

## 静岡クラス報告書

### 協力団体

静岡県ラグビーフットボール協会



【静岡クラス】24人（男23人、女1人）

協力団体：静岡県ラグビーフットボール協会 ※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静岡県での開催。メインコーチは高校教諭である村上氏にお願いしたこともあり、リスク管理等については事務局としては安心してお任せすることができた。クラスは、英語での実施や、ゲーム性を含んだメニュー、タグの使用など、独自性のある内容となった参加者の満足度は高い結果であった。



# 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 村上 勇（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 奥村 祥平（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、オーストラリアコーチングライセンス レベルⅡ）

【実施期間】2015年10月2日～12月18日（全12回）

【開催時間】18:30-20:30

【開催日程】（毎週金曜日）10月2日・9日・16日・23日・30日 11月6日・13日・20日・27日 12月4日・11日・18日

【実施会場】静岡高校グラウンド※静岡県静岡市葵区長谷町66番地(MAP) ※会場は変更になる場合がございます。その際は、事前に現場のコーチよりお伝え致します。 [1] JR静岡駅よりバス大浜麻機線（三菱東京UFJ銀行前16番のりば）→乗車8分長谷通り下車 [2] JR静岡駅からタクシーで10分 \*駐車場に限りがございますことから、お車でのご来場はご遠慮ください。

【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。  
※12回のレッスンに参加する意志のある方。

【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ただけでない場合、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（原則先着順）  
※定員になりした次第、募集を中止させていただきます。

【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

※静岡高校柔道場にて更衣を行ってもらいます。シャワー室はありません。 ※女子につきましては、トレーニング室内での更衣となります

### 【注意事項】

原則として雨天決行。

※雨天の場合は室内（体育館）での実施となります。

※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。

## 静岡クラスコーチ紹介

静岡クラス(2015年度)の指導者

メインコーチ 村上 勇（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 奥村 祥平（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、オーストラリアコーチングライセンス レベルⅡ）

### 【村上コーチから皆さんへ】

静岡高校の英語教諭です。英語をふんだんに使って、分かりやすくコーチングをします。練習はすべて「ゲーム形式」で行いますので、楽しく、安全に、ラグビーとコミュニケーションスキルを学びましょう。ラグビーは「世界へのドア」です。



【メインコーチ・村上 勇プロフィール】 経歴 大阪府立岸和田高校→静岡県立大学→沼津工業高校ラグビー部コーチ→Durham University (England)→静岡高校  
現在 静岡高校ラグビー部監督

【アシスタントコーチ・奥村 祥平 プロフィール】 経歴 東福岡高校→立正大学→筑波大学大学院→静岡聖光学院中高等学校 現在 静岡聖光学院中学ラグビー部監督

【協力団体】 静岡県教育委員会  
静岡県体育協会  
静岡県ラグビーフットボール協会

## 静岡クラスレポート

### 【2015静岡クラス】第1回レッスンレポート（2015年10月6日）

「Where is Taiikukan」

第1回放課後ラグビープログラム静岡クラスが始まり、10分後に参加選手が発した言葉です。メインコーチの村上先生は英語科の教師であり、このクラスの進行は英語で行われます。

「Let's start!!」の声で始まり、英語での内容の説明に戸惑う顔を見せる参加者の姿がありましたが、周りの参加者の行動を見ながら上手く順応していました。この日のメニューはすべてゲームの要素が取り入れられており、参加者たちは頭で考え、コミュニケーションをとりながら楽しんでいました。

最初のじゃんけんサバイバルゲームはじゃんけんにも勝ったほうが逃げて、じゃんけんにも負けたほうがボールを以て逃げている選手にぶつけるという内容でした。

2つめのサバイバルゲームは2チームに分かれて1チームがゴールラインからゴールラインまでボールにぶつからずに逃げ切ったら1ポイントを獲得できるゲームです。一方のチームは持っているボールを逃げているチームの選手にぶつけてポイント獲得を阻止します。

3つ目のタグゲームでは2チームに分かれて1チームがボールを以てゴールラインからゴールラインまでタグをとられずに逃げきったらポイントを獲得できるルールです。この内容をボールの数を変えながら実施しました。はじめは全員が1つずつボ

ールを持つことから、2個・1個と変化しました。あえて細かいルール（前にボールを投げる、キックのあり・なし）の説明はしませんでした。ゲームに慣れてくるとボールを持っている選手はキックを使い、ボールを持っていない選手はボールを保持者より前にポジションニングをしてパスをもらうように工夫をしていました。このようなゲームを積極的に用いて選手たちの発想力を育むことができるように次回も進行しようと思います。



### 【第1回練習メニュー】

- 1、じゃんけんサバイバル
- 2、サバイバルゲーム①
- 3、サバイバルゲーム②
- 4、タグゲーム①
- 5、タグゲーム②
- 6、タグゲーム③

メインコーチ 村上

アシスタントコーチ 奥村

## 【2015静岡クラス】第2回レッスンレポート（2015年10月9日）

前回とは違いグラウンドでの練習となりました。

第一回目の最後に行ったタグサバイバルゲームから始まりました。選手たちは2チームに分かれて1つのボールを用いタグをとられないようにゴールラインまで運びます。

その後、このようなゲームの一部を抜き取った形で1対1の練習をしました。ボールを持った選手は縦に3人並んでいるディフェンスをタグをとられずに抜くことが

できたらポイントを獲得できます。中々うまく抜けない子が多かったですが、それでも果敢にゴールライン目がけて挑戦していました。

3つ目の練習は1対1の発展として2対1をしました。ボールキャリアの後ろにサポートの選手がおり、その選手はボールキャリアに対して「Right、Left」、「Now！！」の声を出しパスがもらえるようにします。アタックは数的優位ができポイントを獲得する選手が多かったです。



### 【第2回練習メニュー】

- 1、タグサバイバルゲーム
- 2、ブルドックゲーム
- 3、ライト&レフト
- 4、ブルドッグ+ライト&レフト
- 5、タグサバイバルゲーム

メインコーチ 村上

アシスタントコーチ 奥村

# 【2015静岡クラス】第3回レッスンレポート（2015年10月16日）

前回、前々回に続きこの日の練習も「タグサバイバルゲーム」からスタートしました。三週目ということもあり選手たちは「どこのスペースができる」か感じながら走っていましたが、中々意志の疎通がうまくいかない場面が多かったです。

第三回は「キック」にフォーカスして進行しました。シューティングゲームではサッカーゴールを設置し、1対1でボールキャリアは腰につけたタグをとられないようにDFを抜く・又はズラし、サッカーゴールにキックし、入ればポイントが獲得できます。前回も1対1をやりましたが、DFを抜くことが難しい選手が多かったです。

次の「ラグサカ」ではサッカーゴールにキーパー役のコーチを置き、攻撃側はタグをとられないようにラン・パス・キックを用いて前進し、キックでゴールを狙います。ゴール前まで行きながらも足でシュートまでできる選手が少なかったですが、皆楽しそうにプレーしていました。

最後は「タグサバイバルゲーム」をやりました。今日フォーカスした「キック」を使ったプレーが随所に見られ、トライを獲る選手が多くいました。



### 【第3回練習メニュー】

- 1、タグサバイバルゲーム
- 2、ドッジング鬼ごっこ
- 3、シューティングゲーム
- 4、ラグサカ
- 5、タグサバイバル

メインコーチ 村上

アシスタントコーチ 奥村

## 【2015静岡クラス】第4回レッスンレポート（2015年10月23日）

今日も前回に続きタグサバイバルからスタートしました。4回目ということもあってか、全体的によく声が出ておりボールがスムーズに繋がる場面が多くみられました。

今回も「キック」にフォーカスした練習をしました。サカサカではラグビーボールを用いてサッカーをしました。ラグサカは前回も練習しましたが、2チームに分かれてタグをとられないようにパスとキックを使いながらサッカーゴールにシュートを入れるとポイントが与えられます。

ランドマイン作戦では2チームに分かれて攻撃チームは一人一個ボールを持ち、横一列に並んだディフェンスにタグをとられないようにディフェンスラインの向こう側にあるトライラインにボールを置いたらポイントが与えられます。このゲームではキックとランを効率的に使いわけることができるかが大切になります。ボールを持った選手たちは空いているスペースを見ながらプレーしていました。

最後にタグサバイバルをもう一度やりました。この日に練習したキックを積極的に使っている選手が多く、ボールを要求する声もよく出ておりたくさんトライをとっていました。





### 【第4回練習メニュー】

- 1、タグサバイバル
- 2、サカサカ
- 3、グラバーボーリング
- 4、ラグサカ
- 5、ランドマイン作戦
- 6、タグサバイバル

メインコーチ 村上

アシスタントコーチ 奥村

## 【2015静岡クラス】第5回レッスンレポート（2015年10月30日）



第五回目も「タグサバイバルゲーム」からスタートしました。5回目の練習ということもあり、よくコミュニケーションがとれており、今まで学んだキックやパスを使っていました。

この日は「ランニングスキル」にフォーカスしてトレーニングをしました。パラレルランニングでは、棒を両肩で担いで前にいるDFの選手にタグとられないこと、加えて棒がゴールラインと平行になっていることの二つの条件を基に、トライラインまでボールを運ぶことができればポイントが与えられます。

このパラレルランニングを基に次の練習では1対1の練習をしました（フラッグファイトストップ&ゴー）。DFにタグをとられずにトライラインまでボールを運ぶことができればポイントが与えられます。ボールを持っている選手が止まっている間、DFの選手はタグをとることはできません。このルールを使いながらボールを持っている選手は緩急をつけて相手を抜くことが求められます。選手たちはDFの動きをよく見ながら実践していました。

最後の「タグサバイバルゲーム」これまでの前パスありを禁止し、よりラグビーに近い形で実施しました。選手たちはポジションに戸惑いながら楽しそうにプレーしていました。



### 【第5回練習メニュー】

- 1、タグサバイバルゲーム
- 2、パラレルランニング
- 3、フラッグファイトストップ&ゴー
- 4、フラッグファイトイン&アウト
- 5、タグサバイバルゲーム

メインコーチ 村上

## 【2015静岡クラス】第6回レッスンレポート（2015年11月6日）

トレーニングは、先週できなかったラグサカからスタートしました。ラグサカは2チームに分かれてパスとキックを使いながら、ボールを運びサッカーゴールにキックでボールを入れ点数を競う競技です。ゴール前まで行くものの手に持ったボールをキックする動作が難しい様子でした。

この日は「クロスプレー」にフォーカスして練習をしました。クロス&クロスでは二手に分かれてボールを落とすことなくクロスプレーを何秒できたかを2チームで競います。走るスピードがゆっくりとしているときは上手くできていましたが、速くなるとミスが増えパスのタイミングに戸惑っていました。

「ブルドックレース クロス&ダミー」では、3対1の攻撃側が有利な状況でクロスプレーを使いながらトライラインを目指す練習です。この練習でもパスをするタイミングに戸惑う選手が目立ちました。

最後にタグラグビーを2チームに分かれて行いました。この日は2回攻撃権が与えられるルールで行いました。練習をしたクロスプレーや前回までの練習で実践したキックを交え楽しくプレーをしている選手が目立ちました。





### 【第6回練習メニュー】

- 1、ラグサカ
- 2、クロス&クロス トライアル
- 3、ハイド&シーク
- 4、ブルドックレース クロス&ダミー
- 5、タグラグビー 2チャンス

メインコーチ 村上

アシスタントコーチ 奥村

## 【2015静岡クラス】第7回レッスンレポート（201

5年11月13日）

この日はラグサカからスタートしました。ラグサカは2チームに分かれてパス（前に投げるパスもOK）とキックを使いながらサッカーゴールにキックで入れたら得点を得られます。静岡クラスでは何度も実施しているメニューです。選手たちはコミュニケーションをとりながら動き回っていました。

七回目の練習のフォーカスは「クイックハンズ」でした。ホットポテトタイムボンブでは5人1組が円になり2つのボールをできるだけ早くボールをまわしていきます。ボールを落とさずパスを回すことができた時間を競い合います。

どのメニューもクイックハンズに特化したメニューになっており、ワイドビュートレーニングは視野を確保しながら素早くパスを投げる練習をしました。最後に先週

も実施したタグラグビーを実施しました。攻撃側には3回のチャンスが与えられトライを目指します。これまでに練習をしたパス、キックを使いながら楽しそうに練習をしていました。



### 【第7回練習メニュー】

- 1、ラグサカ
- 2、ホットポテトタイムボンブ
- 3、ワイドビュートレーニング
- 4、ホットポテトキャリー
- 5、ホットポテトタッチゲーム
- 6、タグラグビー3チャンス

メインコーチ 村上

アシスタントコーチ 奥村

# 【2015静岡クラス】第8回レッスンレポート（2015年11月20日）

この日は雨のため室内での活動となりました。

回を重ねるごとによりラグビーに近い形での練習が増えています。

今回のトレーニングは「ループプレー」についてのレクチャーがありました。ディフェンスを引きつけながらパスをすることに戸惑いを見せていましたが、良いプレーもたくさんありました。

最後に実施するタッチラグビーのために「タートル&ピック」ではダウンボールの仕方と、そこからのライン攻撃の練習をしました。初心者の選手は、ポジショニングの理解ができていない様子でしたが、回数を重ねるごとに改善が見られました。トレーニングしたループプレーやクロスプレーを取り入れながら練習していました。

この日の締めは2チーム分かれて5対5のタッチラグビーを実施しました。ノックオンやスローフォワードがあった場合はターンオーバーとなります。まだ不慣れなところが多々見られましたが、選手たちは積極的にボールを持ち攻撃をしていました。





### 【第8回練習メニュー】

- 1、スクリーンオフ
- 2、スクリーン&ループ
- 3、ミートザボール イン&アウト
- 4、タートル&ピック
- 5、タッチラグビー 5on5

メインコーチ 村上

アシスタントコーチ 奥村

## 【2015静岡クラス】第9回レッスンレポート（2015年11月27日）

寒い日となり、殆どのセッションを室内で行いました。

この日は「カットイン・カットアウト」にフォーカスしました。やったことのない選手にとっては動き方に戸惑いが見られました。パスをする側とパスをもらう側のタイミングが重要になるので、何回も繰り返し繰り返し実践を積み重ねました。

何名かの選手には改善が見られました。「ベーシックオプション」では攻撃3人（1人はファーストレシーバーの後ろに配置）と守備2人に分かれてアタック&ディフェンスをしました。複数人で攻撃することに慣れておらず、タイミングが合わない場面が多々ありましたが、幾つか良い攻撃が見られました。

最後にはグラウンドにでて5対5のタッチラグビーを2チームに分かれて実施しました。ノックオンやスローフォワードがあると、攻守が入れ替わります。前回と比べてパス回しがよくなりトライを獲る場面が多く見られました



### 【第9回練習メニュー】

- 1、4H トレーニング
- 2、ボールミート イン&アウト
- 3、ベーシックオプション
- 4、タートル&ピック
- 5、タッチラグビー 5 on5

メインコーチ 村上

アシスタントコーチ 奥村

## 【2015静岡クラス】第10回レッスンレポート（2015年12月4日）

残り3回のセッションとなりましたが、参加者たちは元気にプレーしていました。ウォーミングアップでは「ピック&ゴーレース」を行い2人一組で、1人がダウンボールしたボールをもう1人の選手が素早く拾い、その速さを競います。



この日は「キックパス」の練習を多く取り入れました。ボム&マインではボムが「タッチライン際へのキックパス」、マインが「ディフェンスライン裏へのキックパス」となり、ディフェンスの位置を見ながらコーリングをするように指導しました。

練習の最後には5対5のタッチゲームを行いました。この日に練習したキックパスを使う選手がいました。回を重ねるごとにプレーのスピードと精度がアップしており、良いプレーがたくさん見られました。



#### 【第10回練習メニュー】

- 1、ピック&ゴーレース
- 2、ボム&マイン
- 3、ベーシックオプション+ $\alpha$
- 4、オプションファイト
- 5、タッチラグビー4チャンス

メインコーチ 村上

アシスタントコーチ 奥村

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

残り2回の練習となりました。この日はグラウンドが使えず室内での活動となりました。

来週は最後の練習となりますが、高校生とのタッチゲームが計画されているので、そのゲームに向けたセッションを多く実施しました。

それ以外にもラグビーの醍醐味でもあるタックルの練習をしました。タックルバッグに向かってタックルをやりました。初めてタックルを体験する選手もいたようですが、皆楽しそうにしていました。

その後は体育館に移動をして練習しました。ラグビームーブではメイクラインをしてからのクロスプレーやループプレーをやりました。選手たちはポジショニングが理解できていない様子でした。回数を重ねるごとに良いプレーも見られるようになりました。

最後には2チームわかれてタッチゲームを実施しました。攻撃権は4回あり、ノックオンやスローフォワードなどのミスがあるとターンオーバーになります。狭いスペースのなかでも積極的にボールを動かし随所によりプレーがありました。



### 【第10回レッスンレポート】

- 1、シャトルランレース・ピック&ゴーレース
- 2、タックリング

- 3、セットプレーズ
- 4、ラグビームーブ
- 5、ラッチゲーム 4チャンス

メインコーチ 村上

アシスタントコーチ 奥村

## 【2015静岡クラス】第12回レッスンレポート（2015年12月18日）

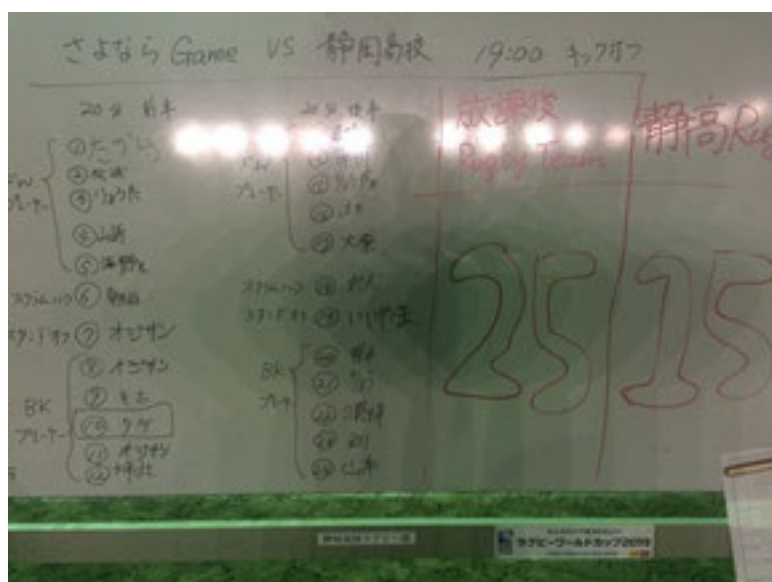


最終回となったこの日は、静岡高校ラグビー部とのタッチゲームを実施しました。このゲームは12対12（20分ハーフ）で行われました。

選手たちはお揃いのゲームジャージを着て好きなポジションを選び試合に臨みました。これまでに練習してきたキックやクロスプレー、ループプレーなどを用い、25対25で見事勝利を飾りました。

静岡クラスでは「英語」での指導と、全て「ゲーム」を用いた練習を実践してきました。最後のタッチゲームを見ると、選手たちパスミスやキャッチミスが少なく素晴らしいプレーを披露してくれました。これは週に一回の活動ながらも意欲的に練

習に取り組んでくれた成果であると思います。そして何よりも選手たちが楽しそうに生き活きとプレーしている姿を見られたことが指導者として喜びでもありました。



### 【第12回練習内容】

#### 1、タッチフット大会

メインコーチ 村上

アシスタントコーチ 奥村

サポートチーム 静岡高校ラグビー部

## 静岡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）
	静岡高校グラウンド（土） 静岡高校柔道場 静岡高校 体育館

	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）
	静岡ラグビースクール、静岡聖光学院中学ラグビー部、井ノ宮北小タグラグビークラブ
	グラウンド確保の借用方法（手続き、借用方法の流れ）
	静岡高校グラウンド、柔道場、体育館
指導内容（方針）	12回の教室からの指導のターゲット（目標）
	ゲームを通じてラグビーの楽しさを知る
	1日のプログラム組み立ての考え方
	全てゲームの要素を加えながら最終的にラグビーに近い形（タッチラグビー、タグラグビー）で終わるように組まれている。
	教えるときに注意した点や指導テクニック
	教えすぎないように、選手がどうすればうまくいくかを考えながら練習できるように指導した
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）
	殆どが静岡ラグビースクールなどの経験者だが、競技レベルとしては高くない。
	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）
	6回目以降くらいから打ち解けて、雰囲気良く練習ができたと感じる
	12回の指導からの成長具合や理解度、指導からの印象
	最後にタッチラグビーのゲームを高校生と実施したが、ミスがほとんどなくて驚いた。したがって、ある程度、指導の効果があったように感じる
メッセージ	指導をした参加者へのメッセージ
	12回という短い間でしたが参加してくれてありがとうございました。楽しそうにラグビーをしている姿をみるのができてうれしく思います。これで終わることがなく、これからもラグビーを続け、楽しんでプレーしてもらえたらと思います。
雑感	中学放課後ラグビーに関する成果や期待度&改善点等
	ラグビースクールなどラグビー経験者以外の子供に参加してもらえるように、宣伝方法を立案・実践したほうがよいと感じる。例えばテニスはお手頃なスポーツなので、チラシを配ればある程度の人数が集まるが、ラグビーは集まらない。実際にワールドカップ以降、参加者が増えると予想していたが、爆発的に参加者は増えなかった。また、聖光スクールという本校で主催する小学生対象のスクールに参加する9割の児童はラグビースクール所属の経験者だ。今までは、親や子供の口コミで広まってきたラグビーというスポーツがもっと身近で、参加しやすいスポーツになるように場所（芝生）・宣伝方法・指導方法を確立したいと思う。