

令和元年度岩手県釜石市クラス



【岩手県釜石市クラス】

実施期間：2019年9月4日～11月27日（全10回）

開催時間：18：30-20：30

開催日程：<毎週水曜日>9月4日、12日(木)、18日・10月2日、9日、16日、30日・11月13日、20日、27日

実施会場：釜石市球技場（住所：岩手県釜石市甲子町10-159-4）

協力団体：釜石シーウェイブス RFC・釜石市ワールドカップ2019推進本部

メインコーチ：佐伯 悠（指導者資格：JRFU A級コーチ・釜石シーウェイブス RFC 所属）

アシスタントコーチ：中野 裕太（釜石シーウェイブス RFC 所属）二宮 昂生（釜石シーウェイブス RFC 所属）

サポートチーム：釜石シーウェイブス RFC

【2019 岩手県釜石市クラス】第1回レッスンリポート (2019年9月4日)

釜石クラス第一回目は開会式からスタートしました。まもなく開幕するラグビーワールドカップを機に、開催地に住むみんなにはラグビーをより身近に感じて楽しんでもらいたいと参加者に伝えました。釜石クラスも4年目となり、今年のテーマは「楽しくラグビースキルアップ」を掲げ、まずはラグビーを好きになってもらうという事をターゲットにやっけていこうとスタートしました。

第一回目のウォームアップは全員での一周走から始まり、手繋ぎ鬼を行いました。手を繋ぎ走り難い状況の中で、コミュニケーションをとりながら動くというのが狙いでした。

高学年となると手を繋ぐことに少し恥ずかしさがあったようですが、やっけていくうちにコミュニケーションもしっかり取れて、3分程で全員を捕まることが出来ました。

アップも終え、早速タッチフットを行いました。まだラグビーに不慣れだという選手もいたので、ルールをシンプルにしてどのレベルで出来るのか、確認の意味も込めてやりました。どの選手も非常にスキルが高く、これからどれだけ成長するか楽しみです。

続いてパススキルの練習を行いました。練習に先立って、選手にはパスのキーファクター「ハンズアップ」、「フォロースルー」を伝え、全員で円になって2週パス回しをするタイムトライアルを行ってもらいました。このタイムトライアルは毎回行い、数字で自分たちの成長を感じてほしいと思っています。

その後は2人組、3人組でパス練習を行い、都度コーチから選手にキーファクターを問いかけながら練習を行いました。始めは出来ていなかった選手がほとんどでしたが、終盤にはコーチから言われなくてもしっかりと出来るようになり成長の早さに驚かされました。

最後に練習したパスを実践で試してもらうべく、短い時間ですが再度タッチフットを行いました。始めよりパスミスも減って、選手達からもパスを意識して出来ましたとの声も聞けたのがとても良かったです。

最後にクールダウンの一周走とストレッチで終了となりました。振り返りでは、練習の積み重ねが大事と選手に伝え、次回以降も楽しみながらスキルアップできるよう話をして一回目の締めとしました。







≪第1回練習内容≫

- 1.ランニング
- 2.タッチフット
- 3.パストレーニング
- 4.タッチフット

メインコーチ：佐伯 悠（釜石シーウェイブス RFC）

アシスタントコーチ：中野 裕太（釜石シーウェイブス RFC 所属）

[【2019 岩手県釜石市クラス】第2回レッスンレポート（2019年9月12日）](#)

釜石クラス第二回目は恒例の一周走からスタートしました。

翌日の陸上記録会もあり、10人とちょっと少ない人数での練習となりました。

先週までの暑さとはうって変わって、動かないと肌寒く感じる気温になってきました。止まっているとすぐ汗も引いてしまうので、止まっている時間を短くすることを意識して練習に入りましょうと声をかけました。

最初のウォームアップゲームでは10パス2セットを行いました。狭いエリアの

中でスペースを見つけ、コミュニケーションをとらないとこのゲームで勝つことは難しくなります。

始めは上手にスペースを見つけられず団子状態になってしまいましたが、段々とスペースにボールを運べるようになりました。2セット目はエリアを少し広げ行ったところ、さらに開いたスペースへの動きが良くなり、言わずとも意図を理解してくれていました。

続いて、ボール集めゲームを行いました。途中からボールを6個に減らすとなかなか決着がつかず白熱し、周りから声も出て非常に良いアップになりました。先週に引き続きボールゲームではタッチフットを行い、スタート前に選手にはパスのキーファクターの再確認をしました。少しミスが目立っていましたが、先週よりパスの意識が出てきたように思えます。

今週もスキルセッションはパスセッションを行いました。先週に引き続きパスのタイムトライアルを行いました。今回はミスをしてしまい悔しがる選手が多く、プレッシャーの中でもしっかり使えるスキルを身につけましょうと伝えました。

続いてコーチを両サイドに立たせ走りこむ、中抜けパスを行いました。始めは中を一人で、慣れてきた頃に二人にしてみました。各選手しっかりキーファクターを意識しパスを成功させていましたが、二人になると走りすぎてしまうなど、次回以降への課題をのぞかせていました。

最後はおさらいを兼ねてのタッチフットを行いました。2回以上パスをしないと相手ボールになってしまうとルールを追加すると、面白いようにボールを動かすことができ、対応力の高さには毎回驚かされます。

最後はクールダウンの一周走とストレッチを行い、2回目のクラスは終わりとなりました。選手からは、「楽しかった」、「もっとパスが上手になりたい」などとても前向きな発言が出たことが良かったと思います。もっと引き出してあげられるよう次回以降も選手と共に楽しみたいと思います。





《第2回練習内容》

- 1.ランニング
- 2.テンパス、ボール集め
- 3.タッチフット
- 4.パストレーニング
- 5.タッチフット
- 6.クールダウン、ストレッチ

メインコーチ：佐伯 悠（釜石シーウェイブス RFC）

アシスタントコーチ：中野 裕太（釜石シーウェイブス RFC 所属）

【2019 岩手県釜石市クラス】第3回レッスンレポート (2019年9月18日)

釜石クラス第三回目は、釜石で開催されるワールドカップ前、最後のクラスでした。毎週ごとに気温も低くなってきて、すっかり秋めいてきました。

ウォームアップは恒例の一周走から始まり、ストレッチをした後に、ラグビーボールでドッジボールを行いました。基本的なルールは普通のドッジボールと同じで、投げるのは両手のラグビーパスのみで1セット目を行い、2セット目はそこからハンドキャッチのみ OK というルールを追加しました。すると、言われなくともハンズアップで構えるようになり、パスのキーファクターまで意識してくれて、とても有意義なウォームアップになりました。

先週に引き続きボールゲームでは、2パス以上をルールに入れて行いました。パスをしようとする意識はとても良かったのですが、ゲーム中のミスが少し出てしまいました。ゲームの間は各チームでミーティングを行い、どうすれば勝てるかを話し合っていました。コーチからは簡単なヒントだけをあげて、ゲームターゲットを作り易くするよう心がけました。

今週もパスのタイムトライアルを行いました。先週の反省を活かしましょうと話し、やってみると、驚くほどタイムが早くなっていました。気持ちのムラが少しあるものの、どんどん伸びていく選手を見ているのがこちらも楽しくなってきました。

スキルトレーニングではコーチがディフェンスに入っでの 2vs1 を行いました。パススキルからの発展で、動きながらかつ前の相手も見なければならないこともあり、始めはパスが上手くいかないなどのミスが目立ちました。改めてパスのキーファクターを確認して、チャレンジがあればミスしても良いよと伝えると、吹っ切れたかのようにパスがつながるようになりました。

最後にパススキルを使ってボールゲームを行うと、パスミス、キャッチミス共にほとんどなくなり、とてもスピーディーにボールが動いていました。

毎回の選手の成長に喜びながらも、選手にはワールドカップを観てもっとラグビーを学んでほしいと伝え三回目の締めとしました。



《第3回練習内容》

- 1.ランニング
- 2.ラグビードッジボール
- 3.タッチフット
- 4.パストレニング
- 5.2 vs 1
- 6.タッチフット
- 7.クールダウン、ストレッチ

メインコーチ：佐伯 悠（釜石シーウェイブス RFC）

アシスタントコーチ：中野 裕太（釜石シーウェイブス RFC 所属）

【2019 岩手県釜石市クラス】第4回レッスンレポート（2019年10月2日）

釜石クラス第四回目も元気な挨拶から始まりました。ゲーム形式のウォームアップからのスタートで、コミュニケーションを取りながらスペースを見つける10パスで体を温めました。さすがに4回目ともなると、選手も話を理解するのが早くなり、しっかり声を出してゲームに入っていました。

ハンドリングスキルでは、ハンズパスのスキル向上を狙ってラインパスを行いました。助走はほとんど無い中で、キャッチパスを行うドリルで、パスを受ける足を意識し、一歩で次のパスを行うという少し難易度の上がったものでした。始めは歩きながら行い、慣れていくと共に徐々にスピードを上げていきました。少し難易度が上がったこともあり、ミスはありましたが、キャッチをする際の足や、パスのキーファクターをしっかりと意識してやってくれました。始めはコーチの間に2人でやり、一度ボールゲームを挟んで、その後は3人が間に入ってもらい行いました。2人で上手くいっていたものが、3人になると、とたんに走りすぎてしまい上手いなくなってしまうました。まだ「タメ」の意識が難しく、前の選手がラインまで（1メートル）出るまで我慢してと伝えると、飲み込みの早いグループはとたんにスムーズにパスが渡るようになりました。

最後はその日に学んだスキルを使ってのボールゲームを行いました。アタックのスペースを大きくするため、ディフェンスでタッチした人は、遠いサイドラインまでダッシュするようルール設定しました。すると、パスでしっかりスペースに運べるようになり、とてもスピーディーな展開のゲームになってきました。始めの頃と比べると見違えるように声も出るようになってきたので、これからももっと自信をもってラグビーを楽しんでもらいたいと思います。





《第4回練習内容》

- 1 ランニング、ストレッチ
- 2 10パス
- 3 2人ラインパス
- 4 タッチフット
- 5 3人ラインパス
- 6 50パスタイムトライアル
- 7 タッチフット
- 8 クールダウン、ストレッチ

メインコーチ：佐伯 悠（釜石シーウェイブス RFC）

アシスタントコーチ：中野 裕太（釜石シーウェイブス RFC 所属）

[【2019 岩手県釜石市クラス】第5回レッスンレポート（2019年10月9日）](#)



釜石クラス前半戦最後の第五回目も、寒さに負けない元気な挨拶からスタートしました。

すっかり気温も下がった中の練習でしたが、『動き続ける』をテーマにウォームアップからテンポ良く練習を行いました。ウォームアップゲームは狭いエリアの中でボールタッチ鬼ごっこを行いました。2チームに別れ、鬼チームにタッチされた人は20m程離れたボールを回ってこなければならぬペナルティを設定しました。鬼チームは正確なパススキルとコミュニケーションを、逃げるチームは上手にスペースを見つけなければならぬので、両チームとも一生懸命動き回っていました。

その後は、ボールゲームを行いました。今回は、タッチされたらボールを置いて、次の仲間がパスを出すようにルールを変更しました。そうすることによって縦に走りこむ選手が増え、自分たちで上手にスペースを作れるようになっていました。外にスペースを作り、コミュニケーションも取れてはいたのですが、後一步のところではパス、キャッチミスが出てしまい、なかなかトライに結びつきませんでした。

パスセッションの50パスタイムトライアルでは右回りも左回りも新記録をたたき出し、選手も自身の成長を感じ取っていました。

今回もパスのキーファクターを意識してラインパスを行いました。意識することを選手に尋ねると即答で返ってくるので、コーチとしてはうれしい限りです。しかも着実にパススキルも成長しているので、後半戦が楽しみです。

最後はパススキルを意識してボールゲームを行いました。前半の縦への動きに加えて、後半はスペースへのパス、キャッチもしっかり出来るようになって、自然とトライの回数が増えていました。

まだまだミスがあったり、話をうまく聞いて無かったりと子どもらしさも垣間見せてくれますが、楽しそうに練習をしてくれる姿が何よりだと思います。次回以降の後半戦も楽しみながら練習をしたいと思います。



《第5回練習内容》

- 1 ランニング、ストレッチ
- 2 ボールタッチ鬼ごっこ
- 3 タッチフット
- 4 50 パスタタイムトライアル
- 5 2人ラインパス
- 6 タッチフット
- 7 クールダウン、ストレッチ

メインコーチ：佐伯 悠（釜石シーウェイブス RFC）

アシスタントコーチ：中野 裕太（釜石シーウェイブス RFC 所属）

【2019 岩手県釜石市クラス】第6回レッスンレポート（2019年10月16日）

釜石クラスも残すところあと半分、後半戦も元気の良い挨拶からのスタートでした。練習にすっかり慣れてきた選手に刺激をと、これまでの練習とは少し趣向を変え、今回はキックセッションを取り入れました。

ウォームアップ代わりにゴルフとラグビーのキックを組み合わせたキックゴルフを行いました。ルールはシンプルで、決められたチャックポイントを通過してゴールの電柱まで何回のキックで当てられるかの競走です。

蹴り方は自由で、グラバーキックで進む人もいれば、ドロップキックで進む子もいました。第1ラウンド目はなかなか上手いかず弱音を吐く選手もいましたが、第2ラウンド目となるとキックにも慣れ、みんな1ラウンド目より少ない打数でゴールしていました。

ようやくキックに慣れてきたところで、2人組になりキックの練習に入りました。

グラバーとストレートキックのセッションでしたが、コーチからは、ボールをまっすぐ落とす、ボールから最後まで目を離さない、の2つのキーファクター

を伝え、早速実践しました。

サッカーボールを蹴るように上に投げて蹴ろうとする選手が多く、始めは上手くいかないことがありました。上に投げてしまうと、どうしてもキックが安定しません。失敗しても良いからチャレンジしてみようと伝えると、段々と落として蹴れるようになっていきました。

続いて利き足と逆の足で同じドリルを行いました。初めて逆の足で蹴った選手がほとんどでかなり戸惑っていましたが、何人かの選手は利き足と同じように蹴れる選手もいたことに驚きました。やはりこのようなチャレンジは面白いですね。

その後は 2 チームに別れ、ポールを的にした的当て競争を行いました。ストレートキック、グラバー、逆足でのキックなどポールを狙って当て、本で行ったセッションの総復習になりました。

50 回のパストライアルを行い、最後はみんなの大好きなボールゲームでのべになりました。

いつもより運動量が少なかった分、最後はいっぱい走り回って楽しんでいました。伸び盛りの時期なので、いろんなスキルを教えてあげられたらなど改めて感じた練習でした。







《第 6 回練習内容》

- 1 ランニング、ストレッチ
- 2 キックゴルフ
- 3 2人キック（グラバー、パント）
- 4 キックポール当て競争
- 5 50パスタイムトライアル
- 6 タッチフット
- 7 クールダウン、ストレッチ

メインコーチ：佐伯 悠（釜石シーウェイブス RFC）

アシスタントコーチ：中野 裕太（釜石シーウェイブス RFC 所属）

[【2019 岩手県釜石市クラス】第 7 回レッスンレポート（2019 年 10 月 30 日）](#)

第 7 回目のクラスは、ワールドカップの最終週ということもあり、取材も入る中での練習となりました。日ごとに寒くなってきており、動きが止まるとたちまち体が冷えてしまいます。

選手にはなるべく止まっている時間を少なくしてもらうため、今回は「メリハリ」をテーマに練習を行いました。

一週走の後のストレッチもダイナミックに動きながら行い、ウォームアップゲ

ームでは 10 パスとタッチ鬼を行いました。この 2 つのゲームでは狭いエリアでのスペースの見つけ方と、しっかりと動き続けることをフォーカスして行いました。10 パスではパスでスペースに逃げて、ボール鬼ではパスからスペースに逃げると頭の切り替えも含めウォームアップに取り入れました。

しっかり息もあがったところで、ボールゲームを行いました。毎週少しずつルールを変えており、選手には変わる事によってどうやったら有利にゲームを進められるか考えてもらっています。また、今回はメリハリをテーマにあげたので、攻守の切り替えにフォーカスして取り組んでほしいと伝えました。ボールゲームでは 1 セット終わる毎に選手たちには短い時間での振り返りを行ってもらいます。スタートした頃はネガティブな発言が目立っていましたが、今では上手く出来たこと、次の課題をどうするかなど、しっかり順序立てて話しをすることが出来るようになってきました。

ゲーム間のパストライアルでは今回も好タイムを記録していました。しっかりとパス練習に取り組んでくれた成果が好タイムに繋がっているのだと思いました

最後のゲーム中にミスなどはまだまだありましたが、楽しそうに一生懸命取り組んでくれる姿にはこれからの更なる成長が期待できそうです。残り少なくなってきたクラスでも、選手が成長できるようにしっかりとコーチングしていきたいと思いました。



《第7回練習内容》

- 1 ランニング、ストレッチ
- 2 10パス、タッチ鬼
- 3 タッチゲーム
- 4 50パスタイムトライアル
- 5 タッチフット
- 6 クールダウン、ストレッチ

メインコーチ：佐伯 悠（釜石シーウェイブス RFC）

アシスタントコーチ：中野 裕太（釜石シーウェイブス RFC 所属）

[【2019 岩手県釜石市クラス】第8回レッスンレポート（2019年11月13日）](#)

第八回目のクラスは、一段と寒さが厳しい中での開催となりました。先週に続きウォームアップはグラウンド一周走の後に動きながらのダイナミックストレッチを行いました。前回に引き続きテーマは『めりはり』。

ウォームアップゲームにはペアタッチゲームを行いました。自分のペアにしかタッチすることが出来ず、いかに動き回ってマークを振り切るかがこのゲームのキーポイントでした。はじめは自分のペアを見失ってしまいあっという間にトライされていましたが、慣れていくにつれしっかりと対応できるようになっていました。楽しみながらのウォームアップが終わった後は、通常のボールゲームに移行しました。

今回は特にアタックを有利にするため、ディフェンスはタッチしたら自分のゴールまで戻るルールにしました。ゲームが続くとディフェンスが少なくなり、出来たスペースへパスでボールを運ぶ選手もいれば、スペースに自ら走っていく選手もいたり、しっかりとスペースへの意識が見られました。また、意図して相手の人数を減らそうとアタックをしていた事にゲーム理解の成長を感じられました。

休憩中の作戦タイムでは、ハンズアップの再確認やコミュニケーションの大事さなどの話しが選手達から出ていました。ボールゲームの合間の50パスタイムトライアルは今回も記録を更新するなど、毎回確実に成長してくれています。実際ボールゲーム中もパスミスやキャッチミスが少なくなってきたおり、練習しているスキルがゲームに繋がってきていると思います。

釜石での放課後ラグビーも残りわずかになってきましたが、終盤は選手たちの練習中の集中力がついてきたことに驚かされます。残り少ないのクラスも子ども達と全力で楽しみたいと思います。





《第 8 回練習内容》

- 1 ランニング、ストレッチ
- 2 ペアタッチ
- 3 タッチゲーム
- 4 50 パスタイムトライアル
- 5 タッチゲーム
- 6 クールダウン、ストレッチ

メインコーチ：佐伯 悠（釜石シーウェイブス RFC）

アシスタントコーチ：中野 裕太（釜石シーウェイブス RFC 所属）

[【2019 岩手県釜石市クラス】第 9 回レッスンレポート（2019 年 11 月 20 日）](#)

残すところ後二回となった第九回目のクラスは、ウォームアップのグラウンド一周走からスタートしました。前回に引き続き体を冷やさないよう、動きながらのダイナミックストレッチや反応を盛り込んだダッシュなどで体を温めました。

その後は小さなコートで 10 パスとボールタッチ鬼をミックスで行い、体だけでなく頭のウォームアップも行いました。何回もやっていることもあり、選手たちのスペース感覚がとても良くなってきたような気がします。

体を温めた後のボールゲームは、タッチした DF がゴールラインまで戻る攻撃有利のルールでスタートし、途中何個かルールを変えながらゲームを行いました。

攻撃側有利にしながらも、攻撃側のルールをパス 2 回以上やタッチされたらボールダウン、2 人目がパスアウトなど変えていき、どのようにスペースを作るか、またどのようにスペースへボールを運ぶかを考えさせながらゲームを行いました。ゲーム間の振り返りでも、選手同士でどうやったら上手くいくか話し合っ

てもらい、自分達だけで考える力もつけてもらっています。

毎回行っているパスのタイムトライアルでは今回も好記録を出し、選手たちは成長を感じておりました。そして大事なことはプレッシャーがあるゲームの中で、パススキルを使えることが大事だと改めて伝えました。

練習の最後に行ったゴールゲームでは、攻撃側のミスがとても少なく、トレーニングがしっかりゲームに繋がっていると感じられました。また、DFのコミュニケーションが非常によく、両チーム共になかなかトライをさせない締まったゲームになっていました。

次回は最後となってしまいますが、最後までしっかり楽しんで取り組んでもらいたいと思います。





《第9回練習内容》

- 1 ランニング、ストレッチ
- 2 10 パス、ボールタッチ鬼
- 3 タッチゲーム
- 4 50 パスタイムトライアル
- 5 タッチゲーム
- 6 クールダウン、ストレッチ

メインコーチ：佐伯 悠（釜石シーウェイブス RFC）

アシスタントコーチ：中野 裕太（釜石シーウェイブス RFC 所属）

[【2019 岩手県釜石市クラス】第10回レッスンレポート（2019年11月27日）](#)

9月にスタートした放課後ラグビーも今回で最後となりました。

『楽しくラグビースキルアップ』をテーマに掲げての10回のレッスンでした。最後までウォームアップのランニング、ダイナミックストレッチ、ペアタッチでしっかりと体を温めてからのスタートになりました。

今回のタッチゲームではパスの回数を制限してより前に走る事を意識してもらいました。毎回のセッションで、パススキルが上がり、スペースへパスで運ぶことが本当に上達したのですが、その反面前に出る意識が少し弱くなってしまいました。そもそもでスペースに走りこめる選手が多かったので、少しルール変更で誘導してあげるとあっという間に改善されていました。

ボールゲームは7分毎に休憩、振り返り時間を設けています。その時間でゲームの振り返り、次への課題を選手間で話し合ってもらっています。終盤ではそこでルールへの対応、次返お課題などがしっかりと話されるようになっていました。パスの回数を2回まで、3回まで、2回以上パスしなければならないなど、普段のゲームではありえないような状況をあえて作り、選手たちの対応を見ておりました。早い段階でルールの狙いに気付く選手もいれば、すぐには対応で

きず反則を取られてしまう選手もいました。

最終回のパストライアルでは、少し硬さが出てしまい、記録更新とはなりませんでした。50回のパスを毎回35秒程でクリアしてきました。

最後のボールゲームではパススキルを改めて意識して行ってもらいました。スタートのころと比べるとパスミス、キャッチミスがかなり減り、しっかりとボールがつながるようになりました。

あっという間の10回で、選手からのまだまだやりたいという言葉が何よりのやりがいになりました。これからもみんながラグビーを楽しんでくれることを願っています。





《第 10 回練習内容》

- 1 ランニング、ストレッチ
- 2 ペアタッチ
- 3 タッチゲーム
- 4 50 パスタイムトライアル
- 5 タッチゲーム

6 クールダウン、ストレッチ

7 閉校式

メインコーチ：佐伯 悠（釜石シーウェイブス RFC）

アシスタントコーチ：中野 裕太（釜石シーウェイブス RFC 所属）