

平成 30 年度福岡県福岡市クラス



【福岡県福岡市クラス】

実施期間：2018年12月12日～1月25日(全10回)

開催時間：17:30-19:30

開催日程：(毎週水・金曜日) 12月12日・14日・19日・21日、1月9日・11日・16日・18日・23日・25日

協力団体：福岡大学・福岡大学ラグビーフットボール部

総括：村上 純(福岡大学ラグビー部部長/日本体育協会公認スポーツ指導者競技力向上ラグビーフットボール上級コーチ/World Rugby コーチエデュケーター)

メインコーチ：築城 康拓(福岡大学ラグビー部監督/ラグビーフットボール協会強化コーチ(取得中)/World Rugby コーチ・レベル2取得中)

アシスタントコーチ：坂田 幸範(福岡大学ラグビー部 S&C コーチ/株式会社ジリオン torque)・茅島 雅俊(福岡大学ラグビー部 FW コーチ/コカ・コーラボトラーズジャパン株式会社)

マネジメント：下園 博信（福岡大学ラグビー部副部長/日本体育協会公認スポーツ指導者競技力向上ラグビーフットボール上級コーチ/World Rugby コーチエデュケーター）

サポートチーム：福岡大学ラグビー部

【2018 福岡県福岡市クラス】第1回レッスンレポート（2018年12月12日）

今年度も放課後ラグビープログラム福岡クラスの開催となりました。福岡大学での活動も4年目となります。噂では、募集定員が募集開始時に、すぐに埋まってしまい、今年度の活動に参加できなかった方も多いと聞いております。皆様の期待に応えるべく（大丈夫かな・・・）、福岡クラスを進めていきたいと思っております。

本日は、開校式から始まり、ウォーミングアップ、ストリングストレーニング、テクニカルセッションを行いました。

開校式では、総括の村上先生（福岡大学ラグビー部部長、スポーツ科学部教授）に「安全で楽しいクラスにしましょう」と、ご挨拶をいただきました。今回のスタッフは、福岡大学ラグビー部築城監督、福岡大学ラグビー部坂田 S&C コーチを中心に、茅島 FW コーチにもサポートをいただきながらプログラムを実施します。また、例年通り、福岡大学ラグビー部の2年生を中心に、サポートをおこないます。このサポートは、学生のコーチング研修にもなりますので、中学生とともにサポート学生の成長も期待しております。

プログラム内容は、ストリングストレーニングで、ランニングスキルを習いました。速く走る、素早く移動する、早い反応など、ラグビーでは欠かせないスキルです。ボディバランスや、アジリティなど不得意な受講生もいますが、積極的に学んで、ラグビーに活かせるようになりましょう！ストリングストレーニングの締めは、サーキットトレーニングです。びっくりしたかもしれませんが、個々の能力を高めるプログラムです！こちらへこたれずにがんばりましょう！

テクニカルセッションでは、築城監督よりキャッチングに特化したプログラムが行われました。ボールが来たらキャッチする・・・簡単なようですが、キャッチすることは、ボールを保持する責任が発生し、そのボールを活用する判断も求められます。いいキャッチングができることで、攻撃もうまくいくのだと思います。こちらもプログラム全体を通じて、向上させましょう。



《第1回レッスンメニュー》

1. 開校式
2. ウォーミングアップ
3. ストリングストレーニング (ランニング)
4. テクニカルセッション (キャッチング)

メインコーチ：築城

アシスタントコーチ：坂田

総括：村上

クラスコーディネーター：下園

【2018 福岡県福岡市クラス】第2回レッスンレポート (2018年12月14日)

第2回目の福岡クラスです。

プログラム内容は、ウォーミングアップ、ストレングストレーニング、テクニカルセッションです。

ウォーミングアップでは、サポート学生がリードし、ハンドリングゲームが行われました。声がない、コミュニケーションができていななど、身体の準備とココロの準備もしっかりしましょう。

ストレングストレーニングは、まず、ランニングスキルです。体重移動やボディコントロールを中心に行われます。今日もサーキットトレーニングで締めました・・・前回より、表情が明るくなっているかも・・・もう、あきらめたか・・・

テクニカルセッションは、今回もキャッチングへのこだわりです。全員が、次の準備につながるようなキャッチングができるようになりましょう。パスやキックと同様に、キャッチングの能力が高い選手ほど、試合でのパフォーマンスも良いのではないかと思います。



《第2回レッスンメニュー》

1. ウォーミングアップ (ハンドリング)
2. スtringストレーニング (ランニング)
3. テクニカルセッション (キャッチング)
4. ゲーム

メインコーチ：築城

アシスタントコーチ：坂田

総括：村上

クラスコーディネーター：下園

[【2018 福岡県福岡市クラス】第3回レッスンレポート \(2018年12月19日\)](#)

第3回目の福岡クラスです。

プログラム内容は、ウォーミングアップ、ストレングストレーニング、テクニカルセッションです。

いつものように、サポート学生がリードし、ウォーミングアップ行われました。内容は、タッチフットです。条件がいくつかあり、攻守ともにコミュニケーションと判断力がひとつようです。

すでに、いやな顔をしている人も見受けられますが、stringストレーニングです。バランス感覚を身につけるランニングスキルと、体幹トレーニングです。どちらも、中学生ラガーには必要なものです。くじけずに、最終回まで頑張りましょう！

テクニカルセッションは、キャッチングした後の判断について築城コーチより指導がありました。判断するとき、ボール保持者だけでなく、サポートのコーラーによって判断が正確に、早くできるようになることも理解できたと思います！週末のスクールでの試合で、理解したことを発揮してください！



《第3回レッスンメニュー》

1. ウォーミングアップ (タッチフット)
2. スtringストレーニング (ランニング)

3. テクニカルセッション (キャッチング・コール)
4. ゲーム

メインコーチ：築城

アシスタントコーチ：坂田

総括：村上

クラスコーディネーター：下園

【2018 福岡県福岡市クラス】第4回レッスンレポート (2018年12月21日)

第4回目の福岡クラスです。

プログラム内容は、ウォーミングアップ、ストレングストレーニング、テクニカルセッションです。

冬休みに入る前ですが、「成績は、どうよ？」と質問すると、「大丈夫です・・・」と。ラグビーと勉強の両立が大事です。冬休みもしっかり、勉強してください・・・ラグビーも・・・

ウォーミングアップのハンドリングゲームですが、いつもよりコミュニケーションをとっているような雰囲気・・・良い練習ができそうですね！

今年最後のストリングスセッションでした。ランニングスキルも身につけてきたかな？走ることもテクニカルなことが多く、理解しながら効率よく加速したり、ステップを踏むことができたなら理想的な走りができると思います。是非、このランニングスキルを身につけてください！

テクニカルセッションは、キャッチングと判断、パススキルについて築城コーチより指導がありました。パスについては、スペースにパスを出す。そこにキャッチするプレーヤーが走りこみスピードを維持してボールをキャッチすること。キャッチしたあとは、次のパスへの準備をすることが重要であると指導されていました。

ゲームの時、ボールが動いているけど、人は動いていないことも多々見られます。ラグビーではボールを前進させるためには、ボールを保持したプレイヤーが前進することが大事です。そのためにどのようなパスが必要か、考えてみましょう！

「良い年を！来年もがんばりましょう！」



《第4回レッスンメニュー》

1. ウォーミングアップ (ハンドリングゲーム)
2. スtringストレーニング (ランニング)
3. テクニカルセッション (キャッチング)
4. ゲーム

メインコーチ：築城

アシスタントコーチ：坂田

総括：村上

クラスコーディネーター：下園

【2018 福岡県福岡市クラス】第 5 回レッスンレポート (2019 年 1 月 9 日)

第 5 回目の福岡クラスです。

プログラム内容は、ウォーミングアップ、テクニカルセッション、ストレングストレーニングです。

新年、あけましておめでとうございます。今年も福岡クラスをよろしくお願いたします。今回から参加できる人が 2 名いました。プログラムも後半になりますが、頑張りましょう！

ウォーミングアップは、サポート学生の大塚君が担当。ストレッチの後、ビブスを使った「しっぽ取り」を行いました。中学生だけでは、運動量は少ないと判断し、大学生も加わり、中学生 vs 大学生へ・・・どちらも必死になっていました。

今週はテクニカルセッションが先に行われました。まずは、ボールキャッチから、その後 DF が入りキャッチした後の 2vs1 の場面練習へ。中学生が DF に入った時に、DF のプレッシャーが弱い人もいて、注意される場面も・・・試合を想定しないと練習の意味がなくなる・・・次のクイックハンズの練習はボールを変えることで、キャッチの意識が高まりました。その後のストレートランを意識したパス練習、4vs3 の練習でも試合を想定した練習が続きました。

ストリングスセッションでは、ストロングポジションを意識した押し合い、コアトレーニング。その後、ミニハードルを意識したステップ練習。最後は、サーキットトレーニングで締めました。

今回のプログラムの記録を残してくれた、サポート学生の中村君は、『全体を通じて「コミュニケーション」が少ない、声が小さいと感じました。大学生が練習に参加すると声が大きくなったり、コミュニケーションが取れたりします。中学生だけでも、コミュニケーションや声を出せるなど、プログラムを行う上での「質」をさらに向上させられるように、工夫をしていきたい。』



《第5回レッスンメニュー》

1. ウォーミングアップ (ハンドリングゲーム)
2. スtringストレーニング (コアトレーニング・ミニハードル)
3. テクニカルセッション (2対1、4vs3)
4. ゲーム

メインコーチ：築城

アシスタントコーチ：坂田

総括：村上

(記録：中村健太 福岡大学スポーツ科学部 2回生)

(文責：クラスコーディネーター 下園)

[【2018 福岡県福岡市クラス】第6回レッスンレポート \(2019年1月11日\)](#)

第6回目の福岡クラスです。

プログラム内容は、ウォーミングアップ、テクニカルセッション、ストレングストレーニングです。

日中は暖かかったのですが、夕方は冷え込みました。しかし、プログラム開始前から、中学生は元気にボールと遊んでいます！

ウォーミングアップは、サポート学生の前原君が担当。ストレッチの後、1vs1での「尻タッチ」、3vs1での「手つなぎバリケード」を行いました。大学生も加わり、真剣勝負でスタートしました。

テクニカルセッションでは、ハイボールキャッチからの2vs1へ。サポートプレーヤーのDFとの距離やフォローの位置を教えることが大事でした。ハイボールのキャッチが苦手人も多いようで、個人練習が必要かもしれません。次のクイックハンズの練習はストレートランを意識し、攻撃方向や障害物もあり、複雑な状況での練習でした。3vs2では、スタート時に誰がDFなのか、わからなくなる人もいました・・・しっかり説明を聞いて！

ストリングスセッションでは、コアトレーニングからスタート。顔をゆがめながら必死にやっている人が多いね・・・次は、ステップの基礎練習、前後、左右と体重のかけ方を教えてもらいました。そして、スピード系のサーキットトレーニングでした。

最後に、2チームでハンドリングゲームを行いました。6タッチの条件付きのゲームでした。テクニカルセッションで理解したことが発揮できたかな？ストリングスセッションでのステップワークがいかせているかな？練習したことが、試合場面で発揮できること大事です！

今回のプログラムの記録を残してくれた、サポート学生の黒石君は、『だいぶコミュニケーションが取れるようになってきました。テクニカルセッションもミスが少なく、落ち着いてプログラムに取り組んでいます。一方で、話を聞いていないとコーチに指摘された人もいました。せっかくの機会なので、全員が「上手く」なってプログラムが終えられるように、学生サポートも手伝います。受講生もこの機会を逃さないようにしましょう！』



《第6回レッスンメニュー》

1. ウォーミングアップ (各種ゲーム)
2. ストリングストレーニング (コアトレーニング・スピード系サーキット)
3. テクニカルセッション (2対1、3vs2)
4. ゲーム

メインコーチ：築城

アシスタントコーチ：坂田

総括：村上

(記録：黒石 武 福岡大学スポーツ科学部 2 回生)

(文責：クラスコーディネーター 下園)

[【2018 福岡県福岡市クラス】第7回レッスンレポート \(2019年1月16日\)](#)

第7回目の福岡クラスです。

プログラム内容は、ウォーミングアップ、ストリングストレーニング、Yo-Yo テスト、テクニカルセッション、です。

本日も寒く、動きにくいコンディションでしたが、今日も24名が参加しました。

ウォーミングアップは、サポート学生の中村君が担当。ビブスを使った「しっぽ取り鬼ごっこ」でスタートしました。動きづくりですが、ステップを踏んだり、緩急をつけたランニングスキルをしたり、多様な動きが必要ですね。良いアップになったと思います。

S&Cセッションでは、ミニハードルでのジャンプ系の動きを左右、前後と行いました。真剣に取り組んでいましたね！そして、「Yo-Yoテスト」を行いました。福岡クラスでは、毎年、福岡大学スポーツ科学部よりご協力いただき、科学的な視点で自分自身の動きや体力に関する測定を行っています。今回は Yo-Yo テストでした。みんな、手を抜くことなくしっかりやっていましたね。レベル1で実施しましたが、最高記録は 1800m、中1の平均は 760m、中2の平均は 1029m でした。その後、体幹トレーニングでさらに、追い込みました！

テクニカルセッションでは、キャッチ&パスを中心に、チームに分かれて競争もしました。競争が面白過ぎて、ふざけた人もいましたが、パスを素早く正確にできることが重要です。4vs3 では、スペースにうまくボールを運ぶことができれば、トライを取れる、ゲインできることが理解できたと思います。最後のタッチフットでも、同様にボールを持つ人だけでなく、サポートの人の動きで良いスペースにボールを運ぶことで、トライにつながっていましたね。

今回のプログラムの記録を残してくれた、サポート学生の大塚君は、『せっかく、放課後の貴重な時間を使っているのに「サボる」「ふざける」ことで、練習のポイントを押させられない人がもったいないです。我々、サポート学生も有意義なプログラムになるように手伝いたいです』と感想を述べています。



《第7回レッスンメニュー》

1. ウォーミングアップ (各種ゲーム)
2. ストリングストレーニング
3. YOYO テスト
4. テクニカルセッション (キャッチ&パス、4対3)
5. ゲーム

メインコーチ：築城

アシスタントコーチ：坂田

総括：村上

(記録：大塚優斗 福岡大学スポーツ科学部2回生)

(文責；福岡クラスコーディネーター・下園)

[【2018 福岡県福岡市クラス】第8回レッスンレポート \(2019年1月18日\)](#)



第8回目の福岡クラスです。

プログラム内容は、ウォーミングアップ、ストレングストレーニング、テクニカルセッション、です。

本日は寒さも緩みましたが、風は冷たい中、今日も24名が参加しました。

ウォーミングアップは、サポート学生の佐藤君が担当。全員がうごきやすい「しっぽ取り」をメインに、身体を温めました。ストレッチも含め、しっかり身体を動かしました。佐藤君が大きいので、中学生は圧倒されたのでは・・・

S&Cセッションでは、ペアでの動きが多くありました。リアクション(逃げる)では、マーカーの色を言われた側が追いかけて、タッチする動きでした。どちらもスタートの反応が求められることと、このプログラムでやっている、動き出し(前後)のテクニックも必要でした。また、グリッドの中の敵に触れられないようにボールを運ぶ動きは、左右へのバランスや、体幹を生かした動きにつながっています。しっかり意識してください！

テクニカルセッションは、ハンドリングゲームを行いました。4チームを作り、3セットを行いました。普段のゲームより人数が少ない設定なので、ボールに触る回数も増えますが、それ以上にサポートの重要性が指摘されましたね。パスして止まっているのは、ボールは動きません。考えながら、スペースを見ながら、ボールを見ながら、敵を見ながら・・・プレーすることが大事ですね。

今回のプログラムの記録を残してくれた、サポート学生の原口君は、『「やる気」を十分ですが、意識なししなければならないことや、考えなければならないことをしないで、正確なプレーができない場合もあり、その部分をもう少し大事にしてほしい』と感想を述べています。



《第8回レッスンメニュー》

1. ウォーミングアップ (しっぽ取り)
2. S&Cセッション
3. ハンドリング
4. ゲーム

メインコーチ：築城

アシスタントコーチ：坂田

総括：村上

(記録：原口大雅 福岡大学スポーツ科学部 2 回生)

(文責；福岡クラスコーディネーター・下園)

【2018 福岡県福岡市クラス】第 9 回レッスンレポート (2019 年 1 月 23 日)

第 9 回目の福岡クラスです。プログラム内容は、ウォーミングアップ、テクニカルセッション、ストレングストレーニングです。

ウォーミングアップは、サポート学生の黒石君が担当。パスゲームの「10 カウント」を行い、身体を動かしました。条件を変え、動きの変化をつけて行いました。積極的に取り組んでいました。

スキルセッションでは、4 人組でのパス競争、クイックパス、リアクション型のクイックパス、4 列パスとパス&キャッチにこだわるメニューでした。それぞれのメンバーも固定していないので、最初はコミュニケーションがうまく取れていなかったですが、それぞれのポイントが理解でき、どのような動きが有効なのかを伝えあい、スムーズな動きになっていました。当然、パスを正確に速くということが重要ですが・・・

ストリングスセッションでは、ランニングスキルに焦点を当てて行いました。このプログラムで重点を置いて行ってきたものの 1 つです。プログラム終了後に、その力が発揮できるようにしてください！

最後は、狭いエリアでタッチフットを行いました。パスの緩急やキャッチの正確性も必要となります。ゴールラインは目の前ですが、なかなかトライできなかったですな。何が足りなかったのか、考えることが重要ですね。

今回のプログラムの記録を残してくれた、サポート学生の前原君は、『プログラムも終わりになってきましたが、スキルの向上、ストリングスの向上は確認できると思います。しかし、テクニカルセッションでのミスについて、防げるミスも多いので気をつけましょう』と感想を述べています。



《第9回レッスンメニュー》

1. ウォーミングアップ (10カウント)
2. ストレングストレーニング (スプリント)
3. スキルトレーニング (パス)
4. ゲーム

メインコーチ：築城

アシスタントコーチ：坂田

総括：村上

(記録：前原豊礼 福岡大学スポーツ科学部2回生)

(文責；福岡クラスコーディネーター・下園)

[【2018 福岡県福岡市クラス】第10回レッスンレポート \(2019年1月25日\)](#)



最後の福岡クラスです。プログラム内容は、ウォーミングアップ、テクニカルセッション、ストレングストレーニング、閉校式です。

ウォーミングアップは、サポート学生の手原君が担当。パスゲームの「10カウント」を行い、身体を動かしました。ボールに群がりすぎて、スペースが見えていない。もう少し動けるはずなのに・・・寒いので、身体を温めることが中心になったかな？

スキルセッションでは、4人組でのショートパス、DF付きのクイックパス、状況判断が重要な4vs2を行いました。キャッチからパスへの動きがスムーズではなく、クイックにならない人もいた。また、サポートの声で空いたスペースへボールを運べるチャンスも広がるはず・・・4vs2では、パスしたら止まったままになっている人も多く、次の動きでリターンパスや素早く外への展開も可能になるような場面もあった。

ストリングスセッションは、ダッシュ系の動きを中心に行いました。リアクションダッシュ、追いかけて走、S字ランと、スピードとボディコントロールが重要でした。姿勢が高すぎるとスピードが出ないし、体幹がふらつくと切り替えがうまくできていない。「速く走る」ためには、様々な要因が必要です。これからも意識しながら練習してください！

最後は、前回同様、狭いエリアでタッチフットを行いました。コツをつかんだのか、素晴らしいトライが何本もありました。コミュニケーションが実際にパスや動きや声によって、具体化されていることが理解できたのでは・・・

閉校式では、統括の村上先生（福岡大学スポーツ科学部、ラグビー部部長）より「ワールドカップ日本大会を見て、次のワールドカップを目指せるラグーマンになってください」と励ましをいただきました。築城コーチ、学生サポートからも激励があり、最後は集合写真を撮影し、本プログラムを終了しました。最後になりますが、寒い中、送り迎えや練習見学をされた、保護者の皆様にも御礼申し上げます。

今回のプログラムの記録を残してくれた、サポート学生の佐藤君は、『最終日だったのですが、全員がうまくなっているなと感じましたが、反応や判断を入れると、スキルに差が出ることも理解してほしい。前半に来られなかった生徒が、急に上手になっているように感じた』と感想を述べています。

《第10回レッスンメニュー》

1. ウォーミングアップ (10 カウント)
2. ストレングストレーニング (ランニングスキル)
3. スキルトレーニング (パス)
4. ゲーム
5. 閉校式

メインコーチ：築城

アシスタントコーチ：坂田

総括：村上

(記録：佐藤滉祐 福岡大学スポーツ科学部 2 回生)

(文責；福岡クラスコーディネーター・下園)