

## 令和元年度千葉県浦安市クラス



### 【千葉県浦安市クラス】

実施期間：2019年11月7日(木)～2020年2月13日(木)(全9回)

開催時間：18:30-20:30

開催日程：<毎週木曜日>11月7日、14日・12月5日、12日、19日・1月16日、23日(中止)、30日・2月6日、13日

実施会場：NTTコミュニケーションズ「アークス浦安パーク」(住所：千葉県浦安市高洲8-2-1)

協力団体：NTTコミュニケーションズシャイニングアークス・浦安市・浦安市教育委員会・浦安市ラグビーフットボール協会

メインコーチ：斎藤 展士 (指導者資格：JRFU A級コーチ・NTTコミュニケーションズシャイニングアークスコーチ)

アシスタントコーチ：目崎 啓志 (指導者資格：JRFU A級コーチ・NTTコミュニケーションズシャイニングアークス所属)

サポートチーム：NTTコミュニケーションズシャイニングアークス

千葉県浦安市クラス レポート

[【2019 千葉県浦安市クラス】第1回レッスンレポート \(2019年11月7日\)](#)

記念すべき第1回目となる放課後ラグビー「千葉県浦安市クラス」がスタート！  
トップリーグに所属するNTTコミュニケーションズシャイニングアークスの選手達を中心となり運営していきます。11月初旬ということで少し肌寒くなってきたところ、アークス浦安パークの屋内練習場で開校式を実施しました。ラグビーワールドカップの影響もあり40名を超える中学生がエントリーし参加頂きました。冒頭に、チームを代表しチーム総括の田中より挨拶と企画趣旨を説明後、メインコーチである斉藤、アシスタントコーチとして対応する目崎並びに今回参加した選手達より、指導方針や自己紹介、一言挨拶したあとに参加選手を代表し、江東ラグビークラブの古賀正太郎くん（中学3年生）より意気込みを宣言してもらいました。子供たちは先にグラウンドへ移動して、初回のため参加頂いた保護者の方々へ諸注意等をご説明。





グラウンドへ移動後、初めて会う仲間と積極的にコミュニケーションを取り、今後の取り組みを楽しいものにしてもらうことを目的に、まずは SAQ（スピード・アジリティ・クイックネス）やアイスブレイクを取り入れました。シャイニングアークスの SC コーチ川端・竹川のリードのもと、子供たちも緊張が解れ表情もゆるやかなものに。動きの中にも笑いが絶えない時間となりました。怪我人が 2 名いましたが、湯本・松尾のハーフ団が特別レッスンで基本スキルを伝授！





休憩をはさんだ後、スキル練習を U15 と U13、初めてボールに触れるスタートアップの3カテゴリに分かれて行いました。①ボールをピックアップして走る、②パスをもらって走る、③ハイボールをキャッチして走る、ボールを落とさないことを目的に時間内で繰り返し行いました。プレッシャーがある中でもボールを落とさず、皆、上手にできてました。そして、最後はリレーゲーム！1人1回障害物の左右を交互に走り、トライをして戻る（戻る際は真っ直ぐ走りバトンボールをパス）キーファクターの声かけも忘れずに皆、全力で頑張りました。ボールを持って走る際は、ボールを落とさず、常に遠い方にボールを持ち替えるなど、スキル練習で学んだことを生かしながら取り組みました。すべてのメニューが終了し、本日の振り返りと怪我の有無を確認。次回までの宿題を提示して終了。最後は円陣を組みシャイニングアークスの練習・試合の終了時に行っている掛け声で締めくくり第1回目のレッスンを終了。楽しい時間もあっという間に終わり、大いに盛り上がったレッスンとなりました。







### ■第1回トレーニングリスト

日時：2019年11月7日（木）18:30-20:00

場所：NTTコミュニケーションズ「アークス浦安パーク」

※セレモニーを15分程度行った後に実施。

ゴール「ボールを持って走ってトライを決めろ！」

#### ①SAQ/アイスブレイク

- ・ストレッチ/ハードル・ラダー/ランニングスキル
- ・テニスボールキャッチ
- ・ファンゲーム

#### ②スキル練習（U15・U13・スタットアップ）

- ・ボールたたき
- ・ピックアップして走る
- ・パスをもらって走る
- ・ハイボールキャッチで走る

#### ③ゲーム形式

- ・リレーゲーム



メインコーチ：斉藤展士（NTT コミュニケーションズシャイニングアークスアシスタントコーチ）

アシスタントコーチ：目崎啓志（NTT コミュニケーションズシャイニングアークス選手）

ゲストコーチ：U15 小泉、光井、安田、U13 三浦、湯本、松尾、前田、スタートアップ喜連、石橋、佐藤

（NTT コミュニケーションズシャイニングアークス選手）

## 【2019 千葉県浦安市クラス】第 2 回レッスンレポート（2019 年 11 月 14 日）

第 2 回目となる放課後ラグビー「千葉県浦安市クラス」を実施しました。本日もシャイニングアークスの選手達が 10 名参加し運営しましたが、少し早めに来てくれた子供たちと保護者の皆様を対象に、荒川・坂本両トレーナーによる「筋膜リリース」説明会を行いました。最近、メディアでよく聞く「筋膜リリース」。全身のこりや姿勢の悪さを整えるだけではなく、関節の可動域を広げパフォーマンス UP に効果的と言われています。自宅でも簡単にできるため、「正しいやり方と継続性が大事」と両トレーナーも熱心に指導しました。

さて、今週はテスト期間ということで参加人数も前回の半分程度となりましたが、グラウンドへ移動し元気よくスタート！ SC 竹川コーチのリードで SAQ から始め、休憩をはさんだ後はスキル練習を各カテゴリに分かれて行いました。今回はステップやハンドオフと、ラグビーはコンタクトスポーツですが、コンタクトするよりも触られないで抜き去ることがカッコいい！コンタクトが起きそうな場合はなるべく避けてと声をかけながら取り組みました。子供たちも真剣な表情で、笑い声が絶えずに楽しくプレーできました。最後に宿題をチェックして終了。

来週は当初の予定では練習日でしたが、チームに事情により練習日程を変更させてもらいました。お間違えのないようお願いいたします。











## ■第2回トレーニングリスト

日時：2019年11月14日（木）18:30-20:00

場所：NTT コミュニケーションズ「アークス浦安パーク」

※早めに来てくれた選手と保護者向けにシャイニングアークスのトレーナー陣による筋膜リリース説明会を実施

ゴール「ボールを持って走ってトライを決めろ！」

### ①SAQ

- ・ラダー・スプリント・グルーピングドリル

### ②スキル練習（U15・U13・スタートアップ）

- ・対面パス

- ・ステップワーク

- ・1v1（狭いコート、広いコート）

### ③ゲーム形式

- ・1v1

- ・2v1

メインコーチ：斉藤展士（NTT コミュニケーションズシャイニングアークスアシスタントコーチ）

アシスタントコーチ：目崎啓志（NTT コミュニケーションズシャイニングアークス選手）

ゲストコーチ：U15 小泉、光井、安田、U13 三浦、松尾、前田、スタートアップ石橋、喜連、池田（NTT コミュニケーションズシャイニングアークス選手）

### 【2019 千葉県浦安市クラス】第 3 回レッスンレポート（2019 年 12 月 5 日）

第 3 回目となる放課後ラグビー「千葉県浦安市クラス」を実施しました。本日はシャイニングアークスの選手達が 8 名参加し運営しました。少し早めに来てくれた子供たちと今回もメディカルトレーナーによる「筋膜リリース」説明会を実施。今週はテストも終了し多くの子供達が参加してくれました。

SC 竹川コーチのリードのもと SAQ からスタート、休憩をはさんだ後はスキル練習を各カテゴリに分かれて行いました。

今回もパスやランニングのスキルの向上、何よりも楽しさを一番に、子供たちの笑い声が絶えず、楽しんで取り組んでいる様子が伺えました。3 回目ということで、違う学校・スクールの子供たちが話す機会も多く見受けられ、友達の輪も広がっていく感じで嬉しく思いました！最後に宿題をチェックして終了。







■第3回トレーニングリスト

日時：2019年12月5日（木）18:30-20:00

場所：NTTコミュニケーションズ「アークス浦安パーク」

※早めに来てくれた選手と保護者向けにシャイニングアークスのトレーナー陣による筋膜リリース説明会を実施

テーマ「仲間との協力」フォーカススキル「キャッチ&パス」

①SAQ

②スキル練習（U15・U13・スタートアップ）

- ・対面パス
- ・中抜きパス
- ・2v1
- ・3v2

③ゲーム形式

- ・6v6

メインコーチ：斉藤展士（NTTコミュニケーションズシャイニングアークスアシスタントコーチ）

アシスタントコーチ：目崎啓志（NTTコミュニケーションズシャイニングアークス選手）

ゲストコーチ：佐藤、鶴谷（昌）、松尾、鶴谷（知）、小泉、光井、三浦、湯本（NTTコミュニケーションズシャイニングアークス選手）

[【2019千葉県浦安市クラス】第4回レッスンレポート（2019年12月12日）](#)

第4回目となる放課後ラグビー「千葉県浦安市クラス」を実施しました。本日もシャイニングアークスの選手達が11名参加し運営しました。少し早めに来てくれた子供たちと今回もメディカルトレーナー（吉本・荒川トレーナー）による「筋膜リリース」説明会を実施。回を重ねるごとに人数も多くなり嬉しく思います。

今回も SC 竹川コーチのリードのもと SAQ からスタート、その後はスキル練習を各カテゴリに分かれて行いました。

今回はパスやランニングに加えスピンプスの練習も取り入れ、正しいボールの持ち方と投げ方について選手たちが伝授！ 遠くの味方へ素早く、そして取りやすいパスを送るとても重要な技術。選手たちの一言一言、真剣な眼差しに耳を傾け取り組んでいました。最後に宿題をチェック！ 終わったメンバーから DNS バーエックスを受け取り終了。栄養補給をしてから帰宅。











#### ■第4回トレーニングリスト

日時：2019年12月12日（木）18:30-20:00

場所：NTT コミュニケーションズ「アークス浦安パーク」

※早めに来てくれた選手と保護者向けにシャイニングアークスのトレーナー陣による筋膜リリース説明会を実施

テーマ「コミュニケーション」フォーカススキル「スピンプラス」

### ①SAQ

### ②スキル練習 (U15・U13・スタートアップ)

- ・対面パス
- ・4列パス (スピンパス)
- ・2v1
- ・3v3

### ③ゲーム形式

- ・タッチゲーム

メインコーチ：斉藤展士 (NTT コミュニケーションズシャイニングアークスアシスタントコーチ)

アシスタントコーチ：目崎啓志 (NTT コミュニケーションズシャイニングアークス選手)

ゲストコーチ：西橋、石橋、前田、松尾、池田、鶴谷 (知)、小泉、光井、三浦、湯本 (NTT コミュニケーションズシャイニングアークス選手)

## [【2019 千葉県浦安市クラス】 第 5 回レッスンレポート \(2019 年 12 月 19 日\)](#)

第 5 回目となる放課後ラグビー「千葉県浦安市クラス」を実施しました。本日もシャイニングアークスの選手達が 11 名参加し運営。少し早めに来てくれた子供たちと今回もメディカルトレーナー (吉本・荒川トレーナー) による「筋膜リリース」説明会を実施。回を重ねるごとに人数も多くなり嬉しいですね！

今回のメニューは「キック」 転がすキックや、遠くに飛ばすキック、味方にパスをするキックなど、選手達が細かく指導しました。スタートアップの子どもたちは足に上手くボールを当てるのに悪戦苦闘していましたが、最終的には多くの子どもたちがコツを掴んで楽しく取り組んでいました。キックをより実践の中で有効利用できるようにいつものドリルにキックありというルールを加えて行いました。U15/U13 では空いているスペースにパスとキックを上手く織り交ぜトライを取れていました。普段はパス中心でキックを学ぶ回数は極端に



少ないと思いますが、皆、最後まで楽しく取り組んでいる様子に、選手達の表情も最後まで笑顔が絶えず楽しく指導していました。宿題をチェックし、終わったメンバーから DNS バーエックスを受け取り終了。栄養補給をしっかりとってから帰宅。







■第5回トレーニングリスト

日時：2019年12月19日（木）18:30-20:00

場所：NTTコミュニケーションズ「アークス浦安パーク」

※早めに来てくれた選手と保護者向けにシャイニングアークスのトレーナー陣による筋膜リリース説明会を実施

テーマ「キック」

①SAQ

②スキル練習 (U15・U13・スタートアップ)

- ・対面キック
- ・2v1
- ・3v2+1

③ゲーム形式

- ・タッチゲーム (5対5)

メインコーチ：斉藤展士 (NTT コミュニケーションズシャイニングアークスアシスタントコーチ)

アシスタントコーチ：目崎啓志 (NTT コミュニケーションズシャイニングアークス選手)

ゲストコーチ：前田、鶴谷 (昌)、松尾、大芝、栗原、喜連、小泉、光井、三浦、湯本 (NTT コミュニケーションズシャイニングアークス選手)

[【2019千葉県浦安市クラス】第6回レッスンレポート \(2020年1月16日\)](#)

第6回目となる放課後ラグビー「千葉県浦安市クラス」を実施しました。週末にトップリーグの公式戦はありますが、シャイニングアークスの選手達が9名参加し運営しました。少し早めに来てくれた子供たちと今回もメディカルトレーナー (荒川・坂本トレーナー) による「筋膜リリース」説明会を実施。

今回のメニューは「サポート」

基本的にラグビーは、ボールを持っている選手が相手ディフェンスから次々にタックルを受け後ろからサポートに来る味方選手へパスをするか、相手に奪われるかのどちらかとなります。トライを目指しボールを継続して繋ぐ「サポート」プレーが非常に重要となります。初めに屋内練習場の大型モニターで前回の練習の振り返りを実施したあと、グラウンドでSAQ、スキル練習を実施。「サポート」は練習・試合の中で周辺の選手とのコミュニケーションが大事になりま

す。一つ一つの練習時にコーチたちよりコミュニケーションのコールが響き渡り、参加した子供達も寒い中でも集中して取り組み、大きな声を出して取り組んでいました。タッチゲームをした後、最後に宿題をチェックし、終わったメンバーから DNS バーエックスを受け取り終了。栄養補給をしっかりとってから帰宅。







#### ■第6回トレーニングリスト

日時：2020年1月16日（木）18:30-20:00

場所：NTTコミュニケーションズ「アークス浦安パーク」

※早めに来てくれた選手と保護者向けにシャイニングアークスのトレーナー陣による筋膜リリース説明会を実施

①SAQ

## ②スキル練習 (U15・U13・スタートアップ)

- ・対面パス
- ・4列パス
- ・2v1
- ・3v2
- ・4対1の連続 (サポートコースの確認)

## ③ゲーム形式

- ・タッチゲーム (6対6)

メインコーチ：斉藤展士 (NTT コミュニケーションズシャイニングアークスアシスタントコーチ)

アシスタントコーチ：目崎啓志 (NTT コミュニケーションズシャイニングアークス選手)

ゲストコーチ：前田、鶴谷 (昌)、松尾、喜連、小泉、三浦、佐藤、池田 (NTT コミュニケーションズシャイニングアークス選手)

## [【2019千葉県浦安市クラス】第7回レッスンレポート \(2020年1月23日\)](#)

悪天候により中止

## [【2019千葉県浦安市クラス】第8回レッスンレポート \(2020年1月30日\)](#)

第8回目となる放課後ラグビー「千葉県浦安市クラス」を実施しました。週末にトップリーグの公式戦はありますが、シャイニングアークスの選手達が9名参加し運営しました。前回(7回目)は悪天候のため中止となり、子供達も久々の放課後ラグビーとあって多くの子供達が早めに来てくれました。

今回のメニューは「タックル」

体でぶつかり合うプレーの一つで、どの試合でもタックルのシーンは目を見張りますが、怪我に繋がるプレーでもあるため、しっかりと基本を子供たちに説



明し取り組みました。初めてタックルを教わる子供達にも基本をしっかりと、上級者にも基本に忠実に行うことが重要と指導しました。スキル練習のあとはボールゲームを楽しく実施。最後に宿題をチェック、終わったメンバーからDNSバーエックスを受け取り終了。栄養補給をしっかりとしてから帰宅。











#### ■第8回トレーニングリスト

日時：2020年1月30日（木）18:30-20:00

場所：NTT コミュニケーションズ「アークス浦安パーク」

※早めに来てくれた選手と保護者向けにシャイニングアークスのトレーナー陣による筋膜リリース説明会を実施

##### ①SAQ

##### ②スキル練習（U15・U13・スタートアップ）

- ・ハンドリング
- ・1対1 タックル（膝付きタックル）
- ・1対1 腰タッチ（スタンディング、足の運び）
- ・1対1 コンタクトバック

##### ③ゲーム形式

- ・ボールゲーム

メインコーチ：斉藤展士（NTT コミュニケーションズシャイニングアークスアシスタントコーチ）

アシスタントコーチ：目崎啓志（NTT コミュニケーションズシャイニングアークス選手）

ゲストコーチ：小泉、鶴谷（知）鶴谷（昌）、光井、喜連、湯本、大芝、三浦、池田（NTT コミュニケーションズシャイニングアークス選手）

## 【2019 千葉県浦安市クラス】第 9 回レッスンレポート (2020 年 2 月 6 日)

第 9 回目となる放課後ラグビー「千葉県浦安市クラス」を実施しました。今夜は風も強くかなり肌寒くはありましたが多くの子供達が参加してくれました。今週はトップリーグの公式戦はありませんが、翌日に練習試合を控える中、シャイニングアークスの選手達が 15 名参加し運営しました。少し早めに来てくれた子供たちとは今回もメディカルトレーナー（大石トレーナー）による「筋膜リリース」説明会を実施。

今回のメニューは「ブレイクダウン・ノーオーバーラップ」

始めに目崎コーチより、室内練習場の大型モニタを使用し映像を見ながら説明を受けたあと、グラウンドにでてまずはしっかりと SAQ を実施。各カテゴリーに分かれてスキル練習を取り組んだ。ブレイクダウンはラグビーでも勝負の分かれ目となる重要なスキル、参加した子供たちに分かりやすいよう入る姿勢などをしっかりと指導した。何かコツをつかんで週末の各スクールでの練習や試合に活かしてほしいと思います。その後はボールゲームなどのゲーム形式の練習、宿題をチェックし、終わったメンバーから DNS バーエックスを受け取り終了。栄養補給をしっかりとしてから帰宅。













■第9回トレーニングリスト

日時：2020年2月6日（木）18:30-20:00

場所：NTT コミュニケーションズ「アークス浦安パーク」

※早めに来てくれた選手と保護者向けにシャイニングアークスのトレーナー陣による筋膜リリース説明会を実施

①SAQ

## ②スキル練習 (U15・U13・スタートアップ)

- ・4列パス
- ・2v1
- ・3v2
- ・4対1の連続

## ③ゲーム形式

- ・タッチゲーム (6対6)
- ・ボールゲーム (①タッチは胸つき、②アタックはタッチされたら Fog、③ダブルタッチは2人ダウン)

メインコーチ：齊藤展士 (NTT コミュニケーションズシャイニングアークスアシスタントコーチ)

アシスタントコーチ：目崎啓志 (NTT コミュニケーションズシャイニングアークス選手)

ゲストコーチ：小泉、西橋、湯本、松尾、前田、光井、安田、鶴谷 (知) 鶴谷 (昌)、喜連、佐藤、石橋、三浦、池田 (NTT コミュニケーションズシャイニングアークス選手)

## [【2019千葉県浦安市クラス】第10回レッスンレポート \(2020年2月13日\)](#)

第10回目となる放課後ラグビー「千葉県浦安市クラス」を実施しました。今回で最後となる放課後ラグビー、今夜も肌寒い中、多くの子供達が参加してくれました。週末にトップリーグ公式戦を控える中、シャイニングアークスの選手達12名が参加し運営しました。少し早めに来てくれた子供たちとは今回もメディアカルトレーナーによる「筋膜リリース」説明会を実施。

グラウンドに出て、まずはしっかりと SAQ、声を出しながら一つ一つの動作をチェックした。今回は最終回ということもあるので、各カテゴリーに分かれ、これまで一緒に取り組んできたトレーニングの要素を取り入れボールゲームを中心に実施。子供達は自らコミュニケーションをとり、大きな声を出してはボールを呼び込む、スペースを見つけるなど、1回目に比べて成長が感じられた内

容であった。その後、宿題をチェックしたあと、最後に閉校式を実施。閉校式では、チームを代表して田中チーム総括、その後にメインコーチの斉藤コーチから一言、子供達へ修了証を配布した。テクニカルスキルを学びながらも、一番大事な「楽しむこと。」コーチ・選手達と一緒に笑顔が絶えない忘れられない時間となった。









■第10回トレーニングリスト

日時：2020年2月13日（木）18:30-20:00

場所：NTT コミュニケーションズ「アークス浦安パーク」

※早めに来てくれた選手と保護者向けにシャイニングアークスのトレーナー陣による筋膜リリース説明会を実施

①SAQ

②ゲーム形式

- ・ボールゲーム

③閉校式

メインコーチ：齊藤展士（NTT コミュニケーションズシャイニングアークスアシスタントコーチ）

アシスタントコーチ：目崎啓志（NTT コミュニケーションズシャイニングアークス選手）

コーチ：小泉、西橋、湯本、松尾、前田、光井、安田、鶴谷（知）鶴谷（昌）、喜連、佐藤、石橋、三浦、池田（NTT コミュニケーションズシャイニングアークス選手）