

令和3年度岐阜クラス



実施期間：2021年11月9日～12月22日（全6回）

開催時間：18:00-20:00

開催日程：<毎週水曜日>11月9日(火)、11月17日、12月1日、12月8日、12月15日、12月22日

実施会場：朝日大学ラグビー場（住所：岐阜県瑞穂市穂積1851 朝日大学キャンパス内）

協力団体：岐阜県ラグビーフットボール協会

メインコーチ：土佐忠麿（指導者資格：JRFU公認A級コーチ、朝日大学ラグビー部BKコーチ）

サポートコーチ：炭竈宏光（指導者資格：JRFU公認B級コーチ、岐阜県中学選抜コーチ、関ラグビースクール）

サポートチーム：朝日大学ラグビー部

202 岐阜クラス第1回 (2021/11/9)

コロナにより延期されていた岐阜クラスがついに開校されました。岐阜県初ということもあり子供たちも保護者も興味津々の様子。

開校式では安全にみんなが楽しくラグビーができるよう、そして毎回何かひとつでも『わかった!』『できた!』の手応えを掴むために失敗を恐れずにどんどんチャレンジすることを伝えました。

ウォーミングアップでは少し緊張気味で静かでしたが、朝日大学ラグビー部員と一緒にチーム対抗のリレーに参加し、自己紹介を兼ねたチームトークの後はすっかり元気になってスキルトレーニングに取り組みました。

今回のテーマの『パス』です。パンチパスのテクニックの方法と使い方を習い、その後はドリル、ボールゲームで実践。

最後は大学生が付き個別の悩みやリクエストに応える『アフター練習』を15分。

初回でしたが、子供たちの表情はとても明るく、夢中になってチャレンジする姿がたくさん見られました。週末それぞれのスクールでの活躍を期待し次回『スクールでできた!』という会話ができることを楽しみにしています。



練習内容

- ・開校式
- ・ウォームアップ
- ・パススキル
- ・2-1
- ・3-2
- ・アフター練習

メインコーチ：土佐 忠麿

サポートコーチ：炭竈 宏光

サポートチーム：朝日大学ラグビー部

202 岐阜クラス第2回 (2021/11/17)

岐阜クラスは初回に引き続き、第2回も元気よくスタートしました。今回のテーマは『ハンドリング』。

特にアーリーキャッチをフォーカスしました。アーリーキャッチは、その後のパスにも影響することはもちろん相手を見て状況判断することにも非常に重要なスキルだから失敗を恐れずどんどんチャレンジしよう、と声をかけました。

初回を終えた後、サポートしてくれる大学生と参加者のスキルレベルなどについて話し合いを行い、どの学年・経験値の子供達も全員楽しめるようにということで、テーマに添いながらスキルレベルに合わせて難易度を変えたドリルを設定することとしました。

キャッチを意識するとボールを落とす回数も減り、パスを要求するコールも増え、積極的にチャレンジする姿が印象的でした。

小学4.5年生は大学生とボールゲーム、小学6年生はボールゲームと個別のアフター練習。中学生はコーチの正確性を追求したパススキルチェックと個別のアフター練習を。小学生は大学生相手に汗だくになり中学生は大学生のアドバイスを真剣に耳を傾けていました。

次回は2週間後です。また元気な彼らを会えるのが楽しみです。



練習内容

- ・ウォームアップ
- ・4列パス
- ・2-1、3-2
- ・ボールゲーム&アフター練習

メインコーチ：土佐 忠麿

サポートコーチ：炭竈 宏光

サポートチーム：朝日大学ラグビー部

202 岐阜クラス第3回 (2021/12/1)

岐阜クラスは2週間ぶりに第3回を迎えました。

12月に入り急に冷え込む中でしたが、みんな元気な顔でやってきました。

今回のテーマは『判断』です。

「前にボールを運ぶために何を見て判断するの？」

「みんなで攻めるからボールを持っている人だけが前を見るより全員で見えて共有した方がいいよね。」

「パスすることが大事じゃなくて、まずはボールを持ったら自分の前のスペースに向かって相手を抜きに行く。」

「すると相手は捕まえに来るよね？次は何処にスペースが生まれる？」

「パスした方がいい？抜きに行った方がいい？」

「自分が抜きに行くより隣の方がスペースがるならそこにボールをパスした方がボールが前に進むよね？」

前は前を見ずに判断の仕方に困っている子供たちが多くいたので、少しでもスペースを見つけてにボールを持って走る（仕掛ける）感覚を掴みその中でパスなどの状況判断をするきっかけになれば、と考えました。アドバイスを聞いてチャレンジすると、少しずつですが手応えを感じれた様子でした。大学生でも JAPAN でも毎回チャレンジする事なのでテーマでなくても引き続き取り組んでいきたいと思います。



【練習メニュー】

- ・ウォームアップ
- ・小学4.5年生：ボール運びゲーム、2-1
- ・小学6年生,中学生：2-1、3-2、2-1+3-2+5-3
- ・ボールゲーム&アフター練習

メインコーチ：土佐 忠磨

サポートコーチ：炭竈 宏光

サポートチーム：朝日大学ラグビー部

202 岐阜クラス第4回 (2021/12/8)

岐阜クラス第4回を迎えました。今回のテーマは「判断するためのコミュニケーション」です。

前回は判断をテーマにしましたが、その中でボールキャリアに対してコミュニケーションがとても少なくボールキャリアが判断に迷っていた、という課題が出たのでその課題をクリアしてみんなでもっと良い判断ができるよう設定しました。

「外が空いてる!」「今、パス!」という声が聞こえて来る時は良い判断ができ、判断しやすく自信を持ってプレーできます。

良いプレーヤーはよく会話します。ボールキャリアに情報を伝えてみんなが同じ状況を把握できれば良いので次回も引き続きチャレンジしていきたいと思います。

小学 4.5 年生は回を重ねることに積極的になり、大学生と対戦するボールゲームでは汗だくになりながら目を輝かせて「楽しい!」嬉しいコメントをもらいました。

残すところあと2回。わかる→できる!がどれだけ増えるか、楽しみです。



【練習メニュー】

- ・ウォームアップ

小学 4.5 年生

- ・ボール運びゲーム、10 タッチ
- ・2-1、3-2
- ・ボールゲーム

6 年&中学生

- ・オフサイド・タッチ
- ・2-1(シックスサポート)、3-2、2-1+3-2+5-3
- ・クロスプレー練習
- ・アフター練習

メインコーチ：土佐 忠麿
サポートコーチ：炭竈 宏光
サポートチーム：朝日大学ラグビー部

202 岐阜クラス第5回 (2021/12/15)

少しずつ冷え込みが強くなる季節になりました。前回の課題も含めて判断がテーマでしたが、周りからの声が少ないのでボールキャリア以外がもっと前を見てスペースや人数をボールキャリアに伝えよう、という事で今回のテーマは「判断するためにボールキャリア以外のプレーヤーが前を見て伝えよう」です。

ボールキャリアだけが判断するのはとても難しいことです。ボールキャリアも仲間から情報を受けると選択肢が増え判断に余裕が出ます。全員が前の状況を見ることが大切です。問題は何も伝えない、共有しない状態です。

たとえボールが来なくてもチームで大きな声で状況を共有できれば積極的になります。

最初は少し迷いながらも、徐々に積極的な声が出てき始め、チームトークでは「ギリギリではなくもっと早いタイミングで声をかけよう」というような前向きなコミュニケーションが取れました。

次回は最終回です。積極的でのびのびしたパフォーマンスを期待します。



【練習メニュー】

- ・ウォームアップ

小学 4.5 年生

- ・10 タッチ
- ・2-1
- ・2-1、3-2(シックスサポート&オフロード)
- ・ボールゲーム

小学 6 年 & 中学生

- ・オフサイド・タッチ

- ・2-1、3-2(シックスサポート&オフロード)
- ・ダイヤモンドサポート
- ・2-1+3-2+5-3
- ・アフター練習

メインコーチ：土佐 忠磨

サポートコーチ：炭竈 宏光

サポートチーム：朝日大学ラグビー部

202 岐阜クラス第6回 (2021/12/22)

本日最終回を迎えました。

ハンドリングの基本から判断にわたり5回のセッションを実施しました。振り返ればあっという間でした。最終回は「実践に近い状態でどれだけチャレンジできるか」をテーマに行いました。

初回は緊張気味の表情でしたが、最終回はすっかり慣れて大学生にも怖がらずにチャレンジする光景が多くなり、周囲から「ナイス！」と声をかけても会えるシーンが随分と増え、子どもたちの成長ぶりを見てあらためて大きな可能性を感じました。

指導する側も「良い、悪い」の評価だけではなく、
「今の失敗を成功させるにはどこを直せばいい？」
「良い判断するためにやらなきゃならないことは？」
「この練習の目的は？」
という感じアプローチを多く使いました。

ドリルが上手くなることではなくそれぞれのチームに戻り実践で少しでもパフォーマンスを発揮できることが目的です。だからここでたくさんチャレンジして失敗を重ね、みんなで話し合い、アドバイスをもらって気づき、成功し…の先に「スクールの試合の時にできた！」の声が聞ければ嬉しいですね。

最後の挨拶では、一生懸命チャレンジしてくれたみなさんに手作りではありますがオリジナルの修了書を渡して記念撮影。

子どもたちの可能性をたくさん感じ、指導する私たちもエネルギーをいただく良い時間でした。今後も未来のラグーが1人でも増えるよう出来る限りきっかけづくりに取り組んでいきたいと思ひます。

岐阜県クラス開催のきっかけを下さった JRFU のスタッフの方々に感謝いたします。毎回、送迎くださった保護者の皆様、朝日大学ラグビー部の学生、炭竈コーチのサポートがあり子どもたちの「楽しかった

た」「もっとやりたい」という声が聞けました。

本当にありがとうございました。



【練習メニュー】

- ・ウォームアップ

小学 4.5 年生

- ・10 タッチ
- ・2-1、3-2
- ・ボールゲーム

小学 6 年 & 中学生

- ・ボール運びゲーム
- ・オフサイド・タッチ
- ・2-1(シックスサポート)、3-2
- ・ダイヤモンドサポート
- ・ボールゲーム
- ・アフター練習

メインコーチ：土佐 忠麿

サポートコーチ：炭竈 宏光

サポートチーム：朝日大学ラグビー部