

## 群馬クラス報告書

### 協力団体

群馬県ラグビーフットボール協会



【群馬クラス】31人（男29人、女2人）

協力団体：群馬県ラグビーフットボール協会 ※モデル校（2年目）

昨年度の群馬クラスは、パナソニックワイルドナイツの協力で開催したが、今年度は、群馬県ラグビーフットボール協会の協力で開催した。メインコーチを昨年同様、JRFU リソースコーチの三宅氏にお願いしたこともあり、参加者の満足度が一番高いクラスとなった。モデル校として、アカデミー校の手本となる素晴らしいクラス運営であった。



# 群馬クラス開催概要

【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 三宅 敬（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会トップコーチ資格取得中・World Rugby レベル1,2） アシスタントコーチ 石橋 昇（高崎経済大学ラグビー部BKコーチ）

【実施期間】 2015年10月5日～2016年1月25日（全12回）

【開催時間】 18:30-20:30

【開催日程】（毎週月曜日・祝日はお休み） 10月5日・19日・26日 11月2日・9日・16日・30日 12月7日・14日・21日  
1月18日・25日

【実施会場】 菊地サッカー・ラグビー場 ※群馬県高崎市菊地町715(MAP)  
※基本的に親御さんの送迎が必要な場所となります。駐車場は100台を停めるスペースがあります。 ※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。 ※更衣室がご利用いただけます。

【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）  
※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まない場合、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）

## 【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orトレーニングor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。

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。各自でご確認ください。

## 群馬クラスコーチ紹介

群馬クラス(2015年度)の指導者

メインコーチ： 三宅 敬（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会トップコーチ資格取得中・World Rugby Level1, 2）アシスタントコーチ： 石橋 昇（高崎経済大学ラグビー部BKコーチ）

### 【三宅コーチから皆さんへ】

昨年、今年と放課後ラグビープログラムをやらせてもらうことに感謝しております。今年は群馬県ラグビーフットボール協会さんとの協力団体で行います。昨年に負けずより一層、群馬県ジュニアの普及・育成に特化したプログラムを組めるのではないかと考えております。ラグビーの魅力、奥深さを体験しながら存分に楽しんで頂ければと思いますので宜しくお願い致します。



### 【メインコーチ・三宅 敬プロフィール】

#### 指導者資格

World Rugby Level 1・2 資格

World Rugby strength&conditioning Level1 資格

日本ラグビーフットボール協会 トップコーチ資格取得中

#### 経歴

京都市立伏見工業高等学校→関東学院大学

主なポジションはウイング/フルバック

大学2・3年時に全国大学選手権大会優勝

大学4年時に全国大学選手権大会準優勝

三洋電機ワイルドナイツ（現・パナソニック ワイルドナイツ）入社（2003年～2015年）

日本選手権優勝（2007年、2008年、2009年、2013年）

トップリーグ優勝（2010年、2013年、2014年）

日本代表（4cap）

日本A代表

7人制日本代表

群馬県ラグビーフットボール協会理事（普及・育成）

群馬県中学生スクール選抜コーチ

現在

特定非営利活動法人ワイルドナイツスポーツプロモーション 代表理事

群馬県ラグビーフットボール協会理事（普及・育成）

群馬県中学生スクール選抜コーチ

## 群馬クラスレポート

### 【2015群馬クラス】第1回レッスンレポート（2015年10月5日）

2年連続の開催となる群馬クラスは、高崎市にあります「菊地サッカー・ラグビー場」をお借りして記念すべき第1回を迎えました。ナイター設備はもちろんの事ですが、素晴らしい人工芝のグラウンド一面を贅沢に使用できるスペースとなっております。

群馬クラスはお陰様で定員の30名に達しており、また全員がラグビー経験者ということもあって高い位置からのスタートが切れそうです。しかし、本プログラムでは各個人、今までやってきたことをもう一度おさらいして、基礎スキルの見直しをすることでより高いレベルを目指せるようなプログラムを組んでいこうかなと思っております。

今回は第1回ということもありまして、最初に開校式を行いました。この度、グラウンドをお借りするにあたって多大なるご協力を頂いた高崎市ラグビーフットボール協会会長の木村さまよりお言葉を頂戴しました。その後、本プログラムの趣旨説明と施設利用の説明、コーチの自己紹介、そして選手一人一人にも自己紹介と本プロ



グラムの意気込みを話してもらいました。人前でしっかりと自分の思いを伝えることは、少なからず考えて発言するわけで、ラグビーに限らず社会でも必要なスキルとなります。自己紹介とは、そういったコミュニケーションスキルの入り口となる重要な場でもありますね。

続いてアイスブレイクタイムという事で、人数ゲームやサイレントゲーム、パスレースなどをして緊張感をほぐしながら練習に入っていました。

本プログラムから導入を考えているラグビーサーキットでは、ラダーやミニハードル、カラーコーン、ヒットシールド、タックルバッグなどを使ってサーキットを作りまして、ぐるぐる回りながらそれぞれに必要なスキルを息が上がる中、行いました。その後、グリッドパスを行ってボールゲームへと展開していき第1回は終了しました。

今回行ったメニューで、ある程度選手達のスキルレベルが計れましたので、来週からはテーマなども決めて行っていこうかと思えます。そして、12回目を迎える時に選手達がどんな気持ちで迎えるのかも確認しながら充実したプログラムにしていけるよう毎回良い準備をして臨みたいと思えます。



## 第1回練習プログラム

1. 開校式
2. アイスブレイク&ウォーミングアップ  
→人数ゲーム  
→サイレントゲーム  
→パスレース  
→ダイナミックストレッチ
3. ラグビーサーキット
4. グリッドパス
5. ボールゲーム
6. 振り返りの時間
7. 個人練習

メインコーチ：三宅 敬

アシスタントコーチ：石橋 昇

## 【2015群馬クラス】第2回レッスンリポート（2015年10月19日）

先週月曜日は祝日で、なおかつ群馬県中学生ラグビーフットボール大会があったためお休みとなりました。中学生大会で何人かダメージが残っていたようで、見学に来てくれコーチの手伝いを率先して行ってくれました。プレー以外でも自分が何か出来ることはないのかと自らが考えて行動に移してくれたのでとても嬉しかったです。

今回のテーマは「キャッチ&パス」です。ラグビーのプレーをするうえで、このテーマは入り口のような存在でしょうか。群馬クラスは全員がラグビー経験者ということもあり、キャッチやパスは特別意識をしないでも行えるレベルではあるのですが、ここでもう一度、選手それぞれが思う「良いキャッチ」と「良いパス」とは何なのかということをもみんなで考えました。

ハンズアップ、フォロースルー、コミュニケーション・・・、概ね答えは一緒でした。

しかし実際キャッチ練習やパス練習を行ってみると先程みんなの口から出た答えがプレーに反映されません。なぜでしょう??といった具合に、頭で理解していることをプレー中にも意識して行うことには慣れていないようでした。実際、試合中に

細かく意識するのは難しいと思うので、だからこそ練習では意識して行う事で試合では無意識に行える準備をして欲しいと思います。

パンチパスでは、身体の動作でのテクニックも大切ですが、自分が相手にどういうパスを投げたいのかというイメージを声に出してパスを投げるよう指導しました。

「シュッ!」「ビューン!」「ズバーン!」や「ドカーン!」などもありました。

イメージを声に出すことで形にしやすいのではないかと思います。試してみたのですが、これがなかなか面白くて、みんな口に出したパスを投げようと必死になっておりました。ただ、今度は口に出すことがメインになってしまい、細かい身体のテクニックがおろそかになっていましたのでバランスが重要ですね。

次はリアクションキャッチ&パスを行いました。2人が後ろ向きになってコーチの指示で振り返ります。と、同時にパスが飛んで出来ます。素早くリアクションをしてキャッチをし、パートナーにパスをするというシンプルなドリルなのですが最初はみんな上手くキャッチが出来ませんでした。理由はいくつかあるのですが、主な理由としてはリアクションをするにあたって肩に力が入り緊張した状態でプレーをするので、普段とは違う体の変化でミスが起きやすいようでした。それを解消するためにはやはり後ろ向きでもしっかりハンズアップをしておいて、出来る限りの準備をすることが必要なのではないかと思います。しかし回数を重ねるごとにみんな上手にキャッチが出来るようになっておりました。

そして毎回、練習の最後は様々なルールや縛りを設けてのボールゲームで終わるようにしております。そこで何を考えてプレーするのもまた重要ですね。もちろん、その日の復習ですから今回で言えば「キャッチ&パス」に関連するテクニックやスキルを意識してやろうとしたかが重要になってきます。

その他にもどんどんチャレンジをして、選手から新しいアイデアや質問が飛び交うようなボールゲームになればと思います。そして次回のプログラムの最初に、ボールゲームで上手く展開していくために必要な練習を細かく噛み砕いてウォーミングアップから繋がっているということを理解して一つ一つのプレーの大切さを感じてもらえればと思います。これからも毎回のテーマをクリアして行って、レベルアップを楽しんで欲しいと思います!



## 第2回練習プログラム

1. アクティブウォーミングアップ

→ペア鬼ごっこ

→馬跳び

→ダイナミックストレッチ

2. Rugbyサーキット

3. パンチパス

4. リアクションキャッチ&パス

5. グリッドパス

6. ボールゲーム

7. 振り返りの時間

メインコーチ：三宅 敬

アシスタントコーチ：石橋 昇

【2015群馬クラス】第3回レッスンレポート（2015年10月26日）





第3回となる今回の放課後ラグビープログラムは、前回に引き続きまして「キャッチ&パス②」をテーマに取り組んでいきました。

プログラムに入る前に少しだけ生徒にお話をしました。まずは、グラウンドに来て顔を見た人全員に挨拶は出来ましたか？また、ボールの空気を入れてくれた仲間に感謝の気持ちを伝えましたか？というような話をしました。挨拶については、グラウンド内にいる人は全員放課後ラグビープログラムの関係者の人達ばかりです。仲間、保護者、コーチ……。気が付いたらしっかりと挨拶をし合いましょう！また、毎回生徒達がボールに空気を入れてくれます。これは強制ではなく気が付いた人が率先してやってくれます。ボールに空気を入れた人が素晴らしい人で、入れなかった人が逆の人というわけではありません。ただ、ボールだけでなく練習をする環境を作ってくれた人に、感謝の気持ちを持つことの重要性に気付いてほしいと思います。

そんな話から前回のおさらいをし、今回のプログラムに入りました。テーマが前回から引き続き「キャッチ&パス」だったのですが、少しドリルを変えながら前回以上に質の高い「キャッチ&パス」を目指して取り組みました。

始めに行うアクティブウォーミングアップは、これからどんどん寒くなってくるので止まってストレッチというよりは体を動かしながら100%に持っていけるように行っております。体だけでなく人数ゲームやリアクションの要素も取り入れたメニューで頭の中も温めております。

恒例となったRugbyサーキットは、1回目に比べると息が上がる中でも一つ一つの動作に切れが出てきたり、息が上がりにくくなっている生徒もいたので今後も続けていこうと思います。

そしてテーマである「キャッチ&パス」のメニューに入っていくわけですが、まずはパンチパスを行いました。基本的なパスのテクニックが凝縮されているドリルなので「いまさら丁寧にやらなくても出来る」という意識は完全に捨ててもらって、今まで以上に丁寧に言う事により成長することを意識して行いました。

続いてSH（スクラムハーフ）パスです。SHパスは、全員が専門的に出来る必要はないと思うのですが、基本スキルとして最低限誰もが身につけていても損はしないスキルなので導入しました。アタックでポイントからボールを出す際、例えば味方のSHがラックやモールに巻き込まれていた場合、誰がパスを出しますか？しかもボールを外に展開すればトライという大きなチャンスがあった場合、ポジション関係なく素早くボールを捌くことが出来れば良いですね。そんな意識を持ってSHパスを行いました。

そして次にバリエーションキャッチ&パスを行いました。前回やった、リアクションキャッチ&パスの応用です。後ろ向きの2人組がコーチの合図で振り向きます。その時にラグビーボールであったりテニスボールであったりが、真正面に来るときもあればゴロで転がるときもあり、そしてハイボールもあるなど予測がつかないボールに対してしっかりとキャッチをしてパスに繋げるというドリルです。予測不可能なボールに対して肩に力が入った“緊張した状態”でキャッチをする生徒が大半でした。緊張するのはわかるのですが、余計な力が入るため、ミスが起りやすくなります。それなので、出来るだけ平常心でキャッチが出来るように、ハンズアップや膝を軽く曲げて素早く反応が出来る姿勢で準備をしたりすることでキャッチの成功率が上がります。時々、キャッチが出来た喜びでその後のパスが雑な生徒がいましたが、しっかりパスを投げてフィニッシュしましょう！

最後は、ボールゲームです。SHパスやアタックで人数が余った時に正確なパスとキャッチが行えるのかを見ながらゲームを進めていきました。良く声が出ていたのでゲーム自体は引き締まった状態で出来ました。しかし、ボールを持っている選手と持っていない選手との意思の疎通が出来ていない時にミスが起りやすくなっていたので、大切なのはどんな時でもコミュニケーションですね！

昨年度の群馬クラスに負けず、非常に良い雰囲気でも今年度も取り組めておりますので、引き続きこの調子で行っていきましょう！



### 第3回練習プログラム

1. アクティブウォーミングアップ  
→人数ゲーム  
→馬跳び&股くぐりレース  
→オフロードパスレース  
→ダイナミックストレッチ
2. Rugbyサーキット
3. パンチパス
4. SH (スクラムハーフ) パス
5. バリエーションキャッチ&パス
6. ボールゲーム

## 7. 振り返りの時間

メインコーチ：三宅 敬

アシスタントコーチ：石橋 昇

# 【2015群馬クラス】第4回レッスンレポート（2015年11月2日）



今回はシンプルに「アタック～前進～」をテーマに展開していきました。

前回、前々回と「キャッチ&パス」をみっちり行ってテクニックやスキルを身につけましたので、それらをより有効に使うためにボールキャリアがしっかりと前に出て様々なところで出来たスペースにボールを運べるラグビーが今後出来るように、シンプルに前進することをみんなで考えながら練習をしました。

ボールゲームでは、つい周りに心強い仲間がいるからなのか、パスオプションを優先してしまいなかなか前に出られず歯痒い展開になることがあります。また、ボールをただ何の策もなしに後ろに下げてしまう事で敵のプレッシャーを余計に感じてミスをし、ターンオーバーというケースもありますよね。それなのでまずは、ボールキャリアが敵と敵とのわずかでもいいから隙（スペース）を見つけてそこを突くという意識を持ってもらえればと思っております。ゲインラインの突破を重ねなければ目的とする得点（トライ）が出来ません。パスは有効なアタックのオプションではあるけれど、しっかりと前に出てパスをするということも意識しなければいけませんね。

今回のプログラムでは、アタックが有利になるようなシチュエーションを多く用いたドリルを取り入れて行いました。まずは腕試しにボールキャリアがタックルダミーめがけて真っ直ぐに走って、直前で左右のどちらかに傾いたタックルダミーの逆をステップで走り切るというリアクションアタックドリルを行いました。ゆっくり走ってリアクションを取るのは簡単ですし、ディフェンス側からすれば脅威にはなりません。やはりトップスピードで向かってくることでディフェンスの足が止まります。しかし、トップスピードで角度のあるステップ（方向転換）を切るのは難しいので、敵との間合いに近づいたら減速して、少しステップに余裕を持った状態で最後の判断することが重要ですね。

最初は生徒の大半が一生懸命に走ってタックルダミーの逆サイドを突いていましたが、角度が浅かったり、足がついていけなくなりコケる場面があったのですが、スピードの緩急をコントロールできるようになるとキレのあるステップが切れるようになった生徒も多く見られました。

続いては実際に生徒同士での1 on 1ゲームです。アタックのトライする範囲を広げました。狙いとしては、「相手よりも先に仕掛ける」ことが重要で、アタックとディフェンスのどちらが先に主導権を握るのが1 on 1の基本となるのではないのでしょうか。生徒達もどうすれば上手に相手を抜けるのかを考えて実行してというのを繰り返しながら、チャレンジしておりました。

そして最後のボールゲームは、よりボールキャリアの判断で前に持って走るのか、そして空いたスペースに対してパスを投げるのかといった場面を多く作れる「オフサイドタッチ」というゲームを行いました。ルールは簡単で、スタート（リスタート）パスだけは後ろに投げて、あとは横でも前でもどこにでも投げて良いのでかなりのスペースが出来ます。

パスを選択するのも良いのですが、まずはボールキャリアの前にスペースがあるのであればしっかり持って運ぶことが確実だと思います。そして敵が自分のところに来れば敵のいない味方にパスをする、というちょっとした駆け引きも生徒達は楽しんでおりました。時間の経過とともに、生徒達はスペースの使い方やランとパスの選択を使い分けれるようになってきたので、息が上がってしんどいボールゲームなのですが充実していたようです。実際の試合ではこれにコンタクトも入ってくるので、より高度なゲームが行えるよう、今後もこの調子で頑張っていきましょう！！





## 第4回練習プログラム

1. アクティブウォーミングアップ  
→人数ゲーム

→馬跳び&股くぐりレース

→オフロードパスレース

→ダイナミックストレッチ

2. Rugbyサーキット

3. リアクションアタック

4. 1 on 1アタックゲーム

5. ボールゲーム

6. 振り返りの時間



メインコーチ：三宅 敬

アシスタントコーチ：石橋 昇

## 【2015群馬クラス】第5回レッスンレポート（2015年11月9日）



今回のテーマも「アタック～前進～②」ということで行いました。アタックをテーマにすると選手達の意識が凄くわかりやすいです。

みんなボールを持って走るのが好きなので、顔から楽しさが伝わってきます。そしてボールを持ちたいという欲が出てくるので、どうすればボールを持てるのか、もらえるのかということそれぞれが自然に考えて行動に移します。それなので、あまり細かいことを説明しなくても良くなります。

コーチとしての仕事としては楽ですね。と、言うわけにはいきません。ドリルでは、一人一人の参加率を高めるためにいくつものボールを使用するのですが、実際の試合や、試合に近い練習をするときはボールを1つしか使いません。対戦相手の人数次第では、自分がボールに触れる可能性が低くなってきます。そこでどうすればボールに触る可能性が高くなるのかということそれぞれに考えてもらおうと、「サポー

トする」「声を出してボールをもらおう」という2つが表現を変えながらいくつか出てきます。どれも正解ですね！

しかし、全てが自分のチームがボールを保持していることを前提に出た答えでした。こういう質問をするとたいていはアタック重視で考えるのですが、今回も誰一人「ディフェンスを頑張ってターンオーバーを狙う」といったディフェンス目線での答えが出てきませんでした。やっぱりみんな、アタックが大好きなのですね！笑

テーマに「アタック」という言葉を入れているので余計にアタック重視で考えます。先入観がそうさせているといえそうなのですが、アタックするということはディフェンスする人がいるということを常に頭に入れて欲しいなと思います。

ドリルによっては、ディフェンスを付けないでドリルを行う練習もありますが、しかしコーチングをするうえで、そのドリルではディフェンスはいないかも知れないけれど、出来るだけ試合に近い状況をイメージさせることが大切だということを気付かされます。また、アタックがミスをしないうり攻撃権は移動しないというような制限をボールゲームなどに導入すれば、アタック側はアタックをし続けるための継続性を工夫するだろうし、ディフェンス側はどうすればボールの獲得に繋げられるのかということも工夫しますね。その引き出しを多くするのがそれぞれのドリルになるのではないのかなと思います。

日頃からそういう意識を持って練習に臨んでもらえれば、もしかしたら今回のように「ボールに触る可能性を高めるには？」といった質問に対して、ディフェンス目線での答えが返ってくることも増えてくるのではないのかなと思いました。

いずれにせよ、今回のテーマは「アタック～前進～②」ということだったので、前回よりもレベルアップした思い切りのいいアタックが見られましたので、次回はまた次のステージに進みたいと思います。





## 第5回練習プログラム

1. アクティブウォーミングアップ  
→人数ゲーム  
→カラーコーンアングルチェンジ  
→オフロードパスレース  
→ダイナミックストレッチ
2. Rugbyサーキット
3. リアクションアタック
4. 1 on 1アタックゲーム
5. ボールゲーム
6. 振り返りの時間

メインコーチ：三宅 敬

アシスタントコーチ：石橋 昇

# 【2015群馬クラス】第6回レッスンレポート（2015年11月16日）



今回の放課後ラグビープログラムで半分が終了する6回目となりました。目に見えて生徒達の成長が実感できているのは、生徒達自身がただ練習をしているのではなく、考えたことをすぐに形として実践しようとする姿勢が成長に繋がっているのではないかなと思います。

最初のウォーミングアップからもただ体を動かして温めるだけの時間にせず、それも一つのテクニックやスキルの要素が詰まったドリルを用意して、限られた時間を余すことなく練習に反映しております。

中には同じ注意を受ける生徒はいますが、その後はすぐに修正してプレーで名誉挽回をするのでそれも成長していく過程として素晴らしいと思います。

本日は「サポート」をテーマに展開していきました。サポートといっても幅広いのですが、今回はシンプルにパスした後のサポートに焦点を当てて行いました。パスをした後にサポートするというのは頭でその重要性がわかっているけど、実際はなかなか思うようにいかないものです。

その原因として敵のプレッシャーを感じるあまりに流れてボールを受け取り、サポートの距離が遠くなる、パスに集中してしまいサポートを忘れてしまう、どこにサポートしていいのかが分からない、などと様々ですね。



そういった問題を一つ一つみんなで考えながら解決をしていってプレーをしてもらいました。ただその時点では解決したはずの問題が実行に移すと浮かび上がってくるので、カラーコーンなどを使ってコースなどを道しるべとして置いておくと、スムーズに行うことが出来てきます。

形式的なドリルを行った後は、実際にボールゲームでのより試合に近い状態で練習を行いました。すると、多少のコースのずれなどはあるのですが、サポートをするという本日のテーマに相応しい、非常に高い意識でのサポートが見られました。

ボールキャリアを孤立させないという意識がいくつもの素晴らしいトライを演出してこういった成功体験の積み重ねがプレーの質を高めていくんだらうなと思いつつ見ておりました。

ボールゲーム中は、初回の頃に比べて圧倒的にコミュニケーションを取るという意識も高まってきておりますので、狙いとしているパーツとパーツが連結している手ごたえも感じております。

とてもいい流れで群馬クラスは半分を終了しましたので、次回の後半戦もいいスタートが切れるように良い準備をして臨みたいと思います。



## 第6回練習プログラム

1. アクティブウォーミングアップ  
→パックマンゲーム  
→ストレッチ
2. Rugbyサーキット
3. 3人パス
4. 2フェーズアタック
5. ボールゲーム
6. 振り返りの時間

メインコーチ：三宅 敬

アシスタントコーチ：石橋 昇

## 【2015群馬クラス】第7回レッスンレポート（2015年11月30日）



今回で折り返しの後半戦となる7回目を迎えました。7回目にして初めて全員（30名）が揃うという嬉しいこともあったので、これからどんどん寒くなってきますが志を高く持って体調管理にも気を配りながら頑張っていきましょう！

さて、今回は前回に引き続き「サポートプレー」をテーマに行いました。



様々なサポートの種類があるのですが、どれも共通して言えるのはリアクションスピードの速さではないでしょうか。

意識しなければサポートは出来ませんし、早い準備が出来れば良いサポートに繋がって、余裕のあるプレーが選択できると思います。それなので生徒達には単調なドリルを繰り返すのではなく、こちらでリズムの変化をつけながらリアクションスピードの大切さを体で感じてもらいました。

しかし、リアクションスピードが上がると新たな、いや過去を振り返る課題が浮かび上がってきます。

それはプレーが雑になるという部分です。リアクションを速くするのと、一つ一つのプレーの基本的動作を飛ばして速くプレーするのとは違います。一つ一つのプレーにある基本動作をどんな場面でも正確に行うために、いかなる時でもリアクションスピードを上げて余裕のある準備をするためにリアクションスピードを上げてほしいと思います。

テーマはサポートなので話は戻しますが、ボールキャリアにしてもタックラーにしても周りに仲間がいることで思い切って前進を意識したプレーが出来ると思います。それなので状況に応じたサポートプレーヤーの役割とはどういうことをしなければいけないのかをみんなに考えてもらいながらドリルを行っていました。

今回行ったサポートパスは、5mの狭いスペースを5人で順番にパスをしてサポートをするというものです。サポートプレーヤーはボールキャリアに対して後ろから指示を出したり、ボールをもらう準備をしてパスをもらうのですが、ボールキャリアもサポートプレーヤーがサポートしやすいようにスペースを作るといった、サポートプレーヤーのためのサポート的意識が無ければ5人で走りながら5mのスペースをアタックすることは困難です。いくつかミスやスムーズに行えない場面があったのですが、答えは明確に生徒達から出てきました。「スピードをコントロールする」ことや「的確な指示をして良いパスが貰える準備をする」などといった事でした。

次に行った2フェイズアタックは、軽度なコンタクトシチュエーションを作って次の仕事を速く行うドリルを目的に行いました。ここでパスをもらうだけがサポートプレーヤーの役割ではなく、ボールキャリアが相手とコンタクトが起きた時に相手をはがすといったブレイクダウンでのサポートプレーも出てきました。

いろんな状況を考えながら、生徒達自身がそれぞれ頭で整理をして、最後のボールゲームを行いました。非常にスピード感あるボールゲームでしたが、一瞬でも意識が薄まるとサポートが遅れる場面があり、それらはすべてターンオーバーとなるル

ールとしました。頭ではわかっているけどゲームライクではもう一歩というところ  
がありましたので、その課題はボールゲームで浮き彫りになり、そして修正まで行  
えたので嬉しく思います。

とてもいい流れで後半戦が突入できましたので、来週からはまた新しいステージの  
テーマを設けてレベルアップをしていきましょう！



## 第7回練習プログラム

1. アクティブウォーミングアップ  
→パックマンゲーム  
→ダイナミックストレッチ
2. Rugbyサーキット
3. サポートパス (5人組)
4. 2フェーズアタック
5. ボールゲーム
6. 振り返りの時間

メインコーチ：三宅 敬

アシスタントコーチ：石橋 昇

## 【2015群馬クラス】第8回レッスンレポート (2015年12月7日)



非常に寒くなってきましたね。空気が冷たい感覚を通り越して、風が吹けば肌を刺すような痛みも若干あります。ただ、まだ群馬特有の空っ風の洗礼はいまのところ受けていないのでまだマシなのかなというところですね。

さて、今回からコンタクトを中心としたテーマに入っていこうかなと思います。

まず第1弾は、アタックにフォーカスをした「ブレイクダウン」です。

練習を始める前、生徒達にアタックのブレイクダウンの説明を簡単にした後、ボールを継続して味方に出すために誰の役割が重要なのかという問いかけをしました。

①ボールキャリア、②サポートプレーヤーのいずれでしょうか？

多くの人が②を答えました。特にどちらが1番大事という事はなく、どちらも大事なのですがブレイクダウンの始まりはボールキャリアとタックラーがいて成り立ちます。つまり、ボールキャリアがタックラーに対してどういった捕まり方、そしてラックであれば倒れ方をすることで局面が大きく変わってきます。分かりやすく言えば、ボールキャリアが勝つか負けるかですね。それなので味方のサポートプレーヤーが優位にクリーンアウトを出来るようにするためにはボールキャリアが重要なのではないのでしょうか。といった話をしてから、一つ一つの役割を考えながら、それぞれに必要なテクニックを頭で理解しながら行っていました。

群馬クラスでは「トライラック」という倒れ方が浸透しています。群馬県内にある各スクールやクラブが落とし込んでくれています。このテクニックは以前、あるラグビークリニックで指導しまして、それからというものどこのチームでも合言葉のように使用してくれており、大変嬉しく思います。それなので群馬の子ども達は大半がトライラックを型として出来ます。しかし実践的なスキルが身につけているとは良いがたい部分もあります。だからこれを機に、みんなが持っている素晴らしい「トライラック」のテクニックを実践でも自然と使えるよう指導して行きました。

最後に今回のテーマである「ブレイクダウン」に関連して最後に行うボールゲームへと展開して行きました。一切コンタクトのシチュエーションは無いのですが、タッチされた攻撃側はボールキャリアがしっかりとしたテクニックでのトライラックが行われているのか、そして2人目のサポートプレーヤーが正しい姿勢でのクリーンアウトが行えているのか、最後に3番目のスクラムハーフとなる選手は素早くポイントに寄ってボールを捌けているのか。それらが行えていないとターンオーバーとなるので、きめ細かい意識が必要となります。しかもプレッシャーがあつてきつい状態の中でということになります。中学2～3年生のグループはほとんどが規則正しく行えておりました。しかし小学6年生と中学1年生のグループはほとんどが規則正しく行えておりませんでした。この違いはどこにあるのか……。元々、体に染み込んでいるキャリアが違うというのも一つあるでしょう。しかし、ゲームを行う前に頭で考えていますか？言われたことを行うように周りがサポートしていますか？タッチフットを楽しい遊びと勘違いしていませんか？

取り組む姿勢をみんなで作らないとなかなかレベルアップしないので、コーチの僕も含めてみんなでもう一度成長するためにじっくりと考えて、残り4回を充実させていきましょうね！



## 第8回練習プログラム

1. アクティブウォーミングアップ  
→ボール集めゲーム  
ダイナミックストレッチ
2. Rugbyサーキット
3. ブレイクダウンテクニック  
→トライラック  
→クリーンアウト
4. ブレイクダウンスキル
5. ボールゲーム
6. 振り返りの時間



メインコーチ：三宅 敬  
アシスタントコーチ：石橋 昇

## 【2015群馬クラス】第9回レッスンレポート（2015年12月14日）



今回も前回に引き続きましてアタック側のブレイクダウンにフォーカスして行いました。今回は少し強度を上げたかったのでヘッドギアを着用しながら練習を行いました。

テーマは「ブレイクダウンファイト！」です。どういう事かということ、その名もズバリ、コンタクトのシチュエーションではファイトしようという事でした。

しかし、ファイトをするといってもそれだけでは幅が広いのでポイントを2つに絞って行いました。

1つ目は体の使い方を理解してファイトするという事です。激しくがむしゃらにファイトをする選手は見ていて気持ちが良いですが、効率的に考えるとそのプレーをフルタイムで行うにはなかなか体力的にも難しいかも知れません。それなので力を入



れないといけないタイミングや、相手との距離感、テクニック、姿勢などで力を上手くコントロールしてファイトをすることでスタミナの消耗も抑えられますし、相手に勝つ確率もグンと上がります。

2つ目は倒れてからもファイトし続けるという事です。タックルには入られてすぐに味方にボールを見せて継続させる意識はものすごく重要なのですが、少しでも孤立した場合相手にボールを奪われる可能性が出てきます。それなので、倒れてからもボールを取られないようにファイトする、最後の最後まであがき続けるといったところでしょうか。それでもボールを奪われたらサポートプレイヤーの遅延のせいにしてしまおう。笑

これらの2つのポイントに重きを置いてブレイクダウンファイトを行いました。ドリルの中身としましては体の使い方や力の使い方を学ぶには最適なレスリング系のドリルを中心に行いました。やはり力任せに行う生徒が大半でしたが、コツ（テクニック）を伝えると勝てなかった相手に勝てたり、互いに一步も譲らない質の高い攻防が顕著に結果として現れたので、生徒達はちゃんと意識しながら行っているのだと感心しました。もっと自由に体を使えると、体重差なんかも軽くひっくり返せるだけのファイトが出来ますので最初に行うダイナミックストレッチでも伝えてますが、まずは自分の身体の可動域を広げたり、自重をコントロールできるようにと、ただのストレッチかも知れませんが意識して行うのと行わないのでは全く違うということのをこれで少し分かってくれると嬉しいですね！

さあ、これで残りあと3回となりました。いよいよクライマックスに入ってきますので1回1回の練習ではなく、一瞬一瞬の時間を栄養価の高い練習として体内に取り込むためにもこの調子で頑張っていきましょう！





## 第9回練習プログラム

1. アクティブウォーミングアップ  
→ボール集めゲーム  
→ダイナミックストレッチ
2. Rugbyサーキット
3. レスリング
4. トライラックファイト
5. 1 v 1クリーンアウト
6. ボールゲーム
7. 振り返りの時間

メインコーチ：三宅 敬

アシスタントコーチ：石橋 昇

## 【2015群馬クラス】第10回レッスンレポート（2015年12月21日）



年内最後となる放課後ラグビープログラム群馬クラスでした。群馬はこの時期「からっ風」という特有の強風が吹き荒れて、体感温度がグッと低く感じますが、お陰様で10回目を迎える本プログラムもここまで雨も降っておりませんし、風も毎回ほぼ無風で落ち着いた環境でやらせて頂いております。

その環境も手伝ってか、回を重ねるごとに生徒達のファンダメンタルスキル（基礎スキル）も格段に向上しておりまして、大変うれしく思います。

プレーの面でもそうなのですが、ラグビーに取り組む姿勢が当初に比べるとより一層一生懸命さが表面上に出てきて、非常に良い雰囲気の中レッスンを行っております。

そんな今回のテーマはシンプルに「タックル」です。本プログラムも終盤に差し掛かり、いよいよ満を持しての登場といったテーマでしょうか。「タックル」のドリ

ルに入る前、生徒達に「タックルは好きですか？または得意ですか？」と聞きました。反応が薄かったです。では「タックルが苦手な人？もしくはちょっと恐怖心がある人？」に対しての質問にはかなりの生徒が手を挙げました。理由は細かく言えばいくつかあったのですが、まとめるとタックルに入る間合いが分からない、一瞬ひるんでしまって抜かれるといったところです。

そこで「タックル」を部分的に細切れにしてそれぞれのテクニックから学んでいきました。まずはみんなが共通して良いタックルの条件に挙げた低いタックルについて説明しました。

まずタックラーは膝をついて構えます。ボールキャリアはタックラーとの距離を50cm程にして、タックラーがタックルに入れる幅でアタックします。このシチュエーションによって、タックラーは膝をついていることから低い姿勢の目線で常にいれること。低い目線に慣れるという事ですね。

次にボールキャリアとの間合いが近いので、遠くからトップスピードで走ってくるボールキャリアにタックルを行かなければいけない恐怖心はかなり軽減されます。これを繰り返し行うことで、自分のタックルポイントやどうすれば相手を倒せるのかということにフォーカスして行うことができます。

ある程度コツや感覚が掴めたら、次は互いに立って力強いタックルが入れるドリルに移行します。力強いタックルといってもいくつかキーファクターがあるのですが、今回は「パワーフット」に注目して行いました。いわゆる踏み込みですね。ボールキャリアが前にいて踏み込もうとすると、ここでも恐怖心や踏み込み方が分からず変な癖がついてしまいます。それなので結果的に踏み込むというドリルを行いました。

まずタックラーは体を直立させたまま前に倒れて、それをパートナーが肩辺りを持って支えます。支えが外れたら自然と倒れるフォームを作ります。すると倒れたくないから自然にどちらかの足が前に出ます。つまりこれが踏み込んだ状態ですね。こうして先程の膝つきタックルのコツや感覚と、踏み込んだ状況を合わせてタックルの基本テクニックを体に染みこませることが出来るのではないのでしょうか。

どんなドリルもそうですが、1回で習得することはなかなか難しいです。同じことを反復して行えば行うほど出来上がってきます。また、頭で理解しながら行うことが出来ればより質の高いプレーや出来上がりの時間も早くなると思います。そのためにも普段から仲間同士でコーチングしながら練習に取り組める姿勢を作れば良いですね！

そして今回の練習最後にささやかながらクリスマスプレゼントをみんなにプレゼントしました。

また元気な姿を来年見せてほしいと思います！  
それでは良いお年を！！







## 第10回練習プログラム

1. アクティブウォーミングアップ  
→手つなぎ鬼  
→ダイナミックストレッチ
2. Rugbyサーキット
3. レスリング
4. タックルテクニック
5. ボールゲーム
6. 振り返りの時間

メインコーチ：三宅 敬

アシスタントコーチ：石橋 昇

# 【2015群馬クラス】第12回レッスンレポート（2016年1月25日）



先週は（第11回）大雪による影響で放課後ラグビープログラムの開催中止を余儀なくされました。最終回となる今回も、グラウンドの脇に除雪作業して頂いた雪がたくさん残る中でのレッスンでしたが、記憶としては鮮明に残るのではないかなと思います。

そんな最終回のテーマですが、あえて決めずに臨みました。これまで行ってきたことをそれぞれが思い浮かべながら、そしてそれぞれが頭の中で描いたことをテーマにして臨んでほしいと思ったからです。つまりは、群馬クラスで一番伝えたかった「自らが考えてプレー（練習）をする」ということを最後に出来るのかという発表の場として最終回を行いました。

それなのでウォーミングアップをしっかり行った後は、みんながやりたい練習を聞くと満場一致で「ボールゲーム！！」という声が上がりました。その代わりルールや時間、コート幅なども全て選手任せです。もちろんレフリーも待っているチームが行います。自分達で決めた練習を自分達でルールを決め、そして練習する（レ

フリーをする) というところに価値がありました。与えられた練習を上手くやろうとかではなく、自分達で作りに上げた練習や雰囲気に対して一生懸命に取り組むことが出来るのが大事だと思います。試合のグラウンドに入れば選手達だけで指示を出し、考えてプレーをするのですから。

我々コーチの仕事は一方的に教えるのではなく、選手達が考えてプレーをする環境をいかに与えるか、そしてプレーの上達のために導くことが出来るのかではないかと考えております。そんな思いを全プログラムに込めながら行ってまいりました。

第1回のスタート時、一人一人にこれからの意気込みを聞きました。みんな自分の順番が来るのをドキドキしながら待っていたことを思い出しました。それは早く話したいとかではなく「どうしよう」「何を話そう」「人前で話すの嫌だな」といった顔をしてました。

最終回の閉会式です。一人一人に感想を言ってもらいました。みんな自分の順番が来るのを多少の緊張はしながらも待ち遠しい雰囲気がありました。何か面白いことを言おうとしている人や、ちょっと背伸びして発言しよう、自然に感謝の気持ちが出てくる人など「考えて人前で話すこと」が堂々たる姿でそれぞれの個性で話が出来ていました。感動です！

プレーの上達の前に、人としての成長が無ければ僕は放課後ラグビープログラムそのものの意味というのは半減すると思っております。

しかし、見事にみんな大きく成長しておりました。これはコーチの力ではなく、選手達自身が頑張った結果です。

本当に名残惜しい時間ではありましたが、全プログラムを大きな怪我人やアクシデントを出すことなく無事に終了出来たことにも感謝申し上げます。

そして何といっても送り迎えや生活リズムが違う環境にご理解いただいた保護者の皆様にも、最後になりましたが心より御礼申し上げます。閉会式にちょっとしたプレゼントで寒さを吹き飛ばすスープとコロッケを差し入れして頂きました。プログラムを通じてカメラ担当を善意でやって下さったり、サポートコーチとしてこちらも善意でコーチをして下さったりと、本当に多くの方々に支えられて終えることが出来ました。

この放課後ラグビープログラムをもっともっと広く伝えていけるように、今回の経験をさらに活かして今後も日本ラグビー発展のために頑張っていきたいと思えます！







## 第12回練習プログラム

1. アクティブウォーミングアップ  
→パックマンゲーム  
→ダイナミックストレッチ
2. ボールゲーム



### 3. 閉会式

メインコーチ：三宅 敬

アシスタントコーチ：石橋 昇

## 群馬クラスコーチアンケート

開催条件	使用しているグラウンドの環境、条件（大きさ、特徴、サポート体制 等）
	人工芝1面でした。サッカーとの共有グラウンドなので、色分けをしながら様々なラインが描かれておりました。凄く引かかる人工芝だったので、下半身の疲労感はいつもよりあったのではないのでしょうか。駐車場は広く、照明も明るかったし、トイレや器具庫があるなど施設としては十分な環境でした。
	開催グラウンドの周辺ラグビー環境（スクール、部活動 等の有無）
	高崎ラグビークラブが一番近いチームではないのでしょうか。
	グラウンド確保の借用方法（手続き、借用方法の流れ）
高崎市スポーツ課が窓口になって毎回担当の方が足を運んで下さり、お世話をして下さいました。	
指導内容（方針）	12回の教室からの指導のターゲット（目標）
	コミュニケーション能力を自然に身に付けてもらうことを第一優先にしました。それと選手達と同じ目線になってコーチングし合えるか、つまりは練習を理解して取り組んでいるか、考えることが出来ているのかをターゲットにしておりました。
	1日のプログラム組み立ての考え方
	ウォーミングアップ→ランニングサーキット→その日のテーマドリル2つ→テーマに沿ったルールのあるボールゲーム→振り返りの時間（1時間30分のパッケージ）
	教えるときに注意した点や指導テクニック
選手とコーチが意見を言い合える2wayの指導方法と、細かいプレーやプレーの準備を評価しておりました。	
感想・印象 今後の展望	参加者の程度（競技レベル、運動能力 等）
	全員が経験者なので、比較的高い位置からのスタートが切れました。
	参加者の様子（主観的な参加者の受けている印象 楽しそう、充実している等）
	始めはカテゴリーもチームも違う人同士の集まりだったので、選手達が馴染むまでに時間は少々かかりましたが、それもこちらが予定していたスケジュールで選手間のコミュニケーションも取れてきていたので、とても楽しそうに練習をしていた手ごたえはありました。
	12回の指導からの成長具合や理解度、指導からの印象

	<p>スキル面で何がどう大きく変化したとは客観的には言えませんが、ラグビーに取り組む姿勢や、選手達が同じ目線でコーチングし合って練習をするという部分は大きく成長したと思います。そしてコーチの質問に対して積極的に答える姿勢も成長しておりました。</p>
メッセージ	<p><b>指導をした参加者へのメッセージ</b></p> <p>前年度の放課後ラグビーとはまた違った学びをさせてもらいました。みなさんに感謝申し上げます。閉会式でも言いましたが、練習や試合で正解を探すのは選手の役目で、我々コーチはそこまでの道のりを作ったり導くというサポートです。コーチの意見を待つのではなく、自分の思いをコーチに伝えて成長に繋げていくことを心がけてください。</p>
雑感	<p><b>中学放課後ラグビーに関する成果や期待度&amp;改善点等</b></p> <p>回を重ねるごとに認知度や期待度は高まっているのかなと感じております。子ども達に対して、平日にラグビーを、そして1日でも多くラグビーに関わる時間を増やす試みとしては今後も続けて頂きたいです。改善点に関しましては、出来る限り全会場が定員いっぱいになるような環境や、告知が出来ればなお良いのかなと素人ながらに感じました。</p>