

## 平成 30 年度北海道札幌市クラス

---



### 【北海道札幌市クラス】

実施期間：2018年6月13日～8月29日（全10回）

開催時間：①18:00-20:00 ②18:15-20:15

開催日程：（毎週水曜日）①6月13日・20日・27日、7月4日・11日・18日・25日、8月1日 ②8月22日・29日

実施会場：①札幌市月寒屋外競技場（月寒ラグビー場） 住所：札幌市豊平区月寒東1条8丁目

②札幌市立平岸高台小学校 住所：札幌市豊平区平岸5条18丁目

協力団体：北海道ラグビーフットボール協会・札幌市スポーツ局

メインコーチ：長谷川 竜介（北海道バーバリアンズジュニア、強化コーチ）

アシスタントコーチ：笠井 建志（東芝所属、元ラグビー日本代表、強化コーチ受講中）・馬渕 勝（北海道バーバリアンズ、JRFU スタートコーチ）・吉田 甲大（北海道バーバリアンズ、JRFU スタートコーチ）・菊池 直哉（白石中学校、JRFU 育成コーチ）・立野 弘高（豊園小学校、JRFU スタートコーチ）

特別コーチ：Ken Dobson（北海道バーバリアンズディアナ、AusRFUL2、WR エducator）

## 【2018 北海道札幌市クラス】第 1 回レッスンレポート (2018 年 6 月 13 日)

場所:月寒ラグビー場 天気:曇 (気温 13 度)

まずは開始式から。参加してくれたプレーヤー達と札幌クラスにおける目的(ゴール)を共有しました。今年のテーマは「放課後ラグビーを通して、新しいスキルを身につけ、新しい友達を作り、ラグビーを楽しむ」としました。10週間後のみんなの成長の姿が楽しみです。

今年の参加選手達は全員がラグビースクール等の所属選手ということで完全な初心者はいません。ただラグビーを始めたばかりの選手もいるので、昨年と同様にしっかりと基礎基本を指導して行きたいと思っています。参加者の中には小樽から参加してくれている選手もいました。とてもありがたいことです。また募集開始からすぐに定員に達したことも嬉しいことです。選手達の期待に応えられるようにコーチ達も頑めます。

開会式では参加者たち自身でリーダーとバイスリーダー、さらに札幌クラスにおけるルールも決めてもらいました。リーダーは放課後ラグビー3年目の中学3年生の熊谷君、バイスリーダーは中学2年生の大累君になりました。参加者達が決めたルールは「必ずリアクションをする」。コーチ陣も参加者が決めたルールをサポートして行きますね。その後はJRFUから視察に来てくださった中村さんにご挨拶をいただき、さらに各コーチも挨拶。そして、いよいよ放課後ラグビーの練習をスタートしました。

雨は上がり、秋を感じさせるくらいの寒空の中、ウォーミングアップからスタート。参加者達は最初の練習から元気に動いてくれました。今年のクラスのウォーミングアップでは色々な動物の動きに似たファンクショナルムーブを行います。今日はスパイダーマン、インチワーム、ひよこ、クモ、リアクションダッシュを実施しました。これからの10回の練習を通して様々な動きにチャレンジしてもらおうと思います。

続いてキャッチングとパスの練習を行いました。キャッチングの際の指の使い方、腕の使い方などベーシックなテクニックについて、みんな真剣に取り組んでくれました。キャッチングとパスはおそらく全ての参加者が所属スクール等で指導を受けていることですが、改めて基本を再確認しました。参加者それぞれの基本の習得レベルを確認することができました。

スキルトレーニングではキャッチングしてからの1対1の抜き合いと、サポートがいる2対1を実施しました。なぜパスをするのか？パスを受ける人が何をしなくてはならないのかということの説明をしました。参加達もしっかりと理解してくれたと思います。

その後はスキルをゲームの中で活かしてみよう！ということで2種目の判断を必要とするチーム対抗のゲームを実施しました。スキルトレーニングで声が出せていた選手はゲーム中のボールタッチの回数が多かったですね。中学生はコーチたちが求めるレベルのゲームを見せてくれました。小学生はこちらの設定したゲームのルールが少しハードルが高かったようだったのでルールを変更して行いましたが、みんな楽しくチャレンジしてくれていました。最後は小学生は70m走、中学生は体幹トレーニングで終了。クロージングでは練習したボールキャッチとパスのキーファクターを再確認しました。ラグビーノートにちゃんと記録しておいてくださいね。

練習の締めのコールはリーダーとなった熊谷君の掛け声えで実施しました。昨年同様に「スリーチアーズ」で行くということで、今日は初めての選手達に説明もしました。みんなで声もそろってバッチリでしたよ。

今年の札幌クラスは送迎にきてくださった保護者の方や対象年齢以外の兄弟達がグラウンドの空きスペースでタグラグビーで遊んでいます。ここから新たな展開も見られそうです。







**【第1回実施内容】**

1、開会式 (30分)

2、ファンクショナル&ウォーミングアップ (12分)

- 3、ハンドリングペア・・・正面/サイド/歩きながら/ジョギングペース (15分)
- 4、1対1 (5分)
- 5、2対1 (10分)
- 6、ゲーム① グラウンドボール (10分)
- 7、ゲーム② スピードボール (8分)
- 8、体幹 (中学生) /ダッシュ (小学生) (3分)
- 9、クロージング (5分)

メインコーチ 長谷川 竜介

アシスタントコーチ 笠井 建志、ケン ドブソン、馬淵 勝、立野 弘高、吉田 甲大

報告者 長谷川 竜介

### 【2018 北海道札幌市クラス】第2回レッスンレポート (2018年6月20日)

天気 曇り 気温 15度

試験の関係で先週お休みだった中学生は今週が初回となりますので、先週の開会式で決まったことなどの説明からスタート。

まずは先週のキャッチングとパス動作の基本についての振り返りをしました。頭の中ではちゃんと理解してきていましたが、復習として同じ練習をしましたが身につけるにはもう少し反復練習が必要です。継続して上達のサポートをしたいと思います。その後は転がっているボールのキャッチング、ハイボールのキャッチング、ガットパスなど様々なハンドリングにチャレンジ。デモ役の中2祥平君はマイボールのコーリングもしっかりと小学生に見せてくれました。ゆっくりですがDF役もつけてキャッチングのあとのステップやピボットなどの動きも実践し前進する意識付けを行いました。

今日のテーマは、「前進するためのランニング」として、スピードでキャッチすることにフォーカス。ヘッドダッシュではトップスピードでキャッチすることに最初はミスも目立ちましたが徐々に声もでて手をだせるようになって上手

にキャッチできるようになってきました。中学生は更に進化させて、アングルを変えてのキャッチ&ランも実施しました。コーリングのタイミングを早くすることでプレーの精度もあがることを感じてくれたかと思います。

2 対 1 でも今日はオフザボールの選手が走りこんでスピードでもらうということを意識してもらいました。最初はぎこちなさも見えましたが徐々にタイミングよくトップスピードでボールがつながるシーンも見られるようになってきました。コーリングのタイミングと何を伝えるのかが重要なのだということを身につけてほしいと思います。慣れたところで 3 対 1 にサポートを増やし更にディフェンスを増やして 3 対 2 のシチュエーションで、ポジショニングを深くしてスピードでボールをもらう練習に発展しました。

基礎練習に続いてゲームでの実践です。小学生はスピン&チェイスを実施。今日は段階的ルールで、第一段階では、ボールキャリアが走れて複数のボールを使用して行い、第二段階ではボールを減らし、第三段階ではキャリアが走れないルールにしてスペースを狭くしました。最初はバラバラに動き、パスミスが目立ちました。チームトークを繰り返すはコミュニケーションが必要だという答えが見えてきました。また、オフザボールの選手がゆっくり動いては有効なアタックにならないということも感じてもらいました。

中学生はゲームをノーマルタッチに変えましたが、今日のテーマであったスピードでボールをもらえるよう走り込んでチャンスを活かしていたケースも多く見ることができました。

最後のメニューは、小学生はチーム対抗の 110m 走で盛り上げてから全体でグラウンド脇で見学してくれている保護者の皆さんに向かって基本姿勢。保護者の皆さんに笑顔！？を見せてがんばりました。

クロージングでは、キャッチングとパスのポイントと今日の振り返りの中からコミュニケーションが大切なのだという結論に理解が達したと思います。主体的な気づきを大切にしたいと思います。リーダー熊谷君のスリーチアーズで元気よくしめて第 2 回目を終了しました









《第2回練習内容》

1. ファンクショナルロール
2. ハンドリング パスドリル

3. ハンドリングドリル ゴロキャッチ、ハイボールキャッチ ガットパス
4. ヘッドダッシュ
5. 2対1
6. 3対1 → 3対2
7. ゲーム①スピン&チェイス
8. ゲーム②ノーマルタッチ
9. フィットネス&基本姿勢

メインコーチ 長谷川竜介

アシスタントコーチ 笠井建志、菊池直哉、立野弘高、馬渕勝、吉田甲大

### 【2018 北海道札幌市クラス】第3回レッスンレポート (2018年6月27日)

天気 曇りのち霧雨 気温 19度

前日からの雨で開催が危ぶまれておりましたが、午後には雨もあがり、無事に開催することができました。2回目に続き、天気も放課後ラグビー開催の後押しをしてくれているかのようです。

開始のミーティングでは先週の振り返りからスタート。殆どの選手はラグビーノートを作成してくれていてしっかり記録を残しているようです。頭で理解した後は実際にグラウンドで体を動かしながら身につけていきましょう。

まずはパス練習から。利き腕のパスは上達が見られてきましたが、反対側についてはコントロールすることが難しい選手が多くいました。どうしても振り子スタイルのパスになりがちでした。少し距離が伸びると大きく体を振って飛ばそうとするので、余計にコントロールを失っている様子でした。これらの動作を改善していくには正しい動作での反復練習あるのみです。

今日のテーマは「効果的にパスを活用しよう」ということで、「ストレートラン」と「コミュニケーション」の2つのキーファクターをあげました。一つめのメニューは、正面のマーカーに向かって走りながらボールをキャッチしてパスをす

るというシンプルな練習からスタート。ラグビープレーヤーとして必要なコミュニケーションとして、「パス！！」や「ハイハイ！！」というボールを要求するコーリングから、「右 or 左」、「深い or 浅い」など、声で自分の位置を仲間に伝えることの大事さを伝えました。

小学生グループには途中でアーリーキャッチとフォロースルーを再確認するため、サークルでの手渡しパスを一度入れました。その後は、意識付けができたのか、パフォーマンスに向上が見られました。中学生グループは、1人、2人、3人と人数を増やし、さらにスペースも広げながら段階的に難易度をあげましたが、距離が伸びるとストレートランができずに流れてしまうケースも散見されました。これは今後の課題ですね。

続いては、決められた場所に、パスとランのどちらが早くボールを運べるかの競争をしました。コーチ陣としては、パスの方が早いということを理解させてくへ行いました。競争の前に、パスとランでは、どちらが早くボールを運ぶことができるか参加者達に質問しました。中学生はパスが有利と考える選手が多く、小学生はランが有利という考えが多かったです。論より証拠ということで、どちらの考えが正解なのか、パスチームとランチームに分かれて競争を行いました。小学生はパススキルが未熟なためランチームが勝利。中学生はコーチ陣の期待にしっかり応えてくれてパスチームが勝利。パスが上達すればパスの方が早くボールを動かせるということを証明してくれました。この結果により、小学生が今後さらにパスの練習に真剣に取り組んでくことを期待しています。

その後は実戦形式の2対1を実施。今度は判断力も必要になってきます。小学生グループでも空いたスペースを見つけてトライできたり、パスダミーを使ってみたり、レシーバーの選手がパスを要求したりと良いプレーが見られました。さらに途中で今日のキーファクターであるストレートランを説明した後は、さらにプレーの質が向上し、良いパスプレーでのトライも見られました。その後は、小学生は3対1、中学生は3対2まで発展させました。

ゲームでは今日の練習で指導したことができているかを確認しやすいルールでのタッチフットを行いました。このタッチフットは、タッチしたDFの選手は

自陣ゴールまで走って戻ります。それによりフェイズごとにDF側の人数が減るルールです。攻撃側は空いたスペースにどうやってボールを運ぶのか、スペースが空いたことを仲間にどう伝えるのかなど、これまでの練習を活かせるものです。

最初は今日の練習で指導したことを忘れていましたが、チームトークで今日の指導したことを振り返ってもらいました。その後は、空いたスペースに走り込むプレー、パスを使ってスペースにボールを運ぶプレー、ストレートランでのプレーなどが見られるようになりました。

締めめのS&Cメニューは、小学生は立野コーチ、中学生は笠井コーチが担当しました。中学生はお姫様だっこから足をつかずにパートナーの身体を一周するエクササイズ。小学生はランとブリッジを交互に実施。今日の練習もみんな元気にたくさん走りました。

クロージングでは、しっかりとコーチの話を聞くように教育的指導をしました。3回目となり、良い意味では参加者同士の緊張が解けてきましたが、その分、おふざけも入ってきたので、もっとラグビーに真剣に向き合うように伝えて、本日のクラスは終了となりました。

今年のクラスには、トレーナーでありミニラグビーチームのコーチでもある仲澤亜紀子さんがサポートスタッフとして参加してくれています。怪我が起きた際の対応ができる方なので、とても心強いです。









《第3回練習内容》

1. ファンクショナルロール
2. ハンドリング

ラテラルパスドリル

ドローパス

3. パス&ラン競争
4. ナンバリング 2対1 3対2
5. ゲーム 3フェイズタッチ
6. 体幹トレーニング&ランニング

メインコーチ 長谷川竜介

アシスタントコーチ 笠井建志、菊池直哉、馬淵勝、立野弘高、吉田甲大

助手 仲澤亜紀子

[【2018 北海道札幌市クラス】第4回レッスンレポート \(2018年7月4日\)](#)



天気 曇り 気温 20度

今週も雨模様が予想されていましたが、クラス開催時間中は雨にあらずコンディション良い中での開催となりました。今日は、放課後ラグビーに参加している選手の兄弟や保護者の方もクラスを待っている間にタグラグビーを楽しんでもらいました。放課後ラグビーから新たな動きが生まれています。

まずは先週までの振り返り。過去 3 回のキーファクターをしっかりと覚えていてくれていました。あとは反復練習が大事になりますが、自主練種もしてくれているようで嬉しいです。

ウォーミングアップと継続して取り組んでいるキャッチ&パス練習からスタート。ウォーミングアップではハーキーやミラーランなどの新しいメニューを組み込みました。キャッチとパスの継続メニューは上達が感じられてきました。中学生は内側の片膝をついた状態まで発展させ、身体の勢いを使えない状態でのパス練習を行いました。コントロールに難しさを感じているようでしたのでこちらも継続して練習していきたいと思います。その後は、4列でのパス継続のドリルを行いました。昨年度経験した選手がリードしてくれました。小学生は 50 回を中学生は 100 回を目標にしましたが、時間をかけずにそれぞれ達成してくれました。今日の小学生グループはとてもよく声がかでいて、声がかでいるときにミスが少なくなるということも感じてくれたかと。来週はストレートランをもっと意識づけして継続したいと思います。

第 4 回目のテーマは「スペースへボールを運ぼう」です。キーファクターとして「スペースへ走りこむ」こと「コミュニケーション」が必要ということを事前に理解してもらいました。

まずは 5 m グリッド内でペアがキャッチができるぎりぎりにボールを出すゲームで、スペースにボールを運ぶためのキーファクターを意識できるよう誘導しました。

次はチーム対抗のボールゲームです。15 m×25 m のエリア内に 3 m 四方の得点エリアを 3 か所つくり、得点エリアに、パスでボールを運ぶルールです。最初はボールに集まってしまいスペースを使っていないこと、止まった状態でパスを要求していることでうまくボールがつながりませんでした。チームトークを重ねてスムーズにボールを動かし得点するケースが増えてきました。声もよく出ていました。キーファクターの実践でパフォーマンスが向上していることを実感してくれたかなと思います。

ゲームで盛り上がったところで、スペースを創り出すための動きとして、ケンコーチに、クロスドリルを担当してもらいました。国によって「スイッチ」「カット」など呼び方に違いがあることから説明。中学生は飲み込みも早くどんどん向上していきましたが、小学生はパスのタイミングが遅くてキャッチできないケースが多くみられました。パスを要求する声もよく出てはいましたが声をかけるタイミングも重要なのだということを学んでもらえたかと思います。その後はDFを付けて判断を加えましたが、ダミーをいれて自分で抜くなども中学生はできるようになってきました。

最後のタッチは先週も実施したタッチした選手が自陣ゴールに戻り参加できなくなるルールで最大で3人相手が減るシチュエーションにしています。チームトークを交えながら回を重ねるごとにパフォーマンスが向上しました。スペースに走りこむ、またはクロスを仕掛けてラインブレイクできたりと今日の練習の狙い通りによりプレーが見られました。

締めは中学生は笠井コーチ、小学生は立野コーチにそれぞれフィットネスメニューを実施してもらいました。中学生は立っているパートナーにだっこの状態から体を一周する体幹メニュー。小学生はシャトルランを実施。

今日も全体的によく動きよく声をだしてくれて、とても良い練習でした。









≪第4回練習内容≫

1. ウォーミングアップ  
ファンクショナルムーブ、ミラーラン、ハーキードリル
2. キャッチ&パス
3. 千本ノック
4. 4列パス カウント
5. スピードボール3エリア
6. パスドリル (クロス)
7. ゲーム 3フェイズタッチ
8. 体幹トレーニング&ランニング

メインコーチ 長谷川竜介

アシスタントコーチ 笠井建志、ケンドブソン、菊池直哉、馬渕勝、立野弘高

【2018 北海道札幌市クラス】第 5 回レッスンレポート (2018 年 7 月 11 日)



天気 晴れ 気温 18 度

今日で全 10 回の折り返しとなります。今回も雨にあたることなくコンディションのよい天然芝での開催となり、3 名の欠席がありましたが 32 名が集まってくれました。

ここまでの振り返りでは、小学生グループでは上達を実感できている選手が多くいましたが、中学生はもっと運動量を増やしたいという声も聞こえてきています。もう少し変化をつけていきたいと思います。

継続しているパス練習では、小学生はキャッチミスが目立ちました。よって、キャッチングの精度を高められるよう手の使いやアーリーキャッチを指導しました。中学生は片膝をついてのパスではコントロールが定まらないケースが見られました。こちらはフォロースルーをもっと意識して欲しいです。パスの練習を活かせるゲームをしましたが小中学生とも達成ならず……。次回に持ち越しです。

今週のテーマは、サポートプレーとボールプレゼンテーション。全体でサポー



トするシーンの確認をしました。どこにいたらサポートできるのかということ、やはりここでもコミュニケーションが必要だということを指導しました。パス&フォローでは3人一組でパスしたら最短距離でレシーバーをサポートする練習を行いました。パスして終わってしまいそうになるケースが目立ちました。自然と身体が動くようになるまで継続メニューに加えていきたいと思いません。

スネークランという練習では様々なサポートを組み合わせ実施しましたが、続けるうちによく声ができるようになってきました。コミュニケーションの重要性を感じてもらえたと思います。

ボールをリップする動作は小学生は初めての選手が多かったようです。手だけでボールを取りに行く選手が多かったため、次回以降ボールの取り合いなどもメニューに加えて身体の使い方を覚えてもらえるようにしていきたいと思いません。

ボールプレゼンテーションではロングリリースとジャックナイフのエクササイズを実施。より味方に近くへボールをコントロールしておくことを意識付けしました。中学生は更にスピードの要素を加えました。

練習中に5年生の選手から、「ボールを隠しながらでよいですか？」という、とても良い質問がありました。「ラッコのようにボールを相手に見せない、ボールをしっかり持って」ということを伝えました。話はそれますが、開会式の際に、一つの練習で一つの質問を考えてみよう！とコーチからお願いしていたことを覚えてくれていたようです。生徒から質問してくれることが、コーチたちもとても嬉しかったです。

ゲームの中で、練習したスキルを発揮するルールということで、今日は2種類のタッチゲームを行いました。最初はタッチされた選手は必ずロングリリースでボールを出す、タッチした選手は一度ゴールまで走って戻ってから再参加というルールでのゲーム。中学生はしっかりボディーコントロールしてくれていました。サポートする選手がすぐにボールを動かすこともできていました。素早

いロングリリースからサポート選手が素早くボールを動かし、先週のテーマであったスペースにボールを運ぶことや、コミュニケーションも意識され、とても良い形で得点を重ねていました。

もう一つにゲームは、一回タッチされても継続できて、二回目タッチされる前にサポート選手にパスでつなぐことができるというダブルタッチのルールで実施。オフロードの精度は低かったですがサポート選手の声も良く出ていて今回の練習の目的に合致した内容となりました。

締めには小学生グループも中学生グループもランニングフィットネスでしっかり走りました。小学生の中には今週末に菅平での交流大会に参加する選手も数名いるようです。怪我なく活躍してくれることを願っております。今週も熊谷リーダーのスリーチアーズで終了しました。









≪第5回練習内容≫

1. ウォーミングアップ  
ファンクショナルムーブ、ミラーラン、ハーキードリル
2. キャッチ&パス
3. 4列パス カウント
4. パス&フォロー
5. スネークラン (ショートパス、リップ、バインドドライブ、ピックアップ)
6. ボールプレゼンテーション (ロングリリース、ジャックナイフ)
7. ゲーム①タッチフット  
ロングリリース&自ゴールライン戻り
8. ゲーム②ダブルタッチ
9. ランニング & ストレッチ

メインコーチ 長谷川竜介

アシスタントコーチ 菊池直哉、立野弘高

【2018 北海道札幌市クラス】第 6 回レッスンレポート (2018 年 7 月 18 日)



天気 晴れ 気温 22 度

今日の札幌は、非常に過ごしやすい（ラグビーしやすい）天気でした。先週末に菅平で行われた小学生高学年の交流大会に、放課後メンバーからも 11 名が参加されたようです。参加した選手は、一皮むけて成長してきたように見えました。全国と同じ世代の選手達のプレーをみたり、交流をしてきたことで良い刺激になったのでしょうか。今日の練習ではいつもよりも動きも機敏で、積極的になったと思います。

今回から後半戦です。前半 5 回の振り返りから始めましたが、小学生メンバーは積極的に発表してくれました。先週のポイントもしっかりおさえてくれました。今週のテーマは、～プレーを継続するために～「ブレイクダウンの正しい姿勢を身につける」です。キーファクターとして「前を見る」「自立する」を復唱してもらいながら説明しました。

選手たちは「前を見る」ことで判断する機会を得られ、更に頭が下がらず安全な姿勢をとることができ、反則も取られない。ということを理解してもらおうと思いましたが、ちゃんと自分達から「何故か」ということへの答えをだして

くれました。「自立する」強い姿勢をとるためにに体幹トレーニングが必要なのだということも、理解してくれていました。あとは実践あるのみ！

ウォーミングアップでは、今日のキーファクターに繋がる動きを中心に行っています。ニータッチゲーム、股くぐりでは頭を下げずに膝を曲げて低い姿勢をとることを意識づけし、リアクションゲームではコーチの「腹」「背」「足」の組み合わせコールでうつ伏せや仰向けからの素早い立ちあがり意識付けしました。仰向けの選手が起き上がるのを邪魔するパンケーキや基本姿勢を押されてもポジションを変えずに堪えるストロングポジションやボールの奪い合いなどペアで対戦しながら強い姿勢をとる動きなど楽しみながらもしっかりと実践してくれました。

継続メニューとなったパス練習では少しずつではありますがコントロールも向上してきた様に思います。パス&フォローもミスが減ってきました。4点パスカウントでは、挑戦できる時間を4分間に限定したところ、中学生は172回、小学生も67回と時間内に目標をそれぞれ上回る結果でコーチ達を驚かせてくれました。

先週実施したボールプレゼンテーションもスティックラックからのロングリリースやジャックナイフも精度が高まってきました。プレーを継続するための重要なボディーコントロールであることも理解してくれています。

今週のテーマであるブレイクダウンではヒットシールドを活用しています。まずは相手と接触する基礎動作として、ショートステップ、ボールの持ち方、身体の向き、などを説明。頭が下がらないよう指導しながら、バックを持つコーチに連続して接触する練習を行いました。ペースがあがるとともに選手のテンションもあがり同時に後ろの選手からの声かけもとてもよくなりました。中学生はさらにコーチのDFにも強弱と遅早をつけて、判断の要素も加えましたが前を見てプレーすることでオーバーに入るのか、自分で拾って前にでるのかちゃんと判断しようとしてくれるようになりました。「判断の材料は何か？」という問いにも結局「コミュニケーション」が必要なのだということも伝わったと思います。

練習の成果を活かすタッチフットは「ラックタッチ」を実施しました。DF側の2人目の選手がボールにタッチできたらターンオーバーのルールです。過去5回の練習したことも活かそうということでスペースへのボール運びも意識してくれました。チームトークから孤立した時（サポートがない時）にターンオーバーされていることに気づいてくれたようです。

締めは中学生は体幹トレーニングを、小学生はおんぶや抱っこをいれたシャトルランで元気に走って終了。クロージングでは、熊谷リーダーから今日の振り返りとスリーチアーズで締めてくれました。







《第6回練習内容》

1. ファンクショナルトレーニング

ニータッチ、股くぐり、リアクション、パンケーキ、ストロングポジショ

- ン、ボールの取り合い
- 2. ハンドリング
  - ラテラルパストリル
  - パス&フォロー
  - 4点パスカウント
- 3. ボールプレゼンテーション
- 4. バックワーク ブレイクダウンの基礎動作
- 5. ゲーム ラックタッチ
- 6. 体幹トレーニング&ランニング

メインコーチ 長谷川竜介

アシスタントコーチ 笠井建志、菊池直哉、馬淵勝、立野弘高、吉田甲大、ケンドブソン

[【2018 北海道札幌市クラス】第7回レッスンレポート \(2018年7月25日\)](#)

天気 晴れ 気温 27度

今日の札幌は、少し暑かったですが湿度が低かったのでとても過ごしやすい天気でした。まずは、熱中症のニュースなどから選手達に水分補給の重要性を再認識してもらっています。チームに戻った時に他の選手にも影響を与えることができるようになってほしいです。札幌の公立小中は、今日が終業式で明日から夏休みに入ったことで、いつもより早く集まってくれていました。

今週のテーマは「タックルの基礎動作」としています。放課後ラグビーの考えに基づき強いコンタクトはせず、一つ一つの要素を分解して指導しています。

ウォーミングアップでは、タックルに関連する動きを中心に実施しました。先週のブレイクダウンの際に、頭を下げずに「前を見る」ことをベースに声かけしています。

ニータッチゲームでは握手した状態に進歩、股くぐりに馬跳びを加え、ハーキ

ードリルからダッシュ&減速&再ダッシュと少しずつ変化を加えています。バインドリレーではしっかり抱きついて強くバインドして持ちあげて3歩ドライブを繰り返し、押し相撲では身体の軸がぶれないように意識付けました。

仰向けに寝ている状態から邪魔をされながら素早く起き上がるパンケーキドリルも中学生は時間内にしっかり立ち上がれるようになりました。小学生は仰向けからうつぶせに身をこなすのに苦労してました。これからしっかり筋力をつけて行って欲しいです。

ストロングポジションも徐々に耐える身体の入力所を掴んできた選手も増えてきました。練習の中に早く立ち上がることを意識させた練習があるのは、タックルやブレイクダウンで早く立ち上がってプレーに参加したほうがより活躍の機会が増えるよね~ということで理解してくれたようです。

最後は、中国雑技団となづけましたが、3人一組で寝ている選手をジャンプしてすぐに自分が寝てジャンプしてもらうの繰り返しの動きです。1セット目は早く起き上がるというファクターだけを伝えて30秒のタイムトライアル。1回目の回数の50%アップを目標とするためどう工夫するのかそれぞれで話し合ってもらったところ2回目にしてほぼ全部のグループが50%アップを達成、トップは3年生チームが30回を達成してくれました。

ハンドリング練習は、50cmのワンハンドパスからスタートして手の使い方を意識させました。徐々に距離を広めながらパンチパスに誘導。パス&キャッチの精度が格段に向上しました。ドローパスのドリルを実施後、恒例の4点パスカウントに挑戦。今週は1回勝負で目標クリアを目指しましたが、小中両グループともに未達で終了。これからは集中力も磨いていかないとなりませんね。

タックルドリルでは、ペアでダンスを踊るようにゆっくり動きながらタックラーは相手の足の間に自分の足を深く踏み込ませる動きをいれました。これでパワーフットを意識付け、次に踏み込んだ時に両手で相手の腰を押し出す動きに発展。

構え方と視線はどこに？の要素を加えながら踏み込んだ足の側の肩を当てる練

習に発展。最初は先に肩を当てようとして足がでなくなってしまうケースも見られましたが、みんな良く理解しできるようになっていました。これにさらに肩を当てる時に、両手を強く前にパンチする動きを加え強いインパクトができるように指導しています。

最後は、ECC（イヤークー チェスト）を相手にあてた状態からバインドして倒す、倒してすぐ立つ。まで発展させましたが、アップでのバインドリレーのイメージでのみこみも早かったです。相手の上に倒れるなど細かいアドバースもすぐに理解してくれていました。今日の練習でタックルの要素を覚えてくれたので、チームにもどっての練習でしっかり実践してほしいと願っています。

練習開始時のミーティングでは、タックルが好きな選手は？の問いかけにひとりも手をあげてくれませんでした。特に高学年の選手たちは、上手にタックルができないし痛いしという理由でした。練習後のミーティングではタックルが好きになった？の問いかけに半分の選手が手をあげてくれたのはとても嬉しかったです。これで次の試合の機会に良いタックルができればより自信をもつことができると思います。やはり安全で正しい動作を身につけることがこの世代には重要なのだと実感しました。

最後のゲームは、先週に引き続きラックタッチを実施しました。素早くボールプレゼンテーションすることと、AT/DF共に2人目の入る姿勢について意識付けしました。よく声もでていてボールを動かしてトライに結びつくシーンも多くなったと思います。

クロージングでは、宿題と試合を被らせて、試合でも終了間際にあせるのと、最初に得点をあげてリードするのはどちらが良いですか？の問いに来週の放課後ラグビーまでに宿題の半分以上を終わらせてくるということを約束！勉強もちゃんとね！！







《第7回練習内容》

1. ファンクショナルトレーニング

スパイダー、インチワーム、リアクション、ハーキー&ダッシュ、パンケ

ーキ、

ニータッチ、馬跳びくぐり、 ストロングポジション、押し相撲、ニーレスリング、

バインドリレー、ジャンプ&ローリング（雑技団）

## 2. ハンドリング

1 ハンドパスドリル

ドローパス

4点パスカウントチャレンジ

## 3. ボールプレゼンテーション

4. タックルの基礎動作

5. ゲーム ラックタッチ

6. 体幹トレーニング&ランニング

メインコーチ 長谷川竜介

アシスタントコーチ 笠井建志、立野弘高、吉田甲大

助手 仲澤亜紀子

### 【2018 北海道札幌市クラス】 第8回レッスンレポート（2018年8月1日）



天気 晴れ 気温 27度

※事務局のミスでアップが遅くなり失礼致し



ました。

今回で月寒ラグビー場での開催が最終回です。全 8 回の開催では一度も雨が降ることなくふかふかの芝生の上での開催となりました。

夏休みも始まり、各ラグビースクールでは先週末に合宿などを行ったようですが、怪我をした選手もおり、また帰省などで不在ということで 今日 6 名が欠席となりました。

『宿題を半分以上は終わらせてくる』という先週の夏休み最初の約束も全員が守ってくれたようです。

今日のテーマは、「キックを有効に使ってみよう」です。キックが得意だと答えた選手は 2 人、試合でキックをけったことがないという選手が大多数でした。狙ったところに飛ばない、蹴り方がわからない、という声が聞こえてきました。今日の練習で蹴り方を覚えてくれればあとは何度もキック練習をするしかないですね。パスと同様に練習あるのみです。

ゲストコーチとして、北海道バーバリアンズの君嶋選手に参加していただきました。真似するのも練習になりますのでお手本になってもらいました。キックの目的とメリットデメリットについても説明、使い方によってはピンチを招くということも理解してくれました。

ウォーミングアップでは股関節や脚を動かす動作を多めにしています。ドリブルリレーでは最初は前にボールが進まないケースも多くみられましたが、中 3 メンバーが小学生にアドバイスしてくれた後の 2 回目はみな上手になりました。中学生は一二回のドリブルでボールを浮かせることができていました。

ゴールポストカバーをターゲットに一人 5 回チャンレンジしました。キックの蹴り方などの指導の前の段階です。月寒ラグビー場のゴールポストカバーは少しスリムなのでヒット率は低かったです。

継続メニューのハンドリングでは、小学生も指の使い方、フォロースルーなど意識が高まりキャッチミスもだいぶ減ってきました。カウントチャレンジは実施前にそれぞれ選手同士で注意事項などを確認してから1回のみ実施。小学生チームは目標80回に対して124回と見事達成。自分の位置を伝えるコーリングがよくできていました。中学生は150回目標に対して123回と未達。コミュニケーションが欠けた時にミスが起きました。パスのテクニックが上達してもコミュニケーションがとれていないとボールは繋がらないということを実感してくれたと思います。

いよいよキック練習です。君嶋選手の見本にして、選手達に気が付いたことを発表してもらい軸足の向き、蹴りだす足の向き、足首の状態、ボールの落とし方などちゃんと見てくれたのでキーファクターは自分たちで引き出してくれました。初めてのキック練習という選手がほとんどでしたので一つでもつかんでももらえれば嬉しいです。

5m、10m、15mと徐々に長くしていきました。キック練習ができたところで再びゴールポストターゲットを実施しました。ほとんどの選手が練習最初の回数を上回ってくれていた为上達を感じてくれたと思います。

次はキックを活用したプレーとして、ゴール前のコーナーをつかい選手が蹴ったボールを取りに行くパントを実践しましたが、走りこむ選手に合わせたよいキックもたくさんありました。

次はキックとカウンターアタック合戦をゲームライクに行い、どこに蹴るのが有効か、キックの後に何をすべきかなどキックがより効果的な陣地獲得手段となるために必要なことを実践しました。

最後はタッチですが、5回の攻撃の中で一度はキックを使うというルールで行いました。タッチ後のロングリリースでのボールプレゼンテーションはスムーズにテンポよくできるようになっています。キックを警戒するポジショニングをとってみたり、裏が誰もいないことに気が付き蹴りこんでみたりと中学生は有効にキックを使ってくれていました。

小学生も積極的にキックを活用していました。キックをした選手の前にいる選手はオフサイドであることは理解しているのですがつい体が動きチェイスするシーンも。セットプレーやゴールキック以外はキックを試合で使う機会が少ない選手が多かったのですがプレーの幅が増えることを楽しんでくれたようです。

クロージングでは、熊谷リーダーの今日の総括のあと、いつも水分補給のあとの集合で一番に走って来てくれる女子選手を代表して ともな選手のスリーチアーズのコールで月寒最終会を終了しました。









≪第8回練習内容≫

1. ダイナミックストレッチ
2. ドリブルリレー
3. ゴールポストターゲット
4. ハンドリング
5. キック練習
6. ゴールポストターゲット
7. キックパスチャレンジ
8. キック&カウンターアタック
9. タッチ キックあり
10. 体幹

メインコーチ 長谷川竜介

アシスタントコーチ 笠井建志、菊池直哉、立野弘高

ゲストコーチ 君嶋祐太

## 【2018 北海道札幌市クラス】第 9 回レッスンレポート (2018 年 8 月 22 日)

天気 晴れ 気温 28 度

今週からは、学校開放の平岸高台小学校グラウンドへ会場を移しての開催です。2 週間の 2 週間のお休みを挟んでいますがこの間に、全道の小学生、中学生が集まる大会も開催され、試合等で怪我をした選手もおり 6 名が欠席となっています。しっかり直してまたラグビーを楽しんでほしいと思います。

今日のテーマはディフェンスです。

練習開始前に「DF時に大切だと思うことは？」と全員に質問。「ギャップを作らない」「インサイドショルダー」「ワンラインであがる」「コミュニケーション」などの答えを出してくれました。でも試合ではできていなかったということ。その理由としてコミュニケーションが不足してたという共通の認識でしたので今日の練習では、コミュニケーションをとりポジショニングすることを意識づけしました。

ウォーミングアップではミラーランを取り入れ、前後に距離を保ちながら動く動作をいれ、さらにそこからチャンスがあれば抜くように発展させました。ハーキーからダッシュ&減速&ダッシュの動きも前回練習よりも選手の皆さんは反応がよくなっていたように感じました。目標にしていた大会を経てラグビーとの向き合い方に変化が生じた選手が多かったように思います。練習中の集中力は今シーズンで一番高かったと思います。

継続メニューのハンドリング パスカウントチャレンジは 2 回のチャンスがありました。小学生・中学生のそれぞれのグループで目標未達、両グループともにコミュニケーションが不足していました。

ディフェンスポジショニングのトレーニングとして、カラーコーンを指示して場所を移動してセットする動きをとりいれました。最初はコミュニケーションがなく自分の役割を伝えることができず右往左往する選手も目立ちましたが、声で伝える、見るというコミュニケーションでパフォーマンスが向上することを

実感してくれました。「ピラー ポスト・・・」小学生も大きな声をだして自分の役割を伝えながら早くポジショニングすることができるようになってきました。さらにこのスピードを上げればよりよいディフェンスができるのだということも覚えてくれたと思います。

ボール回しからポイントを作り素早くDFのポジショニングをする3対2と4対2のドリルで、自分の役割を声に出して伝えること、見て次の動きを予測することを指導しました。コミュニケーションの大切さは理解してもらえたようでしたがまだ素早く動きにつなげることができていないケースも多かったので次回も取り入れてみようと思います。

最後は、ラックタッチと3フェイズタッチを組み合わせたルールでのタッチを実施。ロングリリースからの球出しとタッチした選手がゴールにもどり参加しないことでDF側の人数をフェイズ毎に減らし4回のアタックでトライをとれなければターンオーバーとしました。中学生はルールの理解も早くアタック側もディフェンス側もコミュニケーションがよくとれていて攻守ともに素晴らしいプレーが見られました。

最後は全員でグラウンド整備をして終了です。いよいよ次回で最終回です。9回の練習で実施した内容をゲームの中でスキルとして活かしてもらえよう最後まで楽しんでもらいたいです。







《第9回練習内容》

1. ウォーミングアップ
2. ゲーム① ラストマンスタンディング
3. ハスカウント
4. ポジショニングドリル
5. 3対2 4対2
6. ゲーム② タッチ 3フェイズタッチ
7. 体幹

メインコーチ 長谷川竜介

アシスタントコーチ 笠井建志、菊池直哉、立野弘高、吉田甲大

助手 仲澤亜希子、谷藤歩、井上直哉

【2018 北海道札幌市クラス】第 10 回レッスンレポート (2018 年 8 月 29 日)



天気 曇り 気温 19 度

先週末に、U15 北海道代表合宿と U13 合同練習会が開催され放課後メンバーも多数参加されていたので、そこで指導されたことや自分で気づいたことなど発表してもらいましたが、共通していたのが「コミュニケーションの大切さ」ということでした。また、小学生には過去 9 回の放課後の練習で様々なテーマで実施してきましたが、共通して必要な要素はと問いかけると、こちらも「声を出すこと、コミュニケーションをとること」と答えてくれていました。

まさに最終回のテーマは、《コミュニケーション》です。「今日は最高のコミュニケーションで楽しみましょう」ということを確認して練習開始しました。

ウォーミングアップの最後に、キックリレーを実施しましたがグループでの作戦立てを繰り返し、3 回目はとても上手にキックでボールをつないでくれました。

継続メニューのパスカウントチャレンジでは、声が切れたところで小中両グル

ープともにミスが発生、今日の目標達成は叶いませんでした。最終回は過去に実施してきたゲームを通してコミュニケーションの重要性と基礎プレーの大切さを理解しアクションに結び付ける組立にしています。最初は、パスカットされずに10回連続でパスをつなぐゲームです。立ち止まってパスを要求するのではなくスペースに動いてボールをもらう動きと声がキーファクターであることを選手自らが認識して実施。何度か繰り返すうちに声の大きさ上がり、動きもスピーディーになりパフォーマンスもとても向上していました。

二つ目は、ボールをパスで動かしてタッチする鬼ごっこです。ちゃんと選手達は、声を出すこと、スペースに走り込むというキーファクターを理解して臨んでくれました。過去に実施した時と比較すると格段に上手になっています。パスの精度もあがりコミュニケーションをとりながら相手の囲いこみができるようになってきています。チームトークを繰り返しながら、またボールを増やししながら選手達の運動量をあげましたが更に声のボリュームもあがりパフォーマンスも向上しました。

三つ目は、ディフェンスゲームで、タッチされると次回からディフェンスに入りアタック人数をゼロにする動きです。選手たちからは「ワンラインで」「コミュニケーションをとって」「ノミネートする」などキーファクターが上がっていましたが小学生チームは開始の合図とともにバラバラに動き始めるケースも見られましたが、中学生はよく理解しアクションに結び付けられるようになっていました。

最後は、タッチです。タッチされた選手はロングリリースでボールダウン、タッチした選手は一度寝てからすぐ起きて自陣ゴールへ走り再び参加でき、5回目のタッチでターンオーバーですがキックも活用できるというルールで実施。スペースがどこにあるのか、ディフェンスはギャップを作らないために、それぞれ良く声が出ていました。選手達は最初の約束通り、最高のコミュニケーションがとれていたと思います。近所迷惑も心配するくらいの活気で素晴らしい練習で締めくくることができました。

閉会式では、保護者の皆様への御礼とアンケートのお願いと選手達にはラグビ

一の時だけでなく日頃からちゃんとコミュニケーションがとれる人になってください とう願いし、熊谷リーダーのエールで2018年札幌クラスを終了いたしました。







《第 10 回練習内容》

1. ウォーミングアップ
2. ハスカウント チャレンジ
3. キックリレー

4. ゲーム①パス 10 カウント
5. ゲーム②スピン&チェイス
6. ゲーム③ラストマンスタンディング
7. ゲーム④タッチ

メインコーチ 長谷川竜介

アシスタントコーチ 笠井建志、菊池直哉、立野弘高、、馬淵勝、吉田甲大

助手 仲澤亜希子