

平成 30 年東京都世田谷区クラス



【東京都世田谷区クラス】

実施期間：2018年7月17日～9月25日（全9回）

開催時間：18:30-20:30

開催日程：7月17日(火)・24日(火)、8月9日(木)・20日(月)・28日(火)、9月5日(水)・11日(火)・17日(月/祝)・25日(火)

実施会場：世田谷区リコー総合グラウンド 住所：東京都世田谷区宇奈根 1-5-1

協力団体：リコーブラックラムズ・世田谷区ラグビーフットボール協会

メインコーチ：武川 正敏（指導者資格：JRFU トップコーチ・リコーブラックラムズコーチ）

アシスタントコーチ：春口 翼・大山 大地（リコーブラックラムズスタッフ）

サポートチーム：リコーブラックラムズ

【2018 東京都世田谷区クラス】 第 1 回レッスンレポート (2018 年 7 月 17 日)

去年より 1 ヶ月ほど早い 7/17(火)に 2018 年度放課後ラグビースクールが開校となりました。初回ということもあり、皆さん初めのうちは表情や態度にも硬さが見られましたが、自己紹介を交えたとトレーニングをすることで、徐々に硬さもほぐれて最後には笑顔も多く見られました。放課後ラグビースクール全体のキーワードとして新しいスキルやトレーニングに対して一人ひとりが「チャレンジ」積極的に取り組むことを目標にあげました。

開会式にはブラックラムズ新キャプテンの濱野選手と、当日スポットコーチとして日本に来日していたスティーブン・ラーカム氏(以前ブラックラムズで選手としてプレーしており、現在はオーストラリア代表“ワラビーズ”のアタックコーチ)が生徒たちに激励の言葉をかけていました。





【練習内容】

- 1、 ウォームアップ
 - ・スクエアパス+自己紹介
 - ・ストレッチ



2、 スキルトレーニング：キャッチ

・ コーチがキックしたボールを移動しながらキャッチ

※キーポイント：「ハンズアップ」「指をボールへ向ける」「手を相手に向けて伸ばす」



3、アタッキングトレーニング

・コーチがキックしたボールをキャッチしてから1対1の抜きあい

- ① Normal 5m幅
- ② 攻守じゃんけん 5m幅
- ③ 攻守じゃんけん 10m幅



4、スキルトレーニング

・走りながらボールをキャッチし、目の前にいる敵が右左に動いた逆へステップを踏み交わす。

5、アタッキングトレーニング

・コーチがパスしたボールをキャッチしてから1対1、2対1の抜きあい

- ① 1対1 5m幅
- ② 2対1 10m幅



<トレーニング内での気づき>

- ・指先でキャッチが出来ている生徒はハンズアップの際、相手に向けて腕をしっかり伸ばしていました。
- ・ハンズアップしながら走ると遅くなるので、味方がパスをする前に味方に対して奥の手（左からパスが来たら右手、右からパスが来たら左手）をターゲットとしてあげて、パスする瞬間両手で構える。

<連絡事項>

- ・当日それほど暑くなかったですが、水が不足する生徒さんがおりました。練習の間、十分足りるだけの水分を持参するようお願いします。
- ・次回開催日は7月24日(火)です。

【第1回練習メニュー】

- 1、ウォームアップ
- 2、スキルトレーニング：キャッチ
- 3、アタッキングトレーニング
- 4、スキルトレーニング
- 5、アタッキングトレーニング

<コーチ>

メインコーチ 武川 (リコーブラックラムズ BK コーチ)

スポットコーチ 濱野、高橋 (リコーブラックラムズ選手)

アシスタントコーチ 大山、春口 (リコースタッフ)

ゲストコーチ スティーブン・ラーカム氏 (リコーブラックラムズ OB)

[【2018 東京都世田谷区クラス】第 2 回レッスンレポート \(2018 年 7 月 24 日\)](#)

前回、重点的に練習をしたキャッチのおさらいから始まり、中盤ではボールの持ち方とパスにフォーカスを当てたトレーニングを行いました。キーポイントとして、ボールの持ち方は「指を大きく開けて握る」、「手でボールを持ち、腕で抱える三点保持」を意識すること。パスは「首を回しターゲットを見る」、そして「ターゲットへ両手でフォロースルーすること」が大切になります。練習内容を下記に紹介します。次回第 3 回目の放課後ラグビーは 1 週間空いた 8 月 9 日(木)となります。

1、 ウォームアップ

- ・パスゲーム：エリアの中で笛がなったらパス
- ・ **Bull Rush**
- ・キャッチング：キックされたボールを移動しながらキャッチ



2、 スキルトレーニング：ボールキャリー

- ・キックキャッチから前にいる相手選手に対し遠いほうにボールを持つ。
- ※キーポイント：相手を抜く際はギリギリまでボールを両手で持つこと。そうすることでプレーの選択肢を減らさずに攻撃できるため。
- ・スクエアボールタッチゲーム 5対5：エリアの中でボールを相手から遠ざけて走る：40～60秒
- ・じゃんけん 1on1：10m スクエアの真ん中でじゃんけんし攻守を決定、DFは敵陣インゴールの端にあるマーカーをタッチしてプレーする。ATは自陣インゴールラインを跨ぎ、横からのパスをキャッチしてから攻める。



3、スキルトレーニング：パス

- ・パス説明：キーポイントの説明
- ・中抜きパス



※パスは上記写真のように投げ終わった後、両手が相手に向いていること！

4、ゲーム

・2対1



【第2回練習メニュー】

- 1、ウォーミングアップ
- 2、スキルトレーニング：ボールキャリア
- 3、スキルトレーニング：パス
- 4、ゲーム

<コーチ>

メインコーチ 武川（リコーブラックラムズBKコーチ）

スポットコーチ 米村（リコーブラックラムズ選手）

アシスタントコーチ 大山、春口（リコースタッフ）

【2018 東京都世田谷区クラス】第3回レッスンレポート (2018年8月9日)

今回で3回目となり、生徒たちも回りのメンバーとコミュニケーションがよく取れるようになってきたように感じます。前回ポイントにあげたパスとキャッチングのおさらいから始まり、中盤から終わりにかけては新しくキックのスキルトレーニングを行いました。皆さんキックに非常に興味があったらしく、1対2・2対1のゲームの最中は習ったばかりのパンチキックやグラバーキックを積極的に使ってトライを狙っていました。



1、前回のおさらい

- ・キャッチング：ハンズアップ、ボールをよく見る、指先は相手に向ける、引きながら取る。
- ・パンチパス：首を回して相手を見る、両手でフォロースルー、フォロースルーは相手の胸。

2、ウォームアップ

- ・キャッチング：キックされたボールを移動しながらキャッチ

- ・ストレッチ
- ・ Bull Rush



3、 スキルトレーニング：パス

- ・ 3人パス
- ・ ストレート ランニングパス (中抜き)
- ・ 2対1/3対2：グーパー



4、スキルトレーニング：キッキング

・2人組 キック

※キックポイント：ボールを真下に落とす、ボールをよく見る、足首を固めてキック

・キック&ランレース





5、ゲーム

・2対1、1対2

【第3回練習メニュー】

- 1、前回のおさらい
- 2、ウォーミングアップ
- 3、スキルトレーニング：パス
- 4、スキルトレーニング：キッキング
- 5、ゲーム

<コーチ>

メインコーチ 武川 (リコーブラックラムズ BK コーチ)

スポットコーチ 堀米 (リコーブラックラムズ選手)

アシスタントコーチ 大山、春口 (リコースタッフ)

[【2018 東京都世田谷区クラス】第4回レッスンレポート \(2018年8月13日\)](#)

悪天候により中止。

【2018 東京都世田谷区クラス】 第 5 回レッスンレポート (2018 年 8 月 20 日)

今までやったパス・キャッチ・キックのおさらいを行いながら、終盤ミニゲームを取り入れたトレーニングを実施しました。トップスピードの中でボールや味方の数、敵の動きなどいろいろな情報を瞬時に判断する必要があり、生徒の皆さんは苦戦していました。その場での確な判断するため、基礎となるコールをボールを持っている、持っていない関係なく全員が出せるようにしましょう。

練習内容を下記に紹介します。

- 1、前回トレーニングレビュー
- 2、ウォームアップ
 - ・キックボールキャッチング
 - ・キッキングリレー





3、キャッチング：クイックハンズ

- ・五人組の競争
- ・2対1
- ・3対2



4、スキル：パス

- ・ダッシュ&パス
- ・2対1+1

5、スキル：キャッチ&パス

- ・グーパー ⇒ 2対1、3対2



6、ゲーム

・5対5 ドロップオフタッチ



【第5回練習メニュー】

- 1、前回トレーニングレビュー
- 2、ウォームアップ
 - ・キックボールキャッチング
 - ・キッキングリレー
- 3、キャッチング：クイックハンズ
- 4、スキル：パス
- 5、スキル：キャッチ&パス
- 6、ゲーム

<コーチ>

メインコーチ 武川 (リコーブラックラムズ BK コーチ)

アシスタントコーチ 大山、春口 (リコースタッフ)

【2018 東京都世田谷区クラス】第6回レッスンレポート（2018年8月28日）

ウォームアップ、パススキルでは今までやってきた、ハンズアップやパスなどが次のフェイズへ移動しながらでもできるように、動きのあるトレーニングを行いました。皆さん同じぐらいスキルが上達していても、ボールを落としたりセットするポジショニングが分からなくなったりすることが多くみられました。今回のトレーニングではスキル以上にコールが大切になることを学んでもらえたかと思います。コールをするためには味方、敵の状況をしっかりと確認して、一番アタックの際にプレッシャーが掛かっているボールマンに伝わるコールを心がけましょう。

練習内容を下記に紹介します。

- 1、前回トレーニングレビュー
- 2、ウォームアップ
 - ・3人組 V字キャッチ
 - ・4人パス キャッチ
 - ・キッキングリレー





3、スキル：パス

- ・4メン スクエア パスレース

4、スキル：パス

- ・ダッシュ&パス
- ・2対1+1



5、スキル：パス

・5対3



6、ゲーム

・5対5 ドロップオフタッチ





【第6回練習メニュー】

- 1、前回トレーニングレビュー
- 2、ウォームアップ
 - ・3人組 V字キャッチ
 - ・4人パス キャッチ
 - ・キッキングリレー
- 3、スキル：パス
 - ・4メン スクエア パスレース
- 4、スキル：パス
 - ・ダッシュ&パス
 - ・2対1+1
- 5、スキル：パス
 - ・5対3
- 6、ゲーム

<コーチ>

メインコーチ 武川（リコーブラックラムズ BK コーチ）

ゲストコーチ 山品（元リコーブラックラムズ選手、監督）

アシスタントコーチ 大山、春口（リコースタッフ）

【2018 東京都世田谷区クラス】 第7回レッスンレポート（2018年9月5日）

人数が少なかったためキックやオフロードパスなど個々のスキルトレーニングに時間を多く使いました。パススキルに関しては皆さんターゲットにボールをパスすることができるようになりました。次のステップとしてキャッチしてからすばやくパスできるように次回以降、基本であるハンズアップやアーリーキャッチなどを改めて意識しながらトレーニングに臨みましょう。

練習内容を下記に紹介します。

- 1、前回トレーニングレビュー
- 2、ウォームアップ
 - ・4人パス
 - ・キックリレー





3、パススキル

- ・ダッシュ&パス
- ・2対1+1
- ・オフロードパス
- ・2対1+1









4、ゲーム

- ・ダブルタッチゲーム 5対5



【第7回練習メニュー】

- 1、前回トレーニングレビュー
- 2、ウォームアップ
 - ・4人パス
 - ・キックリレー
- 3、パススキル
- 4、ゲーム

<コーチ>

メインコーチ 武川（リコーブラックラムズBKコーチ）

スポットコーチ 深津、永井（リコーブラックラムズ選手）

アシスタントコーチ 大山、春口（リコースタッフ）

[【2018 東京都世田谷区クラス】第8回レッスンレポート（2018年9月11日）](#)

残すところ今回を含めて後3回、序盤は今までのおさらいであるスキルとレーニンを行い、残りの時間はゲーム中心に状況判断が多く発生するトレーニングを行いました。常にアタックが有利になるためには味方のフォローが大切です。パスした選手はすぐにフォローできるよう立ち位置、具体的にはボールキャリアの背中が見える位置を意識して動くことを心がけましょう。



練習内容を下記に紹介します。

1、前回トレーニングレビュー

2、ウォームアップ

- ・中抜き
- ・4人パス
- ・キックリレー



3、パススキル

- ・L字 3対2



4、パススキル

- ・2対1+1
- ・3対2+1or 3対1+2

5、ゲーム

- ・5対3 ダブルタッチゲーム
- ・ドロップオフタッチ



【第8回練習メニュー】

- 1、前回トレーニングレビュー

2、ウォームアップ

- ・中抜き
- ・4人パス
- ・キックリレー

3、パススキル

- ・L字 3対2

4、パススキル

- ・2対1+1
- ・3対2+1or3対1+2

5、ゲーム

<コーチ>

メメインコーチ 武川 (リコーブラックラムズ BK コーチ)

スポットコーチ 赤堀、深津 (リコーブラックラムズ選手)

アシスタントコーチ 大山、春口 (リコースタッフ)

[【2018 東京都世田谷区クラス】第9回レッスンレポート \(2018年9月17日\)](#)

急な大雨のため、会場をグラウンドからクラブハウスに変更してトレーニングを行いました。本日はパストレーニングがメインでしたが、今まで教わってきたパスとは少し異なり、反動を使わないパストレーニングを行いました。反動を使わないため、筋力がまだしっかりとついてない生徒さんには、なかなか難しいトレーニングとなりました。これを身に着けることにより早いパスを投げられるだけでなく、下半身の踏ん張りが利かないときでも、長く早いパスを投げられるようになります。一人ひとりがマスターできるようにこれからのトレーニングに取り組んでください。次回は最後のレッスンとなります。残りの2時間を全員で楽しみましょう。



練習内容を下記に紹介します。

1、ハンドリングトレーニング

- ・1対4 パスキャッチトレーニング (テニスボール)
- ・ボール集め (テニスボール、ラグビーボール)



2、ボディーバランストレーニング

- ・ストレッチ
- ・起き上がり ポイント：足を胸に引き寄せて素早く立ち上がる





3、パススキル

- ・対面パス

パンチパス（反動を使わないパス）、片足パス（左右）、移動しながらのパス



4、ボディーバランストレーニング

- ・起き上がり ポイント：足を胸に引き寄せて素早く立ち上がる

5、パススキル

- ・左右パス+正面





【第9回練習メニュー】

- 1、ハンドリング
- 2、ボディーバランス
- 3、パススキル
- 4、ボディーバランス
- 5、パススキル

<コーチ>

メメインコーチ 武川 (リコーブラックラムズ BK コーチ)

スポットコーチ 深津、西 (リコーブラックラムズ選手)

アシスタントコーチ 大山、春口 (リコースタッフ)

【2018 東京都世田谷区クラス】第 10 回レッスンレポート(2018 年 9 月 25 日)

開始 1 時間は小雨が降っていたため人工芝でのトレーニングを行いました、途中から雨が止んだのでグラウンドへ移動しタッチフットゲームを行って楽しみました。

生徒一人ひとりが基礎である『状況判断』や『コーリング』、『パス・キャッチ』や『キック』などしっかりと学び、それを表現できるようになりました。短い間ではありましたが、学んだことを忘れずに今後のパフォーマンスに活かして、頑張ってくださいと思います。



練習内容を下記に紹介します。

1、ハンドリングトレーニング

- ・ボール集め
- ・4人組みパス



2、キックトレーニング
・グラバーキックリレー



3、パススキル

- ・L字 3対2
- ・2対1+1



4、タッチフットゲーム

- ・ドロップ オフ タッチ
- ・タッチ ストップ タッチ (DF: タッチしたプレイヤーは味方が2回タッチするまでプレーできない)





【第10回練習メニュー】

- 1、ハンドリング
- 2、キックスキル
- 3、パススキル
- 4、タッチフットゲーム
- 5、パススキル

<コーチ>

メメインコーチ 武川 (リコーブラックラムズ BK コーチ)

スポットコーチ 深津 (リコーブラックラムズ選手)

アシスタントコーチ 大山、春口 (リコースタッフ)