

平成 30 年度大阪府東大阪市クラス



【大阪府東大阪市クラス】

実施期間： 2018年12月5日～2019年2月27日(全10回)

開催時間： 18:00-19:30

開催日程：(毎週水曜日) 12月5日・12日・19日、1月16日・23日・30日、2月6日・13日・20日・27日

実施会場：アナン学園高等学校内グラウンド 〒578-0944 大阪府東大阪市若江西新町3丁目1-8

協力団体： areaH ・アナン学園高等学校・大阪府ラグビーフットボール協会・HanazonoAthleteAcademy

メインコーチ：南條 賢太 (指導者資格：日本ラグビーフットボール協会強化コーチ/ラグビーのまち東大阪アドバイザー/areaH 代表)

アシスタントコーチ：竹田 良信 (HanazonoAthleteAcademy コーチングディレクター アナン学園女子ラグビー部)

【2018 大阪府東大阪市クラス】 第1回レッスンレポート (2018年12月5日)



ラグビーのまち東大阪市において、今年度第1回目の放課後ラグビープログラムが開催されました。早いもので、放課後ラグビープログラム大阪クラスも4年目を迎えます。昨年に引き続いて本クラスは『女子クラス』。昨年初日、あの重苦しい空気感が恐ろしい記憶として蘇ってきます（笑）。

そんなコーチ陣の気持ちも知らずに集まってくれた未来のラグールズたち。本クラスで過ごす日々で起こった出来事を潜り抜け、その経験を自ら書き記し言語化することでより具体的に学習し、自身で学んだことを仲間たちと共有してほしい。そんな願いを込めて、今年度、東大阪市クラスのテーマは

『くぐる、つづる、つたえる』です！

オープニングは、昨年のことを思い出し、どうなるとかと不安で仕方がなかったのですが、、完全に肩透かしをくらいました。初めて顔を合わす面々も笑顔があふれ、昨年の初日がまるで嘘のような心地よい初日となりました（笑）。

我々の十八番でもある『ゲームライクトレーニング』で現状のスキルレベルを確認しつつ、『MTM手法』で簡単なドリルを添えて運動量を確保しましたが、ラグールたちのゲーム耐久力が想像と違ったため、実態に合わせたプランニングが出来ておらず、ゲームの時間が過ぎるほどパスの距離が縮まり、互いに掛け合う言葉も少なくなっています。現場はネガティブ感満載です。これにはコーチ陣も昨年初日の

記憶が蘇り、凍りつきそうになりました（笑）。
ここは、我々も学び返しです。すぐにプランを変更。ドリルの時間を増やして、最後のゲームライクを短時間で行うことにより、浚刺プレイが溢れてきました！

レッスン締めのお約束は『振り返り』の時間。額に汗して笑顔でコメントする未来のラグールズを前に、今年は一切どんな物語があるのだろうか楽しみになった、今夜の大阪でした。



◆第1回メニュー◆

【オープニング】

【ウォーミングアップ】

ウォーキングタッチフット（4対4）

【トレーニング】

Technic)

四角パス（小）（大）

中抜きグリッド

Game Like)

5対3 ゲームトレーニング（1）

（パス&ランから AT/DF）

5対3 ゲームトレーニング（2）

（スモールピッチから徐々にワイドピッチに移行）

4対4 ゲームトレーニング

（ショートピッチ）

5対3 ゲームトレーニング

（ワイドピッチ）

【クールダウン】

S&C) マーカー片付けラン

S&C) ストレッチ

【振り返り】

【クロージング】

【栄養補給】

メインコーチ：南條賢太

アシストコーチ：竹田良信

[【2018 大阪府東大阪市クラス】 第2回レッスンレポート（2018年12月12日）](#)

ラグビーのまち東大阪市において、今年度第2回目の放課後ラグビープログラムが開催されました。

本クラスのテーマは『くぐる、つづる、つたえる』。本クラスで過ごす日々を潜り抜け、その経験を書き記し、学んだことを仲間たちと共有する。さて2回目はどのような出来事を潜り抜け、成長につなげてくれるのでしょうか。いざ、レッスンがスタート！

テスト期間が明けてレッスンに合流してくれた高校生のお姉さんたち。初めて顔を

合わす面々もご無沙汰の面々も、和気藹々と過ごすなか、ちょっとしたワガママが周囲に連鎖してイライラ空気感に。やはり年の差なんて関係なくやっぱり女子(笑)、しかし本女子クラスも2年目を迎え、嫌な空気を吹き飛ばすように、高校生たちの『みんなが自信を持てる』ようにとポジティブな声かけで雰囲気もガラッと良いものにと変身です！

前回の指導陣での反省点を生かして、ウォーミングアップを入念に行いましたが、高校生のお姉さんたちの動きを真似ながら、自分たちで考えて懸命に取り組んでいる健気な姿に感動します。ただ、レッスン生たちの身体がとても硬くて、ロボット的な動きになってしまい周囲の笑を誘うシーンもありましたが、それでも最後まで一生懸命に行程をやりきってくれました。

ゲームライクトレーニングでは、はじめはお姉さんたちのプレーに圧倒されていましたが、時間が経つと共にそのプレーについて行こうと一生懸命に動いている姿が印象的であり、と同時に声がよく出るようになっていたり、抜かれても最後まで追いかけたりと自然と遠慮なく自身の成長に繋げようとする姿には感銘を受けました。

毎レッスンで成長する子どもたちに無限の可能性を感じた、今夜の大阪でした。







◆第2回メニュー◆

【オープニング】

【ウォーミングアップ】

ジョギングパス

ウォームアップストレッチ

ラダー

ウォーキングタッチフット

スペースボール

【トレーニング】

Technic) 四角パス (小) (大)

Game Like) ゲームトレーニング

5対3 ミニゲーム

ゲームトレーニング

2対1 ミニゲーム

3対2 ミニゲーム

ゲームトレーニング

【クールダウン】

S&C) マーカー片付けラン

S&C) ストレッチ

【振り返り】

【クロージング】

メインコーチ：竹田良信

サポートチーム：アナン学園女子ラグビー部 & Hanazono Hollyhocks

[【2018 大阪府東大阪市クラス】 第3回レッスンレポート \(2018年12月19日\)](#)



ラグビーのまち東大阪市において、今年度第3回目の放課後ラグビープログラムが開催されました。

本クラスのテーマは『くぐる、つづる、つたえる』。ここに集まることが生徒たちにとって全く自然な事になっているような、すっかりリラックスした雰囲気の中、いざ！レッスンがスタート！

さて、今回で3回目のレッスン。本クラスには諸事情によって前回まで参加できなかった生徒たちもいましたが、そんな彼女たちに対して、初回から参加している生徒たちがここまでのレッスンで学んだことを共有している場面が多くありました。既に本クラスのテーマである『くぐる、つづる、つたえる』を体現してくれています！この場面に遭遇したコーチも高校生のお姉さんたちも感動です！

テーマを体現することによって、前回より更に良い雰囲気で行うことが出来ただけでなく、ゲームライクトレーニングの中でも高校生、中・小学生と、年代に関わらず全員のコミュニケーションも良く随所に好プレーが連発し、素敵な空気感が満ち溢れたレッスンとなりました！

『ラグビーはコミュニケーションのスポーツである』とはどこかで聞いたセリフですが、人との繋がりによってラグビーが形成され、ラグビーが人を繋げることを改めて学ばせていただきました。

楢円球は今日も我々に学びを与えてくれました。次はどんな学びがあるのだろうか
と年明けのレッスンを待ち遠しい、今夜の大阪でした。





◆第3回メニュー◆

【オープニング】

【ウォーミングアップ】

ジョグ&パス (3周)

ラインアップ

ラダー

ウォーキングタッチフット

【トレーニング】

Technic)

四角パス

中抜きグリッド

Game Like)

5対3 ゲームトレーニング

3対2 ゲームトレーニング

Full member ゲームトレーニング

【クールダウン】

S&C) マーカー片付けラン

S&C) ストレッチ

【振り返り】

【クロージング】

メインコーチ：竹田良信

サポートメンバー：アナン学園女子ラグビー部 & HanazonoHollyhocks

【2018 大阪府東大阪市クラス】 第4回レッスンレポート (2019年1月16日)



ラグビーのまち東大阪市において、今年度第4回目の放課後ラグビープログラムが開催されました。

本クラスのテーマは『くぐる、つづる、つたえる』。レッスン前には笑顔で談笑する子どもたち。既にここに集まることが生活の中で当たり前になっているようなリラックスした雰囲気の中、いざ！レッスンがスタート！

さて、早いもので4回目のレッスン。今回はお手伝いの高校生1、2年と参加者として、正月休み明け最初のレッスンとしては適度な程よい人数です（笑）。我々の十八番であるゲームライクトレーニングの合間に簡単なドリルを添え、今回のテーマであるキャッチングにフォーカスしレッスンを進めていきました。

『良いパスは、良いキャッチングから』を体現してくれる子どもたちの姿は、指導陣にとっても大きな学びであり至福の瞬間でもあります。ミスを恐れられないような前向きなマインドセットになるようにと、高校生のお姉さんたちの声掛けもまた、子どもたちの一生懸命な姿がそうさせたのでしょうか。

子どもたちのみならず、本レッスンに参加する我々大人たちも含めて『その場の全

てを自分の学びに変える心』が大切であることを再確認し、今年も日々精進しようと改めて心に誓った、今夜でした。





◆第4回メニュー◆

【オープニング】

【ウォーミングアップ】

ジョグ&パス (2周)

ラインアップ

ラダー

【トレーニング】

Technic) 四角パス&キャッチ

Game Like)

6対5 ゲームトレーニング

6対3 ゲームトレーニング(wide)(short)

Full member ゲームトレーニング

【クールダウン】

S&C) マーカー片付けラン

S&C) ストレッチ

【振り返り】

【クロージング】

メインコーチ：南條賢太

アシストコーチ：竹田良信

サポートメンバー：アナン学園女子ラグビー部 & HanazonoHollyhocks

【2018 大阪府東大阪市クラス】 第 5 回レッスンレポート (2019 年 1 月 23 日)



ラグビーのまち東大阪市において、今年度第 5 回目の放課後ラグビープログラムが開催されました。

本クラスのテーマは『くぐる、つづる、つたえる』。

さて、早いもので、もう 5 回目のレッスン。丁度折り返し地点に来ました。冬真っ只中の大阪です。沢山のラグールズが集まって凍えるフィールドにも熱気が帯びてゆきます。

今夜もいざ！レッスンがスタート！

まずは昨年度の放課後ラグビーでのテーマであった『安全、安心』に基づき、念入りにウォーミングアップを行います。そして、一昨年度のテーマであった『つながる、つなげる』を用いて、キャッチングに重きを置きながら、簡単なテクニクドリルを盛り込んで『スモールステップ方式』でレッスンを進めて行きました。

ですが、どうしてもゲームライクなトレーニングを好むラグールズ (笑)。そう、

それは仕方がないのです。ラグビーをしたい、ラグビーを楽しみたいがゆえに集まっているのですから。そんな、所々で彼女たちが醸し出す「楽しくゲームしたい」不満感が見えても、グッとこらえてキーポイントを伝えながらテクニックドリルを進めて行きました。そうすると、自然とゲームの中でボールを落さなくなり、それが成功体験であるかのごとく、またテクニックを確認する時には、不機嫌な様子も徐々になくなっていきます。

レッスンの『振り返り』では、『キーポイントを意識しながらプレイしたら、ゲームの中でミスが少なくなったので、次はシンドイ時でも意識してやっていきたい』と、嬉しいコメントがあり、大人の階段を登るシンデレラのように、子どもたちの成長を側で観ながら、私自身が学べる幸せを改めて噛み締めた、今夜の大阪でした。





◆第5回メニュー◆

【オープニング】

【ウォーミングアップ】

ジョグ&パス (3周)

ラインアップ

ラダー

【トレーニング】

Technic) 3列パス&キャッチ

Game like) タッチフット(Short)

Skill)

2対1

2対2 (short) (wide)

3対2 (short) (wide)

3+1対2

2対1

6対3

Game like) Full member (wide)

【クールダウン】

S&C) マーカー片付けラン

S&C) ストレッチ

【振り返り】

【クロージング】

メインコーチ：南條賢太

アシストコーチ：竹田良信

サポートメンバー：アナン学園女子ラグビー部 & HanazonoHollyhocks

【2018 大阪府東大阪市クラス】 第6回レッスンレポート (2019年1月30日)



ラグビーのまち東大阪市において、今年度第6回目の放課後ラグビープログラムが開催されました。

本クラスのテーマは『くぐる、つづる、つたえる』。

今日で6回目のレッスンとなり、すっかり冬の大阪です。それでも時間通りに集まってくる生徒たち。ラグビークラブハウスに集まる時にも、互いを名前呼び合い、笑顔で再会を喜び合う姿を見て私もホッコリ嬉しくなりました。が、おしゃべり大好きな女子(笑)、たわいもないお話もついつい長くなり、開始時間も押し迫るなか指導陣もヤキモキ感をグッところえて、さあ、今夜もいざ！レッスンがスタート！

今回のテーマは『復習』です。

本クラスでは、同じメニューを繰り返すことはないなかで、前回と同じプログラムを実施しました。それはなぜか。そうです、前回の成長が目で見えて感じる事ができたからこそ、ここはあえて反復することにより、より一層の成果を得たいと思い、ドリルなどはあまり変えずにプログラムを実施しました。

ただ、同じメニューだけを繰り返すのは、なんとなく指導者として手抜きに思われるなど罪悪感もあり（笑）、ここはゲームライクの内容とボリュームを増やして実施することにしました。

やはり、ゲーム大好きなラグールズ。待ってましたとばかりに躍動感に溢れておりましたが、キャッチングも見事にミスもなく実施するだけでなく、ランニングコースも、人を抜き去る動きも自然と良くなり、目の前で繰り広げられる様用に、指導陣もただただ感動の連続でした。

レッスン最後の振り返りでも、自ら手を上げてコメントを述べる子どもたちが増え、爽やかな表情でポジティブな言葉を聞くことができました。

凍りつきそうなグラウンドも気がつけば生徒たちの熱気に包まれて、子どもたちの熱い笑顔で輝く姿を見れてることが、我々にとって至福の時間であることを改めて知った、今夜の大阪でした。





◆第6回メニュー◆
【オープニング】
【ウォーミングアップ】
ジョグ&パス (2周)

ラインアップ

ラダー

【トレーニング】

Technic)

3列パス&キャッチ

Skill)

2対1

3対2

3+1対2

6対3 (short,middle,wide)

Game like) Full member (short)(wide)

【クールダウン】

S&C) マーカー片付けラン

S&C) ストレッチ

【振り返り】

【クロージング】

メインコーチ：南條賢太

アシストコーチ：竹田良信

サポートメンバー：アナン学園女子ラグビー部 & HanazonoHollyhocks

[【2018 大阪府東大阪市クラス】 第7回レッスンレポート \(2019年2月6日\)](#)



ラグビーのまち東大阪市において、今年度第7回目の放課後ラグビープログラムが開催されました。

本クラスのテーマは『くぐる、つづる、つたえる』。

さて、今回のレッスンのテーマは『仕掛ける』です。これまでに習得したスキルやテクニックを、より実戦（試合）に活用するための練習を計画し、今回はスモールステップ手法を用いて、さあ、今夜もいざ！レッスンがスタート！

ウォーミングアップを終えた子どもたちは、グラウンド上に用意されたゲームトレーニングを次々にクリアしていきます。そして、今回のテーマをクリアするために、どうしても必要なものがあります。それは、、、タグ！です。タッチラグビーでは演出しにくいゲームライクなものを、タグを活用してより楽しく実施していきます。

笑顔でハツラツを DF を抜き去る場面に加え、今までのベーシックスキルも 加わり、よりゲームライクな状況が続出していきます。子どもたちは自然と『くぐる、つづる、つたえる』を体現するかのような、大変実り多いものとなりました。

さあ、本レッスンも残すところあと3回。子どもたちがより成長した姿を見て、私自身もさらに学ばせてもらおうと思う、今夜の大阪でした。





◆第7回メニュー◆

【オープニング】

【ウォーミングアップ】

コアトレーニング

ダイナミックストレッチ

ファンクショナルドリル

【トレーニング】

Technic)

片手タグとり

電車タグとり

Game like)

1対1 (小)

1対1 (大)

1対2 (DF)

2対2

3対3

4対4

6対6 (幅狭)

6対6 (幅広)

【クールダウン】

S&C) マーカー片付けラン

S&C) ストレッチ

【振り返り】

【クロージング】

メインコーチ：南條賢太

アシストコーチ：竹田良信

サポートメンバー：アナン学園女子ラグビー部 & HanazonoHollyhocks

[【2018大阪府東大阪市クラス】第8回レッスンレポート \(2019年2月13日\)](#)

ラグビーのまち東大阪市において、今年度第8回目の放課後ラグビープログラムが開催されました。

本クラスのテーマは『くぐる、つづる、つたえる』。

さて、今回のレッスンのテーマは前回に引き続き『仕掛ける』です。これまでに習得したスキルやテクニックを、より実戦（試合）に活用するための練習を計画し、前回と少し段階を変えながら、さあ、今夜もいざ！レッスンがスタート！

ウォーミングアップの中では既に名前を呼び合い些細な声かけもいつも一緒にいるように錯覚するほど、初回とは見違える様子のレッスン生たち。互いに名前を呼びあい、仲間と繋がることでより一層レッスンに積極性が高まっていきます。

前回よりもダイナミックなステップでDFを抜き去る場面が連発したときには、すかさずDFへのアドバイスを加え、よりゲームライクな状況が生み出されていきます。

レッスン終盤のゲームライクトレーニングでは、ここまでの子どもたちの成長を体現するかのごとく、目の前に繰り広げられる様相は、テレビに映し出される女子ラグビーそのものでした。これには指導陣も驚きです。

レッスンに必要な最低限のグラウンドながらもそれをフルに生かしつつ、フリーズ（運動量が限定される）の時間を極力なくし、DFもATもゲームライクに織り交ぜながらレッスンを進めていきます。『守り（DF）』のエッセンスが入ることにより、攻撃そのものがどんどん成長していきます。レッスン終盤のゲームトレーニングでは自信に満ちたプレイぶりに指導陣も感動です。

レッスン最後の振り返りの時間では、コメントしようと間を置かずに手を挙げる子どもたちの成長に目を細め、本クラスも残り後2回かとなんとも言えない寂しさに苛まれた、今夜の大阪でした。







◆第8回メニュー◆

【オープニング】

【ウォーミングアップ】

ジョグ&パス+ナンバーゲーム

【トレーニング】

Technic)

片手タグとり

電車タグとり

Game like)

1対1 (小)

1対2 (DF)

2対2

3対3

6対3

6対6+1 (幅狭)

6対6+1 (幅広)

【クールダウン】

S&C) マーカー片付けラン

S&C) ストレッチ

【振り返り】

【クロージング】

メインコーチ：南條賢太

アシストコーチ：竹田良信

サポートメンバー：アナン学園女子ラグビー部 & HanazonoHollyhocks

【2018 大阪府東大阪市クラス】 第 9 回レッスンレポート (2019 年 2 月 20 日)



ラグビーのまち東大阪市において、今年度第 9 回目の放課後ラグビープログラムが開催されました。

本クラスのテーマは『くぐる、つづる、つたえる』。

さて、今回はここまで積み重ねてきたレッスンの総決算です。さてどうなることやら。。 さあ、レッスンがスタート！

ゲーム形式に特化して練習をプランニングしました。冒頭はタグを活用して、アタック側が DF 側を抜く意識をインストールした上で、タッチ形式の練習に移行させていきます。そうするとタッチ形式の練習でも実践に状況が起こり、動きをダイナミックにしてくれます。

こちらから促すこともなく、子どもたちは感性のまま動き続けていきます。動きを止めずタッチされてもランスピードを落とさずに、DF の背後でパスを通す所謂『オフロードパス』が自然と生み出されるていきます！素晴らしい！

ダイナミックな動きが続出しているのに子どもたちのプレイはクラス当初に比べてミスが圧倒的に少なく、グラウンド上で躍動感に満ちたプレイを笑顔で表現している子どもたちに感銘を受けました。

ゲームの中でお題が出ればミニゲームを合間に添えましたが、こちらもクラス当初に比べて意図を読み取る意識も圧倒的に高く、子どもたちの成長している様子を体感した指導陣は、感動で目頭が熱くなりました（笑）。

振り返りの祭に『次が最後のレッスンなので、今日以上にミスを少なくしていきたい』と頼もしい言葉があり、成長する姿と長いようで短いこのクラスが名残惜しいと思う、今夜の大阪でした。





◆第9回メニュー◆

【オープニング】

【ウォーミングアップ】

ジョグ&パス

LINE UP

ダイナミック・ストレッチ

【トレーニング】

Game like)

7 対 7 (幅狭)

8 対 8 (幅広)

Mini Game)

6 対 4

Game like)

8 対 8 (幅狭)

8 対 8 (幅広)

Mini Game)

6 対 3

Game like)

8 対 8 (幅広)

【クールダウン】

S&C) マーカー片付けラン

S&C) ストレッチ

【振り返り】

【クロージング】

【栄養補給】

メインコーチ：南條賢太

アシストコーチ：竹田良信

サポートメンバー：アナン学園女子ラグビー部 & HanazonoHollyhocks

[【2018 大阪府東大阪市クラス】 第 10 回 レッスン リポート \(2019 年 2 月 27 日\)](#)

ラグビーのまち東大阪市において、今年度第 10 回目の放課後ラグビープログラムが開催されました。

本クラスのテーマは『くぐる、つづる、つたえる』。

今日は大阪クラスの千秋楽です。 とにかくゲームライクに特化しつつ、生徒みんなも大好きなタグを思う存分に活用して、レッスンのプランニングをしました。途中、簡単なドリルを用いてスキル&テクニックを確認し、またゲームライクトレーニングに移行します。繰り返し MTM メソッドを活用する事により、タグを使ってもより試合に近い状況が生み出されていきます。

子どもたちも笑顔で額に汗を流しながらプレイに没頭し、気がつけば、初日にクリ

アできなかった時間の倍以上、連続的にゲームライクな状況が継続されていたことには指導陣も感無量です。

未来にひかり輝くラグールズが本クラスで今まで学んだこと、実践してきたことを全てを体現するかのごとく、躍動感にあふれたプレイが目の前で繰り広げられています。そんな彼女たちの表情は笑顔であり、成長する姿を側で眺めながらグラウンドに立てることが我々コーチにとって至福の時間であることを再認識させられました。

お約束の振り返りの時間には、あたりまえのように名前を呼び合い笑顔で話し合う子どもたち。知らないうちにラグールズたちは指導陣の話に対して『はい』と返事する声ははっきりと自然と言えるようになり、仲間が話すことにも頷きながら聞いている姿には感動しました。

楯円球は人を繋げ、子どもたちに人間としての確かな成長を促してくれました。本レッスンも終わり、それぞれが帰路につく際には互いに『またどこかで会おうね！』の声がグラウンドに響く、今夜の大阪でした。

最後に、今年度も本活動の中で大いに学ばせていただきましたこと、みなみさまにこころより感謝申し上げます。彼女たちのこれからの道筋に輝く未来が待っていることを心から願っております。ありがとうございました。







◆第10回メニュー◆

【オープニング】

【ウォーミングアップ】

ジョグ&パス

タグラグビー

【トレーニング】

1on1 (スキル&テクニック)

ゲームライクトレーニング (幅狭)

チームトーク

ゲームライクトレーニング (幅狭)

2on2 (スキル&テクニック)

ゲームライクトレーニング (幅狭)

チームトーク

ゲームライクトレーニング (幅狭)

2on1 (スキル&テクニック)

ゲームライクトレーニング (幅広)

チームトーク

ゲームライクトレーニング (幅広)

マーカー片付けフィットネス
ストレッチ

【振り返り】

【クロージング】

【栄養補給】

メインコーチ：南條賢太
アシストコーチ：竹田良信