クラスは毎回、降られてます！

非常に厳しいコンディションとなりましたが、18時にスタートしました。今週も男子23名、女子3名が参加しました。

練習は・・・九州共立大学ラグビー部のトレーナーのお姉さんがリードして、ウォーミングアップ！ジャンプしたり、ステップを切ったりしながら体を温めました。前回同様、非常に寒い中での練習ということで、「短い時間で集中しよう」と声をかけました。

松本コーチの気合も十分、まずは、ハンドリングです。小学生、中学生ともに最初から元気な声が出ていましたね。自分の順番を待つということは、次に何をすべきか状況を見て、準備をすることですね。みんな、うまくなってるかも？

次に、フィールド全体を使ったパス&サポート。大学生も一緒になって、走ってました。この練習はただ「走る」ことだけではなく、ボールを「早く外に動かして、サポートする」ことを意識してもらいました。ゲーム状況でこの練習が役立つはず。支持の声、サポートのコース、パスのタイミング、ランニングコースなど重要な要素が多くありましたね。

体は温まってきましたが、雨は冷たく降ってます・・・次に先週もやりましたが、「カットイン・カットアウト」をやりました。寒いので声も大きくなっているのかもしれませんが、多くの方が先週より動きは良かったですね。応用編で、パスを出す役目の人も加えて2名でこの動きを行いました。「アウト」「イン」の声に反応してパスが出ていましたか？なかなか、タイミングが合わなくて、パスがもらえない人もいました。どのタイミングでベストなパスが出せるか、どのタイミングでベストなボールがもらえるか・・・また、やりましょう。



さらに雨がひどくなりそうでしたが、最後は、オーバーナンバーアタックをやりました。2対1から3対2、最後は5対3になる攻撃です。寒いのか話を聞かずに何回も失敗する人もいましたね・・・どんな状況でもコミュニケーションをとることが大切です・・・試合と同じです。ゲーム状況のように様々な攻撃状況が出てきて、その中でベストなプレーを選択する。ちょっと難しかったかもしれませんが、次もまたやってみましょう。

今週も雪、雨・・・九州共立大学ラグビー部の3年生が参加してくれました。大学生も、中学生も小学生も、付き添いの保護者の方も「寒かったけど、よくやりました・・・」

### 【第5回練習内容】

- 1ウォーミングアップ
  - 2フラットパス
  - 3パス&フォロー
  - 4カットイン&カットアウト①
  - 5カットイン&カットアウト②
  - 6オーバーナンバーアタック
- (雨雪が強くなったのでここで終了)

メインコーチ 下園博信  
アシスタントコーチ 松本健志

## 【2014福岡クラス】 第6回レッスンレポート(12月19日)

第6回「放課後ラグビープロジェクト」福岡クラスを12月19日（金）に九州共立大学ラグビーフットボール場で開催しました。

初めて雨や雪がふっていない・・・指導者、受講生、大学生は何回も「降つたらんよね」と確認しあいながらスタートしました。しかし、寒い・・・今日も冷たい風の中で、18時にスタートしました。今週も男子24名、女子2名が参加しました。

練習は・・・簡単にウォーミングアップした後、大学生対受講生の「手つなぎ鬼ごっこ」をやりました。お互いに恥ずかしそうだったけど、松本コーチの指示が飛び、大学生への果敢な挑戦も見られ、随所に緊迫した状態が・・・大学生も簡単に捕まらないし、受講生も簡単に捕まらない。いい緊張感がありました。

次はバラエティーメニューのグリッドでした。ハンドリングのテクニックは、まず、どんな状況でもボールを落とさない、見失わないですね。得意・不得意はあると思いますが、積極的に取り組んでいる受講生は、うまくなっていましたね！

そのハンドリングも生かしながら「カットイン・カットアウト」を意識した2対1、2対2をやりました。第4回目からの流れでしたが、設定がゲーム状況に近く、どのタイミングでベストなパスが出せるか、どのタイミングでベストなボールがもらえるか・・・みんなしっかり考えてくれたようです。さらに応用編で、先週、難しかったオーバーナンバーアタックをやりました。2対1から3対2、最後は5対3になる攻撃です。少し心配して見ていましたが、先週よりは意識的な動き、リードの声、サポートの声も出ていました。また、最後の5対3では、どのスペースが空いているのか早い判断とボールの移動が重要でしたね。

最後はやっところまでたどり着きました・・・2チームでのタッチフットをやりました。大学生も参加してくれたので、外からのリードの声が大事だとか、早くスペースにボールを運ぶことだとか、カットイン・カットアウトを効果的に使うにはどうしたらいいかなど、やはりゲームライクな練習にはたくさんの大事なことがあるなとみんなが、感じていたのではないのでしょうか。

今週も寒かったですが・・・九州共立大学ラグビー部の2年生が参加してくれました。みなさん「また来年、1月9日からがんばりましょう、年末年始は、TVでもラグビーを見てください！」



### 【第5回練習内容】

- 1.ウォーミングアップ
- 2.手つなぎ鬼ごっこ
- 3.グリッド (ハンドリング)
- 4.カットアウト・カットイン (2対1)
- 5.カットアウト・カットイン (2対2)
- 6.オーバーナンバーアタック
- 7.タッチフット (全員参加)

メインコーチ 下園博信

アシスタントコーチ 松本健志

## 【2014福岡クラス】 第7回レッスンリポート(1月9日)

第7回「放課後ラグビープロジェクト」福岡クラスを1月9日（金）に九州共立大学ラグビーフットボール場で開催しました。

寒い・・・今日も冷たい風の中で、18時にスタートしました。年末年始を挟み、久しぶりの開催に男子23名、女子3名が参加しました。

練習は・・・大学生のリードでウォーミングアップした後、松本コーチからバラエティスタートダッシュが数本・・・あれっ、きつそうにしている人が数名・・・年末年始に動いてないな！

最初は、4人で行うフラットパス。ボールをキャッチする時のハンズアップ、ボールをもらうタイミングを取ること（ためる）など意識しながらやってほしいですが・・・なかなか注意を集中できない人がいますね。でも、みんな上手になっていますよ！

そのハンドリングを生かしながら、5人組でサポート&パス。初めてやりましたが、どの方向に向かって攻撃しているのか、わからなくなっている人もいました。しかし、だんだん声でサポートしていたり、早く準備をして次に素早く動ける人もいて、まだまだやれるな・・・と思いました。



次に苦手な人も多い、タックルスキル。「タックルは根性たい！」と言われがちですが（福岡では・・・）、「タックルはテクニックよ！」安全に怖がらずに、しっかり相手を仕留めることを意識しましょう。今日は、1対1の腰タッチから、肩当て、ホールドまでをやりました。まず、最初の準備が大事ですよ。どの位置から誰をタックルするのか、早いセットが必要です。次に姿勢づくりが重要です。動き出しから低い姿勢のまま、変な格好で動く人もいましたね（目線は下で、相手から簡単によけられている人がいました）。早く標的に近づいて、低い姿勢になることですよ。あとは、パワーフットで当てる肩と同じ側の足を前に、しっかり踏み込むこと！試合ではタックルができないと相手に簡単に攻撃されてしまいます。タックルもパスやキックと同じようにテクニック、そしてスキルとして試合で使えるようになってほしいです。

最後は2チームでのタッチフット。一番元気が出ていました。心なしかディフェンスがよくなっていたような・・・攻撃時にパスやサポートがうまくできるようになればいいですよ！今週は九州共立大学ラグビー部の1年生が参加してくれました。今年もよろしくお願いします！花園決勝を見た人も多かったよね、ヒガシの選手みたいによく強い選手になりたいね・・・（共立大の選手じゃないんかい・・・悲）



### 【第7回練習内容】

- 1.ウォーミングアップ
- 2.フラットパス（4人）
- 3.サポートラン&フラットパス
- 4.タックルスキル（1対1 腰タッチ）
- 5.タックルスキル（1対1 肩あて）
- 6.タックルスキル（1対1 ホールド）
- 7.タッチフット（全員参加）

メインコーチ 下園博信

アシスタントコーチ 松本健志



## 【2014福岡クラス】 第8回レッスンレポート(1月16日)

第8回「放課後ラグビープロジェクト」福岡クラスを1月16日（金）に九州共立大学ラグビーフットボール場で開催しました。

小雨が・・・いつもことか・・・冷たい風が吹く中18時にスタートしました。男子22名、女子4名が参加しました。

練習は・・・大学生のリードでウォーミングアップした後、松本コーチから「スタート前に判断」「走りながら判断」「止まって判断」する、判断と反応を意識したダッシュを数本・・・大学生より「いい反応」を見せる子が多かったのでは・・・素晴らしい！

最初にグリッドを使った練習をしました。狭いスペースですが、走る方向やパスの方向を考えながら動きました。「ハンズアップ」「コール」などコーチやサポート学生から声がかかっていたね。1つの動きの中でパスの基本的な要素が多く含まれます。試合で正確なパスを出すには？パスをもらうには？しっかり考えてやりましょう。

次は何回かやっていました、「オーバー・ナンバー・アタック」でした。常に攻撃が有利な状況で、どのスペースにボールを運ぶのか・・・前回までは、防御の状況を見ることができず簡単に攻撃が終わっていたり、有利なスペースを見つけてもボールを素早く運べなかったり・・・なかなか上手くできていませんでした。しかし、松本コーチもびっくり！「上手くなっている！」ボールを持たないプレイヤーのコールで反応ができ、有利なスペースにミスなくボールをパスしている。常にハンドリングの練習で言われていることや、タッチフットでゲーム形式の練習をしている効果がでてきているかも・・・？自信をもって、さらに巧いプレイヤーになりましょう！

今回も先週予告していた通り、タックルのテクニックを練習しました。こちらも少しずつではありますが、タックルの準備、前に出る、肩の当て方、パワーフット、意識してやれるようになっていきます。安全なタックルで、相手を仕留める！気持ちよくタックルができるようになりましょう。

最後は2チームでのタッチフット。なぜか、最初はサポートのコールや防御のコールもなく、今までで一番元気がない感じでした。でも、松本コーチからのアドバイス後、見違えるように動きも良くなりましたね。何を言われたのかな？来週もやりまますよ、最初からしっかりやりましょう。

今週は九州共立大学ラグビー部の3年生が参加してくれました。さすが3年生、しっかりサポートをしてくれました。また、よろしく！



### 【第8回練習内容】

- 1.ウォーミングアップ
- 2.グリッド (ハンドリング)
- 3.オーバー・ナンバー・アタック
- 4.タックルスキル (1対1 腰タッチ)
- 5.タックルスキル (1対1 肩あて)
- 6.タックルスキル (1対1 ホールド)
- 7.タックルスキル (コンタクトバック)
- 8.タッチフット
- 9.クールダウン

メインコーチ 下園博信

アシスタントコーチ 松本健志

## 【2014福岡クラス】 第9回レッスンレポート(1月23日)

第9回「放課後ラグビープロジェクト」福岡クラスを1月23日（金）に九州共立大学ラグビーフットボール場で開催しました。

空模様が心配でしたが、18時にスタートしました。男子22名、女子3名が参加しました。

練習は・・・大学生のリードでウォーミングアップした後、「手つなぎ鬼ごっこ」をやりました。以前もやりましたが、大学生対受講生・・・大学生も必死！受講生も必死！いいウォーミングアップになりました。

はじめは、4列パスからスタートです。とてもハンドリングが上手くなってきましたね。パスのタイミング、コース、レシーバーのハンズアップ、スピード・・・みんなが意識しています。しかし、パスのスピードが、速すぎたり遅すぎたりしていますね。レシーバーがどこにいるのか、しっかり捉えて、パスの緩急をつけましょう。

その後は、じっくり「タックル」でした。好き嫌いもあるよね・・・積極的な人とそうではない人、すぐにわかります。基本的な動きとして、「準備して、前に出て、相手との間を詰めて、タックル」をどの練習場面でも言われたと思います。今回は、大学生がいいアドバイスを個別にしてくれていました。すると、だんだんタックルに積極的な人が増えて、最後のタックルバックの練習の時には、全員が「タックラー」になっていました。途中で、何回か松本コーチが見せてくれたお手本、覚えますか？あの大きな松本コーチが一瞬で低い姿勢をとり、タックルしていましたね。タックル後の起き上がりも速かったよね・・・「ナイス、タックル！松本コーチ！」



最後は2チームでのタッチフット。なぜか、今回もサポートのコールや防御のコールも聞こえてきません・・・ボールをもらって攻めるには、見方とのコミュニケーションだよ。防御の時もトライをされなくなかったら、速く声を出して、防御の準備が必要だよ・・・もう一回、考えてください！

今週も九州共立大学ラグビー部のメンバーが参加してくれました。いい声を出し、受講生に的確なアドバイスをしてくれました。また、よろしく！

### 【第9回練習内容】

- 1.ウォーミングアップ
- 2.手つなぎ鬼ごっこ
- 3.4列パス
- 4.タックルスキル (1対1 腰タッチ)
- 5.タックルスキル (1対1 肩あて)
- 6.タックルスキル (1対1 ホールド)
- 7.タックルスキル (コンタクトバック)
- 8.タックルスキル (タックルバック)
- 9.タッチフット

メインコーチ 下園博信

## 【2014福岡クラス】第10回レッスンレポート(1月30日)

第10回「放課後ラグビープロジェクト」福岡クラスを1月30日（金）に九州共立大学ラグビーフットボール場で開催しました。

今回も午後から、かなり雨が降っていて天候が心配でしたが「お約束！」17：50にはやみました。でも、とっても寒い風が吹いていましたが・・・男子24名、女子4名が参加して18：00にスタートしました。

みんなで挨拶をしたあと、大学生とウォーミングアップ。するとタックルバックがたくさん寝かせてあります。まさか、タックルから・・・と思った人もいたのではないのでしょうか？タックルバックを使ったランニングスキルをしました。リズムよく、膝を上げて、手を振って、バランスを取りながら、腿を上げて走ります。中には、膝が横に行く人もいて、松本コーチから「おネエがいるぞ！」と指摘されていました。

オーバーナンバーアタックは、前回より・・・と思いましたが、徐々に思い出して、いいパス、いいフォロー、いいコールがありました。途中で、大学生チームがお手本を・・・ナイスコール、ナイスフォロー、ナイスパスでしたが、最後の5対3で、ノックオン！腕立て伏せをしながら反省していましたね。試合場面に近い状況で攻撃をする練習ですが、「考えながら、動く」ことを心がけてください。

その後は、「タックル」でした。「準備、姿勢、低さ、肩と足、タックル後のリアクション」までをタックルバック、その後はコンタクトバックで行いました。タックルはテクニク！どこを注意するのか・・・タックルも考えて動くことやね！

タックルが終わったら、タッチフットの準備をする人もいましたが、今日は、「ラックのオーバー」をやりました。2人でオーバーする練習でしたが、反則をせずにラックを形成する（ゲートはどこかな？）、相手を外の方向に押し出す、このことを中心にやったよね。ボールを継続するためにはラックでの仕事が重要です。日本代表もオールブラックスも徹底的に練習しているよ！

最後は2チームでのタッチフット。タッチした人はゴールラインまで戻って、ゲームに参加するルール。体力アップも兼ねています。また、攻撃側は相手が少なくなるタイミングがあるので、積極的に攻撃出るはず・・・ですが・・・どこに問題があったかな？「考えながら動く」今日のテーマでした。ゲームは常に「考えながら動く」ことです！うまくできなかった場面を思い出してください！来週、改善しましょう！

今週も九州共立大学ラグビー部のメンバーが参加してくれました。いいサポート、ありがとうございました。また、よろしく！



#### 【第10回練習内容】

- 1.ウォーミングアップ
- 2.もも上げ走（ランニングスキル）
- 3.オーバーナンバーアタック
- 4.タックルスキル（コンタクトバック）
- 5.タックルスキル（タックルバック）
- 6.ラッキング（オーバー）
- 7.タッチフット

メインコーチ 下園博信

アシスタントコーチ 松本健志

## 【2014福岡クラス】 第11回レッスンレポート(2月6日)

第11回「放課後ラグビープロジェクト」福岡クラスを2月6日（金）に九州共立大学ラグビーフットボール場で開催しました。

今回は天候の心配はしませんでした。曇っているよね・・・いつもどおりに、18：00から男子25名、女子4名が参加してスタートしました。



九州共立大の選手たちが、居残り練習をしていましたが、大学生もサポートに来てくれ、いつものようにウォーミングアップ。その後、「2人組」・・・何かなと思いましたが、松本コーチの声に合わせ、タッチ&ゴー（奇数、偶数のコールでタッチか逃げるか）の反応ゲームがありました。途中から、足し算や割り算があり、反応の悪い人もいたような・・・もっと心配だったのは、大学生の反応の悪さ・・・みんな、勉強は大事だよ！

ハンドリングはグリッドで、パス&フォローを中心にいくつかのドリルをやりました。「試合でその動きをする？」「試合の時にどこを見る？」など、グリッドが単なるハンドリングの練習ではなく、試合と同じだということが理解できたと思いますが・・・

その後は、コンタクト練習。最初に「タックル」でした。軽く1対1をした後、今日は2対2の状況をやりました。基本的には「準備、姿勢、低さ、肩と足、タックル後のリアクション」を意識することが大事ですが、2人で攻撃、2人で防御・・・どうする？途中で、基本を再確認し、さらに1人目のプレイヤーが後ろに下がることなく、前に出ながら2人目との間を抜かれないことも教わったよね！防御は1人ではできないよ、チームで規律を守って防御をすることが大事よね・・・ちょっと難しかったかな？

タックルのあとは、大学生にコンタクトバックを持ってもらい、攻撃時のコンタクト練習をしました。ヒットの姿勢が素晴らしい人もいたし、ダウンボールが上手い人もいました。ここでは、大学生が個別にいろいろなアドバイスをしてくれ、ヒットしてからのダウン、ボールコントロールが上手くなっている人も多くいました。

最後は2チームでのタッチフット。先週と同じように、タッチした人はゴールラインまで戻って、ゲームに参加するルール。特にゲーム中は考える時間が迫ってきます、だからこそ「考えながら動く」ことです！まだまだ、上手くなる人が増えてくと思います。今日はいつも大人しいプレイヤーの独走が見られ、歓声があがっていました。

今週も九州共立大学ラグビー部のメンバーが参加してくれました。いいサポート、ありがとう、2部練習が始まるけど、来週もまた、よろしく！



【第11回練習内容】



- 1.ウォーミングアップ
- 2.反応タッチ&ゴー
- 3.グリッド
- 4.タックルスキル (2対2)
- 5.タックルスキル (コンタクトバック)
- 6.コンタクトスキル (ダウンボール)
- 7.タッチフット

メインコーチ 下園博信

アシスタントコーチ 松本健志

## 【2014福岡クラス】 第12回レッスンレポート(2月13日)

第12回「放課後ラグビープロジェクト」福岡クラスを2月13日（金）に九州共立大学ラグビーフットボール場で開催しました。

最後の福岡クラスは・・・なんと、晴れでした！大学生の練習が終わってなかったの  
で、18：05から男子25名、女子4名が参加してスタートしました。

九州共立大の選手達が練習は終わったのに、走っていましたね・・・（走らさられて・・・  
いたのかな？）そっちに気を取られながらでしたがウォーミングアップ終了。その後、4列パスでハンドリングをしました。「試合中だったら」とか「試合の時にそこでパスをもらうか？」など、松本コーチからアドバイスがありました。

そして、攻撃のイメージをいれたハンドリング練習として、福岡クラスで何回も行ったオーバーナンバーアタックをやりました。年明けに「急に上手くなった」とコーチが思ったことを証明するように、最後の5対3までスムーズに出来ていました。さらに、試合を意識することを考え、攻撃に参加する人が、素早く空いているスペースをコールすることや、ボールを持つ前に動き出すことなど、細かい指導もありました。

その後は、コンタクト練習。タックルが苦手な人が見当たらないくらい積極的になっています。「準備、姿勢、低さ、肩と足、タックル後のリアクション」を意識し十分にテクニックとしての安全なタックルができるようになったのではないかと思います。タックルの仕上げは、試合をイメージしたライン防御でした。規律を守っ

て防御をする、勝手に飛び出さない、オフサイドなんてとんでもない！チーム全員で防御することが大事よね・・・

最後は2チームでのタッチフット。福岡クラス最後の練習です。みんなにトライして終わってもらいたかったのですが、ラグビーはトライを取るために他の選手が何をやるかが、大事だよね！そのために、「考えながら動く」ことです！福岡クラスで練習の途中で、最も多く言われたこと、「考えながら動く」こと。ラグビーを楽しく、面白くするためにも是非、考えてラグビーをして下さい。

毎回、九州共立大学ラグビー部のメンバーが参加してくれました。本当にいいサポート、ありがとう、是非、全国大会に出場して、活躍してください！

最後になりますが、寒い季節で、夕方の忙しい時間に送り迎えなどで協力していただいた保護者のみなさまにも感謝申し上げます。

また、快くラグビー場を開放していただいた、九州共立大学の学長をはじめ、九州共立大学の関係者のみなさまにも重ねて御礼申し上げます。



### 【第12回練習内容】

- 1.ウォーミングアップ
- 2.4列パス
- 3.オーバーナンバーアタック
- 4.タックルスキル（タックルバック）
- 5.タックルスキル（DFライン）
- 6.コンタクトスキル（ラックオーバー）
- 7.タッチフット

メインコーチ 下園博信

アシスタントコーチ 松本健志

