

令和元年度沖縄県読谷村クラス



【沖縄県読谷村クラス】

実施期間：2019年10月24日～12月20日（全10回）

開催時間：16:30-18:00 / 17:15-18:45

開催日程：<毎週木曜日>10月24日、31日・11月7日、14日、28日、29日
(金)・12月5日・1月9日、16日、23日

実施会場：読谷村健康増進センター屋外広場（住所：沖縄県中頭郡読谷村字座喜味 2901-1）/ ZANPA SPORTS PARK(住所：沖縄県中頭郡読谷村字宇座 1575)

協力団体：読谷村ラグビーフットボール協会

メインコーチ：林 拓司（指導者資格：JRFU スタートコーチ、読谷村ラグビーフットボール協会理事）

アシスタントコーチ：山内 省吾（読谷ラグビースクール、沖縄県ラグビーフットボール協会）、Kaitlin Sue-Ann Riddle

サポート団体：Ryukyu Island Girls Rugby Football Club

沖縄県読谷村クラス レポート

[【2019 沖縄県読谷村クラス】第1回レッスンレポート \(2019年10月24日\)](#)

開始時刻にはまだ参加者が揃っていなかったのでキックパスゲームでウォームアップをしながら集まるのを待ちました。

開校式で伝えたこのクラスのテーマは「トライ&エラー」。ジェイミー・ジョセフ HC は「ミスを恐れることがミス」と言ったそう。ミスを恐れずにベストを尽くして、その結果失敗したとしたらその時こそ学びと成長のチャンスですね。

今日は初回なのでクラス全体の雰囲気づくりと参加者一人一人のパーソナリティの把握に努めました。次回からは基本テクニック・スキルの習得に入っていきます。

90分×10回という限られた時間の中で私たちが子どもたちに提供したいことは4つ。

- テクニック・スキルの向上
 - ラグビーをとことん楽しんで、ラグビーがますます好きになる
 - 自分で考え、判断し、ミスや負けを恐れず挑戦した結果として成長を実感する経験
 - コアバリュー（情熱・品位・規律・結束・尊重）を備えた人間性に近づく
- 限られた時間ですがなんとか子どもたちの中にこういったことが残るようにトライしていきたいと思っています。次回からもっともっと工夫していきます！！

>小学生へ

意欲の高い子たちが集まりましたね。一つ一つのメニューの真剣にチャレンジしてくれていた様子が印象的でした。次回からも、一つ一つのプレーをいつも一生懸命取り組んでくれたらますます楽しくなるはず！後9回よろしくね^^

>中学生女子へ

もともとしっかりした子が多く、あまり手がかからないというのもあって、今

日は任せっきりでごめんなさい。僕が見る時間を全然作ってあげることができなくて反省しています。次回はクラス運営のバランスをもっと良くして、君たちのこともしっかりと見つめられるようにします！

>中学生男子へ

能力の高い子が多いし、自分ではそうでないと思っている子も、ちょっとした工夫で大化けする可能性があります。年齢的に普通のことだけどみんなまだ本当の”真剣”を知らないなので、早くそこに気付けるとラグビー人生が大きく前進すると思う。すでに何名かは気づき始めてたね。その壁はチームで超えるものではなくて、一人一人、気づいた人から超えていく壁。周りに影響されることなく、自分自身がどれだけラグビーに真剣になれるか。一瞬一瞬に対して真剣になれるか。幸いにも今の君たちには世界から称賛される日本代表という最高のお手本があるので、その世界を目指して一人一人変わっていきこう。

*日が落ちるのが早く18時あたりから真っ暗になってしまったため、今後、練習時間を早めることや会場を変更することなどを検討しています。

詳細については、保護者の方に **JRFU** 放課後ラグビープログラム事務局よりご連絡させていただきます。





【第1回練習内容】

(キックパスゲーム)

1.開校式

2.ダイナミックストレッチ

怪我予防。柔軟性、機能的動作性向上。フィジカル強化。身体を思い通りに動かす能力向上。

3.1対1

勝ち負けの不安を超えてチャレンジする。よりその勝負にフォーカスして自分の能力を引き出す。

4.5対5 (タッチ後双方1 down) 3分

集中することを覚え、フィールド上で自分が生きている時間を増やす。

5.5対5 (タッチ後双方1 down) 1分集中

6.ボールの持ち方

片手でボールを持つ際の強い持ち方

7.タックル後の脱出したいキャリアーとモールパイルアップを狙うタックラー

8.ストレッチ

*最後は真っ暗になってしまったので明かりがなくともできるトレーニングに急遽切り替えました。

メインコーチ：林 拓司（読谷村ラグビーフットボール協会理事）

アシスタントコーチ：山内 省吾（読谷ラグビースクール、沖縄県ラグビーフットボール協会）

【2019 沖縄県読谷村クラス】実施会場と練習時間について

沖縄県読谷村クラス参加者各位

平素より当プログラムへご理解とご協力をいただきまして誠にありがとうございます。

第3回～第7回の実施会場及び実施時間が決定いたしましたので下記の通りご案内申し上げます。

なお、第8回以降の会場・時間につきましては決まり次第ご案内いたしますので、今しばらくお待ちくださいますようお願いいたします。

◆実施場所：ZANPA SPORTS PARK

〒904-0394 沖縄県中頭郡読谷村字宇座 1575(沖縄残波岬ロイヤルホテル敷地内)

アクセスの詳細は下記リンクをご参照ください。

<https://www.daiwaresort.jp/okinawa/access/index.html>

◆今後の予定

第3回 11月7日（木）ZANPA SPORTS PARK 17:15-18:45

第4回 11月14日（木）ZANPA SPORTS PARK 17:15-18:45

第5回 11月28日（木）ZANPA SPORTS PARK 17:15-18:45

第6回 11月29日（金）ZANPA SPORTS PARK 17:15-18:45

第7回 12月5日(木) ZANPA SPORTS PARK 17:15-18:45
第8回 12月12日(木) 調整中(決まり次第ご連絡致します)
第9回 12月19日(木) 調整中(決まり次第ご連絡致します)
第10回 12月20日(金) 調整中(決まり次第ご連絡致します)



[【2019 沖縄県読谷村クラス】第2回レッスンレポート\(2019年10月31日\)](#)

時間帯変更や中学校の行事の影響などもあり、開始予定時刻から約40分ほど遅れてのスタートとなりました。

この教室は一人一人が自分の成長に純粹にフォーカスできる場所。私たちコーチは10回間に目一杯大事なことを詰め込むから、自分でコントロールできない状況は別として、努力次第で5分でも早く来られればその分自分の成長につながるよ、と伝えてみました。

思ったよりも良い目をして聞いてくれていて、前向きな意識が表面に現れている子もまだ少し深いところに眠っている子も、それぞれから成長の欲求を感じ

ることができました。

このクラスのテーマは「トライ&エラー」ですが、当然ながら真剣にトライした結果のエラーでないと成長につながりません。そういう意味では、テクニックやスキルをトライ&エラーの中で身につけていく過程で、「真剣」も覚えていかなければなりません。年齢が低いうちはまずは夢中になって取り組むことからですね。中学生は頭で理解してチャレンジする子も出てきているようです。

さて、今日のテーマは「ステップ」。

間合いについてだけ簡単にレクチャーして後は実戦トレーニング。まずは菱形の左右の辺のどちらにでもトライできる1対1。次にもう少し広いスペースで、笛がなるとDFは地面に散らばっているマーカーの一つに一度触れなくてはならないというルールでの1対1。ステップのスキルに加えて、お互いに集中力、状況の把握、判断が重要になります。初めから勝負を諦めてしまっている子も多かったので、毎回工夫して少しでも良くなるように考える時間を作ったり声がけをしたりしました。

この辺りで日没が近くなってきてしまったので他のメニューをカットしてタッチフット。今日はタッチすると一度ゲームを離脱して自陣奥の壁にタッチしてこなければいけないというルール。なかなかハードですがその中でもゲームやボール、敵や仲間に対する意識をどう切らさないか？学ぶことは多いです。

また、年齢や経験が違う子たちと混ざってプレーする中で、年齢が上で経験の長いプレーヤーには、周りに合わせて力を弱めるのではなく、自分のプレーをより高めて、自分より経験や年齢の低い仲間を活かしつつチームを勝利に導くという、おそらく普段自分のチームでプレーするよりも難しいテーマがあるということも伝えました。テクニックやスキルの向上のためには、うまくいかないことを自分以外の誰かや何かのせいにするのではなく、いかに自分自身に矢印を向けられるかが大事ということですね。

そうこうしているうちにすっかり日も暮れてしまったので今回も暗がりの中レスリング系のトレーニングを少々。今の所、まだ体を慣れさせる程度の内容に留めています。

*来週から時間と場所を変更します。

詳細については、保護者の方に **JRFU 放課後ラグビープログラム事務局**よりご連絡させていただきましたが、ご不明な方は[こちらより](#)ご確認ください。





【第2回練習内容】

1.ダイヤモンド1対1

間合いの取り方。目の前の対戦（相手）にフォーカス。毎回少しでも良くなるように考える。

2.ダイナミックストレッチ

怪我予防。柔軟性、機能的動作性向上。フィジカル強化。身体を思い通りに動かす能力向上。

3.リアクション1対1

予測不能な事態にも対応。瞬時に最適な行動を判断。

4.リロードタッチフット

意識を切らさずにプレーを続けることでチームに貢献。

6.コンバットトレーニング

真っ暗な中でもできるトレーニングを。。

7. ストレッチ

メインコーチ：林 拓司（読谷村ラグビーフットボール協会理事）

アシスタントコーチ：山内 省吾（読谷ラグビースクール、沖縄県ラグビーフットボール協会）

【2019 沖縄県読谷村クラス】第3回レッスンレポート (2019年11月7日)

今回から新会場。

男女日本代表も合宿で利用するロイヤルホテル残波岬さんの室内練習場「ZANPA SPORTS PARK」で開催しました。フットサルコート2面、ラインが引いてあるので練習にも活用しやすく、室内で照明もあるので日暮れの心配もありません。12月の日程がいくつか変更になりますが、場所はこちらで最後まで行いますので、参加者の皆さん、保護者の皆さんよろしくお願い致します。ロイヤルホテル残波岬さま、JRFUさま、ご理解ご協力ありがとうございます。

さて、今回の学習テーマはキャッチ&パス。キャッチの基本からパスの動作までをメカニズムも説明しながら練習しました。

パスに関してはそれぞれがこれまで培ってきたスタイルがあるので、あくまでも基本動作の一つとして紹介しましたが、なかなか身に染み付いた動作と違う動作をプレーの中で行うことが難しいようでした。やりながらどこまで矯正すべきかどうか悩みましたが、ちょっと混乱しそうだったので今回は無理をしてフォームを変えたりすることはやめました。JRFUの方にも相談しながら、次回はもう少しだけパス動作について深掘りしてみたいと思っています。

当クラスの約半数を占める男子中学生。

多感なお年頃の彼らがいかにレッスンに対し真剣になって集中できるかが、私たちコーチにとってもテーマの一つになっています。

それは、一人一人に対するトレーニングの効果を少しでも高めるためであり、参加者一人一人に将来につながる何かを得て欲しいと思うからです。

一人が気づき、また一人が気づき、、、そうやって彼らのラグビーがより豊かになっていくように、何度でも語りかけていきたいと思っています。

真面目で素直な子が集まっている女子中学生たち。

文句のつけようがないほど良い子たち。

規律もある。品位もある。結束もある。尊重（敬意）もある。

あとは、心の奥にあるはずの「情熱」をもっともっと燃やして、それを表に出

せるようになるとラグビーの世界がもう一段深くなるはず。

放課後ラグビーはあと7回。

「全力」のその一歩先をなんとか彼女たちに体験させてあげられないかと模索中です。

ラグビー大好きな小学生たち。

そのまま大きく伸びて行って欲しいですね。

放課後ラグビーでは中学生もいて、レッスンのテーマも少しレベルが高いこともあります。

何かというと、「考える」という作業が多いことです。

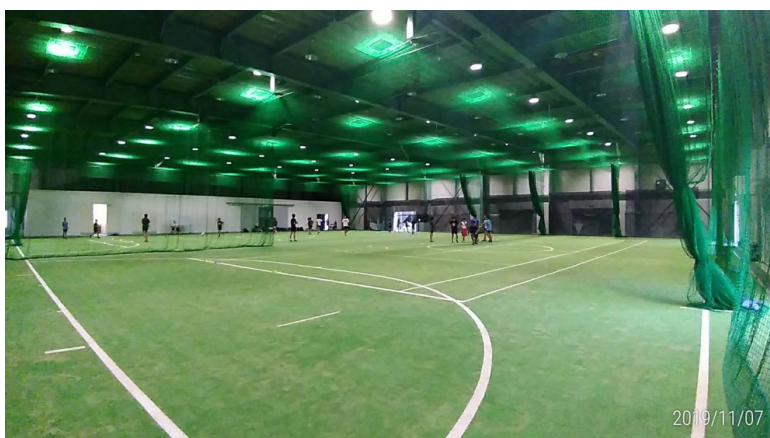
考えることで、ラグビーの構造をもっと理解できるようになり、よりプレーが楽しくなります。・・・って難しい言葉でごめんなさい。

レッスンの中で子どもたちの心と頭をうまく誘導できるように努力します。

全体的に、初めて行うメニューに対しても適応力が少しずつではありますが向上しているように思います。

毎回色々な新しいメニューに挑戦するつもりなので、初めての内容に怯むことなく、前向きに挑戦し、動きや構造を分析して攻略法を見つけ出すことを楽しんで欲しいと思っています。

そういったことで判断力の育成も図っていきたいと考えています。判断力は、目の前の一つ一つのプレーに対する判断だけではなく、フィールド、チーム、ゲーム、時間、、様々な要素に対して必要な能力でもありますから。







【第3回練習内容】

1. パスパスゲーム

リードハンド でテニスボールキャッチ

2. ダイナミックストレッチ

怪我予防。柔軟性、機能的動作性向上。フィジカル強化。身体を思い通りに動かす能力向上。

3. アーリーキャッチ

4. アーリーキャッチ (イレギュラーボール)

5. キャッチ&パス

その場／もも上げランパス／ノーマルランパス

6. 2対1 + 1

7. リロードタッチフット

8. ストレッチ

メインコーチ：林 拓司 (読谷村ラグビーフットボール協会理事)

アシスタントコーチ：山内 省吾 (読谷ラグビースクール、沖縄県ラグビーフットボール協会)

【2019 沖縄県読谷村クラス】第4回レッスンレポート (2019年11月14日)

会場まで走って向かっているという中学生男子を待つ間、ラグビーボールでリフティング。次回はキックのテクニックをレクチャーする予定なのでちょっとだけ予習。ボールと足がどう当たればどう飛ぶのか、夢中になって挑戦している間に当て感をつかんでいきます。

話はそれますが、中学生女子の会話から「男子は走ってきてるよ」「走ってくるのも楽しいよね♪」「いろんな景色見られるしね」・・・と聞こえてきました。距離にして6km弱なんですけど、平気で走ってくる中学生って元気だなーと感心。確かに、美しく広がる海が見えたり、風に揺れるさとうきび畑の中を通ったり、ジョギングするには気持ちの良いロケーションではありますが^^

さて、ウォームアップではアタックとディフェンスに分かれて”ボールを繋ぐ”vs “カットする”の戦い。やりながら徐々にルールを追加してレベルを上げていくレッスンの進め方にもみんな慣れてきたようでスムーズに進みました。最終的にはマークする相手を固定して、マークに張り付いて振り切られないようにする責任感とマークを外すように振り切ろうとする責任感の戦い。本気で戦うと信じられないくらい消耗しますがいきなりそこまでは求められないので一步一步です。

今日のレッスンテーマはスピンパスでしたが、前回のショートパスを少し補足しておきたかったのが初めてショートパスの練習をしました。肘を伸ばしたままパスをしたり、腕の内側やスナップした後の手の内側を無理やり相手に向けようというクセが散見されたので、より自然にスムーズに、そしてクイックにパスできる方法を練習しました。

最終的にはそれぞれのプレーヤーが自分に最適なパスを身につけてくれれば良いのであまりしつこく矯正したりはしませんが、メニューを工夫して自然に合理的なパスをするような”体験”をしてもらっています。

スピンパスも同様で、どの投げ方が正解かという教え方ではなく色々と体験さ

せました。まずは片手で持って腕を振り切って早く遠く放れるように。次に両手でまずはアーロンスミス選手のように両手フォロースルー。次は田中史朗選手のようにガイドアームのみをフォロースルー。最後にフォロースルーは意識せず手元でスナップを強く効かせる投げ方。子どもたちの中に研究心が芽生えてくれるといいいなーと思っています。

今日からサントリーさんが合宿中で同施設の一部を使用される関係で今日はフットサルコート一面でのレッスンとなったので、タッチゲームは行いませんでしたが、2対1、3対2だけでもやればやるほどレベルも上がってきて充実していたように思います。

3対2は、本来なら2対1をある程度のレベルでできるようになってから、そしてシンプルにパスを回して抜けるようになってから、という段階を踏みたいところではありますが、レッスンできる回数も限られているので初めから判断が必要なゲームに挑戦してもらいました。継続してやっていこうと思っているので、今できないことが最後のレッスンでどう進化しているかを楽しみにしたいと思っています。







【第4回練習内容】

1. ラグビーボールリフティング
2. 10回パス
3. ストレッチ

怪我予防。柔軟性、機能的動作性向上。フィジカル強化。身体を思い通りに動かす能力向上。

4. 長座ショートパス
5. スピンパス各種

アーロンスミス選手風、田中史朗選手風、第3のスピンプス

6. ナンバー2対1
7. カラーコーン3対2

スペースを見つけることと判断も身につけよう

8. ストレッチ

メインコーチ：林 拓司（読谷村ラグビーフットボール協会理事）

アシスタントコーチ：山内 省吾（読谷ラグビースクール、沖縄県ラグビーフットボール協会）

【2019 沖縄県読谷村クラス】第5回レッスンレポート（2019年11月28日）

沖縄も強い風が吹いて今日はかなり寒かったのですが、会場は室内なので全く気にすることなく開催することができました。

（最低気温は20度ですが体感気温は10度台前半？沖縄ではこれでも寒い！）

今日のレッスンのテーマはキックということでキーフクターを1つ1つチェックしながら練習しました。ボールの持ち方や落とし方、足の形、目線、重心など細かく確認してかなり上達が見られたし、なかなか上手くいかない中でもなんらかの手応えを掴んでいた子が多く見られました。

ちょっと単純な反復が続いたので次は20m先のターゲットを狙ってゲーム形式

で。蹴っては走って取りに行くの繰り返しですが熱中するあまりだいぶ走りま
したね^^

1つ1つのキーファクターを1回のレッスンでマスターすることは難しいです
が、重要な1つでも2つでも覚えておいてくれば、今後の各自の練習にも役
立つことと思います。

キックのあとは2対1、3対2、タッチフット。判断を伴うゲームではより頭
を使います。正解のプレーはこれだ！と教えることはせず、時々ゲームを止め
て巻き戻したりして振り返りの時間を作ります。プレーを振り返る中で、見え
ていなかったスペースに気づいたり、自分の判断ミスに気づいたり、仲間への
声かけの改善を考えたり、より良い判断とより良い連携について気づくチャン
スが生まれていました。最後のタッチフットでは1人1人の視野や判断に少し
ずつ向上が見られていましたね。

さて、キックの練習はある1つの真理を知ることにも役立ちました。それは、
原因と結果の関係。ボールのここに足のここをこう当てればこうなるし、ボー
ルのここに足のここをこう当てればこうなる。文章にするとややこしいですね
^^;

1つ1つのプレーに、結果を導いた原因があり、それを追求することでプレー
はもっともっと上達するんだよ、というお話。キックが右に曲がるには右に曲
がる理由があるし、上に飛ぶには上に飛ぶ理由がある。ミスしたらそれを追求
すれば改善につながるし、それを逆算すればより最適なスキルを追求できる。
それは2対1でもタッチフットでも一緒。ラグビーの試合でも一緒。テクニッ
クやスキル、フィジカル、メンタリティ、周辺の人々との関係、相手チームや
プレーヤー、レフリーやスタッフとの関係、自然も含む外部環境、、、。

良いプレーヤーになるにはたくさんの要素を追求していかなければなりません。
だからこそ、良い人間としての1日1日が大切なのですね。



【第5回練習内容】

1. トイメンキック
 パントキックのキーファクターを学ぶ
2. ターゲットキックゲーム
3. ダイナミックストレッチ（ショートバージョン）
4. ナンバー2対1
5. カラーコーン3対2
6. リアクションタッチ
7. ストレッチ

メインコーチ：林 拓司（読谷村ラグビーフットボール協会理事）

アシスタントコーチ：山内 省吾（読谷ラグビースクール、沖縄県ラグビーフットボール協会）

【2019 沖縄県読谷村クラス】第6回レッスンレポート（2019年11月29日）

日程の都合上、昨日に続いて連続開催。昨日はキックのキーファクターを学びましたが、そのせいかレッスン前にキックの練習をしている子が多かったですね。レッスンの準備をしながら一人一人の動作をチェック。時にはスマホで動画を撮って見せたりしながら、それぞれの癖やうまくいかない原因を見つけていきます。

前回のレッスンの際レポートでも書きましたが、プレーの結果には必ずその結果を導いた原因があるので、その原因を明らかにすることで練習の効率も上がります。そこに気づけた子たちは少しずつ上達していくさまが見て取れました。

レッスン開始。昨日は時間の都合で指導できなかったキックのキャッチをレクチャーし、軽く練習したところでテニスのような？蹴り合いのゲームをしました。

放課後ラグビープログラムでは様々なテクニックやスキルをレクチャーするので、コーチ側としてもどうしてもそれをマスターさせてあげたい気持ちが強くなってしまい、楽しませるということがバランス的に少し弱くなってしまった前半でした。指導者としてその反省も踏まえつつ、ゲーム性のある楽しいメニューを増やしていこうとしています。

ゲーム性を強めると正しい動作とは離れていってしまうこともあるのですが、そこは焦る必要がないと考えています。楽しみながらも、ゲームをクリアしたり勝利するために、自分なりに最適なプレーを作り上げていってくればいいですね。その際にレクチャーしたキーファクターが活かされるようになればより良いし、そうなりやすいようなメニューを考えていきたいと思います。

アップがてらのキックゲームを終えて、次はダイナミックストレッチ。今日で6回目になるわけですが、各年代とも自分の体と動作に集中できるようになってきましたね。ただ慣れたからだけではなく、成長の証であれば嬉しいです。

次のメニューは、できているようで意外とできていないストレートランを再確認。その都度できたかできなかったか、できなかったとしたらどのようにできなかったか、確認しながら修正を加えていきました。一本一 **DF** と真剣勝負しながら基本スキルを身に着けていきます。

次にカットインとカットアウトを判断を交えて短く練習し、最後はタッチフット。今日はチーム人数を4人、ゲーム時間を1分間と絞り、いかに自分自身がプレーに参加している時間、集中している時間を多く持てるかというテーマを与えました。私は男子中学生のグループをみましたが、その集中力の高さに感心しました。とても無駄の少ない充実した時間を作ってくれていましたね。

この年代の子どもたちは本当に成長が早いですね。吸収する力も素晴らしいし、心も体も伸びよう伸びようとしているのがビンビン伝わってきます。残りあと4回ですが、子どもたちの中に何が残せるか、私達コーチも真剣勝負です。



【第6回練習内容】

1. キックキャッチ のキーファクター
2. ラグビーテニス(キック&キャッチ)
3. ダイナミックストレッチ
4. 2対1 (ストレートランのトレーニング)
5. 2対2 (カットイン、カットアウト、判断)
6. リアクションタッチ (1分間超集中)
7. ストレッチ

メインコーチ：林 拓司 (読谷村ラグビーフットボール協会理事)

アシスタントコーチ：山内 省吾 (読谷ラグビースクール、沖縄県ラグビーフットボール協会)

【2019 沖縄県読谷村クラス】第7回レッスンレポート (2019年12月5日)

今年最後のクラス。雨風吹き荒れる、早くも？冬模様の沖縄はかなり寒く感じましたが、会場は室内なので問題なく開催できました。紆余曲折あってこの会場に落ち着きましたが、結果的にとても良い環境でできてよかったです。ご協力いただきました各機関に感謝しています。

さて、先週の高い集中力から打って変わって今日はなんとも集中できない中学生男子たち。学校で何かあったのか？家庭で何かあったのか？友達どうして何かあったのか？原因はわかりませんが、先週とは全く違う雰囲気だったので、どうすれば変わるのかトリガーを探して四苦八苦しりましたが思ったようにはうまくいかず、コーチングの難しさを改めて実感しました。

まだまだ自分のメンタルをコントロールする術を持たない子どもたちですから無闇に責める(恐怖で支配する)ことはしません。怒られるのが嫌だから従う、という思考回路では成長がないので、一人ひとりが自分からそうすべき、そうあるべき、と考えるところにいてほしいと考え、自分で自分のメンタルをコントロールする力を身に付けていく必要のあることを伝えました。伝えるこ

とも積み重ねなので残りの3回でもしっかりと向き合っていきたいと思っています。

今回は年をまたいで少し時間が空いてしまうので、今回は新しいことをせずにここまでの6回分のおさらいをしながらゲームの時間を長めに持ちました。パスの際に不自然な（窮屈そうな）動きをする子たちの動作を毎回気になって見続けてきて、2つのポイントで修正可能な動作があったのでそれも確認しました。

一つはボールの持ち方で、手のひら全体でべったりボールを持ってしまう子が大半だったので、指で扱う感覚を確認。この点は初めのレクチャーでは漏れていたのを改めて重要性を感じました。

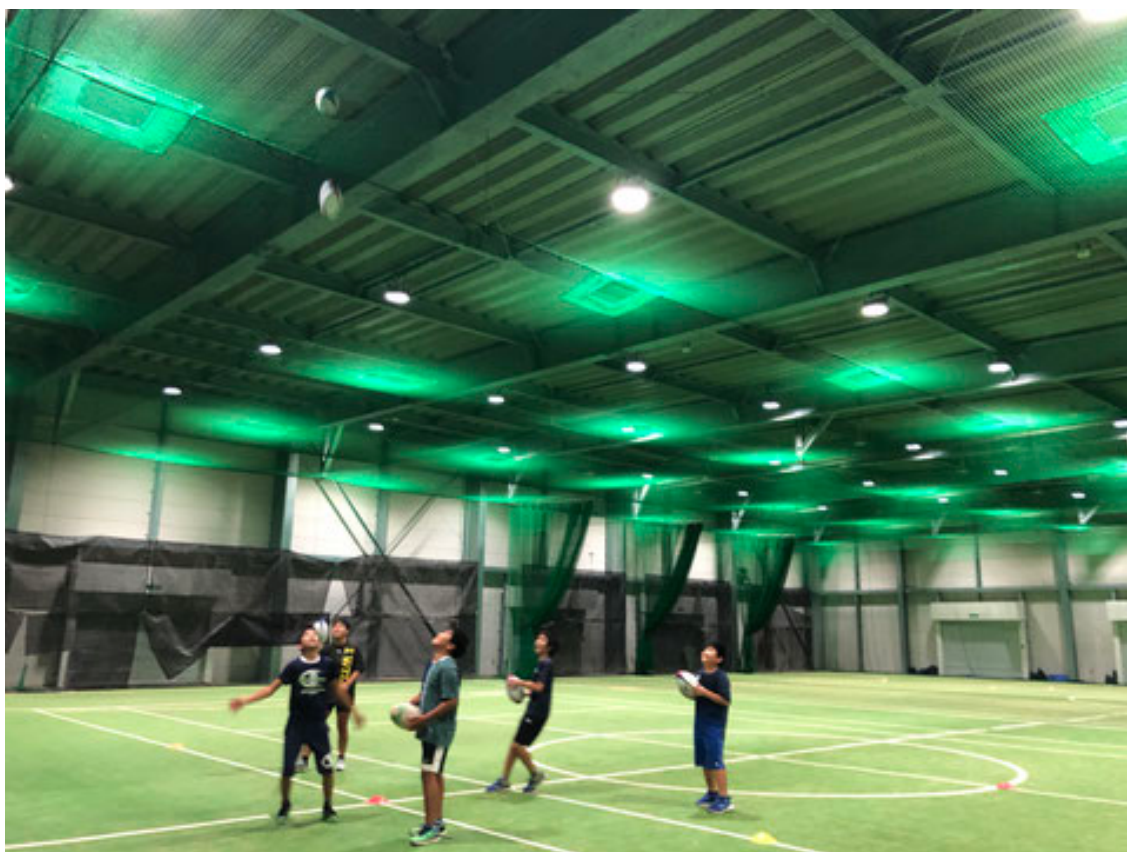
もう一つは、長座したままパスをさせたときに顕著だったのですが、せっかくアーリーキャッチをしているのにボールを身体の反対サイドまで運んでから投げ動作に入るという点。取ったまま自然な流れで投げられるように調整しました。

子どもたちに不自然な動作が見られるとき、私たち大人とは身体の構造も、また経験者とは思考も違うので原因を発見することは簡単ではないですが、それを見つけて理解させてあげられれば、プレーの向上への近道になるのではないかと思います。

そういう意味では、気づきのチャンスがあれば練習を少し止めてでもそのチャンスを提供したり、ゲーム形式の練習の中でもコーチも一緒にプレーして気づきを与えるなど工夫をしています。回数は限られていますが少しでもなにか残ればと。。。

さて、年明けはタックルやブレイクダウンの基本テクニック・スキルを2回に渡ってレクチャーする予定です。ヘッドキャップ、マウスピース、(膝立ちの際に膝が痛くて気になる人は)長パンなどを用意してきてくださいね。それでは、メリークリスマス！そして良いお年を！

*1 枚目の写真は天井のネットに引っかかったボールに投げたり蹴ったりしたボールを当てて取り出そうと夢中になる子どもたち（コーチは夢中と言うより必死に参加）。







【第7回練習内容】

1. ボールの持ち方、キャッチ、パスのおさらい
2. ダイナミックストレッチ
3. 2対1（ストレートラン）
4. カラーコーン3対2
5. カラーコーン3対3
6. リアクションタッチ（1分間超集中）
7. ストレッチ

メインコーチ：林 拓司（読谷村ラグビーフットボール協会理事）

アシスタントコーチ：山内 省吾（読谷ラグビースクール、沖縄県ラグビーフットボール協会）

【2019 沖縄県読谷村クラス】第 8 回レッスンレポート (2020 年 1 月 9 日)

前回のレッスンから約 1 ヶ月ぶりとなった第 8 回。時間も空き、クリスマスやお正月も挟んだので、クラスの雰囲気も 7 回目までの積み重ねからは何歩か後退。それも折込済みでレッスンはスタートです。

まずはアイスブレイクでラグビードッジボール。小学生はパススピードが遅くなかなかクリーンヒットが起き難かったようですが、中学生は熱い戦いを繰り広げていました。

今日の学習内容はタックルのキーファクター。少し説明の時間が長くなってしまいましたが、子どもたちの習得度を見ながら柔軟に指導しました。内容としては、ポジショニング、アプローチ（前進・シートステップ）、ヒットの姿勢など。

ヒットの瞬間、どうしても頭が下がってしまう子が多かったため、そこはしつこく声がけしました。何より安全のために必要なことと、最後まで相手をしつかり見ることでよりの確にタックルに入ることもできます。わかっていても地面のグリーンを見てしまっていた君、しっかり改善していきましょう。

タックルは教えることが多くて指導がとても難しいです。特にこのクラスはタックル未経験もいるので、1 回で全てマスターさせようとしてしまうと無理があるため、マスターすべきキーファクターを絞ってじっくりと指導しました。身体はまだ実践できなくても、頭だけでも理解して今後の練習に役立ててもらえればと思います。

しつこいようですが、その中でもとにかく大事なのが安全です。入る際の姿勢やその後の動きなど、ヘッドアップができるように少し極端な動作で指導しました。

それぞれのチームに戻っても、安全に楽しくラグビーを続けていってほしいと思っています。

次回はタックルされる側の動作を学習します。







【第8回練習内容】

1. ショートパス復習（NZ製パス養成ギプス）
2. ラグビードッジボール
3. タックルのキーファクター学習
4. ストロングポジション（ストレッチ代替）
5. リアクションタッチ（1分間超集中）
6. ストレッチ

メインコーチ：林 拓司（読谷村ラグビーフットボール協会理事）

アシスタントコーチ：山内 省吾（読谷ラグビースクール、沖縄県ラグビーフットボール協会）

【2019 沖縄県読谷村クラス】第9回レッスンレポート（2020年1月16日）

気がつけばラスト2回。

様々なテクニックのキーファクターのレクチャーは今日で終わりです。来週の最終回はいくつかのポイントを軽く復讐した上で、できるだけゲーム形式のメニューを多くして、プレッシャーのある中での判断を楽しんでもらいたいと思

っています。

みんな集中力を保ったり周りに流されない強さを持ったりするのはまだまだ難しい年頃ですが、今日は先週よりもだいぶ集中していたように思います。ダイナミックストレッチの際もそれぞれしっかり取り組んでいる子が多かったですね。

これから先、ラグビープレーヤーとしても人間としても成長していく中で、常に自分自身に矢印を向けることができるかどうかは一つの鍵になると思います。他者を思いやり、本当の優しさを追求するためにも、まずは自分自身を作り上げていって欲しいと思います。

さて、今日はまずタックルを受けた後の身体の使い方についてレクチャーをしました。当会場は床が結構硬いため、悩んだ結果、子どもたちにはさせませんでした。頭の片隅に、こういう方法があるんだな、と覚えておいてもらえればと思います。

その後はサポートコースについてレクチャーし、こちらは実際に体を動かして練習しました。ポイントはコースで、味方がタックルを受けた際、慌てて際どい角度から斜めに入るのではなく、一度まっすぐのラインに入ってしっかり見極めてから効果的に入ることが目的です。

ただ、それ以前の問題として、(擬似的なものでしたが)ブレイクダウンに入る際に頭が下がる、背中が丸まる、といったプレーヤーが大半でしたので、最終的にはここにフォーカスする形になりました。

その後行った3+1対2のハンドリングゲームやタッチフットでもコースと姿勢を意識させ、仮想ブレイクダウンに入る際の姿勢が悪い(高い、ヘッドダウン、背中が丸まるなど)と笛を吹いて相手ボールにしてしまうようなやり方で意識づけを行いました。

安全の面で何よりも重要ですが、自分や味方の力を効率的に相手に伝えるためにも重要だということも伝えましたが、時間をかけてでもぜひ今の年代のうちに正しい姿勢を身につけて欲しいですね。





【第9回練習内容】

1. ドリブルバトル、ボール奪い合いなど
2. ダイナミックストレッチ
3. タックルのキーファクター学習（ボールキャリアー）
4. サポートコース（ブレイクダウン）
5. カラーコーン3+1対2
7. リアクションタッチ
6. ストレッチ

メインコーチ：林 拓司（読谷村ラグビーフットボール協会理事）

アシスタントコーチ：山内 省吾（読谷ラグビースクール、沖縄県ラグビーフットボール協会）

【2019 沖縄県読谷村クラス】第10回レッスンレポート（2020年1月23日）

ついにラストです。

年末年始を挟んだので期間的には長く感じますが、1回1回を振り返るとあっという間。できたこともできなかったことも色々と思い返されます。

最終回の練習は、ラグビーボールでサッカーをするラグビーで楽しくスタートし、その後は、これまで練習してきたパスや2対1の基本の応用させた3対2の練習、そしてタッチフットという流れで進めました。みんなそれぞれでレベルアップしてくれました。

参加者の経験やモチベーションがかなりバリエーションに富んでいたことから、テクニックやスキルを指導して上達させるという目標と、ラグビーを心から楽しんでもっともっと好きになってもらうという目標。この2つの目標のバランスに悩み抜いた10回でした。参加者一人一人にどのような影響があったかわかりませんが、少しでも前に進めるきっかけになっていれば幸いです。

小学生は男の子も女の子も常に前向きで、溢れる興味と好奇心、ラグビーへの

愛情、様々なポジティブ要素がそれぞれに楽しい時間を生み出していました。たくさん参加できた子たちは成長・進化も大きく特に見られましたね。これからもその前向きなエネルギーでラグビーを楽しみつつ、たくさんの良い仲間と出会い、人生を豊かにしていって欲しいと思っています。

中学生女子 4 名も積極的に学ぼうという意識が強く、様々なテクニックのキーファクターを身につけようと努力している姿が印象的でした。

中学生男子はとても多感なお年頃。一人一人、学ぶ意欲も集中力も周囲への配慮も違いました。なおかつ、周りに影響を受けやすいという特徴もありました。

そのような中、一人一人の前進が少しずつ全体に好影響を与えていったように思います。ウォームアップとクールダウンのストレッチの場面、私からは、「今は自分と向き合う時間。周りの雑音や人々の動き・働きかけに影響されず、自分自身の心と体と向き合おう」というような声かけを毎回のようにはしていましたが、最終回の今日、みんなよく集中してくれていました。全体のレッスンの中でも、初回に比べて目つきがだいぶ変わって、成長意欲が強く見られるようになった子もいましたね。

さて、当プログラムは今回で終了となりましたが、私たちコーチも、今後も様々な場面で参加者の子ども達と関わるチャンスがあるかもしれません。

これからも君達の成長を願うとともに、チャンスがあればサポートし続けていきたいと思っています。

君達のこれからの素晴らしい人生を心より祝福します。





【第 10 回練習内容】

1. サグビー
2. ダイナミックストレッチ
3. カラーコーン 3+1 対 2 +1
4. タッチフット
7. ストレッチ

メインコーチ：林 拓司（読谷村ラグビーフットボール協会理事）

アシスタントコーチ：山内 省吾（読谷ラグビースクール、沖縄県ラグビーフットボール協会）