

平成 30 年度埼玉県狭山市クラス



【埼玉県狭山市クラス】

実施期間：2018年11月27日～2019年2月12日（全10回）

開催時間：17:30-19:30

開催日程：（毎週火曜日）11月27日、12月4日・11日・18日、1月8日・15日・22日・29日、2月5日・12日

実施会場：セコムラグビーフィールド 住所：埼玉県狭山市柏原富士塚 308-1

協力団体：セコムラグッツ

メインコーチ：三宅 敬（指導者資格：日本ラグビーフットボール協会トップコーチ、ワイルドナイツスポーツプロモーション代表、元ラグビー日本代表）

アシスタントコーチ：西村 築（セコムラグッツスタッフ）

【2018 埼玉県狭山市クラス】第1回レッスンレポート (2018年11月27日)



まずはじめに、今年度も放課後ラグビープログラム狭山市クラスを3年連続で開催できることに感謝申し上げます。ラグビーに興味がある生徒、1日でも多くラグビーがやりたくて仕方がない生徒、いつもと違った環境でチャレンジしたい生徒など様々な生徒の目的に合わせた本事業に、コーチとして関われることは私にとっても多くの学びを得る貴重な機会となります。生徒と共に全10回を心から楽しんで成長して行きたいと思います。

さて、第1回は本事業の主旨や施設の利用方法など簡単なオリエンテーションを行いました。そして早速、狭山市クラスのスローガンを生徒達に決めてもらったところ「エンジョイセーフティーラグビー」に決まりました。楽しさの中にしっかりと安全を理解してラグビーに取り組むという素晴らしいスローガンです。そのスローガンを達成するためには話をよく聞いたり仲間と積極的にコミュニケーションをとるなど細かい要素も必要になってきますが、それらは回を追うごとに身につけていくと信じております。

そしてさらに毎回のレッスンテーマも決めて行います。目的が明確であればあるほどレッスンに取り組む姿勢やモチベーションも大きく変わってきますので、毎回シンプルなテーマを設定してドリルを通じ、最後のボールゲームでテーマが身についているかの答え合わせをして行きます。

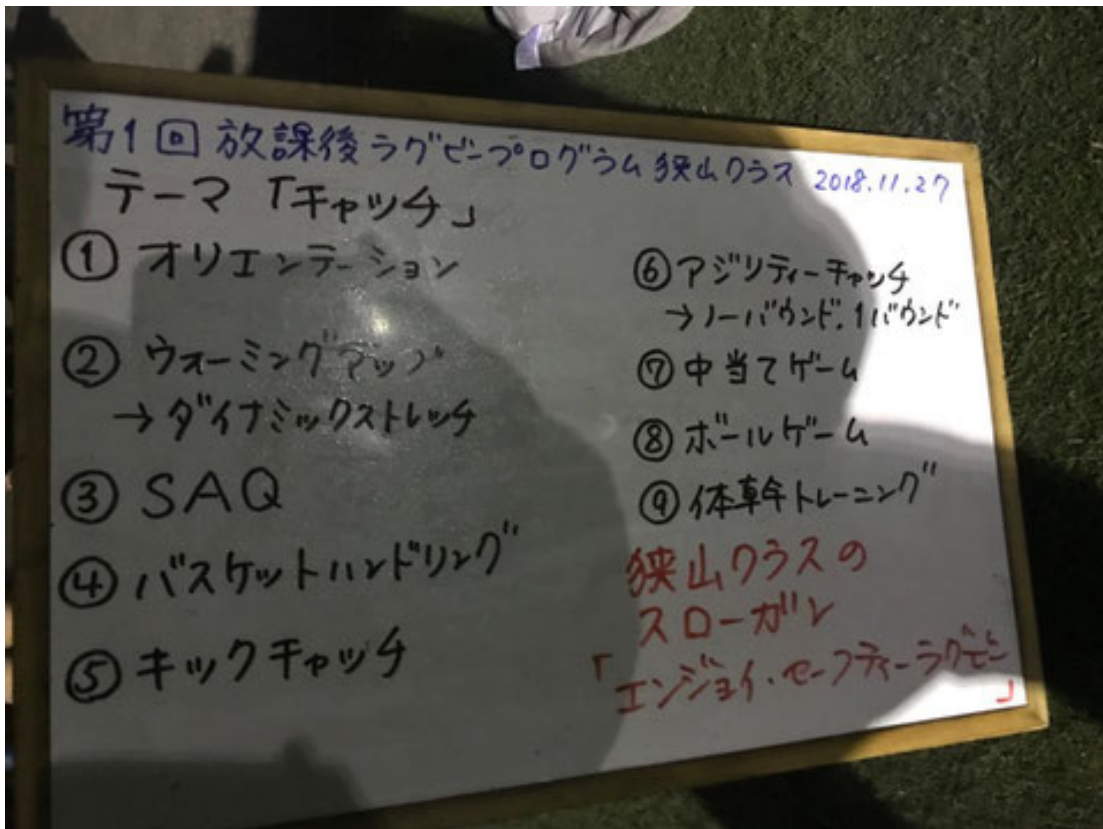
第1回のテーマは「キャッチ」です。ラグビーにおける攻撃の起点はキャッチから始まります。キャッチと言ってもいくつかあるのですが、パスを受けるキャッチ以外にも下のボールを拾うこともキャッチですし、蹴られたボールをキャッチするというものもありますね。つまり、ボールを持って走ったりパスしたり蹴ったりする前にそのボールをキャッチする必要があります。キャッチの質が高ければ高いほど、そのあとのプレーの精度も変わってきますので生徒達にはいろんなキャッチをドリルで体験してもらいました。

ラグビーボールは楕円の形をしていますので、ボールのどこを持てばキャッチしやすくその後のパスやキックにつなげることができるのかという工夫を楽しめます。最初は感覚的にどこを持てば走りやすいかなあ、程度でも構いません。とにかくたくさんボールを持ったりキャッチすることで自分の理想の持ち方が身についてきます。2回目以降はもう少しキャッチのテクニックを共通認識できるように指導して行きますのでお楽しみに！









《第1回レッスンメニュー》

- 1、オリエンテーション
- 2、ウォーミングアップ
→ダイナミックストレッチ
- 3、SAQ ドリル
→ラダー
- 4、バスケットハンドリング
- 5、キックキャッチ
→パントキック
→グラバーキック
→ハイボール
- 6、アジリティーキャッチ
- 7、中当てゲーム

8、ボールゲーム

9、体幹トレーニング

メインコーチ：三宅 敬

アシスタントコーチ：西村 築

サポートコーチ：白井 航太郎

ゲストコーチ：フィリモニ コロイブニラギ、トウイア フィシプナ

【2018 埼玉県狭山市クラス】第2回レッスンレポート (2018年12月4日)

第2回のテーマは「ショートパス」です。前回のテーマである「キャッチ」から繋がるテーマを設定しました。ショートパスって何ですか？と、生徒に問いかけました。「短いパス」「近いパス」というほぼ直訳の回答が来ましたが、ではどの場面で使いますか？の問いには「敵が迫った時」「(縦に)突破するとき」など各々イメージを持ってきていました。

前回の振り返りで少しだけキャッチに関連するバスケットハンドリングを行い、サンドイッチパス、4列パス、パス&ランレースと展開していき最後にボールゲームを行いました。

生徒達はそれぞれが違うチームに所属しているので、普段行なっている動作やフォーカスポイントにばらつきがない様気をつけなければいけませんし、混乱が起きないようにスキルやテクニックの指導を心がけています。

それなので「パスを取るときや投げるときに意識している事」を共通認識として確認しました。生徒達からはハンズアップする事と声を出す(コミュニケーションや情報を伝える)事と満場一致だったので、新しい言葉やあるチームに偏った方法を伝える必要はありませんでした。

しかし実際にショートパスのドリルをやってみると、先ほど挙げたハンズアップや声を出すという事が徹底されていませんでした。普段からやっているはずなのですが、普段とは違う仲間、普段とは違うドリルでの取り組みなど理由

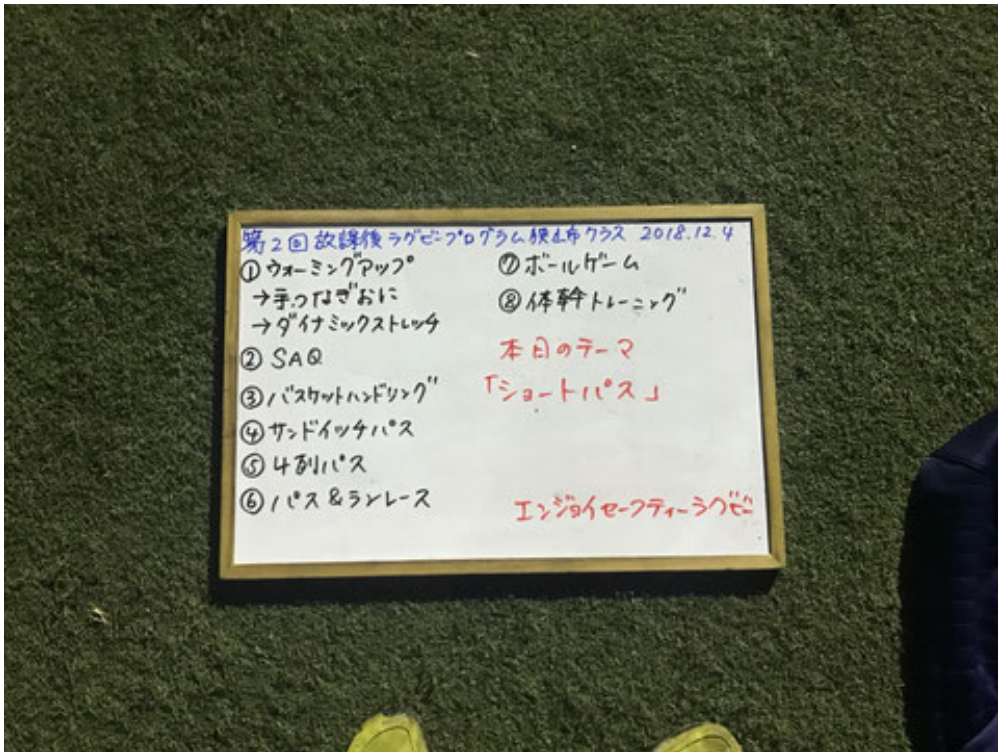
があるのでしょうか。もしくは頭でわかっているけどいざやってみると忘れてしまったり、そもそも言葉だけが先行していて意識する事が薄れていることはないでしょうか。「できない事ができるようになり、できることはさらに精度を上げる」のが練習の意図する一つの理由だと思いますので、みなさんが一生懸命に取り組める環境やドリルをもっと提供できるように頑張ります。

とはいえ要所要所でレビューしていくうちに自然とハンズアップができていましたし、よく声も聞こえていました。そのおかげでボールゲームではボールがたくさん動いて見応えありましたね。

一方でショートパスの意識が強すぎるあまり、ボールキャリアが目の前にあるスペースを見失い前進できない場面も少しありました。しかしそれもチームトークで改善されて、最後の方は攻撃に勢いが出て来ました。見事なトライもたくさんあったので、その感覚を忘れずに来週のテーマにチャレンジしましょう！









《第2回レッスンメニュー》

1、ウォーミングアップ

→手つなぎ鬼

→ダイナミックストレッチ

- 2、SAQ ドリル
- 3、バスケットハンドリング
- 4、サンドイッチパス
- 5、4列パス
- 6、パス&ランゲーム
- 7、ボールゲーム
- 8、体幹トレーニング

メインコーチ：三宅 敬

アシスタントコーチ：西村 築

サポートコーチ：白井 航太郎

ゲストコーチ：トゥイア フィシプナ

【2018 埼玉県狭山市クラス】第3回レッスンレポート (2018年12月11日)

第3回のテーマは「アグレッシブボールキャリア（前進）」です。前回の練習では、テーマであった「ショートパス」の意識がボールゲームでもたくさん反映されていた一方で、目の前のスペースを確認するよりも仲間にパスをする意識が強すぎたため、今回のテーマを設定しました。

練習の前に生徒のみんなに攻撃の目的について質問しました。「得点すること！」と、即答してくれたのでさらに「得点するためにはどこにボールを運びますか？」と聞くと、「前！」「スペース」と同じイメージを持っていることに安心しました。普段の練習から意識されているのですね。それなのでボールを持ったらずまず目の前の状況に対して何を判断するのかを引き続きお伝えしていければと思う中で、今回は敵がいても思い切り勝負できるようにチャレンジしてもらいました。ただし敵に対してただ闇雲に向かっていくのではなく、タックルをされることも想定した中で前進をして欲しいという願いから少しの隙間でもいいから敵に真正面に当たらず、ずらして突破を図るよう指導しました。

理由の一つには体半分でも前に出ればその分、前進できること。そしてその勢いのまま縦に倒れることでボールを奪いにくる敵からボールを隠すことがで

きるので、時間を稼げます。これを「トライラック」という名前で統一しまして、常に目の前にトライラインがあることを意識するためにトライラックのドリルも行いました。

実はこのトライラックもすでにみなさんには浸透しているようです。放課後ラグビープログラム経験者や所属チームで行なっている成果がここでも表れました。

最後に行くボールゲームの前に、この日はとても寒かったのですが追い打ちをかけるように冷たい雨が降ってきました。それでもみんなの熱が冷めることはなかったので、テンポを上げて行いました。そして雨でボールが滑りやすいということで、パスを選択するよりもできるだけボールを持って前に行こうという意識が強くなり、この日のテーマの締めくくりとしてはある意味で最高のコンディションだったように思います。ボールゲームでは毎回ただ単にタッチフットをするのではなく、アタック側にもディフェンス側にもルールを設けて行っていますので、そのルールをどう活用するかで局面をガラッと変えることができます。初めはルールを覚えるのにいっぱいいっぱいですが、やりながらチームトークを挟むうちに体だけでなく頭でも理解が深まり回数を重ねるごとに質は高まります。質の高まり方は期待通りの時もあれば期待を上回る時も多いので、コーチとしても楽しい瞬間です。

次回は年内最後の練習となりますので、みなさんのご参加をお待ちしております。





《第3回レッスンメニュー》

1、ウォーミングアップ

→ペア鬼ごっこ

→ダイナミックストレッチ

2、SAQドリル

3、4列パス

4、通り抜けゲーム (DF1人、DF2人)

5、トライラック

6、ボールゲーム

7、体幹トレーニング

メインコーチ：三宅 敬

アシスタントコーチ：西村 築

サポートコーチ：白井 航太郎

ゲストコーチ：フィリモニ コロイブニラギ

[【2018埼玉県狭山市クラス】第4回レッスンレポート \(2018年12月19日\)](#)

第4回のテーマは「ロングパス」です。前々回に行った「ショートパス」に続いてパスシリーズの「ロングパス」となります。名前の通り、長いパスを投げるスキルを今回みんなには学んでもらいたくてテーマにしました。ロングパスを投げれるとどんないいことがあるのでしょうか??外にスペースがあるときに一気にボールを運べることや、サインプレーの幅が広がったりとアタックにオプションを持たせることができますね。一方で、長いパスを投げるわけですからそれなりのパワーやコントロールも必要になってきます。ただ力任せに投げればいいわけでもないですし、プレッシャーのある中でパスを成功させられる正確性も求められますね。

ということで、ロングパスを学ぶにあたってパンチパスという練習を行いました。聞いたことある人もいると思ったのですが、狭山クラスはほぼ全員初めて

耳にした言葉だったの新鮮でしたね。

パンチといってもいくつか種類があるのですが、ここでいうパンチパスはストレートパンチのイメージです。また、パンチというぐらいなので手をグーにする人も中に入るかもしれませんが、ボールを持って投げる動作の時に肩から肘、手首、指先まで一直線に仲間がハンズアップしているところに向けて伸ばします。するとまっすぐ最短で鋭いパスが仲間の元に届けられます。

口にするのは簡単なのですが、実際やってみると手が交差したりアッパーやフックなど変化のあるパンチになっている人もしばしばいました。どうしてもパスの軌道が気になるようなので、そこは気にせずストレートパンチができていのかどうかにフォーカスを当てて行いました。みんながよく知っているダン・カーター選手は、オールブラックス時代からパンチパスをしているシーンを何度も見ました。

そしてパンチパスをどれだけ使いこなして意識してできるのかということで、的当てゲームを行いました。ゲームとなると勝つことに意識が持って行かれてしまい、パスが闇雲になる生徒も何人かいましたが、多くの人は投げた後のフォロースルーがしっかりとストレートパンチになっていましたので、ダン・カーター選手のようにでしたよ！

その後のボールゲームでも、ショートパスとロングパスを織り交ぜたアタックを要所で見ることで、ゲームの質を生徒のみんなで高めてくれました。捕まったらトライラック、チャンスがあれば長短のパスを使い分けるなどさらに状況判断を高めていけることを期待しております。





《第4回レッスンメニュー》

1、ウォーミングアップ

→ムカデタッチ

→ダイナミックストレッチ

2、SAQドリル

3、トライラック

4、パンチパス

5、サンドイッチパス

- 6、的当てゲーム
- 7、4列パス（ロング）
- 8、ボールゲーム
- 9、体幹トレーニング

メインコーチ：三宅 敬

アシスタントコーチ：西村 築

サポートコーチ：白井 航太郎

【2018 埼玉県狭山市クラス】第5回レッスンレポート（2019年1月8日）

第5回のテーマは「サポート」です。前回から少し時間が空きましたので、レッスンが始まる前に3人組になって「冬休みの楽しい思い出を2つ以上」をテーマに意見交換してもらいました。いろんな経験や体験、そしてプレゼントやお年玉の話が飛び交っていて、聞いているこちらでも楽しくなりました。

さて、ここから本題となりますが、みんなにラグビーにおけるサポートについて聞いてみますと、やはりボールキャリアに対してパスをもらうのか、ブレイクダウンに参加するのといったサポートがイメージとして多かったです。さすがです。しかしディフェンスでも様々なサポートがありますし、困っている、もしくはキツそうな選手にアドバイスしたり「頑張れ！」と一声かけるのもサポートではないでしょうか。

とはいえ、本日用意したドリルは全て生徒達が答えてくれたボールキャリアに対してのサポートドリルでした。ボールキャリアに対するサポートは、コミュニケーションだけでなくポジショニングが非常に重要になってきますね。ラグビーはパスを前に投げられないので、いくらボールを要求していてもボールキャリアより前に走ってしまうとそれはサポートになりません。なので、どのポジションでどういったコミュニケーションが取れるのかがとても重要になってきます。そして全てのドリルを行なった後はサポートをより意識したボールゲームを行いました。最初はディフェンスのプレッシャーや、サポートの選手に

余裕がないためにボールが繋がりませんが、チームトークを挟むたびに攻撃が継続されるようになりました。短時間でも成長を感じられるのは土台がしっかりあって、みんながプレーを理解している証拠です。

今回で前半の 5 回が終わりました。後半はもっと実践的なドリルや専門的なスキルを学んでいきますので、さらなる成長を楽しんでくださいね！





《第5回レッスンメニュー》

1、ウォーミングアップ

→オフロードパス

→ダイナミックストレッチ

2、SAQドリル

3、キックキャッチ&パス

4、トライアングルランパス

5、1バウンドランパス

6、リアクション2v1 (トライ or トライラック)

7、リアクション3v1 (トライ or トライラック)

8、ボールゲーム

9、体幹トレーニング

メインコーチ：三宅 敬

アシスタントコーチ：西村 築

ゲストコーチ：トゥイア フィシプナ

サポートコーチ：白井 航太郎

[【2018 埼玉県狭山市クラス】第6回レッスンレポート \(2019年1月15日\)](#)



放課後ラグビープログラム狭山市クラスもいよいよ後半戦に入りました。相変

わらずこの時期は非常に寒いのですが、風がない分かなりマシでしたね。でもスタート時は寒いので、マフラーやニット帽、手袋などの小物防寒具も活用しながら心地よい参加をお願いします。

さて、本日第6回のテーマは「タックル（アプローチ）」です。スタート前にみんなにタックルは好きですか？と質問をしたところ、予想通りの答えが返ってきました。ほとんどの人が苦手意識や恐怖感があるようです。ではタックルのどこが苦手な恐怖感があるのでしょうか。接触と接近に分けて聞いたところ、接触よりも接近が課題にあるようです。「向かってくる相手に対して向かっていく」というのは言葉にしても迫力がありますね。それなので本日はタックルに行くまでのアプローチをメインにドリルを行いました。

アップがてらにさほど苦手意識の少ない接触の部分にフォーカスをあてたレスリングドリルを行いました。ほぼ密着状態から合図でタックルの姿勢に入って相手の腰をタッチするリアクションも含めて行いました。

そのあと1v1にフォーカスをあてたドリルを行いました。接近するためにはいくつかキーファクターがあるのですが、本日は「加速→減速→再加速」というスピードコントロールを強調しました。そして再加速の際、最初に行ったレスリングドリルとリンクできればほぼタックルのテクニックは出来上がります。

「タックル」というといきなり対人でやったりタックルバッグに勢いだけ何発もやったりするケースがありますが、大きな絵で見るのではなく細分化して行っていけば選手によってはタックルのどの部分が苦手なのかが見えてきます。つまり、タックルテクニックの中でも出来ている部分も見えてきますので、出来ている部分を褒めることでタックルという苦手意識が自信に繋がっていきます。引き続き、一人一人の個性と向き合いながら残り4回、コーチも楽しくできればと思います。





《第6回レッスンメニュー》

1、ウォーミングアップ

→ペア鬼ごっこ

→ダイナミックストレッチ

2、SAQドリル

- 3、レスリングドリル
- 4、1v1トラッキング (シグナル、ヒットシールドキャッチ)
- 5、1v1トラッキング (対人)
- 6、じゃんけん1v1 (DFダウンアップ)
- 7、ボールゲーム
- 8、体幹トレーニング

メインコーチ：三宅 敬

アシスタントコーチ：西村 築

ゲストコーチ：トゥイア フィシプナ

サポートコーチ：白井 航太郎

【2018 埼玉県狭山市クラス】第7回レッスンレポート (2019年1月22日)



さて、本日第7回のテーマは「キック」です。キックといってもたくさん種類がありますが、本日みなさんにはグラバーキックと呼ばれるゴロキックと、飛距離を出すパントキックを練習してもらいました。

どちらのキックにも共通することは3つ。まずはボールを蹴りたい形のまま「落とす」こと。次に「足をまっすぐ出す」こと。そして最後に「蹴った後の足を最後までみる」ことです。

一つ目の「落とす」というのは、ラグビーボールはサッカーボールと違って形が丸くないので少しでも傾くと蹴りたいポイントがずれてしまいます。ふわっと浮かしてボールを落とすと形が変わってしまう恐れがあるので、蹴りたい角度でボールを持ってそのままストレートに落とす事を意識してもらいました。

続いて「足をまっすぐに出す」理由としては、狙った場所にコントロールすることと、せっかく蹴りたい角度でボールを落としたのに足がボールのミートポイントとずれてしまうと不規則なキックになるからです。そして「蹴った後の足を最後まで見る」と言うのも、自分がイメージしていた蹴り方が最後までできているかの確認となります。蹴る瞬間に蹴りたい方向が気になりますが、視線をボールと足から離してしまうとこれもミートポイントがずれる恐れがあります。

また、ボールの行方が気になるところですが蹴った後のボールをすぐに見ようとすると体が浮いてしまい勢いのあるキックが蹴れなかったり、特にグラバーキックではゴロを蹴りたいのにボールが浮いてしまう可能性があります。それなので最後までボールちゃんとまっすぐに落とす足を出しているか確認をしてもらいました。

基本テクニックを学んだ後は、的当てゲームやキックチェイスを少ししてからグラバーキック有りのボールゲームを行いました。最初はグラバーキックを蹴ることよりも一生懸命パスを回すことの意識が強かったのですが、なかなか抜けられない状況が続くと自然に裏にあるスペースに気がついてグラバーキックを使うようになりました。するとディフェンス側はグラバーキック対策として裏に一人ディフェンスを配置するなどディフェンス側にも工夫が生まれました。そうすると一人分のスペースが新しくどこにできるのか？といった駆け引きもチームトークを挟みながらキックを蹴る意図を学び、ボールゲーム中の理解を深めて行えました。

また「良いキックとはなんですか？」の問いに、「相手を取りやすい」という答えがありました。キックそのものの質も大事ですが、キックを獲る人や追っかける人が一生懸命でなければ「良いキック」は成立しないことも付け加えて本日も良い練習ができたかなと思います。







《第7回レッスンメニュー》

- 1、ウォーミングアップ
→ドリブルリレー
→ダイナミックストレッチ
- 2、SAQドリル
- 3、グラバーキック
- 4、パントキック
- 5、的当てゲーム
- 6、キックチェイス（グラバーキック）
- 7、ボールゲーム
- 8、体幹トレーニング

メインコーチ：三宅 敬

アシスタントコーチ：西村 築

ゲストコーチ：トゥイア フィシプナ

サポートコーチ：白井 航太郎

【2018 埼玉県狭山市クラス】第8回レッスンレポート (2019年1月29日)



本日第8回のテーマは「ジムトレーニング」です。

普段はグラウンドでラグビースキルやボールゲームといったことを行っていますが、本日はセコムラガッツのトレーニングルームを使ってトレーニングを行いました。ジムトレーニングは小中学生にはなかなか馴染みはありませんが、ラグビー選手として成長していく中で高校や大学で絶対に必要になってくることを伝えるいい機会となりました。

まず始めにウォーミングアップとして、パートナーストレッチを行いました。二人組を作ってもらいお互いにストレッチをしてもらう、されるというのを体感してもらいました。身体の柔軟性を高めることで、ラグビーに必要な低い姿勢やキック力、怪我の予防など様々な効果があります。特に成長期の段階では身体の成長の影響で身体が硬くなりやすいので、頻繁に行うようにと伝えました。

次に下半身や上半身のトレーニングを行いました。実際に重り（ダンベル）を使ってスクワットを行いました。正しいフォームを意識してもらいながら、ペアでお互いに回数を数えたり、応援をしたりとても楽しんで安全にトレーニングをすることができました。また普段やったことのない懸垂など体験してもらうこともでき身体づくりの難しさや大切さを理解してもらえたと思います。

最後は全員一緒に全身のトレーニングとしてサーキットトレーニングを体験してもらいました。素早く寝て起きてなどラグビーの試合や練習時に必要な動きを繰り返し行いました。

実際にセコムラグッツの選手も同じトレーニングを行っていると説明すると納得して一生懸命取り組む生徒が何人もいて、今日やったことを頭の片隅においてラグビーのスキル向上に役立てればと思います。今回はジムトレーニングのみでラグビーボールを触ることができなかったので、次回グラウンドでたくさんボールを触って残りの 2 回を充実させて楽しんでいければと期待しております。







《第8回レッスンメニュー》

1、 パートナーストレッチ

→ハムストリングス、内転筋、臀筋群、腰、大腿四頭筋 (各 15 秒×1 セット)

2、 下半身のトレーニング

→スクワット (20 回×4 セット)

→スプリットスクワット (20 回×3 セット)

→ワイドスクワット (20 回×3 セット)

3、 上半身のトレーニング

→プッシュアップ (腕立て伏せ) (15 回×3 セット)

→ナロープッシュアップ (10 回×2 セット)

→チンニング (懸垂) (5 回×2 セット)

→アームカール (10 回×3 セット)

4、 全身トレーニング (サーキットトレーニング)

→フロントフリップ (10 回×3 セット)

→ダウンアップスキル

メインコーチ：西村 築

ゲストコーチ：トゥイア フィシプナ

サポートコーチ：野口 英彰

【2018 埼玉県狭山市クラス】 第 9 回レッスンレポート (2019 年 2 月 5 日)



さて、本日第 9 回のテーマは「ブレイクダウンサポート」です。特にアタック側のボールキャリアにサポートをする一人目の役割にフォーカスして行いました。対人での激しい接点を行うわけではなかったのですが、念のため生徒のみなさんにはヘッドキャップをしてもらい練習を行いました。

ジャッカルもそうですが、クリーンアウトに行く選手に最も気を付けてもらいたいのは頭が下がる行為です。視線を下げて腰よりも頭が下がると頭部や首の重傷事故につながる可能性が高まるからです。実際、ミニやジュニアのルールでは頭が下がっていると、たとえ自立した状態でもレフリーはペナルティーを宣告します。これはもしかしたら普段みなさんが参考になっている海外のラグビーやトップリーグとは違う姿勢、動作になります。

ラグビーという種類は同じでも、人数やルールが異なるのもラグビーの多様性です。安全を第一に考えるからこそ、そのカテゴリーに応じたルールの理解と

安全なプレーを身につける必要性があります。トップ選手に憧れを持ってもらいたい一方で、今の自分の成長を大切にしながら取り組んでほしいと思いますし、指導者はさらにそれを優しく包み込むような指導を心がけて頂きたいです。

話は少しそれましたが、頭が下がらずボールキャリアをジャッカルから守る方法をドリルで行いました。強いことも大切ですが、速いことを意識してもらいました。速いこととは、ボールキャリアがタックルされたらジャッカルにくる選手よりも速くボールの上を超えるリアクションスピードのことです。極論を言えば、椅子取りゲームのような感覚で、素早くボールの上に体全体で強い姿勢を作れば相手は諦めてボールの争奪に来ない、もしくは力が発揮できない状態を作れます。とにかく速くボールを守ることをイメージして、ヒットシールドを使いながら強い姿勢のチェックを行いました。

いろんなパターンでリアクションスピードと強い姿勢のチェックをした後に、それが実践でできているかチャレンジしてもらいました。ボールゲームでは、やっているうちにサポートのスピードは上がりましたが、ボール争奪に来るディフェンスプレーヤーが来ないため少しずつ姿勢が雑になっていましたね。いろんな気づきをボールゲームでは知ることができますので、ドリル→ボールゲーム→チームトーク→ボールゲームの流れは90分という時間でもみなさんを成長させてくれます。

さあ、来週はいよいよ今年度最後となります。今までの集大成を心から楽しみにしていますので、みなさんできるだけ参加できるように体調管理をしっかりして元気に来てくださいね！



《第9回レッスンメニュー》

- 1、ウォーミングアップ
→反応ゲーム
→ダイナミックストレッチ
- 2、SAQドリル
- 3、B.O.B
- 4、ディシジョンメイキング B.O.B
- 5、連続B.O.B
- 6、5v3
- 7、ボールゲーム
- 8、体幹トレーニング

メインコーチ：三宅 敬

アシスタントコーチ：西村 築

ゲストコーチ：トゥイア フィシプナ

[【2018 埼玉県狭山市クラス】第10回レッスンレポート \(2019年2月12日\)](#)



さて、いよいよ本日が放課後ラグビープログラム埼玉県狭山市クラスの最終回

となりました。最終回のテーマは「ラグビースキル」です。今までやってきたスキルを存分にボールゲームで発揮してもらえるよう、そしてポジションに捉われないスキルを発揮してもらえることに願いを込めて設定しました。パス、キック、ランニング、サポートなどそれぞれにキーファクターを用意して、毎回目的とイメージを持って臨みました。中学生と小学生と一緒にプログラムを行う難しさ、この時期ならではのインフルエンザや体調不慮による参加者の数の減少、厳しい寒さなど精神的にもタフに行えたこともきっといい経験になると思います。

何より普段生徒の皆さんが所属しているチーム以外の人との出会いの中でプレーができたことは、放課後ラグビープログラムに参加したからこそですね。コミュニケーションをどうやって取ろうか、どうしても遠慮してしまうなど、いつもと環境や仲間が違っていると本来の力が発揮されにくくなることも学べたことでしょう。ラグビーのスキル以外の学びがみなさんの中で感じる事ができれば私としては嬉しいです。さらには平日の夜に送迎してくれたお父さんやお母さんへの感謝の気持ちもぜひ、それぞれの形で良いので伝えてください。

何事も一人ではできないことばかりです。ましてやラグビーというチームスポーツにおいて、プレーヤーだけでなくそこに関わる多くの関係者の人達がいってチームは動きます。だからこそプレーヤーは、プレーが成功する、しないということの前に、一生懸命に取り組む姿勢をこれからのみなさんの所属チームで見せてくれることを期待しています。

放課後ラグビープログラム埼玉県狭山市クラスは今年で3年目の開催となりました。「上手になりたいから」「楽しそうだったから」「昨年が楽しかったから」「去年は4年生だったから今年をすごく楽しみにしていた」など、参加する前の気持ちを思い出してもらいました。しかし現在、日本では生徒たちのワクワクする気持ちやチャレンジする気持ち、そして何より大好きなラグビーに触れ合える時間を少しでも長く提供できる環境がまだまだ整っていません。それでもこの放課後ラグビープログラムを開催するにあたっていくつかのヒントをもらい、私自身も別団体でアカデミー事業をしております。この先も何かしらの形でラグビーに触れ合う機会、そして楽しめる環境を整えていけるよう尽くして参りますので、またみなさんと再会するときは互いに成長した姿を見せれ

ることを楽しみにしております。

最後になりましたが、放課後ラグビープログラム埼玉県狭山市クラスを開催するにあたりましてグラウンドをして提供して下さった **SECOM RUGGUTs** 様、生徒のサポートを身近でして下さった保護者の皆様、そして事務局として我々コーチをサポートして下さった日本ラグビーフットボール協会の関係者の皆様、最後にいつも笑顔で参加してくれた生徒の皆様に心からの感謝の気持ちを申し上げます。本当にありがとうございました。









《第10回レッスンメニュー》

1.ウォーミングアップ

→10パスゲーム

→ダイナミックストレッチ

2.SAQドリル

3.4列パス

4.1v1

5.トライラックドリル

6.ブレイクダウンサポート

7.4v3+1 (キッカー)

8.ボールゲーム

9.体幹トレーニング

メインコーチ：三宅 敬

アシスタントコーチ：西村 築

ゲストコーチ：トゥイアキ フィシプナ