

## 平成 30 年度埼玉県熊谷市クラス

---



### 【埼玉県熊谷市クラス】

実施期間：2018年6月7日～8月30日（全10回）

開催時間：18:50-20:50

開催日程：(毎週木曜日) 6月7日・14日・21日・28日、7月5日・19日・26日、8月2日・9日・30日

実施会場：立正大学ラグビー部ラグビー場 住所：埼玉県熊谷市万吉1700

協力団体：立正大学ラグビー部・埼玉県ラグビーフットボール協会・熊谷市ラグビーフットボール協会

メインコーチ：太田 正則（指導者資格：JRFU強化コーチ・WRエドゥケーター・立正大学ラグビー部チームディレクター）

アシスタントコーチ：祝田 康彦（指導者資格：JRFU強化コーチ・立正大学ラグビー部ヘッドコーチ）

サポートチーム：立正大学ラグビー部

## 【2018 埼玉県熊谷市クラス】第1回レッスンレポート (2018年6月7日)

熊谷クラス第1回目は、クラスの説明/コーチ紹介/自己紹介から始まりました。申し込みいただいた、61名中58名が参加してくれました！保護者の皆さんも交えて、10回のセッションを安全に楽しんでいただける様に注意事項等も含めて、パワーポイントを使用してわかりやすく説明させていただきました。今年度導入したICカードでの出席チェックシステムも登録が済み次回からの出席チェックがICカードをカードリーダーにかざすだけで済む様になります。説明後は、熊谷クラスに参加してくれる子供達の自己紹介を行いました。アイスブレイクとして、今日初めて会った人、今まで話した事が無い人で2人グループを作って、自己紹介でコミュニケーションを取りました。



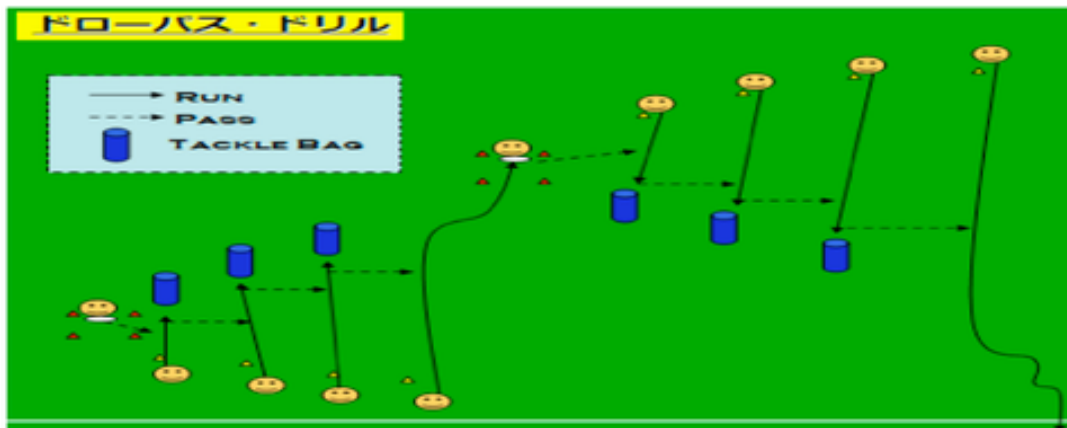


いよいよセッション！！テーマは、“継続性”継続の為の①パス②キャッチ③サポート④キックにフォーカスしてセッションを行う事を伝えてからウォーミングアップでミニハードルとラダーを使ったアップを行いました。腕の振りにフォ

ーカスして、ランニングフォームを確認しました。まだまだ腕の振り方が小さかったり、横に振ってしまう人の居るので、長座の状態ですぐ早く大きく真っ直ぐ腕を振る練習をしてからスプリントしましたが、腕振り練習後に前よりスピードが出たと言ってくれた人が多くかったです。

ウォーミングアップ後は、小学生 vs 中学生に分かれてパス・ドリル（ドローパス・ドリル）を行いました。タックルバックをディフェンスに見立てて、しっかりと引きつけてからパス（ドロー）→サポートを意識してドリルを行いました。このクラスの共通言語として、ハンズアップ→C ハンズを全員で共有しました。徐々にラン・スピード、パス・スピードが上がり良くなりましたが、パスした後のサポートでボールの前を走ってしまう人が居ました。パスしたらパスした人がミスした時にミス処理が出来る様にボールの後ろをサポート出来る様にレビューしました。





パス/キャッチ/サポートの後は、キッキングスキルを行いました。シンプルなドロップパントを自分の思った所に正確に蹴る練習を行いました。大学生達がポイントを指導しながらボールの落とし方にも注意しながら反復練習しました。練習後にゴールポストのポストカバーに小学生は5m、中学生は8m離れた位置にあるマーカーからキックでゴールポストカバーに当てたら1点獲得出来るゲームで、2分間で何回当てられるか？を競い合いました。キックの後には、正確なパスでゴールポストカバーに当てる競争も行いましたが、両方とも僅差で小学生に勝ちました！！

ボールゲーム前最後のドリルは、キックキャッチを行いました。最初は、ライナー性のドロップパントをCハンズ（ハンズアップ）してキャッチしたらすぐに後ろから走ってくる人にポップパスするキックレーブとキャッチ&パスを複合させたドリルを行いました。ドロップパントの後は、ハイボールキャッチからのキャッチ&パスを行い第1回目のテーマ：継続の為の①パス②キャッチ③サポート④キックを沢山反復練習出来ました。

ボールゲーム（ノーマル・タッチ）では、4つのグループに分かれて5回タッチのシンプルなタッチフットを行いました。初めて一緒にラグビーをする仲間達ともコミュニケーションを取りながらチャレンジしていました。ボールゲームの合間のウォーターブレイク後にチームでゲームレビューを行って、①Good（良

かった所) ②Bad(悪かった所)③Next(次のゲームでの改善点)について、話し合いを短い時間で行ってからボールゲームを繰り返しました。  
小学生でもレベルの高いレビューをしていた事に驚きました！！

最後は、コアトレーニングペアでのリアクション腹筋（パートナーが動かした手にタッチする腹筋）と熊谷クラス恒例！！①スクラム②タックル③ブレイクダウン④モールに共通するストロング・ボディーポジションを学び1回目のクラスを終了しました。

今年も熊谷クラス恒例の1、2、3のかけ声で“ファミリー”と言うコールで締めくくりました。第1回目は中学1年生の大森隆真くんのかけ声でした！  
来週は更にレベルを上げられる様に第1回で行った事を忘れずにグラウンドに来てもらいたいです。





【第1回練習内容】

テーマ： プログラム説明/自己紹介/パス&キャッチ&キック&サポート		プレー原則： 継続性
18:50	クラス説明/ICカード登録	0:20
19:10	自己紹介	0:10
19:20	ウォームアップ (ラダー/ミニハードル) ※ランニングフォーム	0:15
19:35	キャッチ&パスドリル (アーリーキャッチ/ロールイン/ドロップス/キックキャッチ→クイックハンス)	0:15
19:50	キッキング・スキル (ドロップバント)	0:10
20:00	キャッチング・スキル (ドロップバント/ハイボール)	0:10
20:10	ボールゲーム (ノーマル・タッチ)	0:30
20:40	コア (リアクション/ストロングポディーポジション) /レビュー/終了	0:10
20:50	終了	

メインコーチ 太田正則 /サポートコーチ 祝田康彦

協力 立正大学ラグビー部選手 (11名)

[【2018 埼玉県熊谷市クラス】第2回レッスンレポート \(2018年6月14日\)](#)

熊谷クラス第2回目は『リアクション』についての基準合わせを選手とコミュニケーション、まずは「返事」「声の大きさ」「円陣の小ささ」「話す人の顔を見る」「集合は、できる限り速足」の5点の徹底を促し、本日のテーマである『前進』のキーワードを説明し、セッションを通して意識して貰うようにお願いしました。

まずはウォーミングアップ！ミニハードルとラダーで筋温を温めました。







次に楽しい「円陣鬼ごっこ」選手の逃げ回る姿は最高にスピーディーです！鬼さんの粘りが必要なようですね～。

「ダイヤモンドサポート」では、ボールキャリアを中心に「左」「右」「後方」にてサポートの陣形をとり、パスする度にダイヤモンドの陣形を入れ替えながらサポートします。声を出して存在感を出すと迫力があり、前進の為の良いATにつながります。キックの際も同様にハイパントのキックボールを受ける選手の左右後に陣形を取りました。

### ダイヤモンドサポート

「あいたドリル！」3 v s 3の状態から、あいているGapを瞬時に判断するドリルですが、コミュニケーション（声）がとても重要です、自分の前があいているときに、大きな声で「あいた！」とコールすると周りの選手に伝わりがよく、ボールを前進させることがより簡単になりました。

### 3vs3 あいた！

その後「1 v s 1」でボールを前進させるドリルですが、個人の特徴を思う存分発揮してもらいながら勝負、「抜けないと悔しい！」そんな声があちこちから聞こえました。その後AT側にサポートプレーヤーを追加し、2 v s 1としてオフロードパスを貰うサポートプレーで「前進」する楽しさをイメージしてもらいました。

ボールゲームでは、「オフロードタッチフット」を行いました。タッチされたらすぐ止まり（3歩以内までOK）サポートプレーヤーにボールつないでいく、ジュニアにありがちな「後退」「横流れ」をできる限り行わない、とにかく「前進」をイメージしたボールゲームです。サポートする際にダイヤモンドの形を意識し良い声掛けができていました。外側で待つばかりではなく、積極的にボールを貰いに行けるのがとても楽しそうです。縦を切っていく間にDFが外側に薄くなる時、ボールを素早く動かせると完璧ですが、もう少し修練が必要なようです、今後に期待します。

### オフロードタッチ

最後は熊谷クラス恒例のストロング・ボディーポジションをおこない2回目のクラスを終了しました。第2回目熊谷クラスは、奈良中学校 3年生 横瀬風樹くんの“1、2、3” “ファミリー” というコールで締めくくりました。最後の円陣は最初と比べてすばらしく小さくまとまりのあるものになりました！来週は更にレベルを上げられる様に第2回で行った事を忘れずにグラウンドに来てもらいたいです。



### 【第2回練習内容】

テーマ：パス/キャッチ/判断/コミュニケーション		プレー原則： 精度/サポート/継続性
18:50	ウォームアップ (ラダー/ミニハードル)	0:15
19:05	円陣おにごっこ	0:15
19:20	ダイヤモンドサポート (コミュニケーション) (パス、キック対応)	0:20
19:40	「あいた！」ドリル (判断)	0:15
19:55	1 vs 1 2 vs 1 (オフロード)	0:15
20:10	ボールゲーム (オフロード・タッチ)	0:30
20:40	コア (リアクション/ストロングポディーポジション) /レビュー/終了	0:10
20:50	終了	

メインコーチ 太田正則 /サポートコーチ 祝田康彦  
 協力 立正大学ラグビー部選手 (8名)

【2018 埼玉県熊谷市クラス】第3回レッスンレポート (2018年6月21日)



熊谷クラス第3回目は、**SAQ** ウォームアップから始まりました！自分の身体をイメージ通り動かせる様に！と説明してから様々なドリルを行いました。

ダイナミックストレッチで可動域を広げながら徐々にスピードを上げました。最後に **SLS(Single Leg Squat)**片足スクワットにチャレンジしました！

片足でバランスを取りながら片足5回ずつ逆の足を地面につけないでスクワット出来るか？これは、①柔軟性②バランス③筋力全ての要素が必要で、自分の身体をイメージ通り動かせるか？5回出来なかった人は、宿題で次回までに自主トレして5回出来る様にチャレンジしましょう！





しっかりと筋温を上げてから全力のアジリティー・レースを行いました！4色のマーカーの色にリアクションして赤のみは胸を地面につけてコーチが叫ぶ3色のマーカーにタッチしてから約10m先のゴールラインまで競走しました。



### 1 AgilityRace

次にラグビー で重要なファンダメンタル・スキルとして、キックキャッチからのパスや判断のドリルを行いました。① C ハンズ (ハンズアップ) ②アーリーキャッチ③手を下げない④フォロースルーを意識してキックキャッチした際にサポートプレイヤーの声で右か？左？にすぐにパスが出来る様なキャッチングにチャレンジしました！少し慣れてからディフェンスを入れて、キックキャッチして前進して判断アクションを反復練習しました。良いプレーが生まれる時は、必ず良い声 (コミュニケーション) が出ています。



ファンダメンタル・スキルを行ってから前進ドリル（4方向アタック）今日のテーマ：前進！！“を意識したボールゲームを行いました。4角形のグリッドの中から4方向にトライが出来るボールゲームで、アタックもディフェンスもなかまとのコミュニケーションが重要なゲームです。アタック4人vsディフェンス6人で行いましたが、果敢に“前進”にチャレンジしながら良い声も出ていました！





## 2 4DirectionTouch

スキルの最期は、今日行うトライラック・タッチに繋がるアタック・コンタクトスキル（前進）を行いました。“前進“の為の1つのスキルとして、ボールを持ってコンタクトした際にいかに”前進“して生きたボールを味方に供給出来るか？を考えて、ヒットした後のレッグドライブと最後にトライの様に前に飛び込むことで、相手のディフェンスラインを後ろに下げて、味方のアタックを前に押し上げる事が出来ます。

大学生が持つヒットシールドに何度も良いヒットとトライラックを見せてくれました！



## 3 TryRuck1

本日の締めくくりは、トライラック・タッチ！！タッチされたら練習したトライラックからゲームがリスタートするボールゲームです。ときどきトライラックを忘れてしまうシーンもありましたが。。

## 4 TryRuckTouch

“前進”を意識した良いトライラックも沢山の見る事が出来ました！是非週末自分達のチームの試合や練習で活用して欲しいです。最後は、ストロング ボディー ポジション！！ラグビーに必要なスクラム、モール、ラック、タックルの姿勢を意識して、ペアを組んだ仲間にコーチし合いました。

今回も1、2、3、ファミリーのかけ声で第3回目のセッションを終了しました。

セッション後のレビューでは、やはりアタックでもディフェンスでも良い声（コミュニケーション）が必要だと言う事が共有出来ました。

【第3回練習内容】

テーマ：	パス/キック/キャッチ/判断/コミュニケーション/ボールプレゼンテーション	プレー原則：	精度/サポート/継続性
18:50	SAQウォームアップ/アジリティー・レース		0:15
19:05	S&Cトレーニング		0:15
19:20	キック・キャッチ&パス（判断）ドリル		0:15
19:35	前進ドリル（4方向アタック）		0:15
19:50	アタック・コンタクトスキル（前進）		0:15
20:05	ボールゲーム（OZ/Try Ruck）		0:30
20:35	コアトレ/レビュー		0:15
20:50	終了		

メインコーチ 太田正則 /サポートコーチ 祝田康彦  
協力 立正大学ラグビー部選手（9名）

[【2018 埼玉県熊谷市クラス】第4回レッスンレポート（2018年6月28日）](#)

集合して「円陣の小ささ」「リアクション（返事）」「話を聞く」の徹底から再説明し、本日のキーワードである「視野（ビジョン）」について説明し、第4回の熊谷クラスはスタートしました。まずはルーティーンになっている「ラダー ハードル ダイナミックストレッチ」で身体をおこしていきます。





その後、コーディネーショントレーニングをおこなっていきました。ボールを持って走る、蹴りながら走る、ボールを回しながら走るなどですが、最後のメニューで「ダブルボールラン」ラグビーボールを2個重ねて走る動作をいれましたが「ボールの持ち方、ボールの置き方、身体の使い方、パートナーの気づかい」これらの重要性を選手たちと確認しながら楽しくおこないました。



### ダブルボールラン

ハンドキャッチドリルは、視野を広く保ちながら後方から出てくる指の本数を数えるドリルです、ハンズアップとフットワークで良いキャッチが連発してミスも少なかったように思います。ボールを取る準備が大切ですね！



### ハンドキャッチ (ナンバーコール)

「T パスドリル」でも、視野を広く保ち先ほどのキャッチスキル+パスの動作を入れましたが、最初は眼で見るだけでプレーしてミスが多かったですが、コミュニケーションを的確にすることで、パスする側のタイミングが取れはじめキャッチミスが大幅に減りました。「見る」「聞く」「話す」とても大切な要素です！

### T パスドリル

「10カウントゲーム」では今回特に、AT側は「スペースを見る」、DF側は「マークを見る」事に意識して貰いました。もちろんそれ以外の部分に視野を広げながらゲームを楽しんでもらいましたが、小学生に関してはスペースを有効に使えていないのでまずは「スペースを広く」使う事でもっと上手くいくと思います。

## 10 カウントゲーム

「ワイドビジョンドリル」では、AT側がDFの人数を見ながら、人数の少ない方にATするというシンプルなものです。ダウンして後方を見てセット、笛と同時に起き上がり前方の状況を素早く確認する事が大切です。あいているスペースに即座にボールを運ぶ。このドリルでの課題は、自分の前が「あいている!」「右!」「左!」など味方の選手に対して、これらのコールが正確に素早く言う必要があります。

## ワイドビジョンドリル

お楽しみのタッチフットは、タッチされたら「トライラックで前に出る（相手を下げる）」「スクラムハーフにポップパス（速い球出し）」「5回のATチャンスを有効に使う（どこに・いつスペースをつくるか?）」の3点を各チームで話し合いながらゲームを楽しんでもらいました。反省点としては、AT側は前進を忘れない（下がらない、横に流れない）。DF側はオフサイドしない。この2点を徹底してもらいたいです。

最後は熊谷クラス恒例のストロング・ボディーポジションをおこない4回目のクラスを終了しました。

第4回目熊谷クラスは、久下小学校 5年生 遠藤瑠唯くんの“1、2、3” “ファミリー” というコールで締めくくりました。

## ファミリー

### 【第4回練習内容】

テーマ： ビジョン（視野）		プレー原則： すべて
18:50	ウォーミングアップ コーディネーション（ダブルボールラン）	0:15
19:05	ハンドキャッチドリル	0:15
19:20	Tパスドリル	0:15
19:35	10カウントゲーム	0:15
19:50	ワイドビジョンドリル	0:20
20:10	タッチフット	0:30
20:40	SBP	0:05
20:45	個人練習	0:05
20:50		

メインコーチ 太田正則 /サポートコーチ 祝田康彦  
協力 立正大学ラグビー部選手（8名）

### 【2018 埼玉県熊谷市クラス】第5回レッスンレポート（2018年7月5日）

セッション開始寸前まで降っていた雨もあがって、天気にも応援して貰いながら第5回目セッションがスタートしました。熊谷クラス第5回目のセッションは、”ディシジョン（判断）“と言うとテーマに取り組みました。Warm Up は、様々な動きで筋温を上げダイナミックストレッチを行ってからスピードを上げて身体の準備を行いました。最後のシャトルランでは、早いターンの方法を学んでチャレンジしました。





## 2 QuickHands DrawPassDrill

Warm Up の最後に Fun Game として、“ラグビー・テニス”で何処にボールを蹴れば相手を取りにくいのか？ どうすれば勝てるか？判断しながら初めてのゲームを楽しみました。



## 1 RugbyTennis

アップ後は、クイックハンズとドロップスを反復練習しました。①～⑤を意識して繰り返し練習しました。良いコミュニケーションが出来た時に良いプレーに繋がっていました。【①ハンズアップ（外側の肩はロールイン※ストレートランする為）②アーリーキャッチ③ノーハンズダウン（手を下げない）④フォロースルー⑤サポートラン】



パスのファンダメンタルスキルを練習してから今日のテーマである“判断”が必要なシンプルな2 vs 1の判断ドリルから3 vs 2 → 2 vs 1の後にFBのDFを置いた2 vs 1 + 1の判断ドリルでボールキャリアーの判断はもちろんですが、ボールを持っていない選手がいかにかにボールキャリアーの判断を助ける為のコミュニケーションを取れるか？子供達で考え話し合っ、チャレンジを繰り返しました。





### 3 D MakeDrill

3Phases 前進ドリルでは、徐々に DF の人数が減る 3 回の AT でいかにスペースを見つけて AT 出来るか？チャレンジしました。早いセット（準備）が良い AT や良い DF に繋がる事に気付いて貰えました。



#### 4 3PhasesTouch

今日のボールゲームは、タッチしたら DF は全員地面に胸をつけてからプレーを再開します。タッチした DF はトライラインまで一度下がってからゲームに参加出来るので、AT を有利にしてどんどんトライが生まれる様に工夫してみました。ボールキャリアーだけではなく、ボールキャリアー以外の選手からの良い“判断”コールから良い突破やトライが生まれていました。



#### 5 ReloadTouch

ボールゲームの後は、立正大学ラグビー部の選手達に“個人スキル”を教えて貰いました。ゴールキックやラインアウトスローイング、スクラム姿勢など大学生が見本を見せながら指導してくれました。

締めはいつもの1、2、3、ファミリー！！今回は、深谷市立桜ヶ丘小学校5年生富田将生くんの掛け声で5回目のセッションを終了しました！早くもあと5回のセッションのみとなってしまいました…。残りの5回のセッションがより良いセッションに出来る様に!! 次回も良い準備をしてみんなを待ってます！



## 6 Family

### 【第5回練習内容】

テーマ： ディシジョン (判断)		プレ-原則： すべて
18:50	SAQウォームアップ/Fun Game(Rugby Tennis)	0:15
19:05	クイックハズノドロース ドリル	0:16
19:21	ディシジョン (判断) ドリル(2vs1/3vs2/3vs2+1)	0:17
19:38	3Phases 前進ドリル	0:17
19:55	ボールゲーム (Reload Touch)	0:40
20:35	Individual Skill(個人スキル)	0:10
20:45	レビュー	0:05
20:50	終了	

メインコーチ 太田正則

アシスタントコーチ 祝田康彦

協力 学生サポート10名

## 【2018 埼玉県熊谷市クラス】第 6 回レッスンレポート (2018 年 7 月 19 日)

本日 37.8 度を記録した、我らがラグビータウン熊谷市ですがとにかく暑いです。しかし小さなラグーマン達は厚さなど関係無いようで、時間ぴったりに総勢「55 名」が揃いました。本日のテーマは「コミュニケーション」である事を説明しスタート。さっそく、コミュニケーションを図るべく、全く話したことの無い人同士で「互いの自己紹介」をやって貰いました、「名前、学校、血液型」3 つの簡単な内容ですが、恥ずかしくて知らない人に声かけられない、時間内に相手と情報交換できない、聞いても忘れる、など課題も多くありましたが、多くの選手達が勇気を出してトークしていました。「話す 聞く 積極的」ラグビーのプレー中にも大切なスキルですが、家 学校 社会でもあらゆる場面で大切なスキルですので、普段から意識してコミュニケーションスキルを向上させて欲しいと思います。



次に、SAQ ドリルとして「基礎体力向上トレーニング」を交えながらウォーミングアップをおこないました。自分の身体をどう扱うか、扱えるようになるかを意識して貰いながらのメニューです。(各 20 秒)

「馬とびくぐり」・・・降りる瞬間次の動作 足を踏み込んで低くなり 地面との接地を避け スピードを上げる

「“大の字”ステップ」・・・前進よりも行進のスピードが遅れがちなので意識す

ると良い

「左右ジャンプ」・・・ヒザと足首を柔らかく 腕のふりを使って ワンステップで飛び続ける

「くぐって回転」・・・素早くくぐり抜け ウサギの耳のように手を頭の上に出しながら回る

練習前にアップとしても良いですし、練習後のしめに基礎体力向上メニューとしてでも構いません、回数を競わせると楽しく一生懸命できると思います。



### SAQ 基礎体力（馬とび 大の字）

本日のコーディネーションドリルは、ラグビーボールを使ったものです。「反応キャッチ」・・・受け側は落下するボールをいつでも取れるスタンスにしなくてはなりません、ヒザのタメや母指球重心などで反応速度があげられます、更に手を返す動きがポイントです。1回目は落ちたら直ぐ取る、2回目は最下点で取ると難易度が上がります。「キックキャッチ」・・・自分で蹴り上げたボールをキャッチする簡単なものですが、2種類を実施しました。発展系で2種類の難易度あるキャッチです。①蹴ったボールを背中でキャッチ ②蹴ったボールを足伸ばし座った状態でキャッチするのですが、共に正確なキックとボールを追い

かける目線と落下点へしっかり入るのがポイントになります。  
楽しみながらボールスキルと身体の使い方を磨いて欲しいです。



### 反応キャッチ

### キックキャッチ

「アンダー&オーバードリル」ですが、ボールキャリアのランニングスキルとしてアングルチェンジとスピードチェンジを意識しながら、実際にDFの動きを見みながら、後方のプレイヤーがスペースのあるGapへ「アンダー（カットイン動作）」「オーバー（カットアウト動作）」を瞬時に判断し、正確な情報をコールして前方のボールキャリアに伝えながらアタックを成功させるのですが、本日のテーマでもあるコミュニケーションが非常に大切です、走るスピードも話すスピードも早く！ですね。



#### 4 Unders Overs

次に、ストロング・ボディーポジションや首肩のストレッチなどをおこなった後、1対1でボールの奪いあいをおこない、コンタクトの準備をおこない、ボールキャリアのコンタクトスキルである「ノットTボーン」を説明しました。タックラーの強い部分から、ズラしながら前に出て「ドライブ⇒トライラック」することでボールを前方に運びます。ボールを見せて相手にコンタクトしないよう徹底をお願いしました。



「ATブレイクダウンドリル」では、スカッター（クリーンアウト）、ガード（ボールを守る）、プラグ（ガードをサポート）と役割を決め、自分の仕事を声に出して周りの選手に伝えボール確保に大切な「早さ・低さ・姿勢」にこだわりをもってプレーして貰いました。





### ATブレイクダウン

タッチフットは、タッチされたら「ガードとプラグ」に入るルールとし、ボールキャリアがタッチされる瞬間「ガード・プラグ・SH」の3人がポイントに瞬時に寄らないと早いATが継続できないのでこの連携がとても大切です。

第6回目熊谷クラスは、三尻小学校 5年生 清水 爽一郎くんの“1、2、3” “ファミリー” というコールで締めくくりました。

## 【第6回練習内容】

テーマ： コミュニケーション (対話)		プレー原則： すべて
18:50	SAQウォーミングアップ (馬飛び、潜って回転、大の字、左右ジャンプ)	0:10
19:00	コーディネーションキャッチ (最速で取る、再下点で取る)	0:15
19:15	コーディネーションキックキャッチ (立って前、立って後、座って)	0:15
19:30	アンダー&オーバー	0:15
19:45	SBP (コンタクトアップ)	0:05
19:50	ボールキャリアコンタクト (ノットTポーン)	0:15
20:05	ATブレイクダウン (スカッター ガード プラグ)	0:15
20:20	タッチフット (ガード&プラグ)	0:30
20:50	終了	

メインコーチ 太田正則 /サポートコーチ 祝田康彦  
協力 立正大学ラグビー部選手 (9名)

## [【2018 埼玉県熊谷市クラス】第7回レッスンレポート \(2018年7月26日\)](#)

3日前にここ熊谷市が日本国内史上最高気温！！41.1度を記録しました！  
(笑)

今日も日中は、30度を超えましたが、セッションが始まる時間には、涼しくて動きやすいコンディションになってくれました。ワールドラグビーLevel-1で学ぶ“プレイヤー・ウェルフェア”をセッション前に確認してから準備に向かいました。事前に選手達に睡眠、水分補給、体調などを確認して、セッションを開始しました。



※念の為共有いたします。↓

#### 熱中症を防げ

- ・気温と湿度に気を配る
- ・長時間の練習は危険である
- ・水分補給を怠らない：塩分も補給する
- ・プレーヤーの健康状態観察することを怠らない
- ・頭痛、吐き気、めまい、脱力感、けいれん、意識障害、高体温などの症状が出る
- ・衣服を緩め、風通しの良い日陰への移動、水分補給、体を冷やす
- ・意識障害がある場合、水分補給ができない場合は重症なので、救急車を呼ぶ

第7回目のテーマは、“アタック・スキル（前進）”です。アタックの目的“トライ”する為の“アタック・スキル（前進）”にフォーカスしてセッションを行いました。スキルウォームアップとして、ポールとポールの間を色々メニューにチャレンジしながら“早く！正確に！前進！！”を意識しながら競争しました。競走で心拍数をあげてからダイナミックストレッチ→水分補給で身体の準備完了！！

## 01 Skill WarmUp



最初のメニュー“ハンドリング・スキル”では、①クイック・ハンズ②ロング・パス③ドロー・パス3つのパスにチャレンジしました。いつもハンドリングにチャレンジする時に意識するハンズ・アップ→アーリー・キャッチ→手を下げない→フォロー・スルーに追加して、パスした後のサポートまで意識しました。ハンズアップを忘れてしまう時があった為... “ダン・カーター”と言ったらハンズ・アップしよう！と話してからは、子供達からも“ダン・カーターは？”と言う声も出て、熊谷クラスの良い“コードワード・ストラクチャー”になりました！

02 Handling Skill



本日2つ目のメニューは、”Run on to the Ball”アンダーor オーバーを使って、スピードとアングル(角度)を変えてボールに走り込む(Speed & Angle Change)練習を行いました。特にディフェンスが揃っている時に“前進”する為に“スピード”と“角度”を急に変える事で、1歩でも前進して次のアタックを有利にする事に繋がられます。走り込んでボールを貰って“前進”した後に第5回のセッションで学んだ、“トライ・ラック”と“ロング・リリース”で更に“前進”を意識しました。

### [3 Unders+TryRuck](#)



“3Phases Touch”は、第5回のセッションでも行いましたが、7 vs 5 から3回の攻撃中にタッチしたディフェンスが1人ずつ少なくなる判断ドリルを行いました。最後の3回目のアタックで7 vs 3の状況で、どこに”前進”出来るスペースがあるか？をアタックしている7人だけではなく、ディフェンス以外の全員で情報を伝える練習をしました。アタック側は、トライ・ラックでクイックボール

も意識しました。みんなの声のおかげで?!素晴らしいアタックが生まれていました!

#### 4 3PhasesTouch

こまめな水分補給を挟みながら本日は、少し早めにボールゲームに!“トライラック・タッチ”を行いました。今日学んだ、クイック・ハンズ、ロング・パス、ドロウ・パス、スピード&アングル(角度)チェンジを意識した、アンダーやオーバーを沢山使って“前進”にチャレンジしました。

#### 5 TryRuckTouch



熊谷クラスでは、ボールゲームの合間のレビューで、各チームで①良かったところ(Good)②悪かったところ(Bad)③次に修正するところ(Next)で各チームが話し合う Good/Bad/Next でレビューしてからボールゲームを繰り返しています。最近、レビューでのコメントがかなりレベルアップして、サポートの大学生が感心していました。

ボールゲーム後は、家でも出来るコア・トレーニングを行いました。遊び感覚でも家で兄弟や両親と楽しみながらコア強化して貰えたら嬉しいですね！

## [6 CoreTRG](#)







コア・トレーニングの後は、大学生がコーチになって、個人練習を行いました。スクラムハーフの大学生にパスを教えて貰ったり...ゴールキッカーの大学生にゴールキックを教えて貰ったり...熊谷クラスでは毎回大学生がサポートしてくれているメリットを生かした指導も取り入れています。

2018年度熊谷クラスも残り3回となりました。。。あと3回のセッションで1つでも多くの事を学んで欲しいですね。締めはいつもの1、2、3、ファミリー！！今回も怪我なく楽しみながらスキルアップ出来ました！

**【第7回練習内容】**

	テーマ： アタック・スキル (前進)	プレ原則： すべて	
レッスン内容	18:50	スキル・ウォームアップ	0:15
	19:05	ハンドリング・スキル	0:15
	19:20	Run on to the Ball(Unders/Overs + Try Ruck)	0:15
	19:35	3Phases Touch	0:15
	19:50	Ball Game(Try Ruck Touch)	0:45
	20:35	Core TRG/Review	0:15
	20:50	終了	

メインコーチ 太田正則 /サポートコーチ 祝田康彦  
協力 立正大学ラグビー部選手

【2018 埼玉県熊谷市クラス】第8回レッスンレポート (2018年8月2日)



本日のテーマは「ディフェンス・スキル」です。「プレッシャー」を強くイメージしてもらいながら、相手に脅威与えることに取り組んで貰うようお願いしつつスタートしました。

練習の終盤にキックからのディフェンスを多くおこなうので、準備運動を兼ねてまずはしっかり蹴る動作の確認から入りました。グラバーキックでしっかりボールをとらえながら、徐々に距離を伸ばしていきましたが、キックに自信の無い選手が多いようなので、練習前後にしっかり自主練習が必要と感じました。

次に「コーディネーションドリル」ですが、サイドステップしながらボールを

パスするのですが、パスのタイミングと高さ、サイドステップの素早さが重要です。ラック DF の時に相手に対し正対を保ちノミネートするには、サイドステップが大切な要素でもあると説明し「サイドステップ」「前を見る」「ハンドリング」「楽しい」の要素を融合してあります。



### [サイドステップパス 1 ボール](#)

### [サイドステップパス 2 ボール](#)

「SAQドリル」では、スピードを意識したドリルです、加速するのに重要な「かまえる姿勢（前傾、重心位置、スネの角度）」に意識を集中して貰い、加速と方向返還のドリルを2種類やりました。

### [3 ポイントダッシュ 方向返還](#)

#### [3 ポイントダッシュ](#)

次に「DF：ファストアップドリル」ですが、先ほどの SAQ ドリルの意識で前に出る AT 4 v s DF 4 の攻防です、AT はスタンディングでパスのみ端まで回せるか？DF は回させないように素早く前に出て、スペースを奪いプレッシャーをかけます。前に出るスピードを体感することで、どうすれば DF 側に優位性が生まれるか？選手たちは感じ取れたと思います。

「DF：プッシュドリル」先ほどのファストアップドリルを 4 v s 4 から、4 v s 3 に変える事で、AT 側が有利な状況ですが、内側の選手が対面選手へ「①プレッシャーをかけ」「②相手がパスしたら」「③プッシュコール」で、3 v s 3 の状況にすることで、相手との人数合わせをおこないます。横の人とコミュニケーションを取ることが大切ですが、なかなか難しいようでした、大きな声を自信持ってだしましょう！



### ファストアップ DF

### プッシュ DF

「ディフェンスコミュニケーションドリル」では、タックルがおきてラックが形成されたと仮定し、次フェイズに備えて立つ順番を決めて即座に DF できるか？を確認するドリルをおこないました。立ち位置や順番は各チームによって異なると思いますが、即座にできるようまずはドリルの説明をしっかりと聞く事が大切です。わからない場合はすぐに聞く事も大切です。【動画参照：DFコミュニケーション】



### DF コミュニケーション

「キックチェイスドリル」としてDFドリルとして、まずはオフサイドとオンサイドの位置を説明し、チェイスの時は均等な幅で1ラインとなり相手にプレッシャーを与えることをお願いしました。これも横の人とのコミュニケーションがとても大切です。

### キックチェイス

タッチフットでは「キックスタート」、5回のATチャンスのなかで4回目と5回目にはキックの選択を可能としました。ラックの周辺DFに関しては、素早い出足のプレッシャーが幾度もみられ、今日の練習成果が随所に表れておりました。キックチェイスに関してはまだまだ修正が必要だと感じましたので、次回以降もドリルに組み込んでいきたいと考えております。DFで相手に脅威を与える「プレッシャー」に関しては理解が深まったようです！

最後は熊谷クラス恒例のストロング・ボディーポジションをおこない8回目のクラスを終了しました。第8回目熊谷クラスは、熊谷市長井小学校5年生柿沼明耶くん の“1、2、3” “ファミリー” というコールで締めくくりました。



## 【第8回練習内容】

テーマ： ディフェンス・スキル		プレー原則： フォワード/ボーク等
18:50	キックドリル	0:10
19:00	コーディネーションドリル (サイドステップパス)	0:10
19:10	SAQドリル (3ポイント・方向返還)	0:10
19:20	ファストアップDF (4対4)	0:15
19:35	プッシュDF (4対3)	0:15
19:50	DFコミュニケーション	0:15
20:05	キックチェイス	0:10
20:15	タッチフット (キック多め)	0:30
20:45	SBP	0:05

メインコーチ 太田正則 /サポートコーチ 祝田康彦  
協力 立正大学ラグビー部選手 (9名)

## [【2018 埼玉県熊谷市クラス】第9回レッスンレポート \(2018年8月9日\)](#)

台風の影響が心配されましたが、無事セッションを行う事が出来ました！熊谷クラス第9回目のテーマは、”アタック&ディフェンス総合スキル”です。  
先週まで8回のセッションで行ったスキルを中心に選手達の成長を確認いたしました。

ウォームアップは、パスとキックの精度を意識したゲームを競い合いながら行いました。狙った所に正確なパス、キックが出来るか？小学生も中学生も楽しみながら真剣に取り組んでくれました。





[1 FunWarmUp](#)



ダイナミックストレッチで、身体の準備を行ってから熊谷クラスでこだわって行ってきた Quick Hands/Long Pass/Draw Pass を練習しました。



## 2 Handling Drill

パス・スキル後は、ディフェンスについて選手達に問いかけました。“良いディフェンスをする為には何が必要ですか？”“コミュニケーション！！”“前に出る！！”“ノミネート！！”など色々な意見が出ました。今日の練習では、“Fast Set Up(早い準備)”と“Fast Up(速い上がり)”にフォーカスしました。



コーチの指示で、ダウン&アップしてからカラーコーンの色に反応して、“Fast Set Up”“その際に”横走り“は、3歩以内をルールとして Fast Set Up にチャレンジしました。カニの様な横走りが多くなると当然目的地までの到達時間が遅くなります。目的地を定めて、横走りを少なく Fast Set Up を意識しただけで、ディフェンスのセットが早くなりました！



セットが出来たら **Fast Up** にチャレンジ！！



“トリプル・フレクション“脚に3つ有る関節（股関節/膝/足首）をしっかりFlexion(屈曲)させて、爆発的に前に出る姿勢作りを理解してもらいながら腕振りのパワーも生かして速く！激しく！前に出る！相手のスペースと考える時間をこの”Fast Set Up”と“Fast Up”で奪うディフェンス！！日本ラグビーが世界と戦う為に必要です！

### 3 DF Drill

次にアタックとディフェンスの総合スキルとして、Decision Making Drill(判断ドリル)を行いました。アタックは、Quick Hands/Long Pass/Draw Pass/Kick Passなどを駆使してディフェンスを抜く事にチャレンジ！！ディフェンスは、Fast Set Up と Fast Up で相手のスペースと考える時間を奪う事にチャレンジしました。上手くいった所と上手くいかなかった所が有りましたが、最後のレビューではこのクラスで行ってきた基本のスキルが重要と言う事認識して貰えたと感じます。

#### 4 DecisionMaking Drill

ボールゲームでは、①オフサイドタッチ②トライラックタッチの2種類のボールゲームを行いました。今日行った、アタックとディフェンスの練習を生かしたプレーもたくさん見られて、選手達の成長を嬉しく感じられることが出来ました。

コア・トレーニングは、走る時に足を持ち上げる時に使う腸腰筋を意識して、長座で前に進むトレーニングを行いました。家でも自主トレして欲しいですね。



締めはいつもの1、2、3、ファミリー！！今回は、いつも元気いっぱい！！放課後ラグビー熊谷クラスのムードメーカー福田小学校6年生の小久保 翼くんの1、2、3、ファミリー！！で9回目のセッションを終了しました。今回も怪我なく楽しみながらスキルアップ出来ました！

## 【第9回練習内容】

レッスン内容	テーマ：	アタック&ディフェンス総合スキル	プレー原則：	すべて
	18:50	Fun Warm Up(Pass & Kick Competition)+Dynamic Stretch	0:15	
	19:05	Handling Drill (Quick/Long/Draw/Race)	0:15	
	19:20	Defence Drill (Fast Set Up & Fast Up)	0:15	
	19:35	Decision Making Drill(2vs1/3vs2/3vs2+1<Kick>)	0:15	
	19:50	Ball Game (Off Side Touch/Try Ruck Touch)	0:45	
	20:35	Core TRG/Review	0:15	
	20:50	Finish		

メインコーチ 太田正則

アシスタントコーチ 祝田康彦

学生サポート

## [【2018 埼玉県熊谷市クラス】第10回レッスンレポート \(2018年8月30日\)](#)



本日、残念ながら最終日を迎えてしまいました。暑い中全員の選手が来てくれました。本当に感謝です。

普段は、ボールゲームを「もっとやりたい!」「時間が足りない!」そんな要望を選手たちから聞かされてきましたので、最終日である本日は、とことんボールゲーム（タッチフット大会）をやることにしました。今まで教わったスキルを全開に発揮してもらいたいと思います!

とは言え、まずはウォーミングアップとして、熊谷クラスお馴染みの「ハンドキャッチドリル」からスタートしハンドリングスキルを確認しながら、ダイナミックストレッチを入れて筋温を上げつつ、「パンケーキダッシュ」（パンケーキ：ボールゲームでタッチした人が「胸⇒背中」をつけながらダウンアップする動作）でボールゲームに入る準備をしました!

今回は4チームに分けて、3種類のボールゲーム（タッチフット大会）を総当たりで戦いながら、順位を競い合っていきます。

「① オフロードタッチ」「②ダブルタッチ」「ノーマルタッチ」の3種類です。

まずは「①オフロードタッチ」プレーの原則でいうところの「前進」「サポート」「継続性」を強くイメージしながらプレーして貰いました。ボールキャリアの左右にサポートして、タッチされた瞬間にボールをつないで前進させ、外側にスペースや DF オフサイドプレーヤーがあれば、展開していく感覚を磨いてもらいました。

次に「②ダブルタッチ」ボールキャリアに対し、DF側がタッチを2回しないと止まらないルールです、チームでの DF スキルが問われるゲームです、誰かがさぼるとゲインラインをどんどん下げられます。まずはプレーの原則にある「プレッシャー」で相手の前進を止めつつ、ボールの再獲得を意識して貰いました。

最後に「③ノーマルタッチ」で、5回の AT チャンスの中で最後はキックありとしています、5回目の判断「パス・ランの選択か?」「エリアを取るか?」周りとのコミュニケーションをとりながら選択肢を楽しんでももらいました。





本日はお忙しい中、日本ラグビーフットボール協会から、中村さんと戸澤さんが視察に来られていましたのでご挨拶を頂きました。



第10回目熊谷クラスは、荒木小学校 5年生 本田風くん の“1、2、3” “ファミリー” というコールで締めくくりました。

選手の皆さん、父兄の皆さん 本当にありがとうございました。機会があればまたお会いしましょう！

【第10回練習内容】

テーマ： タッチフット大会		プレー原則： すべて
18:50	チーム分け	0:10
19:00	ウォーミングアップ	0:15
19:15	タッチフット大会	1:25
20:40	閉会式&記念撮影	0:10
20:50		

メインコーチ 太田正則

アシスタントコーチ 祝田康彦

協力 立正大学ラグビー部選手（10名）