

東京町田クラス報告書

協力団体

キャノンイーグルス



【参加者人数】28人（男26人、女2人）

協力団体：キャノンイーグルス ※アカデミー校（1年目）

今年度は、初年度ということもあり、メインコーチは JRFU リソースコーチが務め、アシスタントコーチにキャノンイーグルスのスタッフや選手が加わるスタイルで実施した。リソースコーチの安定した指導のもと、キャノンイーグルスの選手の参加もあり、参加者にとっては満足度の高いクラスとなった。



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 小畑江至（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／World Rugbyエデュケーター／日本協会リソースコーチ）アシスタントコーチ 瓜生靖治（元日本代表、キャノンイーグルススタッフ）

【実施期間】2015年9月8日～12月8日（全12回）

【開催時間】18:30-20:30

【開催日程】（毎週火曜日）9月8日・15日・29日 10月6日・13日・20日・27日
11月10日・17日・24日 12月1日・8日

【実施会場】キャノンスポーツパーク ※東京都町田市小野路町5290番地1 ([MAP](#))
[1] 最寄駅：多摩センター駅（小田急電鉄、京王電鉄、多摩都市モノレール）より2.2km 京王バス：7番乗り場から、多61（系統）「鶴牧循環」約10分、「落合六丁目」下車約5分（交通事情により多少前後する場合がございます）*利用施設の駐車用が利用は可能です。ただし、駐車台数には限りがございます。

【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日前までにお申込いただけない場合、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）

【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。

※更衣室とシャワー使用できます。ただし、シャワーは2基しかありません。

【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。各自でご確認ください。

東京町田クラスコーチ紹介

東京町田クラス(2015年度)の指導者

メインコーチ:小畑江至 (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/World Rugbyエドゥケーター/日本協会リソースコーチ)

アシスタントコーチ:瓜生靖治 (元日本代表、キャノンイーグルススタッフ)

サポートチーム:キャノンイーグルス

【小畑コーチから皆さんへ】

放課後ラグビープログラムを楽しみにしてもらっている皆さん、こんにちは。今回、東京町田クラスのメインコーチの小畑です。トップリーグで活躍されるキャノンイーグルスの瓜生さん、そして選手の皆さんと一緒に放課後、ラグビーの魅力を伝え、もっとラグビー好きになってもらえる様に頑張っていきます。今から始まるのが楽しみです!!



【メインコーチ・小畑江至プロフィール】

生年月日 1969年8月13日生・45歳

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

その他の資格

第1種教員免許高等学校地理歴史科

日本体育協会公認少年スポーツ指導員

World Rugby(旧IRB)コーチングエドゥケーター

経歴

龍谷大学/慶應大学大学院在学

職歴

1995~1999京都府立高等学校 講師

2002年よりプロコーチとして活動

指導歴

1993~1994 上京中学ラグビー部 コーチ

1995~1998 京都学園高校ラグビー部 コーチ

1999 東山高校ラグビー部 コーチ

2001 近畿スクール選抜 (U15) 監督

2002~2005 本田技研工業鈴鹿製作所ラグビー部(ホンダヒート) ヘッドコーチ

2005 岡山国体 三重県代表コーチ

2006 専修大学ラグビー部ヘッドコーチ

2007~2008 栗田工業ラグビー部ヘッドコーチ

2009~2012 富士ゼロックスラグビー部 アドバイザー

2011 NPO法人アールラボスポーツアカデミー 代表理事

2013 日本ラグビーフットボール協会リソースコーチ

World Rugby(旧IRB)コーチングエデュケーター

2014 湘南ベルマーレ ラグビーセブンズチーム GM

【サポートチーム】

キヤノンイーグルス



東京町田クラススケジュール

【実施期間】 2015年9月8日~12月8日 (全12回)

【開催時間】 18:30-20:30

【開催日程】（毎週火曜日）

9月8日・15日・29日

10月 6日・13日・20日・27日

11月10日・17日・24日

12月1日・8日

【荒天・災害時】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。各自で確認してください。

東京町田クラスレポート

【2015東京町田クラス】第1回レッスンレポート（2015年9月9日）

第一回目の放課後ラグビープログラム東京町田クラスがキャノンスポーツパークで開催されました。

台風の影響による大雨とテスト期間が重なり19名でのスタートとなりましたが、今後は28名でプログラムを進めていく事になります。

初回という事もあり、まずは普段トップリーガーが使用しているロッカールームやウェイト場などを見学し、ミーティングルームでオリエンテーションを行いました。

東京町田クラスは、＜ラグビーを「楽しむ」「考える」＞がテーマです。

ラグビーを楽しむためには、「技術を学び」、「心を学び」、「準備を学ぶ」、事が重要です。

今後、このような要素を取り入れながら一緒に練習していきたいと思いますので、積極的に色々な事をコーチに聞いていってください。

今回はメインコーチの小畑さんが急遽体調を崩され、欠席してしまう事になり御心配をお掛けしました。次回からは元気な姿を見せてもらえる予定ですので、また改めて皆さんに自己紹介させていただきます。

次回は、「キャッチ&パスの種類」を行う予定です。





【第一回練習内容】

- 1、ガイダンス
- 2、ファインドザスペースゲーム
- 3、バランスストレッチ
- 4、ナンバー2対1
- 5、4対4ラックゲーム

メインコーチ 瓜生

サポートコーチ 須方

【2015東京町田クラス】第2回レッスンレポート（2015年9月15日）

第2回目の放課後ラグビープログラム東京町田クラスがキャノンスポーツパークで開催されました。第1回開催は、台風の影響、中学生の試験前ということもあり、参加人数が19名と少なめでした。第2回目は、元気なみんなの顔が集まってきました。メインコーチの小畑とみんなのはじめてのご対面ということもあり、最初にペアになり、お互いを紹介し合い、そして東京町田クラスの「楽しむ・考える・失敗を恐れない！」をみんなで確認しました。

今回の練習のメインテーマは、「キャッチ&パス」です。

ウォーミングアップは、ランニングフォームの確認です。自分の体をしっかりと意識して動かす。単純な動きですが、とても大切な取り組みです。ハンドリングゲームで体と心を暖め、その後、ボールの持ちからキャッチ&パスのテクニックをゆっくりと行いました。ボールのどこを持つとしっかり持てるのか？どの指を使えばしっかり持てるのかをプレイヤー自身が確かめ、実践し、やってみる。常に考え、実行しながら進めていきました。

テクニックを確認した後、判断を必要とする相手をつけての2対1から始まり、コーチのコールに合わせて3対1、2対2など変化に反応、判断するスキルドリルを行いました。

「どうしたらアタックが有利になる？」「どうしたらディフェンスが有利なる？」を考えるとというテーマの通り、戸惑いながらも自分たちで答えを見つけて実行していきました。

はじめの緊張感から徐々に笑顔がこぼれ、声もしっかりでるようになっていきました。

最後は、自分たちでルールを決めてのタッチフットを行いました。

シルバーウィークのため次週はお休みです。今回は、幅・深さ・角度・役割を念頭に

「攻撃の役割」をテーマに練習を行う予定です。

【第一回練習内容】

- 1、 第1回のレビュー&自己紹介
- 2、 ランニングフォーム
- 3、 ハンドリングゲーム（ボールでタッチ、手でタッチ）
- 4、 ナンバーズアタック 2対1、 3対1 & 2対2
- 5、 タッチフット
- 6、 ストレッチ

メインコーチ 小畑

アシスタントコーチ 瓜生

【2015東京町田クラス】第3回レッスンレポート（2015年9月29日）

第3回目の放課後ラグビープログラム東京町田クラスがキャノンスポーツパークで開催されました。秋の夜風が気持ちいい季節、三々五々と集まってくる小中学生。グランドに出てすぐにボールをもってパスやキック、抜き合いを始めます。ラグビーが大好きなのがとってもよくわかります。

この日は、スペシャルゲストとして普段はキャノンイーグルのBKコーチとしてトップ選手を指導しておられる今村コーチが来てくれました。優しい顔からの確かなアドバイスをこどもたちは、目をキラキラして聞いていました。

この日の練習のテーマは、「攻撃の役割」です。

前回のパスの復習から攻撃ライン深さ、幅、タイミングを考えながら、ドリルを行いました。

常にテクニックとスキルの違いを意識し、「考える」「判断」する、そして自分たちで「振り返り」ながら練習を進めていきます。はじめは、自分たちのプレーを振り返り、自分の考えを表現することに戸惑いもありましたが、徐々に発信できるようになってきました。

ゲームでは、大きな声で呼び合ったりととても楽しそうでした。

最後に「トップ選手でも基本的プレーを大切にしています。小中学生から大切にしてください。」今村コーチにアドバイスをもらいました。みんな、深くうなずいていました。

次回は、「防御の役割」の予定ですが、次回も素敵なゲストが来てくれます。乞うご期待！



【第3回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ クロスザリバー ダイナミックストレッチ
- 2、ランニングフォーム 加速と減速
- 3、ナンバーズアタック 2対1、3対1 & 2対2
- 4、ダイヤモンドドリル 1対1、2対1、3対2
- 5、タッチフット
- 6、ストレッチ

メインコーチ 小畑

アシスタントコーチ 瓜生

スペシャルコーチ キヤノンイーグルス 今村コーチ

【2015東京町田クラス】第4回レッスンレポート（2015年10月6日）

第4回目の放課後ラグビープログラム東京町田クラスがキャノンスポーツパークで開催されました。急に秋が深まりいよいよラグビーシーズンの到来する季節。中間テストなどで少し顔が見られない仲間がいるなか、元気にセッションが始まりました。

この日のフィジカルのテーマは、「ターンとステップ」です。はじめはウォーミングアップとして10m四方のグリッドの中がアタック、周りにディフェンスとして中にあるアタックのプレイヤーはボールを回して四方のラインにトライをするというゲームから始まりました。10秒間に何回トライできるか？周辺視野、コーリングとコミュニケーション、パス、そしてステップ。1つ、2つとトライをカウントしてくれたのは、なんとキャノンイーグルスの永友監督！少しづつ声がではじめ体の暖まったところでターン、ステップ。「どのようにすれば早くターンができるか？」「ステップの時にどのように自分の体を使うか？」まずは、やってみる。そしてプレイヤーが互いにアドバイスし合う。その中で我々コーチが、アドバイスをして、違いを感じてもらおう。絶えず考えながらトレーニングに向き合う東京町田クラスのテーマです！

その後、今回の特別コーチ。キャノンイーグルスの吉田 健 選手(SH)、森田 慶良選手(SO)、和田 拓選手(WTB/FB)、原田 季郎選手(WTB/FB)の4名に来ていただきました。

テーマは「キック」。トップリーガーの技術を間近に感じ、みんな熱心に取り組んでいました。普段は、プロップ、ロックなどキックとはちょっと縁遠いポジションのプレイヤーが、ボールの持ち方、足へのボールの当て方など細かいテクニックを教えてもらい、キックができるようになっていきました。中学生などの若い年代の可能性、また色々なテクニック、ポジションをするこの大切さを改めて感じました。

最後は、チームに分かれてゲームをしました。縦が長く横幅が無い場合、横にスペースがある場合と2つのパターンをどのように攻めるのか守るのかを意識し考えながらのゲーム。トップリーガーのスピードを体感しながら楽しみました。次回もまたスペシャルなゲストと一緒に進めていきます！



【第4回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ スクエアトライゲーム&ダイナミックストレッチ
- 2、フィジカルトレーニング ターン&ステップ
- 3、前回の復習 スピンパス
- 4、特別セッション 「キック テクニック」
- 5、タッチフット
- 6、クーリングダウン

メインコーチ 小畑

アシスタントコーチ 瓜生

スペシャルコーチ キヤノンイーグルス 吉田選手、森田選手、和田選手、原田選手

【2015東京町田クラス】第5回レッスンレポート（2015年10月13日）

第5回目の放課後ラグビープログラム東京町田クラスがキャノンスポーツパークで開催されました。急に寒くなりましたが、東京町田クラスの子供たちは、元気にあつまりました。

この日のウォーミングアップは、キャノンイーグルスのコンディショニングコーチ（体作りのコーチ）坂田コーチによるトップリーガーもやっているランニングフォームからアジリティ（俊敏性）のトレーニングを行っていただきました。股関節をしっかりと使い、骨盤の高さ、つま先から上半身に力をいかに伝えるかなど、「走る」動作に関して細かく指導していただきました。

そして前回の「キック」の振り返りを行いました。「同じ場所にボールをセット。しっかりボールを当てる。ターゲットを12時の方向にして、フォロースルーする」この3つのキーファクター（要点）に注意しながら短くても集中して反復練習しました。

今回の特別コーチ。キャノンイーグルスの橋野キャプテン、元日本代表の小野沢選手、菅谷選手、そして山路選手の4名に来ていただきました。

テーマは「1対1」。トライの位置によって点数が違うドリルを行いました。相手を抜いたあと予め1点と2点に設定させたトライゾーンにトライし点数を競います。それを3つのシチュエーションでの「抜き合い」で行いました。最初は、正面に立ってボールをパスしてスタートするシンプルなパターン。次に横からディフェンスが来るパターン。そしてトライの点数を変える事によってスピードで抜くのか、ステップで内側に抜くのかなど戦術的な要素を取り入れたパターンを行いました。やはり勝負がかかるとみんな熱くなり、真剣さの中に笑い声が絶えない楽しいセッションになりました。途中菊谷選手が、特別参加してくれて盛り上げてくれました。

最後に小学6年生、中学1年生チームが、上級生の中学2、3年チームに挑戦しました。結果は、上級生が貫禄勝ちということになりましたが、年齢を越えてチャレンジする「心粋」は、とても大切だとおもいました。

最後は、おなじみになったタッチフットです。毎回、ルールに変化をつけて行います。ラグビーは、よりラグビーの原則とルールを理解したチームが勝つという競技です。シチュエーションとルールへより早く対応するをテーマにタッチフットを行

いますが、毎回、少しの間、混乱した様子が見受けられます。しかし、練習回数を重ねる事に理解のスピードが上がって来ています。特別コーチの各選手から肩の使い、駆け引き、ディフェンスのスペースの埋め方、チェンジオブペースなど適切なアドバイスをもらい、一緒になってタッチフットを楽しみました。

白熱したゲームのあと、しっかりとレビューをしました。自分で考える時間を何度もとり。しっかりと自分自身でレビューできるようになってきています。

次回は、菊谷選手の「ブレイクダウン」というテーマでお願いしています。乞うご期待ください。





【第5回練習内容】

- 1、 ウォーミングアップ ランニングフォームのチェック
- 2、 前回の復習 キック
- 3、 特別セッション 「1対1」
- 4、 タッチフット
- 5、 クーリングダウン

メインコーチ 小畑

アシスタントコーチ 瓜生

スペシャルコーチ キヤノンイーグルス 坂田S&Cコーチ、橋野キャプテン、小野沢選手、菅谷選手、山路選手

【2015東京町田クラス】第6回レッスンレポート（2015年10月20日）

今回の特別コーチ。キヤノンイーグルスの元日本代表の菊谷選手(FL/NO.8)、庭井祐輔選手(HO)、湯澤奨平選手(LO)、植松宗之選手(FL/NO.8)、嶋田直人(FL/NO.8)、天野寿紀(SH)6名に来ていただきました。

テーマは「ブレイクダウン」。

最初のメニューは、ボール集めゲームです。真ん中におかれたボールの山から四方の自陣にできるだけ多くのボールを集めるというおなじみのゲームです。「コールする」「しっかり見る」などしっかりとキーファクター（要点）を意識しながら取り組みとまた違った緊張感が産まれます。

次は、ふたつのタックルバックの中に数個のボールを仕込みそれをジャッカルで取り出し、自陣に運ぶタイム競争のゲームです。最初は、各々で取り出していました
が、菊谷選手が「低い姿勢」「ボールの救い方」などのアドバイス後、見違える様にタイムが早くなりました。成長を感じれる一場面でした。

三種目は、動くタックルバックにバックタックルをして素早くジャッカルの姿勢を
するというテクニックのドリルです。相手のラックオーバー（ボールに絡んだプレーヤーを
引きはがす）のを意識して低く、強く、バランスを意識して取り組みました。スピー
トと当たりは、ゆっくりと軽めですが、インパクトと姿勢に気をつけてプレーをす
るとみるみるうちに一人前のハードタックラーの様でした。トッププレーヤーの見
本を見る事は、刺激にもなり、よいモデルにもなります。

最後は、いつものタッチフットで締めくくりました。やはりゲームというが一番、
自由で楽しいものです。子どもたちは、適度な競争の中で楽しみ多くのものを学
ぶというのが実感できます。



【第5回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ バランストレーニング
- 2、フィジカルトレーニング 体幹チェック&トレーニング
- 3、前回の復習 1対1
- 4、特別セッション 「ブレイクダウン」
- 5、タッチフット
- 6、クーリングダウン

メインコーチ 小畑

アシスタントコーチ 瓜生

スペシャルコーチ キヤノンイーグルス 菊谷、庭井、湯澤、植松、嶋田、天野

【2015東京町田クラス】第7回レッスンレポート（2015年10月27日）

第7回目の放課後ラグビープログラム東京町田クラスがキヤノンスポーツパークで開催されました。本格的に寒くなってきました、東京町田クラスの子供たちは、それでも元気に早く来てボールと戯れています。

この日のウォーミングアップからより早く走る為にランニングフォームを見直しました。「スタートの反応」「スタートのための体重移動」「加速するための足の動き」「腕の振り」。「走る」という技術を各自がしっかりと意識できるように、各プロセスの間に10～20mの距離を走りながら勧めました。自分のプレーを自己評価できることは、より良いプレーヤーに大切なことです。

前回の復習は、ブレイクダウンの時にコールと判断そして低い姿勢を保つことをキーファクターにボール集めゲーム、2人一組になってボールの取り合いゲームを行いました。

メインテーマは「攻撃のバリエーション」と「攻撃と防御の切り替え」です。連続的にラインパスを行い、ノックオンなどのミスしてもボールに働きかけて攻撃をつづけるというドリルを行います。

はじめはミスを起こすと立ち止まったり、スピードを緩めたりしていました。そこで「ボールを前に落とすと、次に何が起こる？」と言った具合に実際のゲームでどのようなことが起こるかを考えながら進めるうちにミスへの反応が早くなっていました。

今週は、動きながら判断し、テクニックの正確さ、ミスへの反応を意識するドリルを行いました。連続して行くと必然的に息があがります。フィットネストレーニングの要素と判断を必要とスキルの要素を同時に向上させる総合的なドリルです。

ウォーミングアップから最後まで関連性をもたすために、タッチフットも少し息の上がるルールにしました。タッチをすれば、ゴールから広いスペースの方へトライしにいき、タッチ1回でターンオーバーというルールです。攻撃方向が絶えず変わるため、空間把握の能力、判断してコールする能力が問われます。

2015年放課後プログラム東京町田クラス。半分が過ぎました。毎回、少しでも良くなって、12回目のプログラムのときは、最高のセッションにしようと確認していました。



【第7回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ ケンケン相撲
- 2、フィジカルトレーニング スプリント
- 3、前回の復習 ブレイクダウン
- 4、攻撃バリエーション「シャトルパスドリル」
- 5、リロード&トライゲーム
- 6、タッチフット
- 7、クーリングダウン

メインコーチ 小畑

アシスタントコーチ 瓜生

【2015東京町田クラス】第8回レッスンレポート（2015年11月10日）
第8回目の放課後ラグビープログラム東京町田クラスがキャノンスポーツパークで開催されました。

この日は、朝から雲行きがおかしく、夕方になって雨がふりだしてきました。テスト前ということもあり、少し出足が悪い感じでしたが、徐々にあつまり、元気よく始まりました。

この日のテーマは、「サポートとリロード」です。しっかりポジショニングし、ボールをパスしたあとにサポートする。一見簡単なことですが、実は、素早くリロード（ポジショニング）する。サポートするボールを持っていないときオフザボールの動きは難しく、ボールを持っている時のオンザボールに対してオフザボールの動きがいまたいへん注目されています。

何度もプレイヤーに「サポートできたかな？」と問いかけます。「あっ！」と言う顔をするプレイヤー、頭を抱えるプレイヤー（笑）色々な表情で、「サポート」の難しさと大切さを感じてもらいました。「サポートとリロード」は、相手を抜くステップや豪快に相手をふっとばすコンタクトと同じくらい大切なプレーであることを伝えました。

今回のゲームは、前回もやったワンタッチで攻守と攻撃方向が入れ替わるタッチフットで息と心のテンションをあげました。前は戸惑いもありましたが、少しずつ慣れ、声を出して指示を出し合い楽しみました。

最後に瓜生コーチから一言。「ラグビーは色々な人がプレーする。それがラグビーの特徴だよ。だからいっぱい声を掛け合って、コミュニケーションを取り合って技術とともに心の部分も成長しようね」キラキラした目でうなずく子どもたちがちょっとカッコ良く見えました。

次回は、「セットピースの導入」として「ノンコンテストによるスクラム&ラインアウト」をやります。



【第8回練習内容】

- 1、ウォーミングアップ サークルボール
- 2、スプレーライン
- 3、チェンジザライン
- 4、タッチフット
- 5、クーリングダウン

メインコーチ 小畑

アシスタントコーチ 瓜生

【2015東京町田クラス】第9回レッスンレポート（2015年11月17日）

第9回目の放課後ラグビープログラム東京町田クラスがキャノンスポーツパークで開催されました。

この日のテーマは、「スクラムとラインアウト」です。といっても体をぶつけ合うコンタクトはなしです。スクラムは、背中をしっかりとまっすぐにする「フラットバック」、そしてクビを固定するために「シュラッグ」、そして股関節、膝の角度を意識して「クラウチ」をキーファクターにして、膝を地面につけた四つん這いから始めました。今回は、膝をつけたまま2対2まで行い、姿勢の大切さとFWの大切さを体感してもらいました。

ラインアウトは、ルールの確認としてラインアウトで必要なことは、何かを尋ねることから始めました。普段やっている練習をやってもらいながら、ラインアウトで必要なことを「ボールをまっすぐに投入する」「相手のいないところに投入する」「1対1から人数を増やす」など段階をへて練習を行うことの大切さをテーマにしました。最後は、しっかりとジャンパーとリフターの役割とフォームを確認しました。

最後のミニゲームは、セットピースを起点としたホールドの攻撃ディフェンスを行いました。

しっかりと姿勢をとり、セットプレーからの攻撃と防御を考えながら点数を取り合いました。

いよいよ残すところ3回です。次回は、「個人のタックル」をテーマに、ディフェンスラインから

タックルテクニックを練習する予定です。



【第9回練習内容】

- 1、ボディオーバー&ストレッチ
- 2、レスリングトレーニング
①ヒールタッチ②引きはがし③引き倒し
- 3、スプレーライン
- 4、スクラム
- 5、シュラッグ②フラットバック③ストロングポジション
- 6、四つん這い①1対1②2対2
- 7、ラインアウト
①ボールインゲーム②リフト③ラインアウトポッド
- 8、ミニゲーム

メインコーチ 小畑

アシスタントコーチ 瓜生

【2015東京町田クラス】第10回レッスンレポート(2015年11月24日)

第10回目の放課後ラグビープログラム東京町田クラスがキャノンスポーツパークで開催されました。久しぶりに雨じゃない練習日、しかし寒さはぐっと強まったこの日、この何回は、中学校の試験で少なかったのですが、みんな元気な顔で戻ってきました。

この日のテーマは、「タックルとディフェンス」です。ウォーミングアップで「バニーゲーム」といゲームをしました。頭の上に両手を立てた「うさぎ（バニー）」役の人の両隣の人が近い方の腕をあげる。「うさぎ」役の人は、「バニー、バニー」と叫びながら違う人を指差します。そうする指名された人が「うさぎ」役になり、両隣の方は、また近い方の腕をあげます。そうしてどんどん失敗するまで続けて行きます。ゲームを理解してきたところで「ボール」を投球します。ボールをもっている人が「うさぎ」役になり、指差すかわりにボールを投げて行きます。スピードをあげたり、ボールを増やしたりと難易度をあげて楽しみます。これはディフェンスの時にタックラ、ピラー（ラックの横を見る人）など役割（ファンクショナルロール）を理解、判断する遊びです。日常にある様々な遊びを、ラグビーの原則に照らし合わせて、ラグビートレーニングに応用できます。

その後は、前回の復習として「ラインアウト」のボール投入とリフトをやりました。これらもスローワー、ジャンパー（キャッチャー）、リフターと様々な“役割”が、機能して初めてできるプレーです。自分たちの役割がないかをしっかりと意識して取り組みました。

本日のメインテーマ「タックルテクニック。2人で向かい合い、その間にボールをおいてかけ声でボールをとり、とられた方は、タックルに入る。キーファクターは、「チークツーチーク」。顔の頬とお尻の頬つける。危険なタックルにならない合言葉です。またタックルを受ける方も「バックリリース（バックグリップ）」。しっかりと踏み込み、タックラーの背中にボールをリリースする。あごを引いて、腹筋をしっかりと使うことを意識しました。重傷事故防止のためにタックラーだけでなく、タックルを受ける側の体の使いが重要であることを説明し行いました。

その後は、先頭がボールを持ち1列になってボールダウンからピック、スウィープなど徐々に役割が増えて行くドリルが行いました。すべてに共通しているのは、必ず「判断」が要求されるということです、決まったことをやるのだけではなくて、「今、何をやるのが最適か？そのために自分の役割は何か？」を考えることを大切さが少しでも伝わってほしいと考えています。

最後のミニゲームは、セットプレーからのアタックディフェンスです。前回より理解度が向上し、前進しながらボールを動かすことができました。



【第10回練習内容】

- 1、バニーゲーム&ストレッチ
- 2、ラインアウトの復習
- 3、ニーポジションタックル・・・フロント、サイド、バック
- 4、トライアングルドライブ
- 5、スネーク (DFのファンクショナルロール)
- 6、ホールドのミニゲーム

メインコーチ 小畑

アシスタントコーチ 瓜生

【2015東京町田クラス】第11回レッスンレポート（2015年12月1日）
第11回目の放課後ラグビープログラム東京町田クラスがキャノンスポーツパークで開催されました。ぐっと寒さがましましましたが、子どもたちは、この日も練習前からボールをパスしたりキックしたり、追いかけてこをしたり、ゴールに向かってプレスキックを蹴ったりと元気よく遊び回る光景がグラウンドのあちらこちらで見られました。

残す2回は、9月から始まった放課後ラグビープログラム東京町田クラスの復習です。今まで行ったテクニックをゲームで使う事ができるようにするためにスモールサイドゲーム（の時間を多く行いました。ピッチの縦長にしたり、横長にしたりして、

縦のスペース、横のスペースをどのように使うのか？攻撃や防御にどのような違いが生まれるのを考えながら行いました。その中で「前にでる」「サポート」などラグビーの原則、プレーの原則などラグビーを考える上で基礎となる事柄に少し触れながら選手の導きだした答えを一緒に整理していきました。

またゲームのペースやルールを変化させ、息があがるように工夫して、ゲームによる持久力トレーニングを紹介し、ゲームの中でいかに動きを多くし、そしてスキルの精度をあげるかを体感してもらいました。疲れや息切れによったり、相手であったり、自分自身がうまくやろうとしたり、色々なプレッシャーでドリルやゆっくりやっているとできないという事も理解してもらえるように体感し、振り返ってもらいました。ゲームを楽しむために、さらにうまくなるために、基本的な動作をしっかりと行い、それをどのような状態で、どのタイミングで使うのかを判断できるようになるのが練習の目的ということもこのクラスを通じてのテーマであることを確認し、

次回、最後の練習を最高のものにしようと締めくくりました。



【第11回練習内容】

- 1、 トライアングルドライブ&ストレッチ
- 2、 2組のラインによる攻防（スモールサイドゲームによる基本的スキルの確認）
- 3、 スネーク（DFのファンクショナルロール）

- 4、 スプレーライン
 - 5、 10m×3の横のグリッドを使い、ラインを作り、パス&サポートを意識
 - 6、 ダイヤモンドドリル
 - 7、 1v1 2v1 3v2
 - 8、 タッチフット・・・ダブルスウィーパー (DFのスウィーパーが二人)
- ワンタッチチェンジタッチフット
十字変換タッチフット (Cross conversion)・・・笛の合図で攻撃の方向を縦横変換

メインコーチ 小畑

アシスタントコーチ 瓜生

【2015東京町田クラス】第12回レッスンレポート(2015年12月8日)
全12回目の放課後ラグビープログラム東京町田クラスが終了しました。

最終回のこの日は、「原点回帰」。初回からの基本的なテクニックからゲーム形式までを一連の流れで行いました。ゲーム中にキーファクターを意識し、前進、サポート、継続、圧力・・・チームトークでの修正、そのときに前進、サポート、継続、圧力・・・原則から考えるようになる大切さを確認しました。

最後は、東京町田クラスの大きなテーマ「チャレンジ」「考える」を確認し、「ラグビーを楽しむ」ことを合言葉にそれぞれの場所で活躍を誓って、締めくくりました。

最後になりましたが、一緒に楽しんでくれたプレーヤー、そして送り迎えをしてくださった保護者の方、そして瓜生コーチをはじめとするキャノンイーグルスの皆さんとともにつくれた東京町田クラスだったと改めて思い、心より感謝しております。

これからもまたラグビーが広がり、そしてどんどん盛り上げていければと思います。
JRFU リソースコーチ 小畑 江至



【第12回練習内容】

- 1、ボールタッチ&ストレッチ
- 2、2組のラインによる攻防
(スモールサイドゲームによる基本的スキルの確認)
- 3、ハンドリングドリル①
①パンチング ②ニースタンディング ③サンドイッチ
- 4、ハンドリングドリル②
①4列パス ②4列パス+DF
- 5、シャトルパス
- 6、2v1 3v2
- 7、ダイヤモンドドリル
- 8、ミニゲーム

メインコーチ 小畑

アシスタントコーチ 瓜生

東京町田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)
	キャノンスポーツパークの人工芝グラウンドを使用。男女別の更衣室付きのクラブハウスも完備。また、雨天時には会議室やジムの使用も可能な状況だった。

	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）
	近隣には多摩ラグビースクール、町田ラグビースクール、麻生ラグビースクールがある。また八王子や神奈川県内のラグビースクールも比較的近いので、色々なラグビースクールの生徒が多かった。
	グラウンド確保の借用方法（手続き、借用方法の流れ）
	瓜生アシスタントコーチから会社に連絡をいれ、川合さんと佐藤GMとの打ち合わせ時に使用許可を得る。その後の細かな使用方法などについては瓜生アシスタントコーチと管理会社と相談し進めていった。
指導内容（方針）	12回の教室からの指導のターゲット（目標）
	テクニックでは、動作作りを定着させるためにキーファクターをできるだけ使用し、シンプルに行いました。しっかりとした動作作りがスキルに活かせる様に毎回、最後にゲームをして、技術の定着を確認しました。
	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からメインテーマに関連づけるように組立、その中にジュニア世代に必要なストレンクスなどを盛り込み、最後に必ずゲームをしました。
	教えるときに注意した点や指導テクニック
	できるだけキーファクターを声にだし、定着をはかります。また振り返りを行い、そのときも答えをコーチ側が提示するのではなく、質問することによってプレイヤーが自ら整理し、答える事によって定着度の確認を行いました
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）
	基本的には全員がラグビー経験者だったが競技レベルはバラバラだった。全体的にはレベルが高くスピードのある選手が多かった。ただ、基礎スキルのレベルが全体的に低い印象。
	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）
	反応が薄く、楽しんでいるのかと心配になることもあったが、毎日楽しみに来てくれていたように思う。12回という短い期間のなかでこちら側の伝えたい事を理解してもらった過程はすごく難しかったが、ラグビーを楽しむという事においては充実したプログラムを提供できたのではないかと。
	12回の指導からの成長具合や理解度、指導からの印象
	クラスが始まった当初は、暗示的な練習や質問形式により、自分の意見を表現する事に戸惑いが感じられましたが、回が進むにつれ、自分の意見、セッションを振替りができるようになりました。またキーファクターという言葉に関しても耳慣れないことから戸惑いがありましたが、振替りの時など随所にキーファクターで振り返ったり、説明できる様になりました。

メッセージ	<p>指導をした参加者へのメッセージ</p> <p>東京町田クラスを通じて「判断」「自己表現」「振り返り」の大切さを感じ、さらに前進し、ラグビーを好きになってほしいと思います。</p>
雑感	<p>中学放課後ラグビーに関する成果や期待度&改善点等</p> <p>コーチング資格を一層、多くの方に取得してもらって、多くの場所で週何回がラグビーを取り組む環境作りができるようになる必要を感じました。メインコーチのバックパックがとれるようにマンパワーの余力が必要だと思います。この度は放課後ラグビーという貴重な機会をいただけたことを大変光栄に思います。プレーヤーとしての成長著しい中学生という時期に、少しの期間でしたが関わることができ非常にうれしく思っています。これからはキャノンファミリーとしてキャノンの試合や練習を気軽に見に来ていただけると幸いです。これからどんどん成長しもっとラグビーを楽しんでください。有難うございました。来年も是非お願いしますというリクエストをいただいた。また、中学生の部だけでなく、小学生・高校生ともっと幅広い年齢に広げてほしいという声もいただいた。地域にはこういった声が多くあるにも関わらず、その環境を作れていないという現実も改めて感じる事ができたプログラムだった。あと、開催時期ですが、試験の時期や気候などを考えるともう少し早い時期から行う事ができれば、実施する方ももっと余裕を持ってできると思います。</p>