

## 令和3年度青森クラス



実施期間：2021年7月16日～11月12日（全8回）

開催時間：18:30-20:00

開催日程：<毎週金曜日>7月16日、7月30日、10月1日、10月8日、10月15日、10月29日、11月5日、11月12日

実施会場：八戸学院大学人工芝グラウンド（〒031-8588 青森県八戸市美保野 13-98）

協力団体：青森県ラグビーフットボール協会

メインコーチ：山下 祐史（指導者資格：JRFU 公認 A 級コーチ、八戸学院大学男女ラグビー部ヘッドコーチ）

サポートコーチ：安部 恒俊（指導者資格：JRFU 公認 A 級コーチ、U17 東北ブロック FW コーチ、東北ブロック強化コーチ）

サポートコーチ：中鶴間 祥太（指導者資格：JRFU 公認スタートコーチ、八戸学院大学男女ラグビー部）

サポートコーチ：白井 天馬（指導者資格：JRFU 公認スタートコーチ、八戸学院大学男女ラグビー部）

サポートチーム：八戸学院大学男女ラグビー部

## 青森クラス第1回（2021/7/16）

放課後ラグビープログラムの初日は欠席もなく全員参加で18時30分からスタートしました。初めに開会式を行い、放課後ラグビープログラムの目的（目標）やルール、スタッフの紹介等を行いました。

### 青森クラスの全体目標

- ①1人1人が考えて行動（話す）ことができるようになる
- ②失敗を恐れずにチャレンジする

### チームトークを行う際のルール

- ①1人1回話す
- ②否定的なことを言わない

ラグビーに限らず自分自身で選択、行動し、失敗しながらも次にチャレンジすることが成長するうえで必要なことを感じてもらうために以上の目標やルールを設定しました。

第1回目の練習はトライを取るために必要な「ステップ」「パス」「コール（声）」などを中心に行いました。チームトークを重ね、自分たちでテーマを決めてそれを実践し、改善していくという子供たちが主体的に取り組める練習になったと思います。

青森クラスでは個人目標シートを配布し、このプログラムを通して成長したいことを記入して5回目と10回目（最終回）に振り返ってもらいたいと思います。

プログラムが無事に怪我なく終了しましたが、子ども達が笑顔でラグビーができる環境が作れたことに喜びを感じるとともに、感想の中で「息ができないくらい笑った」という言葉がすごく印象的な第1回目でした。

次回以降も子供たちが自然と成長できる環境づくりを提供できるように良い準備をします！





### 練習内容

- ・ボール鬼ごっこ（パス、ステップ、コール）
- ・ステップドリル
- ・ボールゲーム①（ゾンビタッチ）  
※DF1人FBでタッチしたらFBの人とチェンジ
- ・スクウェア 2v4（パス、ステップ、コール）
- ・ボールゲーム②（ゾンビタッチ）

指導者：山下祐史（メイン）、安部恒利（アシスタント）、白井天馬（アシスタント）

場所：八戸学院大学人工芝グラウンド（ラグビー場）

気温：25℃

### 2021 青森クラス第2回（2021/7/30）

多少湿気は残りますが、日中の暑さが和らぎ涼しい風が吹いてくる東北の夕方。小学生14名、中学生5名（うち新規2名）で第2回目がスタートしました。今回は八戸学院大学女子ラグビー部と系列校である八戸学院光星高校女子ラグビー部も加わり、総勢30名近くになりました。

2回目の練習も1回目引き続き「前進」にフォーカスした内容を行いました。

練習が始まる前に今日やること「ステップ」「パス&キャッチ」「声を出す」の3つを確認し、これらを組み合わせでどう「前進」してトライを取るかを考えてもらいました。

最初のメニューは阿部コーチと女子ラグビー部員指導の下アジリティやステップドリルを行い、1対1でどう相手を抜くかをイメージしてもらいました。最初はぎこちなかったのが徐々に慣れてきて身体の使い方や相手との間合い（距離感）をつかんでいました。



次に初心者の子達が数名いたので基本的なパス&キャッチのテクニックを中鶴間コーチがわかりやすく説明したあと3列、4列パスで歩きながら確認して行いました。キーポイントは「アーリーキャッチ」と「フォロースルー」。何度も声でキーポイントを話して自然とできるように今後も継続していきたいです。

そのあとは前回同様、小学生4、5年生と6年生以上に分かれてボールゲーム（ゾンビタッチ）を行いました。3、4列パスで練習したことがボールゲーム（実戦）の中でどれぐらいできているかをチームトークで確認しながら行いました。

ボールゲーム終了後にもう1度3、4列パスを行い、最後のまとめでボールゲーム（ゾンビタッチ）を行いました。1回目よりも2回目の方がうまくボールがうまく繋がり、いいトライがたくさん生まれました。

プログラム終了後に青森県クラスの「全体目標」「チームトークルール」「今日やること」をチームトークで再度確認し、第2回目のラグビープログラムを終了しました。初めてラグビー体験をした中学生の男の子に感想を聞いたところ「楽しかったです!」と答えてくれたので次も楽しく成長できるメニューを準備したいです。



#### 練習内容

- ・ラダートレーニング
- ・ステップドリル
- ・3列、4列パス（歩き、ジョグ）
- ・ボールゲーム①（ゾンビタッチ）  
※DF1人FBでタッチしたらFBの人とチェンジ
- ・3列、4列パス（DF1人）
- ・ボールゲーム②（ゾンビタッチ）

指導者：山下祐史（メイン）、安部恒利（アシスタント）、中鶴間祥太（アシスタント）、白井天馬（アシスタント）

場所：八戸学院大学人工芝グラウンド（ラグビー場）

気温：24℃



## 2021 青森クラス第3回 (2021/10/1)

新型コロナ感染拡大の影響で2か月ぶりに3回目のラグビープログラムを開催しました。雨の影響で小学生3名、中学生3名と参加者はいつもより少なかったですが、八戸学院大学と八戸学院光星高校女子ラグビー部も加わり、約15名で練習することができました。

3回目の練習は運動すること自体が久しぶりとなるのと参加者も少ないことから、新しいことはせずに1回目と2回目の内容(前進)を復習しました。また、雨が降っていて気温も低かったこともあり、説明はなるべく少なくし動く時間を多くしました。

最初のメニューはW-upで体をほぐし、ラダーを使ってアジリティドリルを行いました。その後、ボールゲーム(ゾンビタッチ)を行い前回の復習をチームトークで確認しました。

次に安部コーチのステップドリルで1対1になった時の抜き方をイメージして、2回目のボールゲーム(ゾンビタッチ)に入りました。1回目よりも1対1で抜きに行こうという意識が上がり、「前進」のイメージが自然とついたのかなと思います。

天候の関係で予定時間より早めに終了しましたが、終了後にキックの練習を個人個人で行っていました。ルール改正に伴い、キックの重要性もかなり上がってきているので、次回はキックも入れたボールゲームを考えたいと思います。



### 練習内容

- ・ラダートレーニング
- ・ボールゲーム①(ゾンビタッチ)
- ・ステップドリル
- ・ボールゲーム②(ゾンビタッチ)

※天候の影響により1時間弱で終了

指導者：山下祐史（メイン）、安部恒利（アシスタント）、中鶴間祥太（アシスタント）、白井天馬（アシスタント）

場所：八戸学院大学人工芝グラウンド（ラグビー場）

気温：18℃

天候：雨

## 2021 青森クラス第 4 回（2021/10/8）

前は雨の影響で参加人数が少なかったですが、今回第 4 回目のラグビープログラムは小学生 13 名、中学生 5 名、八戸学院の高校と大学女子含む総勢 30 名近くで行うことができました。ただ、コロナの影響により 1 か月ぶりにプレーする子も多かったため、前回に引き続き復習及び身体ほぐしをメインに実施しました。

今回のテーマは前進（攻撃）のステップ or パス。トライを取るためにステップとパスのどちらが有効なのか。その時々状況によって変わってくるため練習の中で多くの状況判断の場面を経験してもらいました。

まず W-up のアニマルムーブで身体の柔軟性や体幹力を高め、ラダートレーニング、ステップドリルでステップの準備をしました。ハンドリングでは 3 列パスで「アーリーキャッチ」と「フォロースルー」などキーポイントを復習しながら基本的なパス&キャッチを確認し、1 対 1 or 2 対 1 で状況判断の練習を行いました。

最後にボールゲーム（ゾンビタッチ）をしましたが、良いステップやパスが随所に見られました。また、チームトークを交えながらテーマも自分たちでしっかり確認できていて、プログラムを重ねるごとにチームトークの中でのコミュニケーション力も上がってきました。ただ、今回判断が入ることによって「プレー中のコミュニケーション力」が新たな課題として出てきました。次回以降は前進の次の支援（サポート）も視野に入れて、どうコミュニケーションをとればいいのかを考えないといけないようなメニューを用意したいと思います。コロナの影響により折り返しの残り 4 回となりましたが 1 人 1 人が考えて行動し、失敗を恐れずチャレンジできるような環境を作っていきたいと思っています。



### 練習内容

- ・アニマルムーブ
- ・ラダートレーニング
- ・ステップドリル
- ・3列パス
- ・1対1 or 2対1
- ・ボールゲーム（ゾンビタッチ）

指導者：山下祐史（メイン）、安部恒利（アシスタント）、中鶴間祥太（アシスタント）

場所：八戸学院大学人工芝グラウンド（ラグビー場）

気温：20℃

天候：曇り



## 2021 青森クラス第 5 回 (2021/10/15)



放課後ラグビープログラム折り返しの第 5 回目は小学生 10 名、中学生 4 名の参加となりました。10 月になり夕方の気温も低くなってきたのでチームトークの時間は極力少なくし、動きの中で自然とラグビーの理解が身につくようなプログラムを実施しました。

今回のテーマは支援（サポート）でキーポイントは①声の大きさ②声を出す場所③声を出すタイミングの 3 つ。プログラムの 1 回目～4 回目までは前進（攻撃）を主に実施してきましたが、5 回目からはトライを取るために味方にどう声をかけるかを考えながらプレーしてもらいました。

W-up では前回に引き続きアニマルムーブを行い、スピードトレーニングで身体を温めました。ハンドリングでは 3 つのキーワードを確認しながら味方にどう声を伝えればいいのかをドリルの中で感じてもらいました。5m 四方でトライする箇所が 2 か所の 3v2 では、前後左右見ないといけないので慣れない状況ということもあり子供たちは少し戸惑っていましたがすぐにルールを理解し、味方とコミュニケーションをとってトライを取るために色々チャレンジしてくれました。

最後のボールゲームは今回 2 種類行いました。1 つ目はタッチされたら一度寝て味方にボールを浮かすキラーポップタッチ。2 つ目はタッチされた後に寝て必ず 2 人目はオーバーして 3 人目がパスというジャッカルタッチ。ただし、味方のサポートがない場合に置いてあるボールを敵にタッチされると相手ボールになります。この 2 つのボールゲームに共通しているのは味方の近くに早くサポートしにいけないといけないということ。ボールゲームの中で味方に声を出す量が増えたのでテーマを自然と意識しながらできたのかなと思います。

次回のテーマは「声を聞く」。今回声を出すことにフォーカスしたので逆に「聞く」という部分を次回は意識してほしいと思います。コミュニケーションは一方通行に話すだけ、聞くだけではなく双方向で成り立つもの。ラグビーをプレーする上でとても大切になってくるものなのでチームトークも含めて自然と気軽に味方とコミュニケーションがとれるようになってほしいです。



### 練習内容

- ・アニマルムーブ
- ・スピードトレーニング
- ・10 パス
- ・ボール鬼ごっこ
- ・3v2
- ・ボールゲーム (2種類)
  - ①キラーポップタッチ
  - ②ジャッカルタッチ

場所：八戸学院大学人工芝グラウンド（ラグビー場）

気温：15℃

天候：曇り

指導者：山下祐史（メイン）、中鶴間祥太（アシスタント）、白井天馬（アシスタント）

### 2021 青森クラス第6回（2021/10/29）

放課後ラグビープログラム第6回目は小学生12名、中学生6名の参加となり、前回よりも多い人数で行うことができました。今回のテーマも前回同様、支援(サポート)でキーポイントは1.声の大きさ 2.声を出す場所 3.声を出すタイミングの3つ。前回の内容を最初に全体で確認してスタートしました。

W-up でアニマルムーブとスピードトレーニングを行い、ハンドリングではボール鬼ごっこやボールコントロールドリルで味方に対してどういう声掛けをしていくかをキーポイントと照らし合わせ、チームトークで確認しながら行いました。

ボールゲームはタッチされたら一度寝て味方にボールを浮かすキラーポップタッチ。前回行ったルールにプラスして味方のサポートがない場合に置いてあるボールを敵にタッチされると相手ボールになります。今までのボールゲームでは味方に対して声がけすることが少なかったですが、後半の方では全体的にかなり意識できるようになってきました。チームトークでは「ボールをもらう前に声をかけよう」な

どテーマを意識した具体的な意見も出ていました。

残り2回と少なくなってきましたが、支援（サポート）と次の継続、圧力（プレッシャー）、得点などのプレーの原則も伝えていきたいと思えます。ゲームを通じてラグビーの原理原則を学ぶことはどのカテゴリー（レベル）にも繋がっていくことだと思うので、アタックとディフェンスの目的を自然と身体で覚えれるような内容のメニューを準備していきます。



#### 練習内容

- ・アニマルムーブ
- ・スピードトレーニング
- ・ボール鬼ごっこ（声あり、声なし）
- ・ボールコントロールドリル（倒れたあと）



・ボールゲーム（キラーポップタッチ）

場所：八戸学院大学人工芝グラウンド（ラグビー場）

気温：11℃

天候：晴れ

指導者：山下祐史（メイン）、安部恒俊（アシスタント）中鶴間祥太（アシスタント）、白井天馬（アシスタント）

## 2021 青森クラス第7回（2021/11/5）

今回のテーマも前回同様、支援(サポート)でしたが、キーポイントは伝えずに支援（サポート）の役割は何があるかを練習の中でチームトークを使いながら自分たちで考えてもらいました。また、今回ボールゲーム以外は学年関係なくグループ分けをして様々な年代交えたチームトークやドリルを行いました。

気温が10度以下ということもあったので、W-up は走るメニューを中心にスピードトレーニングとアジリティドリルを行いました。ハンドリングでは支援（サポート）を意識したドリルを2種類行い、ボールを持っている人に対してどのようにアプローチすればよいかドリルを通じて考えてもらいました。大学生も一緒に入ってもらったので声かけ、サポートの位置、準備（セットの速さ）などできることがたくさんあることに気づいてもらえたと思います。

まとめのボールゲームでは支援（サポート）の意識が高いチームが有利になるルール設定を行い、ボールを持っている人の近くにいる人だけでなく「全員」が支援（サポート）の役割を担っていることを感じてもらいました。今回は中学生以上（大学生+高校生含む）と小学生チームと分けて行ったので、スピード感などより実戦に近い形でボールゲームができました。

いよいよ残り1回となりました。放課後ラグビー青森クラスの目標は「1人1人が考えて行動（話す）できるようになる」「失敗を恐れずにチャレンジする」の2つ。第1回目よりも子供たちが少しでも成長したことを感じてもらえるような最終プログラムを準備していきたいと思います。





## 練習内容

- ・スピードトレーニング
  - ・アジリティドリル
  - ・サポートドリル (2v3)
  - ・ボールコントロールドリル (倒れたあと)
    - ①ポップパス
    - ②オーバーあり
  - ・ボールゲーム
    - ①キラーポップタッチ (タッチされたらダウン➡浮かしパス)
    - ②ジャッカルタッチ (タッチされたらダウンオーバー)
- ※オーバーがいなければジャッカル OK

場所：八戸学院大学人工芝グラウンド (ラグビー場)

気温：9℃

天候：晴れ

指導者：山下祐史 (メイン)、安部恒俊 (アシスタント) 中鶴間祥太 (アシスタント)、白井天馬 (アシスタント)

## 2021 青森クラス第 8 回 (2021/11/12)

放課後ラグビープログラム最終回となる第 8 回目は小学生 13 名、中学生 6 名の参加となりました。今回のテーマは最後ということもあり、「今まで学んだことをどんなことでもいいから出していく」というものにしました。声を出す、アーリーキャッチ、ステップなどそれぞれ子供たちが放課後ラグビープログラムで学んだことを出せるような練習内容にしました。

気温が 6 度の小雨ということで身体が冷えないように、W-up でスピードトレーニングとアジリティを行ったあとすぐにボールゲームに入ることになりました。ボールゲームはタッチされた後にオフロードパスを繋げればミスなどない場合は継続して攻撃ができるというルール設定にしました。今まで学んできたことがプレーの随所に見られ、チームトークの内容も具体的な解決策まで話し合うことができている

ごく成長を感じました。

第 1 回目から大きく成長した点はパス・キャッチスキルのところはもちろんですが、サポートの意識やフリーの選手へのパスができるようになりました。ボールゲームの中にキックも加え、空いているスペースに対してどの手段が有効か、逆にどう守ればいいかを学んでもらえたと思います。

8 回という短い回数ではありましたが、毎回色々な発見があり試行錯誤しながら実施してきました。あと残り数分というと「え～、もう終わり～…」という毎回残念そうな声が聞けなくなるのは寂しいですが、子ども達の楽しそうな笑顔を見て僕自身も楽しかったです。

この経験を活かしてこの事業を終わりにするのではなく、どうすれば持続・発展していけるかを考えていきたいと思います。子どもたち自身が自然と成長できる環境づくりを整えることを第 1 に考えてこれからも一緒に成長していきたいと思います。

ありがとうございました。



#### 練習内容

- ・スピードトレーニング
- ・アジリティドリル
- ・ボールゲーム（オフロードタッチ）

①グラウンド広い

②グラウンド狭い（縦）

③グラウンド広い（キックあり）

場所：八戸学院大学人工芝グラウンド（ラグビー場）

気温：6℃

天候：小雨

指導者：山下祐史（メイン）、安部恒俊（アシスタント）中鶴間祥太（アシスタント）、白井天馬（アシスタント）