

平成 30 年度東京都日野市クラス



【東京都日野市クラス】

実施期間：2018年7月31日～10月31日（全8回）

開催時間：19:15-21:15

開催日程：（毎週火曜日）：7月31日、8月14日、9月11日・18日、10月2日・9日・16日・31日

実施会場：日野レッドドルフィンズ練習グラウンド 住所：東京都日野市新町5-18-1

協力団体：日野レッドドルフィンズ

メインコーチ：片倉 史隆（指導者資格：JRFU強化コーチ・日野レッドドルフィンズコーチ）

アシスタントコーチ：後藤 翔太（指導者資格：JRFU強化コーチ・日野レッドドルフィンズコーチ）・清水 佳忠（指導者資格：JRFU強化アシスタントコーチ・あきる野ラグビースクール 校長）

サポートチーム：日野レッドドルフィンズ

【2018 東京都日野市クラス】第1回レッスンレポート (2018年7月31日)



昨年に引き続き日野クラスを開校させていただき運びとなり大変嬉しく思います。

2018年度第一回目のレッスンは、ガイダンスからスタート。親御様にも参加いただき、日野クラスのターゲットやラグビーに必要なプレーの原則をみんなで共有しました。

その後グラウンドでは、清水コーチによる SAQ (ストレングス・アジリティ・クイックネス) を取り入れたウォーミングアップから、プレー原則に基づいた手つなぎ鬼を実施し、前進、サポート、継続を意識しました。

その後は、3グループに分かれてのタッチフットで元気一杯グラウンドを走り回りました。

今回のテーマは『ワンチーム』。

タッチフットでは、ボールをもらう前に必ずパスする人の名前を呼ぶルール等も取り入れみんな必死に名前やあだ名を覚える、わからなければ確認するとい

う素晴らしいコミュニケーションが多く見られました。

日野クラスでは、自らが考え、問題解決できる人材の育成を目指し、残り 9 回のレッスンも取り組んで参ります。

■練習メニュー詳細

●ウォーミングアップ

- ・ペア足踏み
- ・ペア馬跳び
- ・スケートタッチ
- ・腿上げ

●手つなぎ鬼

→プレー原則を意識（前進、サポート、継続）

●ゲーム（タッチフット）

→5年生、6年生、中学生 3グループに分かれて実施









≪第1回練習内容≫

- 1、開会式
- 2、ウォーミングアップ
- 3、手つなぎ鬼
- 4、ゲーム

メインコーチ 片倉（日野レッドドルフィンズ）

アシスタントコーチ 後藤（日野レッドドルフィンズ）

アシスタントコーチ 清水（あきる野ラグビースクール校長）

サポートコーチ 下村（日野契約レフリー） 小沢選手 園木選手

天候 晴れ

[【2018 東京都日野市クラス】第2回レッスンレポート（2018年8月7日）](#)

悪天候により中止。

【2018 東京都日野市クラス】第 3 回レッスンレポート (2018 年 8 月 14 日)

第二回目となる日野市クラスは、お盆休み中でしたが多くの参加により元気にスタート！

今回のテーマは『前進』。前進するためのスキルを皆で学びました。清水コーチのアップから始まり、そこから前進を意識し、常に視線を上げ、状況をチェックする意識も持ちました。その後のスキルでも前進を意識した、SAQ (スピード アジリティ クイックネス)、ランニングスキル、ハンドリングスキルを学びました。

そして最後を本日学んだスキルの中から一つを必ず実践するというルールでタッチフットを行いました。色んなタイミングで皆に目標は？とし質問してみると、皆がそれぞれの目標を口にし実践してくれました！

短時間の中でも大きな成長を感じられた第二回目となりました。次回以降のトレーニングでも個人の目標を明確に持って取り組んで行くことをスタンダードにしようと皆で約束しました。

次回以降もとても楽しみです。

■練習メニュー詳細

■テーマ 前進

●ウォーミングアップ

●タッチフット

→前進意識

●スキル

A : SAQ

→ペアドリル(各種)

→スケートタッチ(早く)20 秒

→腿上げ(早く、全力)20 秒

→8 の字ドリル

→1人ラン

→2人ラン

B: アタック

→3vs3 (スペースアタック)

C: ハンドリング

→フィンガーキャチ

→ストレートラン

●タッチフット

→個人目標設定









≪第3回練習内容≫

- 1、ウォーミングアップ
- 2、タッチフット
- 3、SAQ/3 対3 スペースアタック/ハンドリングストレートラン
- 4、タッチフット

メインコーチ 片倉 (日野レッドドルフィンズ)

アシスタントコーチ 下村 (日野レッドドルフィンズ)

アシスタントコーチ 清水 (あきる野ラグビースクール)

ゲストコーチ 小沢翔平 選手 (日野レッドドルフィンズ)

【2018 東京都日野市クラス】第4回レッスンレポート (2018年9月11日)



台風等の影響で2回が流れてしまい、約1ヶ月ぶりの日野クラスレッスンとなりました。久しぶりの受講生達は元気一杯、レッスンスタート！

今回のテーマは『前進』。皆で前進するためのスキルを学びました。

清水コーチのアップから始まり、そこでも前進を意識した内容で常に視線を上げ、足をしっかり前に運ぶことに意識を持ちました。

その後のスキルでも前進を意識した、SAQ（スピード アジリティ クイックネス）、ハンドリング（パスターゲット）、アタック（スペースアタック）のスキルを学びました。そして最後は本日学んだスキルをタッチフットで実践できるよう意識しました。

次回以降はプレー原則である、継続、サポートに繋がっていきます。
ご参加お待ちしております。

■練習メニュー詳細

■テーマ 前進

●ウォーミングアップ

●タッチフット

→前進意識

●スキル

A : SAQ

(1)ペアドリル(6分)

(2)円ドリル(7分)

(3)体幹マックス(2分)

B : アタック

→スペースアタック

C : ハンドリング

→ターゲットパス

●タッチフット











≪第4回練習内容≫

- 1、ウォーミングアップ
- 2、タッチフット
- 3、SAQ/3 対3 スペースアタック/ハンドリングストレートラン
- 4、タッチフット

メインコーチ 片倉 (日野レッドドルフィンズ)

アシスタントコーチ 後藤 (日野レッドドルフィンズ)

アシスタントコーチ 下村 (日野レッドドルフィンズ)

アシスタントコーチ 清水 (あきる野ラグビースクール)

【2018 東京都日野市クラス】第 5 回レッスンレポート (2018 年 9 月 18 日)

久しぶりの 2 週連続レッスンスタート！天気泣かされる日野市クラスでは珍しい！？こと！

今回のテーマは『サポート』皆でサポートするためのスキルを学びました。清水コーチのアップではステップ系や手つなぎ鬼でサポートをイメージしました。その後のスキルでもサポートを意識した、SAQ (スピード アジリティ クイックネス)、ハンドリング (センタリングパス)、アタック (スペースアタック) のスキルを学びました。

そして最後は本日学んだスキルをタッチフットで実践と思ったところ、急な豪雨が発生し、途中中断となってしまいました。やはり天気についていない日野市クラスでした...汗

次回こそは天気もってくれることを願っています！

■練習メニュー詳細

■テーマ サポート

- ウォーミングアップ
- スキル(10分 x3 セッション)

①SAQ

- ・T ドリル
- ・2 拠点間サイドステップ
- ・ペアドリル

②ハンドリング (テクニク)

→センタリングパス

キーファクター：(1)アーリーキャッチ (2)フォロースルー

③アタック (スキル)

→スペースアタック

キーファクター：(1)位置を伝える(2)スペースに走り込む

- タッチフット

→急な豪雨のため実施なし







《第5回練習内容》

- 1、ウォーミングアップ
- 2、SAQ
- 3、ハンドリング (パス)
- 4、アタックスキル (スペースアタック)

メインコーチ 片倉 (日野レッドドルフィンズ)
アシスタントコーチ 後藤 (日野レッドドルフィンズ)
アシスタントコーチ 下村 (日野レッドドルフィンズ)
アシスタントコーチ 清水 (あきる野ラグビースクール)
ゲストコーチ 小沢 (翔) 選手 (日野レッドドルフィンズ)

[【2018 東京都日野市クラス】第 6 回レッスンレポート \(2018 年 9 月 25 日\)](#)

悪天候により中止。

[【2018 東京都日野市クラス】第 7 回レッスンレポート \(2018 年 10 月 2 日\)](#)

今回のテーマは『サポート』

皆で継続するためのスキルを学びました。清水コーチのアップではステップ系や手つなぎ鬼で前回に引き続きサポートをイメージしました。その後のスキルでもサポートを意識した、SAQ (スピード アジリティ クイックネス)、ハンドリング (サポート&パス)、アタック (スペースアタック) のスキルを学びました。

そして最後は本日学んだスキルをタッチフットで実践！皆がサポートを意識しグラウンドを駆け巡りました！

最後の振り返りでは、サポートするために、皆が何を意識したのか確認。声をかける、声を聞く、周りを見る、反応を早くする、等々さまざまなコメントが出てきました。何のためにプレーをするのかを考えることはとても重要なことですね！

■練習メニュー詳細

■テーマ サポート

●W ~UP (10 分)

- ①膝高スキップ
- ②サイドステップ
- ③キャリオカステップ

④ホイッスル指示ラン(前,右,左)

⑤手繋ぎラン(ワンライン意識)

●スキル(10分 x3 セッション)

①SAQ

・2 拠点間サイドステップ

・ペアドリル

・お尻歩き(前後)

・背中歩き(左右)

②ハンドリング (テクニック)

→サポート&パス

キーファクター：(1)サポートする (2)声を掛ける

③アタック (スキル)

→スペースアタック

キーファクター：(1)前を見る(2)スペースに走り込む

●タッチフット

→5分x3







≪第7回練習内容≫

- 1、ウォーミングアップ
- 2、SAQ
- 3、ハンドリング (パス&サポート)
- 4、アタックスキル (スペースアタック)
- 5、タッチフット

メインコーチ 片倉 (日野レッドドルフィンズ)
アシスタントコーチ 後藤 (日野レッドドルフィンズ)
アシスタントコーチ 下村 (日野レッドドルフィンズ)
アシスタントコーチ 清水 (あきる野ラグビースクール)
サポートコーチ 小沢 (翔) (日野レッドドルフィンズ)



今回の日野市クラスでは日本ラグビー協会さまのはからいにより、ワールドカップの優勝トロフィーであるエリスカップを展示し子供達に見てもらおうという素晴らしいイベントがありました。練習前に皆で記念撮影！初めて見るエリスカップを間近に皆興奮気味！いや、コーチ陣が一番興奮していた模様です笑
こういったものを更なるモチベーションにし、将来の日本代表を本気で目指してもらいたいとそう願っています！

今回のテーマは『継続』

皆で継続するためのスキルを学びました。清水コーチのアップではワンラインを意識した動きで規律を守りながら DF を継続させるイメージを持ちました。その後のスキルでも継続を意識した、SAQ (スピード アジリティ クイックネス)、ハンドリング (10 パス)、アタック (スペースアタック) のスキルを学びました。

そして最後は本日学んだスキルをタッチフットで実践！皆が継続を意識しプレーしました！そのせいもあり、声掛けやサポートの意識も非常に高まっていたように感じました。

また、私も一緒にタッチフットに入りましたが、ボールを持った瞬間に、外側にプレイヤーが「裏」と声を掛けてくれ、そのまま裏のスペースにグラバーキックを蹴ったら、そこに対してしっかりチェイスし再獲得しにいきました。結果、ボール獲得は失敗しましたが、裏のスペースのビジョン、コール、キックチェイス（再獲得イメージ）と素晴らしいプレーでした！受講生の日々の成長が毎回とても楽しみです。

■練習メニュー詳細

■テーマ 継続

●W ~UP (10分)

- ①膝高スキップ
- ②サイドステップ
- ③バックラン
- ④ワンラインを意識したラン
- ⑤ペアーラン競争

●スキル(10分 x3 セッション)

①SAQ

- ・ミニハードル(サイドステップ 5 往復)
- ・Tドリル(1 往復)
- ・8 マーカー間(3 往)サイドステップ&前進ダッシュ

②ハンドリング (テクニク)

→10 パス

キーファクター：(1)スペースを見る (2)走り込む

③アタック (スキル)

→スペースアタック

キーファクター：(1)コールする (2)ストレートラン

●タッチフット

→5分×2







≪第8回練習内容≫

- 1、ウォーミングアップ
- 2、SAQ
- 3、ハンドリング (パス)

4、アタックスキル（スペースアタック）

5、タッチフット

メインコーチ 片倉（日野レッドドルフィンズ）
アシスタントコーチ 後藤（日野レッドドルフィンズ）
アシスタントコーチ 下村（日野レッドドルフィンズ）
アシスタントコーチ 清水（あきる野ラグビースクール）
サポートコーチ 小沢（翔）（日野レッドドルフィンズ）

【2018 東京都日野市クラス】第9回レッスンレポート（2018年10月16日）



日野市クラスは、各グループ毎にテーマを設定しレッスンを実施。

グループ毎で原則を考えながらプレーしました。もうみんなの理解度も非常に深まっており、パスは何のためにするのか？オプションは何のために使うのか？キックは何のために使うのか？多くの参加者が原則で答えられます。全てのプレーは原則に基づいているということ。ここの理解がとても重要になりますね。

日野市クラスではここをとても重要だと考えレッスンを実施して参りました。早いもので予定では今回が最終回（10回目）となりますが、今年も雨で流れたケースが多かったため、10/30(火)を追加レッスンとさせていただきます。皆さま奮ってご参加くださいませ。

※予定では今回が最終回だったため閉校式は実施（日野レッドドルフィンズ松川部長より締め挨拶）

以下10回目のレッスンレポートとなります。

■練習メニュー詳細

■テーマ 継続

●W ~UP (10分)

- ①各種スキップラン
- ②サイドステップラン
- ③バックステップラン
- ④ワンラインを意識したラン

●スキル(10分 x3セッション)

①SAQ

・インターバル走

【10分往復×30秒×4set(80%)】

・反射を意識したスタートダッシュ

【ホイッスルに反応→うつ伏せ、横回転、前転、後転】

・体幹強化のお尻歩き、背中歩き

②キッキング (テクニク)

→グループ

③アタック (スキル)

→ループ(5,6年生)

キーファクター：(1)ディフェンスの内肩に走りこむ(2)ディフェンスよりも内側でボールをもらう

→ダブルライン(中学生)

キーファクター：(1)表：アンダーズのコースを走る(2)裏：45度で走り込む

●タッチフット

→5分×2

●閉校式

→日野レッドドルフィンズ 松川部長より締めめの挨拶





≪第9回練習内容≫

1、ウォーミングアップ (各種スキップラン)

2、スキル(10分 x3セッション)

①SAQ

②キッキング (テクニック)

③アタック (スキル)

→ループ(5,6年生)

→ダブルライン(中学生)

3、タッチフット

4、閉校式

メインコーチ 片倉 (日野レッドドルフィンズ)

アシスタントコーチ 後藤 (日野レッドドルフィンズ)

アシスタントコーチ 清水 (あきる野ラグビースクール)

サポートコーチ 小沢 (翔) (日野レッドドルフィンズ)

[【2018東京都日野市クラス】第10回レッスンレポート \(2018年10月30日\)](#)



今年度の日野市クラスは、あいにく天候不良が続き、数回に渡り中止となったため、追加レッスンを実施させていただきました。

最後のレッスンでは、清水さんのアップ（SAQ）からスタートし、その後は、タッチフット大会を実施しました。

プレー原則の中から、これまで行ってきたスキルの中から一つだけに絞り、そのスキルを必ず実行するというルールで行いました。

それぞれが、これまでに習得してきたスキルを思い思いに発揮し、グラウンドを駆けまわりました。

日野市クラスでは、毎回のレッスンにおいて、「原則」を設定し、そのために必要なスキル練習を実施してきました。

そして、そのスキルを上達させるために「キーファクター」を使ってきました。皆が回を追うごとに上達していく姿を目の当たりにすることができコーチしてもとても貴重な時間をいただけ、参加者ならびに、親御様たちへ感謝と御礼を申し上げます。ありがとうございました。

また、来年度も開催の機会がございましたら、是非とも皆様のご参加をお待ちしております。本当にありがとうございました。









《第 10 回練習内容》

■原則：各個人が原則とスキルを設定

1、W ~UP (SAQ)

2、タッチフット

メインコーチ	片倉 (日野レッドドルフィンズ)
アシスタントコーチ	後藤 (日野レッドドルフィンズ)
アシスタントコーチ	下村 (日野レッドドルフィンズ)
アシスタントコーチ	清水 (あきる野ラグビースクール)