

令和 3 年度北海道クラス



実施期間：2021年7月14日～8月25日（全6回）

開催時間：17:00-19:00

開催日程：<毎週水曜日>7月14日、7月21日、7月28日、8月4日、8月18日、8月25日

実施会場：月寒屋外競技場・ラグビー場（〒062-0051 北海道札幌市豊平区月寒東1条8丁目）

協力団体：（一財）北海道ラグビーフットボール協会

メインコーチ：長谷川 竜介（指導者資格：JRFU 公認 A 級コーチ資格、北海道選抜 U15 チーム強化指定指導者）

サポートコーチ：鈴木 貴博（指導者資格：JRFU 公認 A 級コーチ資格、北海道ラグビーフットボール協会強化委員長）

サポートコーチ：立野 弘高（指導者資格：JRFU 公認スタートコーチ資格）

2021 北海道クラス第 1 回 (2021/7/14)

気温は高めでしたが札幌らしいカラっとした天気恵まれて第 1 回を迎えました。例年より 30 分開始時間を早めたので遅刻する参加者もいるのかもしれないという心配や初回の受付等でもたつくことも踏まえ開会式を 17 時 30 分からスタートしました。

開会式ではスタッフの紹介と参加のルールや施設の使い方などを説明し、札幌クラスのテーマと具体的な行動目標について共有しました。

札幌クラスのテーマ

「コミュニケーション力を高めよう」

具体的な行動目標

- ・元気の挨拶ができる (コーチへ・仲間へ・施設の方へ・保護者へ)
- ・リアクションができる (返事・意思表示)
- ・伝わるように伝えることができる

新型コロナの感染拡大で全 10 回の予定が 6 回に短縮されたこともあり、少ない回数ではありますが、コミュニケーション力を高めることでパフォーマンスが向上するということを実感してもらうことに取り組んでいきます。

今日の練習は 6 回のクラスで継続して取り組むアジリティーとパス錬メニューを説明して実践。パス練習ではアーリーキャッチ、フォロースルー、相手を呼んでパスを要求することにフォーカスしました。

小学生グループと中学生グループに分かれて 4～5 名のチームを作りボールゲーム「スピン&チェイス」を実施。最初はパスミスも多く簡単にはアウトがとれません。選手同士で対策を話し合うチームトークを間に入れながら、徐々にパスの精度も向上。選手たちはフォーカスポイントをちゃんと理解して取り組んでくれていました。

連続パドリルで今一度フォーカスポイントを確認。最後に限界突破チャレンジと題してノーミスで何回パスを続けられるかにトライ。自分たちで決めた回数目標はしっかり達成していました。中学生チームは目標も大きく超え 400 回を達成。

満足感を持ったまま次のボールゲーム「スピードボール」を実施。最初はパスが繋がらないケースも多かったですが、チームトークから

「スペースへ動きながら」という改善点を自分たちで設定。その後はナイストライも生まれていました。今日の 1 日でもコミュニケーションがとても向上していました。もっとやりたい！というところでクロージングの時間に。

クロージングの振り返りでは、ちゃんと今日のフォーカスポイントを理解してくれていました。選手たちは楽しみながら上達を実感してくれてた様子。中1のゆうすけ君が今日の締めのアシストをしてくれて、無事 初回のクラスを終えました。

コーチングの反省としては、アイスブレイクを上手に取り入れればより選手たちのコミュニケーションは早期に向上できたのではないかと。来週はもっと楽しみながら上達に繋がる練習を準備しますね！！



練習内容

- ・アジリティードリル（マーカー使用）
- ・パソドリル（ペア）
- ・ボールゲーム1 スピン&チェイス
- ・パソドリル（3点 連続パス）
- ・ボールゲーム2 スピードボール

メインコーチ 長谷川竜介

アシスタント 鈴木貴博 立野弘高

助手 山本隆広 天野幸哉 マットコッター コッター恵実

場所 月寒ラグビー場

天気 快晴 気温 開始時 28度

2021 北海道クラス第 2 回 (2021/7/21)

今日も札幌は 31 度と暑い一日でした。

子供たちは明日から夏休み！

17 時の開始に間に合わなかった選手もいるとのことで、全員が揃うまで自主練習としてアジリティーとパス練習に取り組んでもらいました。一人 100 回以上はパス&キャッチもできましたね。

怪我により欠席の連絡がいましたが、28 名とほぼ全員出席で第 2 回目をスタート。先週の振り返りもしっかりポイントをおさえていてくれました。来場時に挨拶が出来ている子もいましたが、まだ挨拶ができない子も。北海道クラスの掲げた目標のコミュニケーション力を高める具体的行動目標をみんなで再確認しました。今回は挨拶ができなかった子も次回からは挨拶をすることを約束してくれました。

今日のテーマは先週のフォーカスポイントに加え、「**声を出してスペースへ動いてボールをもらおう**」としました。

アニマルストレッチのあとは、先週の反省からアイスブレイクとして自己紹介&リアクションダッシュを実施しました。選手達の反応はとても良かったです。徐々に打ち解けてきていきました。これでコミュニケーションも取りやすくなったかなと思います。

グルーピングして、パス 10 カウントゲーム。頭では今日のフォーカスポイントを理解していますが実際にできるか！！小学生グループは最初からよく声がだせていたので成果も早かったです。中学生グループはまだまだ遠慮がち。8 対 2 と DF の人数が少ないのになかなかパスが通りません。コミュニケーションが足りていないと自分たちで答えを出しながら更にスペースを有効に使えていない事など気づきの中で徐々にパフォーマンスは向上。コミュニケーションが重要なのだということを理解できたけど動きながらというところが難しい様子。

先週も実施した 連続パスチャレンジをゲームの間に差し込んで、パス&キャッチとコーリングを再度認識。今日の小学生チームは声も出せていたこともあり目標達成。中学生も惜しかったけどもっと大きな声で伝わる声で伝えてほしい。ドリルを挟んだ後のゲームは、コミュニケーションも高まり DF の人数を増やしましたがパフォーマンスの向上がみられました。

次はシンプルにヘッドダッシュ。スピードでパスを受ける、アングルを変えて声をだしてパスを受ける、さらには DF を立たせてスペースを判断に基づきパスを受ける。徐々に変化を加えながら 2 対 1 のシチュエーションまで発展。随所に、素晴らしいコーリングも聞こえてきました。

イメージを持ちながら最後は、オーバーラップタッチを実施。スペースが見えてきたところでよいコミュニケーションでトライもしっかりとれるようになってきました。チームトークを挟みながら今日のフォ

ーカスポイントがゲームに活かされてるケースも見えてきたところでタイムアップ。

クロージングでは、最初にリーダーに指名しておいた 中1 のごいち君が今日の学びと総括を話してくれました。とってもリアクションもよくコーチたちは嬉しかったですよ。

更に今日のMVPを発表。コーリングのタイミングなど、とてもよくできていた中1のみたと君に。



練習内容

- ・アジリティードリル
- ・パสดリル
- ・アニマルストレッチ
- ・リアクションダッシュ
- ・ボールゲーム① パス 10 カウント
- ・ヘッドダッシュ
- ・ボールゲーム② オーバーラップタッチ

メインコーチ：長谷川竜介

アシスタント：立野弘高

助手：山本隆広 天野幸哉

助手：コッター夫妻、西尾

場所 月寒ラグビー場

天気 快晴 気温 開始時 31 度

2021 北海道クラス第 3 回 (2021/7/28)

連日 30 度超えでしばらく雨も降っていない札幌の天然芝はちょっとお疲れの様子ですが、子どもたちは元気いっぱいです。今日は小学生 7 名、中学生 18 名の合計 25 名が参加してくれました。

3 回目のテーマも前進にフォーカスし、「ボールキャリアーは流れないこと」と「サポートプレーヤーの効果的なコーリング」

さらに攻撃を継続するための「ボールプレゼンテーション」としました。

ストレートランを意識付けするためのパสดリルをして、3 対 1 と 3 対 3 対 2 の練習をしました。選手たちの吸収スピードが早いです。中学生グループの 3 対 2 では最後には DF の動きの変化にも反応し効果的なコーリングをして、しっかりと前進できるようになってきました。「伝わるように伝える」がクラスの目標ですが、選手たちは自らどういうコーリングがより効果的なのかについて、実践練習のトライ & エラーで成長しているようです。

その後はボディーコントロールの練習です。最初はトライラックについて、膝立ちから立位へと発展させ、さらにそこから継続に必要なボールプレゼンテーションの動きを練習しました。初めての選手はぎこちなさもありましたが継続して練習しましょう。

今日のボールゲームはタッチゲーム。タッチされた選手がロングリリースするというルールにしました。キャリアに対してのサポート、コーリング、ボールプレゼンテーションなど練習の成果が見られるプレ

ーが多くありました。もっと続けたーい！！というところでタイムアップ。

クロージングでは、中学生のしょうたろう君が今日のクラスを総括して元気よく終了してくれました。

今日は初の試みである保護者へのセッションも行いました。密を避けるためメインスタンドをお借りして予め用意したプリントで座学。ラグビーを知らない方から「ラグビーってどんな競技なの？」って聞かれた時に説明するヒントとしてプレーの原則という考え方をお伝えしました。短時間でのセッションでしたが、ご家族がよりラグビーの観戦を楽しめる一助になればと願っています。次回は 軽く体を動かしてみましよう！ご参加いただいた保護者の皆様ありがとうございました。



練習内容

- ・アジリティー（継続メニュー）
- ・パス練習（継続メニュー）
- ・パソドリル（ストレートラン）
- ・2対1 3対1 3対2
- ・ボールプレゼンテーション（ボディーコントロール）
- ・ボールゲーム（タッチ ボールプレゼンテーション）

参加指導者

メインコーチ 長谷川竜介
アシスタント 鈴木貴博 立野弘高
助手 山本隆広 天野幸哉

場所 月寒ラグビー場

2021 北海道クラス第 4 回（2021/8/4）

昼過ぎから雷雨となりましたが、天気予報通り放課後ラグビーが始まる前には 30 度超えの青空に。天然の芝生にとっては恵みの雨となったようです。

体調不良や怪我などの欠席者もいましたが小学生 6 年生 6 名、中学 1 年生 17 名の合計 23 名が参加してくれました。

今日はサプライズゲストとして東京五輪男子 7 人制ラグビーで活躍したトゥキリロテ選手とセルジョセ選手が、子どもたちの激励に月寒ラグビー場に立ち寄ってくれました。子どもたちから、「オリンピックに出るようになるためにがんばったことはなんですか？」などの質問があり、色々と成長のアドバイスをしてくれました。ありがとうございました。

今日のテーマは「キック」ということで北海道バーバリアンズの君嶋選手がスポットコーチとして参加してくれました。ボールの落とし方やボールの当て方を指導してくれました。

練習のテーマがキックという事で、アップではドリブルリレーで楕円のボールの特徴を改めて実感してもらいながらスタート。ペアでの練習を経てから、ゴールポストカバーをターゲットに的当てゲーム。なかなか狙ったところに飛ばない！練習あるのみですね！

キックは遠くに飛ばすだけでなく、再獲得を目指して使うこともあるので、キックパスにチャレンジ。キックだけでなくキャッチングも大切になります。キャッチの仕方やマイボールのコーリングを指導しました。コーリングについては最初は恥ずかしくて大きな声を出せませんでしたでしたが、練習を通して徐々に意識できるようになっていましたね。

最後のボールゲームでは、先週までのボールプレゼンテーションでの球出しルールに加え キックを使っても良いというルールを加えました。なかなか再獲得に繋がるキックは難しかったけど、チームトークを通してキックを使うときに必要なことなどについて自分たちで答えを導き出してくれていました。

クロージングでは 中学生のしょうた君が今日の振り返りを発表し締めくくってくれました。

保護者セッションの報告

今日は保護者向けセッションの2回目を行いました。1回目では「ラグビーってどんな競技？」をテーマにプレーの原則のお話をさせていただきました。今回はプレーの原則の「前進」をテーマとして実技を行いました。7名の参加者のご家族の方に参加していただきました。「前進」するための手段、サポートする選手の役割など、1対1や2対1を通して理解を深めていただきました。練習や試合の後のご家庭で食卓を囲む際の話題がレベルアップしてくれると嬉しいです！！ 次回(8/18)は「大人も子どももラグビーにハマる理由」をテーマに座学を行う予定です。



練習内容

- ・アジリティー（継続メニュー）
- ・パス練習（継続メニュー）
- ・ドリブルリレー
- ・キックセッション
- ・キックターゲット
- ・キックパスキャッチチャレンジ

・タッチ（キックあり）

メインコーチ 長谷川竜介

スポットコーチ 君嶋裕太

助手 山本隆広 天野幸哉 マットコッター コッター江美 菅原拓郎

2021 北海道クラス第 5 回（2021/8/18）

月寒開催のクラスでは過去一度も雨に降られませんでしたでしたが 13 回目にして初の雨天開催となりました。前回までの猛暑から一転、気温 19 度とすっかり夏が終わった肌感覚ですが、水分補給はしっかりと！

今日から新学期です。出席できなかった選手もいましたが 21 名が元気に参加してくれました。グラウンドに出る前に、スタジアムのバックヤードでウォーミングアップ。マットコーチ主導で、腕立て・スクワット・プランクなどの正しいフォームの学びの時間。姿勢だけでなくプランクの意味は？と英語の勉強にも！！

今日のテーマは「良いディフェンスとは」。みんなの考えを聞かせてもらいました。答えは一つではないけど、今日のクラスでは「ギャップを作らず前にでる」ことを目標に取り組みました。

雨もほとんど上がったグラウンドで、「手つなぎ鬼」、「ラストマンスタンディング」と二つのファンゲームからスタート。「良いディフェンス」のヒントをつかんでももらいました。

ディフェンスポジショニングの練習では、ピラーやポストなど役割は理解してくれたようですが、コミュニケーションの課題が見られたので、「伝わるように伝えること」という北海道クラスの目標を思い出して、大きなコーリングを意識させました。その後はノミネートしてギャップを作らず前にでることに挑戦してもらいました。

最後のボールゲームではディフェンスをテーマとして、練習の成果を発揮できるかにチャレンジしました。フェイズ毎に DF の人数が減るルール。圧倒的にアタックが優位ですが練習の成果を発揮して「プレッシャーをかけた良いディフェンス」になったケースも多かったです。1 日の中で大きな成長が見られました。もちろん前回まで取り組んだアタックもディフェンスがないスペースへボールを運ぶ意識も見られました。とてもレベルの高い攻防でした。

クロージングではたっくんが今日の振り返りをしっかりまとめてくれました。

保護者向けセッション 3 回目（最終回）

雨ということもあり保護者の皆さんはグラウンドに入らず車で待機されていたようで参加は少人数でした。「ラグビーから得られるものって？」をテーマにスポーツにまつわる雑学やラグビーのコアバリューなどについてお話をさせてもらいました。



練習内容

- ・ ストレングスのフォームと実践
- ・ 手つなぎ鬼
- ・ ラストマンスタンディング (タッチで)
- ・ DF ポジショニング練習
- ・ 3 フェイズタッチ

参加指導者

メインコーチ 長谷川竜介

アシスタント 鈴木貴博 立野弘高

助手 マットコッター 山本隆広 天野幸哉

2021 北海道クラス第 6 回 (2021/8/25)

2 週連続の雨天となりましたが、天然芝は素晴らしい状態で参加者たちを出迎えてくれました。コロナ禍でスタートが遅れたことで、今回 6 回目で最終回です。札幌市内でも感染が拡大している中での開催でしたが、なんとか無事最終回を迎えられました。選手の皆さんには、体調管理や感染予防対策に協力してくれたこと感謝しております。

最終回は、初回から 5 回目までに取り組んだ成果をゲームの中で発揮するために全員が声を出して積極的にコミュニケーションをとることを共通認識として思いっきり楽しむことをテーマにしました。北海道クラスの目標であった「伝わるように伝える」ことがどれだけできるか！コーチたちも楽しみです。

今日はとにかくゲームを楽しみながら練習してきたポイントを実感できるよう練習を組み立てました。「家とねずみ」ゲームで体とコミュニケーションのウォーミングアップからスタート。声が出てくると動きも良くなってきました。

「パス 10 カウント」では、スペースへの働きかけも見違えていました。更にしっかりコーリングをして動けるようにもなってきました。濡れたボールは滑りやすくハンドリングエラーもありましたが、パスキャッチはクラス開始前に集まった人から練習するという習慣もついて毎回 たくさん練習してきた成果も見られました。これはチームに戻っても継続して取り組んでもらえたらコーチたちも嬉しいです。

次に全員で「ラストマンスタンディング」を広いスペースを使って実施。「ギャップを作らずに前に出る」選手自ら仲間に声掛けし意識して動いてくれていました。身体も熱くなってくると声も大きくなっていました。

ボールゲームは、タッチのルールを変えながら実施しました。小学生グループと中学生グループにわかれて実施。ゲームのインターバルでのチームトークでは選手たちは主体的に意見を出し合えるようになり、次への課題も明確にして取り組んでくれました。

最初のルールは「トリプルタッチでボールプレゼン」です。3 回目のタッチまで前進できますが、サポートする選手も自分の位置を伝えることでパスも繋がって素晴らしいトライもたくさん生まれました。

二つ目のルールは「3 フェイズタッチ」タッチ毎に DF 人数が減っていく中で、スペースを見つけボールを運ぶためにここでも仲間に伝えるコミュニケーションの大切さを感じてもらえたと思います。

三つ目のルールでは、タッチ 5 回でターンオーバーですが、キックを使っても良いという内容です。ディフェンスでは「ギャップを作らず前に出る」頭でわかっているだけでも難しいですね。攻防ともに苦戦しながらも、積極的なコミュニケーションから素晴らしいプレーも見られました。

緊急事態宣言により、開始が 2 週遅れたことで 8 回のクラスが 6 回に短縮となりましたが参加してくれ

た選手たちは、回を重ねるごとに成長したと思います。決めたルールもきちんと守ってくれましたし、全体練習前のアジリティトレーニングやパス練習もコーチが言わなくても自分たちで準備して継続して取り組んでくれました。これからもラグビーを楽しんでください。

閉会式には、北海道ラグビーフットボール協会の津軽理事長から選手たちへの励ましのご挨拶をいただき、中学生のしょうたろう君が全6回の振り返り立派な挨拶とコーチや保護者へのお礼の言葉で締めくくってくれました。打合せをしたわけでもないのにコーチたちは感動しました。ありがとう！！





練習内容

- ・アジリティー&パスキャッチ
- ・家とねずみ
- ・パス 10 カウントゲーム
- ・ラストマンスタンディング
- ・タッチ (スリータッチ)
- ・タッチ (3 フェイズタッチ)
- ・タッチ (キックあり)

参加指導者

メインコーチ：長谷川竜介

アシスタント：鈴木貴博 立野弘高

助手：山本隆広 天野幸哉 マットコッター コッター江美