

## 埼玉クラス報告書

### 協力団体

立正大学・立正大学ラグビーフットボール部



【参加者人数】31人（男28人、女3人）

協力団体：立正大学ラグビー部 ※アカデミー校（1年目）

2019年度のワールドカップ開催都市である埼玉県での開催。グラウンドまでのアクセスの不便さがあり、参加者の確保に不安はあったが、地域協会と立正大学ラグビー部の協力により、結果的には定員を超える申し込みがあった。メインコーチを日本代表でS&Cコーチでもあった立正大学ラグビー部ヘッドコーチの太田氏が務めたこともあり、モデル校のような素晴らしいクラスとなった。来年度はモデル校となっ  
てほしいクラスである。



# 募集要項

【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 太田正則（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/元日本代表S&Cコーチ/ 元三洋電機 現：パナソニックワイルドナイツ）  
アシスタントコーチ 祝田康彦（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/元三洋電機 現：パナソニックワイルドナイツ）  
【実施期間】2015年9月11日～11月27日（全12回）

【開催時間】18:30-20:30

【開催日程】（毎週金曜日）9月11日・18日・25日 10月2日・9日・16日・23日・30日 11月6日・13日・20日・27日  
【実施会場】立正大学ラグビー部ラグビー場 ※〒360-0161埼玉県熊谷市万吉1700（MAP）

JR熊谷駅と東武東上線森林公園駅から、それぞれバスで10分と12分の熊谷キャンパス。熊谷は都心や横浜とは湘南新宿ラインでダイレクトに結ばれ、いっそう便利になっています。また上越・長野新幹線を利用すれば最速39分で熊谷へ。池袋からは56分で森林公園駅につながっています。

[1]熊谷駅（JR高崎線、新幹線、秩父鉄道）南口より国際十王バス立正大学行、立正大学下車 または熊谷駅北口より国際十王バス森林公園駅行、立正大学下車 [2]森林公園駅（東武東上線）北口より国際十王バス立正大学行または熊谷駅行、立正大学下車 それぞれの駅からタクシーをご利用の場合は、約15分程度を目安としてください。（交通事情により多少前後する場合がございます）※駐車場は“学生専用駐車場”をご利用ください。（MAP）

【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。

## 埼玉クラスコーチ紹介

埼玉クラス(2015年度)の指導者

メインコーチ：太田正則（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/元日本代表S&Cコーチ/元三洋電機（現：パナソニック）ワイルドナイツ選手/コーチ）

アシスタントコーチ：祝田康彦（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/元三洋電機（現：パナソニック）ワイルドナイツ選手）

サポートチーム：立正大学ラグビーフットボール部

【太田コーチから皆さんへ】2019年ラグビーワールドカップの会場に決まった埼玉県（熊谷）で“放課後ラグビープログラム”を担当する太田です！アシスタントコーチの祝田コーチと共にラグビーを楽しみながら指導していきます！皆さんにラグビーの楽しさと競技力向上のベースとなる基礎スキル（Fundamental Skill）を12回のセッションで指導いたします。笑顔で！楽しく！頑張りましょう！



【メインコーチ・・太田正則プロフィール】 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 ラグビー経歴 埼玉県立行田工業高等学校（現：進修館） 主なポジションはフランカー/ウィング North Shore (NZ) (1991年) 三洋電機ワイルドナイツ（現：パナソニック）（1988年～1999年） 社会人大会優勝（1996年） 関東代表（1992年～1994年） 7人制日本選抜（1997年） 指導歴 日本代表S&C コーチ（2005年～2013年）テストマッチ75試合/RWC2007 (FRANCE) 出場/RWC2011 (NZ) 出場 7人制日本代表 コーチ（2005年）アジア大会（ドーハ）金メダル獲得 埼玉工業大学ラグビーフットボール部コーチ（2005年～2007年） 大東文化大学ラグビーフットボール部ヘッドコーチ（2008年～2012年）

※ 現在 立正大学ラグビーフットボール部ヘッドコーチ（2013年～） NPO法人ARUKAS KUMAGAYA 理事

### 【サポートチーム】

立正大学ラグビーフットボール部



※

### 【協力団体】

埼玉県ラグビーフットボール協会  
熊谷市ラグビーフットボール協会

## 埼玉クラスレポート

【2015埼玉クラス】第1回レッスンレポート（2015年9月11日）

第一回目の放課後ラグビープログラム（埼玉クラス）が立正大学熊谷キャンパス内ラグビー場で開催されました。

始めにミーティングルームにて開講式を行いコーチ紹介、参加者自己紹介、プログラムの説明などを行いました。その後、グラウンドに移動して、ウォーミングアップからスタート。ラダー/ミニハードル/スティックラダーを使用したSAQドリルと体幹トレーニングを行ってからスクラムの姿勢を学びました。このスクラム姿勢がタックルやブレイクダウンの強さにも繋がる事を伝えました。

その後は、ハンドリングの基本キャッチ&パスの基礎を行いました。アーリーキャッチとフォロースルーを意識して3種類のドリルを行ってから、学んだキャッチ&パススキルを駆使してボールゲームを行いました。この辺りから参加者の笑顔も見られファミリーになってきた感じでした！

最後は小6/中1/女子のグループと中2/中3の2つのグループに分かれてタッチゲームを行いました。積極的に声を出しながらボールを動かす展開も見られて、良い雰囲気の中で初回のセッションを終了しました。セッション後のレビューでは、参加した全員から“楽しかった！”と言っていただけで、指導者としても楽しいセッションをさせていただけました。

次回は、①アーリーキャッチ②フォロースルー③ダブルアクションを忘れずに集まって貰う事を約束して解散しました。

次回は、今回行ったパス&キャッチにプラスして、判断&コミュニケーションを追加したセッションを行う予定です！



### 【第1回練習内容】

プログラム説明/自己紹介/パス&キャッチ レベルチェック(ファンダメンタル)		
18:30	①放課後ラグビープログラム開校式	0:30
19:00	②ウォーミングアップ(SAQドリル/スクラム姿勢)	0:15
19:15	③ベーシック・パス(フラット)&キャッチ スキル	0:25
19:40	④パス・ゲーム	0:10
19:50	⑤ボールゲーム(ベーシック・タッチ)	0:30
20:20	⑥クールダウン	0:05
20:25	⑦レビュー	0:05
20:30	終了/解散	

メインコーチ 太田正

アシスタントコーチ 祝田康彦

協力 立正大学 堀越正己 監督/沼澤鷹介（4年）/後藤孝一郎（4年）

### 【2015埼玉クラス】第2回レッスンレポート（2015年9月18日）

今回のセッションは、ウォーミングアップでコーディネーションを取り入れました。ラダーで筋温を上げてから、ラダーのマスに1歩→2歩→3歩→1歩→2歩→3歩と脳でイメージした通りに足を動かせるか？チャレンジしました。ラダー終了後に手と足で違うリズムで動かすドリル→テニスボール3つのお手玉にチャレンジしました！なかなかすぐには上手く出来ませんでした。次回までに各自練習する事にしました。

アップ後は、パスのファンダメンタルスキルを行いました。ベーシックパス→スパイラルパスを練習してから、徐々に欄スピードを上げながら、アーリーキャッチとフォロースルーを意識したパสดリルを行いました。最初はなかなか慣れない様子でしたが、終盤は良いイメージでパス&キャッチが出来るようになってきました。

ここまでは、ディフェンスの居ないパสดリルでしたが、ここからはディフェンスを引き付けてパス（ドローパー）を行いました。

タックルバックをディフェンスにして、4人組で3本のタックルバック（ディフェンス）にストレートランして接近しドローパーするドリルを反復して行いました。歩きから徐々にスピードを上げて、最後にはトップスピードまでチャレンジ出来ました。もう少し手を伸ばしてアーリーキャッチする事、ディフェンスの上がる速さによってレッグコントロール（ためる）をもっと意識する様に指導しました。今後反復して向上を図っていきます。

ドリルの最後にカラーコーンを使ったリアクション判断ドリルを行いました。それまでに行ったパスのスキルやコミュニケーションを駆使して、チャレンジしてくれていました。

立正大学ラグビー部1年生もクラスに参加してくれていましたので、大学生のプレーを見ながら．．．または、一緒にプレーしながら多くの事を学んでくれていました。

最後に大学生を交えたリロードタッチフットを行い第二回目のセッションを終了しました。

スピードの有るランナーが沢山居るので、素晴らしいトライが沢山有りました！今後は、個人技やスピードでディフェンスを抜く事にプラスして、パスで抜く意識を持ってタッチゲームを楽しんで貰おうと思います。

今回もセッション後のレビューでは、参加した全員から“楽しかった！”と言っただけで、指導者としても非常に楽しいセッションをさせていただきました。

今回は、今日行った事とコーディネーショントレーニングをやってみる事を約束して解散しました。締めは、円陣で唯一の小学生（6年生）平野 大翔くんの“1. 2. 3！！”の掛け声で全員が“ファミリー！！”を声と手を上げてセッションを終了しました。

今回は、パス/キャッチ/判断/コミュニケーションにキックを追加したセッションを行う予定です！



### 【第2回練習内容】

パス/キャッチ/判断/コミュニケーション		
18:50	①アイスブレイク(Good&News)	0:05
18:55	②ウォーミングアップ(コーディネーション/コア/スクラム姿勢)	0:15
19:10	③パス・ファンダメンタル(パンチ・パス)	0:10
19:20	④クイックハンズ/ドロース	0:20
19:40	⑤ディシジョン・メーカー・ドリル(判断)	0:20
20:00	⑥タッチゲーム(リロード・タッチ)	0:30
20:30	⑦コア・トレ/クールダウン	0:10
20:40	⑧レビュー	0:05
20:45	終了/解散	

メインコーチ 太田正則

アシスタントコーチ 祝田康彦

協力 立正大学 堀越正己 監督/沼澤鷹介（4年）/立正大学ラグビー部1年生（全員18名）

### 【2015埼玉クラス】第3回レッスンレポート（2015年9月25日）

今回のセッションは、三回目になりますので選手間で全員の名前を覚えたか？確認の意味と覚える事を踏まえた「アイスブレイク（名前確認パス）からスタートしました。もちろんパスしながらなのでコールして名前を呼び合います。積極的な選手程覚えるのが早いようで、コミュニケーション力も高いように感じました。今後どんな代表？選抜？に呼ばれても、積極的に新しいチームメイトに慣れる事をこのセッションでは理解して貰いたかったです！（ラグビー以外の場においても期待したいです！）

いつも通りのウォーミングアップルーティンである、ラダーをおこない小雨交じりの中で選手たちは筋温をあげました。

ウォーミングアップ後は、リアクション判断ドリルを2つ。①ジャンケン⇒ダッシュ（勝：逃げ 負：追い） ②4色カラーコーンタッチ⇒ダッシュ ②はコーチの声でカラーコーンをタッチして約20mのダッシュですが、「コアの使い方、足の運び方、スピード」に指導をあてながら、

3ヶ所同時にスタートすることで選手間の競争心も高める、良いドリルになりました。

そして本日は「キック」に関して初のセッションを設けました、まずはコーチから「ドロップパント」の手本を示しながら、選手にはキャッチングの指導をおこないスキルアップを図りました。その後、実際に2人組みに分かれて近距離でのドロップパントにチャレンジしましたが、やはり大切なのは「持ち方、落とし方」であると多くの選手達が納得していました。繰り返しの練習が必要なので、きっと自チームに帰って猛練習を積んでくれるものと信じております！

キックセッションの次は、アジリティサーキットをおこないました。「ボールグリップ」「連続パス」「ダミーへのアタック」「ダウンアップ」「ステップスラローム」「ハンドオフ」などで構成されており、1人ずつ測定しながら競争要素も取り入れておこないました、早い選手で23秒 遅い選手で約30秒といった内容で、全員が「負けん気！」持って取り組んでくれましたので、大変大盛り上がりとなりました。



その後は前回同様、ドロースパスおこないましたが、今日は特に「前をもっと見てプレーする」に指導ポイントをあてました。具体的には、ダミーを持つ側が「指で数字をだし」パスする選手は「数字をコールする」という内容を追加しました。『前を見て』 ①正確なパスとキャッチ ②相手にしかけるているか？ ③正しい判断ができているか？ ④横の音が聞けるか？ ⑤スピードがあるか？ 実施したところ高い適応力を選手達は見せてくれ、前回より格段にレベルアップしたドリルになりました。立正大学の1年生にデモンストレーションをお願いしましたが、①～⑤を十分満たす内容で十分役割を果たしてくれました、これも非常によかったです。

恒例のタッチフットへ行く前には、ミラードリルをおこないました。5人くらいで横一線にならび、約2m間隔でマーカーを置いた状態で、アタック側もディフェンス側もボールを各1個もち、アタック側のパスに動きをあわせながら、ディフェンス側がついてこれなければ、約5m前方の相手ラインにトライを決めるという非常にシンプルな内容です。が、しかしこれが難しく「パスしながら」「前と横の状況を把握し」「コミュニケーションを取り続ける」事が容易ではなく、選手たちは大変苦労しながらもとても楽しんでいました。その後、ラグビーで大変重要な「状況判断」「コミュニケーション」を更に意識しながら、タッチフットを行い第三回目のセッションを終了しました。ミラードリルの効果が出てきたのか？トライを取ったあとの戻りの早さや、相手をノミネートするコミュニケーションなど期待以上の成果が、低学年側（小6/中1/女子）のチーム内にも多く見うけられました。次回がさらに楽しみです。

ワールドカップ「日本対南アフリカ戦」終了後であったこともあり、選手にジャパンを目指すか？聞いたところほぼ全員が「目指したい！」と行ってくれました。そんな心強いメンバーに今週から2名の新たなメンバーも増えたので、次週集まるのが待ち遠しいです。雨の中選手のみんなは本当に頑張ってくれました「ありがとう」そして、送迎頂いたご父兄様にも「感謝」です。

次回は、パス/キャッチ/判断/コミュニケーション/キックを総合的に復習するセッションを行う予定です！





### 【第3回練習内容】

パス/キャッチ/判断/コミュニケーション/キック		
18:30	①アイスブレイク(名前と学年覚え)	0:05
18:35	②ウォーミングアップ(コーディネーション)	0:05
18:40	④キック・キャッチ(持ち方/落とし方/ミート)	0:30
19:10	⑤アジリティドリル(ダウン/アップ/ターン/パス/キャッチ)	0:30
19:40	⑥ディシジョン・メーカー・ドリル(ハンドリング/判断)	0:10
19:50	⑦タッチゲーム(ミラードリル/リロード・タッチ)	0:30
20:20	⑧レビュー	0:10
20:30	終了/解散	

メインコーチ 太田正則

アシスタントコーチ 祝田康彦

協力 立正大学 沼澤鷹介 (4年) /立正大学ラグビー部1年生 (12名)

### 【2015埼玉クラス】第4回レッスンレポート (2015年10月2日)

ウォーミングアップで第二回で行ったコーディネーション (テニスボール3個お手玉/手と足で違うリズムで動かすドリル) に再チャレンジしました！2週間しっかり練習してくれた、大幡中学校3年生 森 俊輔くんがしっかりと3つのテニスボールのお手玉をしっかりと出来るようになってました！頑張った森君に全員で拍手！！やはり練習は嘘をつかない！と参加者全員で再確認しました。

その後は、キックキャッチからのパスを行いました。以前よりキャッチングスキルが向上していることが感じられました。

アーリーキャッチしてからすぐにパスを繰り返し、最後はDFも付けて2 v s 1まで行うことが出来ました。

新しく取り入れたパสดリルは、今までトレーニングしてきたスキルを発揮出来るメニューでした。

クイックハンズ、クロス、ダウンボール&ピックアップ、ハイボールキャッチなど初めて行うメニューに必死に取り組んでくれました。

パス・ファンダメンタル最後はドローパสดリル！このドリルは毎回行ってきましたが、レベルアップを感じる事ができました。

精度が向上しているなので、次はスピードを向上させていこうと思います。

ボールゲームは、カラーコーンで囲ったゴールを3色用意し、レフリーがコールした色以外のゴールにトライ出来るオフサイドタッチを行いました。初めて行うボールゲームに戸惑いながらも．．．必死にトライを目指して工夫していました。

後半は、ノーマルタッチを行いました。スピードで抜く選手が多いのですが．．．パスで抜く意識をより強調していきたいと思います。

最後にコア・トレーニング→スクラム姿勢を行って第4回のクラスを終了しました。今回は、深谷南中学校3年大沢 礼くんの1，2，3の掛け声で“ファミリー”で解散となりました！



#### 【第4回練習内容】

パス/キック/キャッチ/判断/コミュニケーション		
18:30	①コーディネーション<お手玉(復習)/手足コーディネーション>	0:10
18:40	②ウォームアップ(スピード/フォーム※アクセレーション)	0:15
18:55	③キックキャッチ/キャッチ&パス	0:20
19:15	④パス・ドリル(ハンズ/クロス/カット/判断/キックレシーブ)	0:20
19:35	⑤ドローパス	0:20
19:55	⑥ボールゲーム(カラーコーンタッチ/ノーマルタッチ)	0:20
20:15	⑦コア/スクラム姿勢	0:10
20:25	⑧レビュー/ストレッチ	0:05
20:30	終了/解散	

メインコーチ 太田正則

アシスタントコーチ 祝田康彦

協力 沼澤鷹介（4年）/立正大学ラグビー部1年生（全員9名）

### 【2015埼玉クラス】第5回レッスンレポート（2015年10月9日）

ラグビーで大切なプレー要素に「ビジョン（視野）」というキーワードがありますが、今回はこのキーワードを中心にトレーニングを計画しました。プレー中いかに「良い結果（ゲイン・トライ）」を得られるか？、これは「ビジョン（視野）」を踏まえた「ディシジョン（判断）」とのつながりで良い結果になりますが、様々な状況（きつい・つらい・強いプレッシャー など）で判断を求められる訳ですが、より「速く・正確に」を選手たちには意識してもらいながらセッションを実施しました。

まずはウォーミングアップがてら、お馴染みとなりました「ミラードリル」をおこないました。DF側がAT側と同じ動きをとる事で、ビジョンを意識すると共に声（コール）を情報として「発信・受信」し続ける事の大切さをポイントにしましたが、やるたびに上達していく選手達の適応力を強く感じる事ができました。

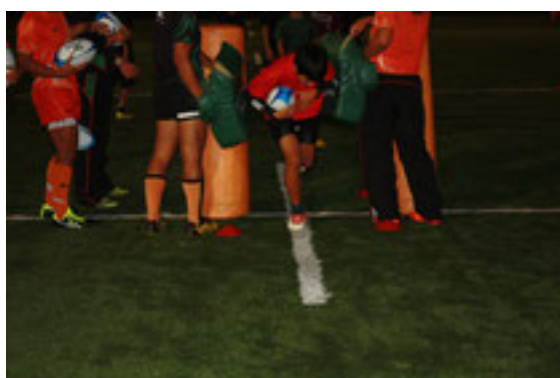
その後ボールキャリアの「スピードチェンジ」と「アングルチェンジ」についてメニューを実施。まずはボールをもらう瞬間に自分がトップスピードになることを感じてもらいました。スピード変化の少ない選手には、よりレッグコントロールを意識してもらいながら、個々のトップスピード基準を身体で記憶してもらいました。アングルチェンジについては「アンダー（カットイン）」のみ実施し、どうすれば相手選手のギャップに走りこめるか？タックルポイントを外せるか？にフォーカスしながら指導しましたが、「ボールをもらう前の動き」「スピードチェンジ」「アングルチェンジ」の上手な組合せで、小学生や女子でも十分に迫力のあるボールキャリアを魅せてくれたので『これは将来楽しみだな〜』と、コーチ陣も大満足の内容でした。

コンタクトの練習に入る前には「リロードの大切さ」を選手に説明。開催中のワールドカップで日本代表の大活躍があるのも「リロードの早さ」が非常に大きな一因であるとも前置きをしながら、ボールキャリアのボールプレゼン（ダウンボール）の大切さも踏まえ「より狭いゲート」の優位性を交え説明とドリルを実践していきま

コンタクトドリルはボールキャリアへの約束をいくつか「①ボールを見せて当たらない」「②横になって当たらない」「③低さ」「④レッグドライブ：3歩以上」「⑤ダウンボールのゲート意識」「⑥リロード早く」でしたが、①②が特に課題として残りました。③④⑤⑥については、選手たちが非常に意識している感じが伝わってきて良かったです。

最後に恒例の「タッチフット」と「スクラム姿勢」のドリルをおこない本日の練習は終了しました。

次回は、『ディシジョン（判断）』についてももう少し掘り下げてセッションを行う予定です！



### 【第5回練習内容】

ビジョン/スピードチェンジ/アングルチェンジ/ボールキャリア		
18:30	①ミラードリル	0:10
18:40	②ウォーミングアップ(アジリティ)	0:20
19:00	④スピードチェンジ/アングルチェンジ	0:15
19:15	⑤ドロースタップ	0:15
19:30	⑥ボールキャリア(レッグドライブ/ダウンボール/リロード)	0:20
19:50	⑦タッチゲーム	0:30
20:20	⑧コア/スクラム姿勢/クールダウン	0:05
20:25	⑨レビュー	0:05
20:30	終了/解散	

メインコーチ 太田正則

アシスタントコーチ 祝田康彦

協力 立正大学 沼澤鷹介（4年）/立正大学ラグビー部1年生（9名）

## 【2015埼玉クラス】第6回レッスンレポート（2015年10月16日）

今回で全12回のセッション中6回目（半分）のセッションとなりました。

ウォーミングアップは、アスレティック・ウォームアップで筋温を上げてからリアクション・ベルト（参考）を使ったミラードリルでSpeed/Agility/Quicknessを養うトレーニングを行いました。マジックベルトを切り離されない様にDFは必死にATを追いかけて、ATはマジックテープを切り離す為に必死に逃げる姿が印象的でした。

アップ後のキャッチ&パスでは、続けて行っているキックキャッチからのパスと2 vs 1の判断ドリルを行いました。

以前よりキャッチングスキルが向上している為キャッチ後のパスがスムーズになってきました。アーリーキャッチからのクイックハンズをより向上させて行きたいと思います。タックルバックをDFに見立てたドロースタンドリルもストレートランでDFがスライド出来ない状況を徐々に作れるようになってきました。

スピードチェンジ/アングルチェンジでは、ハンドダミーを持ったDFが内側or外側どちらを向くか？を①見て②判断③アクションを意識して、外側を向けばアンダー、内側を向けばオーバーの判断を反復してトライしました。序盤は初めてのドリルに戸惑いが見られましたが、終盤は良いスピード&アングルチェンジが見られて、選手達の順応の早さを感じました。

フィニッシャードリルでは、2vs1→3vs2→5vs3という状況を突破してトライ（フィニッシュ）する判断ドリルを行いました。

徐々にスピード、コミュニケーションが向上し良いトライも生まれていましたが、まだまだコミュニケーションのレベルを向上させる必要性を感じました。選手達には、コミュニケーションも一つの“スキル”と同じだ！と重要性を説明しました。大きな声での確かな声を出す！今後の課題にしていきます。

コンタクトサーキットでは、ハードルを括りながらダウンスピードを意識し低いタックルバックへのタックルでヒットスピード、ダウンスピード、レグドライブ、ジャッカル人形にヘッドイン+レグドライブ、ラックマシーンでヒット&ドライブを行いました。様々な状況を意識したコンタクトサーキットが出来ました。

タッチゲームは、恒例のカラーコーンタッチとノーマルタッチを行いました。個人技ではなく、パスでトライを生み出そう！と目標を設定して行いましたが、普段よりパスで抜く意識が有る良いトレーニングとなりました。

最後は、スクラム姿勢で4人グループで1vs1のスクラム姿勢を残りの2人がコーチングしました。初回と比較してかなりの向上が見られます。この姿勢がタックル/グレイクダウン/モールにも活用出来るので、毎回コーチングを行っていこうと思います。



### 【第6回練習内容】

ディシジョン(判断)/スピード&アングル・チェンジ		
18:30	①SAQ(ウォーミングアップ)/Flapベルトアジリティー	0:15
18:45	②キャッチ&パス(キックキャッチ→パス)	0:10
18:55	③ドロウ・パス	0:10
19:05	④スピードチェンジ/アングルチェンジ(under/over)	0:10
19:15	⑤判断ドリル(フィニッシャー・ドリル)	0:15
19:30	⑥コンタクトサーキット	0:15
19:45	⑦タッチゲーム(カラーコーン/ノーマル)	0:30
20:15	⑧コア/スクラム姿勢/クールダウン	0:10
20:25	⑨レビュー	0:05
20:25	終了/解散	

メインコーチ 太田正則

アシスタントコーチ 祝田康彦

協力 沼澤鷹介(4年)/立正大学ラグビー部1年生(全員9名)

### 【2015埼玉クラス】第7回レッスンレポート(2015年10月23日)

今回のテーマは「コミュニケーション」です。ラグビーの様々な状況(アタック・ディフェンス・ラン・コンタクト)でいかにして「コール(話す)」「ヒヤリング(聞く)」「ボディーランゲージ(ボディーアクション・アイコンタクト)」ができるか?その際にどのような「ワード」や「タイミング」で伝えるのが良いのか?にフォーカスしながらセッションを行いました。

まずは、5人組の鳥かごゲームでパスを「もらう・もらわないのコール」を出せているか?聞いているか?に始まり、そのままの5人組ハイパントキャッチでは「マ

イボール：コール」が出せてるか？「周りからの指示」が聞いているか？の基礎的な部分から入っていきましたが、最初恥じらいが見られましたので声の大きさに選手間のバラつきが多くありましたが、声の大きさについての「基準を作り」周辺にしっかり伝わるコールを出すことを徹底しました。

その後は、恒例のミラードリルを行ったのですが、先に実施したコミュニケーションドリルのお陰か！？選手からはさっそく「大きく」で「良いコール」が「良いタイミング」で出始めました。

パススキルに進む中で本日から実施している「2対1」「3対2」では、オーバーナンバー（余った状態）で『あまった：コール』が次々と選手達から出てくるので非常にパスがスムーズに通る、その声がダミーとなって突破するような状況もたくさん生まれていました。

コンタクトに入る前に「リロードサーキット 腕取り相撲 押さえ込み」をおこないコンタクトへの準備を整えました。今回のブレイクダウンスキルはアタック時の「2NDマン」についてセッションを行いました。ボールキャリアへの「指示」とゲートの真上を通過する「オンザボール」で「低いクリーンアウト（オーバー）」を目標に繰り返し練習を行いました。「指示」の部分では特に「的確なコール（レグドライブ・ダウン・など）」が「良いタイミング」で出ており、ボールキャリアとのコミュニケーションも抜群でした。

タッチフットでは「外からの声（AT：あまった）（DF：たりない）」が非常によく出始めています、グラウンド全体に響き渡る選手達の声がコーチとしても非常に心地よく感じ、第七回目ですが過去最高の「声（コール）」だったと思います。素晴らしい！

最後に選手達へは普段の生活でも「コミュニケーション”力”」が非常に役立ち大切であると説明をし、家や学校でも積極的な姿勢でコミュニケーションの手本となるような人間（ラグビー選手）を目指して欲しいと話をし、本日は終了しました。

次回は、『Phase-2：ビジョン/ディビジョン/コミュニケーションのふり返し』についてセッションを行う予定です！





### 【第7回練習内容】

コミュニケーション(パスやブレイクダウン時)		
18:30	①ウォーミングアップ(コミュニケーションドリル/ミラードリル)	0:15
18:45	②パススキル(往復パス/ドロップパス)	0:15
19:00	③3対2(2対1⇒3対2)	0:15
19:15	④コンタクト準備運動(リロード/押さえ込み/レスリング)	0:10
19:25	⑤ボールキャリアスキル(ヒット/ドライブ/ダウンボール/リロード)	0:20
19:35	⑥ATブレイクダウンスキル(ボールキャリア/クリーンアウト)	0:10
19:55	⑦タッチフット	0:20
20:15	⑧スクラム姿勢	0:05
20:25	⑨レビュー	0:05
20:30	終了/解散	

メインコーチ 太田正則

アシスタントコーチ 祝田康彦

協力 立正大学 沼澤鷹介(4年)/立正大学ラグビー部1年生(9名)

### 【2015埼玉クラス】第8回レッスンレポート(2015年10月30日)

Phase - 2のレビュートレーニングとして、①視野(Vision) ②判断(Decision) ③対話(Communication)をテーマにセッションを行いました。

ウォーミングアップは、視野（Vision）を意識したドリルを行いました。視点の合わないぼやけたエリアの状況を言葉にしながら動きながら視野を広げるドリルに最初は戸惑いも見られましたが、徐々に向上が見られました。

アジリティードリルでは、Dog Outを行い仲間と協力しながら手を繋いだサークル内に居る人がサークルの外に逃げない様に視野/判断/対話を駆使しながらチャレンジしてくれました。Pick & Chaseでは、敵がボールを触った瞬間に鬼が反応して22mの間に捕まえるドリルを行いました。競争意識が出てすごく盛り上がりました！

ハンドリング&判断ドリルは、①アーリーキャッチ②ストレートラン③レグコントロールを意識して、ポイントを早く予測してポジショニングしながらクイックハズでパスを繋ぐドリルを行いました。DFがどちらに居るかを？を見て①視野（Vision）>②判断（Decision）して、③対話（Communication）してアクションする事を繰り返し行いました。

クロスフィットは、様々な器具を使って30秒間の運動を繰り返しました。みんな息を切らしながらも一所懸命に頑張ってくれました。

ボールゲームは、サッカータッチ！！サッカーボールでサッカーをしながら蹴って浮いたボールをキャッチしたらタッチフットに変わるボールゲームでしたが、ルールを理解した賢いプレーも見られてゲームを楽しんでいました。

その後はノーマルタッチ、スクラム姿勢&コアトレを行い最後に本日のレビューを行いPhase - 2レビュートレーニングを終了しました。

あと4回となりましたが、Phase - 3の4セッションでは、①ATスキル②DFスキル③コンタクトスキル④Phase - 3レビューTRGを行う予定です。残り4回も良い準備をして、楽しくファンダメンタル・スキルを学びたいと思います！



【第8回練習内容】

Phase-2レビューTRG〈視野Vision/判断Decision/対話Coms〉		
18:30	①ウォーミングアップ/Vision Drill & Stretch	0:10
18:40	②アジリティートレーニング (Dog Out/Pick&Chase)	0:15
18:55	③ハンドリング&判断・ドリル	0:15
19:10	④視野Vision/判断Decision/対話Comsドリル(5人組)	0:20
19:30	⑤クロス・フィット	0:15
19:45	⑥ボールゲーム〈サッカータッチ/ノーマルタッチ〉	0:30
20:15	⑦スクラム姿勢/コアトレ	0:10
20:25	⑧レビュー	0:05
20:30	終了/解散	

メインコーチ 太田正則

アシスタントコーチ 祝田康彦

協力 立正大学ラグビー部1年生 (全員9名)

### 【2015埼玉クラス】第9回レッスンレポート (2015年11月6日)

今回のテーマは「アタックスキル」ですが『プレーの原則 (参考: Rugby ready)』にある「前進⇒サポート⇒継続性」を実現させるために必要な、ベーシックスキルを今回のセッションでは選手達に理解してもらいながらトレーニングをおこないました。

まずは前回までの大きな課題が「ハンドリングエラー」で、この課題に対し是正するためにキャッチングドリルをおこないました。①ハンドキャッチ②ピックアップキャッチ③ジャンプキャッチを3分割のローテーションで回しましたが、ポイントは全てのキャッチで「半身になること」として、ノックオンを防ぎ、次の1歩が出やすい状況を選手達には意識してもらいました。最後のほうでは選手達から「ハンミ〜!」というコールが出てきて意識のレベルは非常に高まりました。

その後は1番の課題ともいえる「いいかげんなノールックパス⇒ノックオン&パスがつかまらない」という状況への是正です。今回の練習テーマは「継続性」なのでミスが多ければ継続もできない事を選手には伝えながら、「アーリーキャッチでパスを受け、コールを聞きながら、しっかりターゲットを見てパスする」事の徹底を意識したドリルをおこない修正したうえで、恒例のミラードリル (DF側がAT側と同じ動きをとりながらパスし続ける) を行いましたが、過去4回の中で最高の出来でした、パスミスが格段に減りましたが、これは、コールがなければ「持っておく (キープ) の意識」が非常に高まり身についたものと思われま

パススキルの向上を図った上で、ラインATのトレーニングをおこないました①アンダー②クロス③ループの3種類です。

①アンダーに関しては「第五回：アングルチェンジ&スピードチェンジ」で説明済みなのでおさらいを兼ねておこないました。②クロスについては、流れる選手に対してできるだけ「ストレートランでボールをもらい外に抜ける」を意識して貰いました。やはり1番苦戦したのは③ループですが、最後にボールをもらう人の「レッグコントロール（ため）」が浅くなり修正には時間が掛かりました。その後①②③を組合わせた「3対2 or 3対3」でより実戦形式でのドリルをおこないましたが、小学生や未経験者ではじめてラインATを体感した選手達は非常に楽しんでいるように見えて良かったです。（スキルが上がりましたね！）

「前進⇒サポート⇒継続性」のために重要なコンタクトプレーでは、2ndマンには「ハンマースキル」ボールキャリアには2ndマンが遅れたときに時間を作る「ロールスキル」のトレーニングをおこない、最終的には4人組で①キャリア②2ndマン③3rdマン④ピックアップでの、サポートプレーの繰り返しを徹底して行い、コンタクトプレー時の「前進⇒サポート⇒継続性」を意識して貰いました。その後AT側約10人のワンラインでパスを回しながら、笛が鳴ったらハンドダミーに対してコンタクトしてボールアウトしたパスをする「前進⇒サポート⇒継続性」の連携トレーニングを実施しました。ここでも課題は「いいかげんなノールックパス⇒ノックオン&パスが繋がらない」でしたが、選手達が修正する力を見せてくれたおかげで、1本終わるごとに大きなミスが減っていきました。

最後は恒例の「タッチフット」「スクラム姿勢」で本日のセッションは終了しました。

次回は第十回目になります（早いな～）『ディフェンススキル』についてセッションを行う予定です！





## 【第9回練習内容】

アタックスキル <前進・サポート・継続性>		
18:30	①キャッチングスキル(ハンド/ピックアップ/ジャンプ)	0:10
18:40	②W-UP(ストレッチ/ラダー)	0:10
18:50	③パストリル(ミラードリル/ドロース)	0:10
19:00	④ラインATスキル(アンダー/クロス/ループ/3vs2)	0:10
19:25	⑤ボールキャリアスキル(ロール)	0:05
19:30	⑥2ndマンプレー(ハンマー)	0:05
19:40	⑦ATドリル(敵タミー付き連続攻撃)	0:10
20:00	⑧タッチフット/スクラム姿勢	0:25
20:25	終了/解散	

メインコーチ 太田正

アシスタントコーチ 祝田康彦

協力 立正大学ラグビー部1年生(9名)

## 【2015埼玉クラス】第10回レッスンレポート(2015年11月13日)

あと3回となり、参加している子供達から『もっと続けて欲しい!』と言って貰えたり、『春から夏にかけてやって欲しい!』『年間通してやって欲しい!』と嬉しい言葉をいただいています!

今日のウォーミングアップは、ランニングフォームを意識したスピード/フォーム・ウォームアップを行いました。

地面に足が着いた時の反動をスピードに繋げられる様にミニハードルやラダーを使ってランニングフォームを指導しました。以前より効率の良い走り方になっている選手も出てきました!

毎回継続的に行ってきたドローパスは、ファーストボールキャリアーが走り込む事でラインスピードをより向上させられる様に意識して行いました。プログラム終盤になって、明らかなスキル向上が見られます。

TKセッションでは、RWC2015で世界を驚かせた日本代表が行っていたトレーニングを紹介しながら、より“低く”“早く”をテーマに柔軟性などの重要性も伝える事ができました。

TKセッションで行った事をタックル・リロード/タックル・テクニクでも活用しタックルしたらすぐにリロードする意識が高まりました。

タッチゲームは、中学2年生&3年生チーム v s 大学生のゲームも行い、大学生に果敢なチャレンジが出来ました。

ゲームの中でミスマッチを狙ったり、以前練習したループやアンダー&オーバーなどのプレーも出て、大学生を慌てさせる場面も有りました！

最後は、恒例のスクラム姿勢！これも良い姿勢でスクラムを組める様になってきました！

あと2回となってしまいましたが、少しでもラグビーを楽しんで貰える様に指導書として良い準備をして指導いたします。





## 【第10回練習内容】

DFスキル		
18:30	①ウォームアップ(スピード/フォーム)/ドローパース	0:10
18:40	②TKセッション(レスリング)	0:10
18:50	③タックル テクニック(ハンドダミー)	0:10
19:00	④タックル&リロード	0:10
19:10	⑤タックル・リレー(タックルバック)	0:10
19:20	⑥タッチゲーム	0:30
19:50	⑦コア/スクラム姿勢	0:10
20:00	⑧レビュー/ストレッチ/解散	0:05
20:05	終了/解散	

メインコーチ 太田正則

アシスタントコーチ 祝田康彦

協力 立正大学ラグビー部1年生(全員9名)

## 【2015埼玉クラス】第11回レッスンレポート(2015年11月20日)

今回のテーマは「コンタクトスキル」ですが、その前に埼玉クラスでのこだわり練習「キャッチング(&半身)」の復習練習からスタートしました。①ハンドキャッチ②ピックアップキャッチ③ジャンプキャッチを3分割のローテーションですが、選手達から自然と「ハンドキャッチ!」「マイボール!」「ハンミ!」というコールが出てきてよかったです。

その後は恒例の「ミラードリル」でコミュニケーション、「ドローパース」でクイックハンズとストレートランを意識してもらいながらハンドリングスキルを終了しました。「意識⇒無意識」が進んでおり反復練習の効果と大切さを実感しました。

次に今回のテーマはコンタクトスキルなので、第九回で実施したラインAT(アンダー/クロス/ループ)を混ぜながら、ボールキャリアがヒットして2ND+3rd

マンがハンマーに入るATコンタクトシチュエーションのドリルを多めにおこないました。

レッグドライブの不足が目立ち、自分から地面に簡単に寝てしまう選手が多く今後の課題と言えます。その後AT側の人数を10人以上を増やしてグラウンドを広く使った「ラインAT+コンタクト」のドリルを実施しましたが、ハンマーに入る選手の意識は非常に良かったです、課題はコミュニケーション（声の量や大きさ）でした、、、反省。

ここからはタックルセッションにはいりますが、まずはタックルへ入る前に個人の大きな役割である「ノミネート」「トラッキング（相手との立ち位置合わせ）」について説明を行い、実際にハンドダミーを持つ相手にタックルをおこないました。タックルのフォーカスポイントは「①前が出る②低く強い姿勢④パワーフット⑤3歩ドライブ」でしたが、大学生がハンドダミーを持っていたので、残念ながら倒しきる選手はいませんでした、何人かの選手で激しいタックルを見せてくれました！

最後は恒例の「タッチフット」「スクラム姿勢」で本日のセッションは終了しました。

次回は第十二回目になります（早くも最後、、、）『これまでのおさらい（総合スキル）』についてセッションを行う予定です！





## 【第11回練習内容】

コンタクトスキル		
18:30	①キャッチングスキル(ハンド/ピックアップ/ジャンプ)	0:15
18:45	②リロードサーキット	0:05
18:50	③バッドリル(変形パス/ミラードリル/ドローパー)	0:10
19:00	④ブレイクダウン(AT)	0:15
19:15	⑤ラインAT(アンダー/クロス/オーバー)	0:15
19:30	⑥タックルドリル(ノミネート/トラッキング/ヒット/ドライブ)	0:25
19:55	⑦タッチフット	0:25
20:20	⑧スクラム姿勢	0:05
20:25	⑨ストレッチ/ふり返し	0:05
20:30	⑩終了/解散	

メインコーチ 太田正則

アシスタントコーチ 祝田康彦

協力 立正大学ラグビー部1年生(9名)

## 【2015埼玉クラス】第12回レッスンレポート(2015年11月27日)

冬の訪れと共に、．．．放課後ラグビープログラム(埼玉クラス)最終セッションとなりました。すっかり気温も下がり、先週までとは違う季節の様でした。

最後のセッションを“大きな声でコミュニケーションにフォーカス”して楽しもう！と話し、ウォーミングアップはTKドリルを行いました。世界を驚かせた日本代表の低くて早い動きが出来る様に身体の柔軟性/使い方を子供の頃からしっかりと身につけて欲しいです。

ハンドリングドリルでは、キックキャッチからのクイックハンズとドローパーを反復しましたが、継続して行ってきたドローパーの向上が見られて嬉しくなりました！

判断ドリルは、オーバーラップでインサイドアップしてくるDF vs ATの勝負を楽しみました。

コンタクトスキルでは、今までやってきたことをしっかりと確認しながら、状況に応じたボールキャリアーのボールプレゼンテーションを行いました。

タッチ・コンペティションでは、チーム分け後にコンペティションを行い、優勝チームのメンバーの中からMVPに立正大学のチームポロシャツ&Tシャツのプレゼントがありました！

#### ★コミュニケーションMVP

コミュニケーションMVPに選ばれたのは、深谷市立上柴西小学校6年生 平野 大翔くん！参加者で一番小さな翼くんは、毎回大きな声で元気にコミュニケーションを取ってくれていました！埼玉クラスは、能力の高い選手が多いのですがコミュニケーションに問題がありましたが、翼くんはその中で素晴らしいコミュニケーションが出来る選手です！

#### ★タッチ・コンペティションMVP

タッチ・コンペティションMVPは、上尾市立原市中学校1年生 岩渕 心くんいつも1番乗りでグラウンドに現れてキックやパス練習を練習してくれました。プレーのレベルが高く、ATもDFもサボらず積極的にプレーする気持ちを評価させていただきました！コミュニケーション能力も◎でした。平野翼くんには、立正大学チームポロシャツ/岩渕心くんには、立正大学チームポロシャツのプレゼントがありました。

コンペティション後には、いつものスクラム姿勢！この姿勢がラグビーのタックル/ブレイクダウン/モール/スクラム様々なプレーの強さに繋がる様に毎回欠かさず行ってきたメニューを最後までやりきりました！

最後に閉校式を行い、ワールドカップで活躍した、パナソニックワイルドナイツ所属の日本代表選手（田中選手/堀江選手/山田選手/ホラニ選手/稲垣選手）からのビデオメッセージを見ました。その後は記念撮影を行って、全12回のセッションを終了しました！

是非とも来年も埼玉クラスで多くの小中学生がラグビーを通じて成長する姿を見守りながら指導させていただきたいと思います。

ご協力頂きました文部科学省様、日本ラグビーフットボール協会様、立正大学、送り迎えをしていただいた保護者の皆様本当に有難うございました。是非とも来年も放課後ラグビープログラムの開催を宜しく願いいたします。



### 【第12回練習内容】

Phase-3 Reviewトレーニング（総合スキル）		
18:30	①ウォーミングアップ（TKドリル/ダイナミックストレッチ）	0:20
18:50	②ハンドリング/判断ドリル（Kick/Catch/Hands/Catch Up Drill）	0:20
19:10	③コンタクト・スキル（①Jack Knife②Pro-Ball③Push Ball）	0:20
19:30	④タッチ・コンペティション	0:40
20:10	⑤スクラム姿勢/ストレッチ	0:10
20:20	⑥レビュー/開校式（日本代表選手ビデオメッセージ）	0:10
20:30	⑦終了/解散	

メインコーチ 太田正則

アシスタントコーチ 祝田康彦

協力 立正大学ラグビー部 4年生/1年生（11名）

## 埼玉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）
	立正大学ラグビー場（人工芝）※立正大学熊谷キャンパス内 100m x 70m 古グラウンドを放課後ラグビーに使用させていただきましたが、時々ARUKAS KUMAGAYA（女子）と半面でシェアして使用した事もありました。
	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）
	普段は、①立正大学ラグビー部（男子/女子）②ARUKAS KUMAGAYA（女子）アカデミーがグラウンドを使用している。周辺には、熊谷ラグビー場にて熊谷ラグビースクールとジュニアアスリートアカデミーを行っている。
	グラウンド確保の借用方法（手続き、借用方法の流れ）
	基本的に立正大学ラグビー部の許可のみで借用可能
指導内容（方針）	12回の教室からの指導のターゲット（目標）
	楽しくラグビーのファンダメンタルスキルとラグビー原則を学んでもらう
	1日のプログラム組み立ての考え方
	①アップ・・・筋温を上げながら、コーディネーションやランニングフォーム、レッグスピードを意識したアップを行った。TK レスリングドリルも積極的に取り入れました。
	②ファンダメンタルスキル・・・ドローパスをメインにストレートランとクイックハズ（アーリーキャッチ&フォロースルー）にフォーカスして反復練習しました。
	③コンタクトスキル・・・ボールキャリアーのボディーコントロールとボールプレゼンテーションに特化して指導しました。
	④ボールゲーム・・・タッチフット、タグ、サッカータッチ、ゲートタッチなど様々なボールゲームを行いました。
	⑤スクラム姿勢・・・この姿勢がスクラム、ラック、タックル、モールの強い姿勢に繋がるので、12回全て行いました。
	⑥クールダウン・・・スタティックストレッチをトレーニング後にしっかり行う習慣をつけさせました。
⑦レビュー・・・その日のトレーニングの振り返りを必ず行いました。（解散前には、全員円陣で1，2，3！ファミリー！で解散しました。）	
教えるときに注意した点や指導テクニック	
埼玉クラスの選手達は、足の速い選手が多かったのですが、コミュニケーションに大きな問題があった為、... 特にコミュニケーションを大切に指導しました。 指導の際は、上手くいかない時に必ず何が問題なのか？選手達に問いかけました。何が問題かを選手達に認識させて、どう改善するべきか？を考えてみんなの前で発言さ	

	<p>せました。この繰り返しで、考えてトレーニングする習慣をつけさせたいと考えて指導いたしました。</p>
感想・印象 今後 の展望	<p>参加者の程度（競技レベル、運動能力等）</p>
	<p>中学3年生/2年生/女子/中学1年生の数名は、スピードがある選手が多かったのですが、コミュニケーションに問題があった。ボールゲームで個人技とスピードで勝負する選手ばかりでしたので、パスで相手を抜く事を重要視させながら積極的なコミュニケーションを取って貰いました。ラグビー未経験者はいませんでした。キャッチングスキルが著しく低い中学1年生/小学6年生が2～3名いた為、キックキャッチを反復して行いました。また、ランニングフォームが悪い選手も多かった為、ランニングフォーム指導も行いました。膝が上がらない選手が多かった為、ミニハードルを利用したランニングドリルをアップで積極的に取り入れました。</p>
	<p>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）</p>
	<p>基本的に立正大学ラグビー部の許可のみで借用可能一所懸命に取り組んで貰えたと思いますが、やはりもっとコンタクトのトレーニングがやりたい様でした。ハンドダミーとタックルバックを活用したトレーニングは行いましたが、LIVEのコンタクトスキルを学びたいと言っていた選手が居ました。</p>
	<p>12回の指導からの成長具合や理解度、指導からの印象</p>
	<p>特にファンダメンタルスキルの向上を感じられました。常に行ってきたドロースタップは、スピードやストレートラン、アリーキャッチが出来ない事とミスが多かったのですが、後半のセッションではスピードに乗ったドロースタップが出来る様になっていた事とハンドリングエラー少なくなりました。</p>
メッセージ	<p>指導をした参加者へのメッセージ</p>
	<p>12回のセッションへのご参加有難うございました。皆さんと共に私自身も指導者として良い経験が出来ました。中学3年生の皆さんは、高校に行っても放課後ラグビーで学んだ事を生かして頑張ってください！中学2年生～小学6年生の皆さんは、来年度も是非放課後ラグビーに参加してください！！私自身も良いコーチングが出来る様に日々勉強、日々努力で頑張ります！お互いが成長した姿で、来年度また会いましょう！</p>
雑感	<p>中学放課後ラグビーに関する成果や期待度&amp;改善点等</p>
	<p>時期的な希望として、春の暖かい時期（ラグビーシーズンに被らない時期）が好ましいと思います。</p> <p>また、開始時間につきましても早めたほうが良いと感じました。中学では、他の習い事があれば中学の部活を休んで来て貰うことも出来ます。部活でトレーニングしてから放課後ラグビーに参加する子供たちは、くたくたに疲れ果てていて、．．．オーバーワークになってしまっていると感じました。</p>

