

令和 3 年度北九州クラス



実施期間：2021年10月7日～2022年1月27日（全10回）

開催時間：19:00-21:00

開催日程：<木曜日>10月7日、10月21日、11月4日、11月11日、11月18日、12月2日、12月9日、1月13日、1月20日、1月27日

実施会場：八幡東体育館（住所：福岡県北九州市八幡東区中央3丁目9番6号）

協力団体：北九州ラグビーフットボール協会

後援：北九州市

メインコーチ：阿部展裕（指導者資格：JRFU公認A級コーチ、福岡県立八幡高等学校教諭）

サポートコーチ：隈本真（指導者資格：JRFU公認スタートコーチ、福岡県立中間高等学校教諭）

2021 北九州市クラス第 1 回 (2021/10/7)

日中は 30℃ 近く迫る九州特有の暑さでしたが、夕方にはやや涼しく感じる程度に気温は下がりました。

本日より北九州クラスが開催される運びとなりました。今回はラグビー経験者を中心に、5つのラグビークラブから中学生 27 名の申し込みがあり、本日は出席した 24 名で開会式を行いました。

開会式は、メインコーチの自己紹介、放課後ラグビープログラムについて、本日お手伝いいただく北九州ラグビーフットボール協会の皆様の紹介、会場の使用やプログラム参加についての注意事項を伝えました。その後北九州クラスのテーマを「楽しく、真剣に、安全に」として実施していくことを説明しました。

練習は、アイスブレイクのドリルから始めました。普段は別々のラグビークラブで練習している者が集まっているため、最初は動きもコミュニケーションもぎこちなかった参加者も、ウォーターブレイクの間自らコミュニケーションを図り、チームトークでも積極的に意見を出し合うなど、主体的な雰囲気を持っていきました。

ここではドリルの目標を達成できずに終わってしまったので、その原因がパスのコミュニケーションであることをクローズアップして、最初のドリルに移行しました。

次に、パスとキャッチの基本のドリルを 2つのグループに分けて実施しました。うまくいかない場面に着目させ、パスをする側と、パスを受ける側のキーファクターを確認し、広さを工夫しながら繰り返し実施していくと、スキルもコミュニケーションも深めていくことができました。

最後は、2つのコートで練習のまとめとしてのタッチフットを行いました。今回行ったパスとキャッチのキーファクターを意識できており、声も出てきて、何度かトライもありました。今回の練習の成果と言えるかはわかりませんが、開始した時よりもはるかに活気を帯びて、本日の活動を終えました。

プログラム終了後、参加した生徒の保護者から「毎週やっていただきたい！」とお声掛けいただきました。選手も保護者にも好評を得ることができたので、次回も楽しんでいただけるように工夫していきたいと思います。



実施内容

- ・開会式
- ・ウォームアップ、S&C
- ・アイスブレイクドリル (20回パス)
- ・パスとキャッチのドリル (2対1) 5m幅
- ・パスとキャッチのドリル (2対1) 10m幅
- ・タッチフット (2コート、4チーム)
- ・クールダウン、ストレッチ
- ・まとめ

指導者：阿部展裕 (メイン)、隈本 真 (アシスタント)、北九州ラグビーフットボール協会の皆様
場所：八幡東体育館

2021 北九州市クラス第 2 回 (2021/10/21)

秋の冷え込みが顕著になり始め、気温も 20℃を下回る日も多くなってきました。本日は小雨の降る中でしたが、本クラスは体育館での実施のため、開催に影響なく行うことができます。

本日は第 2 回目の北九州クラスが開催されました。

プログラムに先立ち、日本ラグビーフットボール協会より視察に訪れていただいた星野幸喜 RDO と小川泰平 RDO より、ご挨拶をしていただきました。星野氏からは、本プログラムを通じて、スキルアップを図るとともに、将来の日本代表を目指すような高い志につなげていただきたいという言葉いただきました。また小川氏からは、一緒に九州や福岡のラグビーを盛り上げていきましょうと意気込みを語っていただきました。

今回の練習テーマは「パス&キャッチ」をターゲットとして練習を行いました。まずはウォームアップでアジリティトレーニングを実施しました。その後はパス&キャッチのドリルを行いました。前回から時間が空いてしまったためか、開始直後の参加者の様子は、少しコミュニケーションが少なく感じました。そこで最初のハンドリングドリルの休憩中にチームトークで「名前覚えタイム」を複数回設けて、コーリングがより正確になるように名前を呼んでプレーするように心がけてもらいました。その後徐々にではありますが、仲間の名前を呼ぶ声が飛び交い、コミュニケーション不足は解消されていったように思いました。

次に、パスとキャッチの基本練習となるショートパス（ハンズパス）の練習へ移行しました。各々ラグビーの経験値や学年、ポジションが異なるため、スキルレベルも少々差があります。そのため、ここではターゲットのキーワードをいくつか確認し、練習の中で自分の課題に応じた意識を持ちながら取り組むように心がけてもらいました。

続いて、ロングパス（スクリューパーパス）の練習を行いました。ここでは、構え方、握り方、腕の使い方、ボールを離す位置と回転のかけ方、正確な腕の振り方など、スクリューパーパスで大切な一つひとつのテクニックを切り取って説明し、確かなスキルとなるように練習してもらいました。

最後は、2つのチームに分けて、ゲーム形式のドリルを行いました。攻撃は4人で行い、守備は3人で行います。ただし、守備には最後尾にもう1人配置して、攻撃の工夫を促すドリルにしました。ルールは3タッチ以内にトライするタッチフット形式です。ここでの攻防の中で、今回取り組んだパス&キャッチの成果を発揮し、得点につながるような攻撃を期待しました。そして、期待通りのプレーが随所に見られると共に、北九州クラスの潜在能力の高さも感じる内容となりました。

前回のプログラム終了後、コーチングスタッフでフィードバックした内容を今回のプログラム実施に生かしたことで、内容や流れも改善できたように思います。次回からも、「楽しく、真剣に、安全に」をモ

トターに取り組めるよう準備していききたいと思います。



実施内容

- ・JRFU より挨拶
- ・ウォームアップ (ストレッチ、アジリティトレーニング)
- ・パス&キャッチのドリル (グリッドでのドリル)

- ・パス&キャッチのドリル（シャトルパス）
- ・ロングパス（3人組でのキャッチボール）
- ・3タッチフット（4対3+1の攻防）
- ・クールダウン、ストレッチ
- ・まとめ

指導者：阿部展裕（メイン）、隈本 真（アシスタント）、北九州ラグビーフットボール協会の皆様
場所：北九州市 八幡東体育館

2021 北九州市クラス第3回（2021/11/04）

九州は朝晩の寒暖差が著しい秋の天気が続いています。ただ、日中の気温は20℃を上回るため、動き回るには最適な時期とも言えます。本日は第3回目の北九州クラスが開催されました。

今回の練習テーマは「基本のムーブ」でした。ストレッチで体ほぐしをした後、定番メニューとしているアジリティトレーニングを実施しました。ラグビーに必要な敏捷性や巧緻性を少しでも高めたいと考え、様々なメニューに週替わりで取り組んでもらっています。

その後は復習を兼ねてパス&キャッチのドリルを行いました。こちらはグリッドを使った一般的なメニューですが、基本を定着させるために行っています。また内容を工夫して、次のムーブのドリルにつながるようなものにしました。50回連続成功チャレンジとして、パスの継続を意識した内容も、1～2回でクリアしてしまう参加者の集中力とスキルの高さも見ることができました。

次に、基本のムーブの練習へ移行しました。今回はクロスの動きを実戦で使えるようになるための内容としました。スモールステップとして、ボールキャリア・レシーバー・サポーターそれぞれの動きと役割を理解してもらい、基本の動きに繰り返し取り組みました。特にサポーターになるプレーヤーには、ラグビーにおけるオフザボールのプレーヤーの役割を強調し理解してもらいました。

続いて、同じ内容をステップアップして、DFを1名つけて練習を行いました。DF役はサポートコーチに入ってもらい、ボールキャリアがしっかりと判断してランやパスができるように実施しました。また、判断をボールキャリアだけに委ねるのではなく、レシーバーやサポーターの判断をコーリングできるように心がけて行わせました。

最後は、2つのチームに分けて、ゲーム形式のドリルを行いました。攻撃は4人で行い、守備は3人で行う前回と同じ内容ですが、最初のアタックで必ずムーブ（クロス）を使って相手DFにチャレンジする約束で実施しました。初めの方はDFの動きや人数に対応するのが難しい状況でしたが、スピードの緩急やムーブのパターンを助言し、取り入れ始めると、大きくゲインしたり、次の攻撃に有効なチャレンジにつながったりするなど、主体的な改善が見られるようになっていきました。少しの助言を理解して、場合

に応じて応用していく系統性のある思考力に、参加者の潜在能力の高さも感じました。

プログラム終了後、体育館のフロアのモップ掛けを上級生に手伝ってもらいました。6本あるモップに対して5人の上級生。1本余ったモップに気づいて、自主的にモップ掛けを手伝ってくれた1名の女子選手がいました。彼女のこのような「気づき」は、きっとラグビーだけでなく社会生活や学校生活でも発揮できているのであろうと推察されます。今後の本プログラムを通して、ラグビーのコアバリューに触れ、内面的な成長にも働きかけていけるように取り組んでいきたいと思えます。



実施内容

- ・ウォームアップ（ストレッチ、アジリティトレーニング）
- ・パス&キャッチのドリル（グリッドでのドリル：対面パス、クロスパス）
- ・基本のムーブ（1）（3人組でクロスの動きの確認）
- ・基本のムーブ（2）（3対1：クロスを実戦形式で）
- ・3タッチフット（4対3+1の攻防：クロスを戦術的に取り入れる）
- ・クールダウン、ストレッチ
- ・まとめ

指導者：阿部展裕（メイン）、隈本 真（アシスタント）、北九州ラグビーフットボール協会の皆様
場所：北九州市 八幡東体育館

2021 北九州市クラス第 4 回 (2021/11/11)

今日は秋雨が終日降り続いた北九州地方でした。夜はめっきり冷え込み、15℃を下回る気温でしたが、体育館での実施は天候に左右されず安定的に行うことができるため、参加者も元気よく楽しみにあふれた顔で受付を済ませていました。

今回の練習テーマは前回に引き続き「基本のムーブ」としました。前はクロスで実施しましたが、今回はループでした。

いつも通りストレッチで体をほぐした後、この定番メニューでおこなっているストレッチにおいても、運動のための準備だけでなく、自分の体の調子や違和感などに気づけるように取り組もうと伝えました。続いて、アジリティトレーニングを実施しました。今日は脚力の左右差を無くすため、片足で実施する内容でした。

次に、パス&キャッチのドリルグリッドを使って行いました。次のドリルにつなげられるように、パスの回数を意識させたメニュー（スクエアパス）も行いました。途中、恒例の「名前おぼえタイム」を挟みつつ実施しました。今日はサポートコーチからのアドバイスで、ネームシールを胸元に貼って名前が呼びやすいように工夫したところ、参加者にも好評でしたので、今後も続けていきたいと思います。

その後、基本のムーブの練習へ移行しました。今回はループの動きを実戦で使えるよう取り組みました。スモールステップとして、それぞれの動きと役割を理解してもらい、基本の動きに繰り返し取り組みました。ムーブの特徴として、パスの回数が増えることもあり、参加者も慣れるまで時間を要していました。

続いて、同じ内容をステップアップして、DFを1名つけて練習を行いました。DF役はサポートコーチに入ってもらい、タテやヨコの動きを意識させて行いました。

最後は、2つのチームに分けて、ゲーム形式のドリルを行いました。前回と同じく、最初のアタックで必ずムーブ（ループ）を使ってみる約束で実施しました。基本の動きに時間を掛けたためか、どちらのチームも割と早い段階でDFとの間合いに慣れていき、最初のムーブでラインブレイクする機会が多くありました。緩急やパターンも前回のクロス同様に主体的にバリエーションを増やすなど、自らレベルアップしていく力を彼らから感じます。

まとめでは、みんなの主体的な工夫や変化を褒めつつ、仲間との連携をより多くすること、チャレンジを恐れないことを次回への課題として、プログラムを終了しました。



実施内容

- ・ウォームアップ（ストレッチ、アジリティトレーニング）
- ・パス&キャッチのドリル（グリッドでのドリル：対面パス、スクエアパス）
- ・基本のムーブ（1）（4人組でループの動きの確認）
- ・基本のムーブ（2）（4対1：ループを実戦形式で）
- ・3タッチフット（4対3+1の攻防：ループを戦術的に取り入れる）
- ・クールダウン、ストレッチ
- ・まとめ

指導者：阿部展裕（メイン）、隈本 真（アシスタント）、北九州ラグビーフットボール協会の皆様
 場所：北九州市 八幡東体育館

2021 北九州市クラス第5回（2021/11/18）

北九州地方は朝晩の寒暖差が顕著となり、秋らしい気候になってきました。今月は3週連続の開催となったこともあり、参加者の雰囲気もずいぶん明るくなってきました。ただ、多くの中学校は定期考査の期間となるため、今回は少人数での開催となりました。今回の練習テーマは、引き続き「基本のムーブ」として、カットイン・カットアウトとサイドチェンジとしました。

いつものストレッチも、今日は自分のコンディションと向き合いながら行っていました。続いて、アジリティトレーニングを実施しました。今日はラダーを使ったトレーニングを行いました。参加者はリズム良く自分の足を動かすことができおり、これまでのアジリティトレーニングの成果を感じることができました。

次に、パス&キャッチのドリルを2：1の形式で行いました。ここでは徐々にグリッドを広げていき、パスの種類を使い分けすることと、キャッチのタイミングを調節することを練習しました。先週からコーチ陣の事前ミーティングにおいて、各ドリルのキーワードを確認し、参加者への声かけに活かしていくようにしています。ここでもサポートコーチにキーワードに基づいた適切なアドバイスをしていただき、それによって参加者もスキルアップしていきました。

その後、基本のムーブの練習へ移行しました。今回はカットイン・カットアウトの動きに取り組みました。2対2の状況で基本の動きを繰り返し、タイミング・スピード・パス&キャッチのポイントを練習しました。動きに慣れてきたところで次はサイドチェンジのドリルを行いました。コーチがコートを中心にSH役で位置して、さらにディフェンス役のコーチがランダムに動く中で、ディフェンスがいない方を素早く判断してアタックするサイドを決めて動く練習です。ここでは、ボールをもらう人だけに判断を委ねるのではなく、他のプレーヤーの判断や連携、オフザボールの際のサポート意識などを繰り返し練習しました。

最後は、2つのチームに分けて、ゲーム形式のドリルを行いました。最初のゲームでは、カットイン・カットアウトを、次のゲームではサイドチェンジの動きを使う約束練習の形式で実施しました。今までよりも人数を減らして実施したため、アタックスペースが広がったこともあり、ラインブレイクをすることがとても多く、動きもみるみるうちに良くなっていきました。2次攻撃や3次攻撃の中にも、スピードの緩急やムーブパターンも試されていて、これまでの基本のムーブの成果が見られました。参加者の成長にはいつも驚かされます。

まとめでは、今日の練習内容だけにとどまらず、今までの練習の成果をチャレンジできたことを評価しました。今日は声もよく出ていて、「安全に、真剣に、楽しく」が体現できた時間となりました。今回の雰囲気を次回以降も継続できるようにしていこうと思います。





実施内容

- ・ウォームアップ（ストレッチ、アジリティトレーニング：ラダートレーニング）
- ・パス&キャッチのドリル（2対1：3パターン）
- ・基本のムーブ（1）（2：2でカットイン・カットアウトの練習）
- ・基本のムーブ（2）（3：1でサイドチェンジの練習）
- ・3タッチフット（3対2＋1の攻防：基本のムーブを戦術的に取り入れる）
- ・クールダウン、ストレッチ
- ・まとめ

指導者：阿部展裕（メイン）、隈本 真（アシスタント）、北九州ラグビーフットボール協会の皆様
場所：北九州市 八幡東体育館

2021 北九州市クラス第6回（2021/12/03）

北九州地方は今季一番の冷え込みとなった一日でした。夜の気温は 6°Cとなり、体育館内であっても空気がとても冷たく感じました。

今回の練習テーマは、「基本のアタック」として、対人ドリルを中心に行いました。

ストレッチに続いて、アジリティトレーニングを実施しました。今日はアジリティトレーニングに加えて、体幹を意識したトレーニングをペアで行いました。パートナーには実施者の姿勢などをチェックしてもらいながら交互に行いました。特に体幹部分のトレーニングは個人差が見られました。ラグビーでも体の中心となる筋力やバランスの高さは重要になるため、次回以降の課題としていきたいと思いました。

次に、パス&キャッチのドリルをシャトルパスで行いました。短い距離でのハンズパスでは、キーワードをサポートコーチに声掛けしてもらい、意識しながら取り組むことができました。ミドル～ロングパスの練習では、規則的な動きだけでなく、ランダムに動く練習も含めて実施しました。パスの方向によって左右差があったり、ランダムな動きに混乱する参加者もいたり、個々の能力差が顕著になりましたので、こちらも次回以降の取り組み課題としていきたいと思います。

その後、基本のアタックの練習へ移行しました。今回は2対1の形式で2つのドリルを行いました。各コーチと共有したキーワードは、「ひきつけること、ランコース、正確なパスとキャッチ、コール&コミュニケーション」でした。一つひとつのドリルを行う際に意識して取り組むことができました。2つ目のドリルは、2対1が2フェーズ続く状況を作り、連続突破を図る内容です。ここでも動きに慣れてくると徐々にランスピードもコミュニケーションスピードも向上していきました。

最後は、いつも3タッチフットを今までよりも人数を減らして行い、アタックスペースを広げたコートで行いました。今日のテーマであった2対1の場面を意識してラインブレイクをすることができていました。

まとめでは、ハンドリングスキルの向上のためのポイントを話し、加えて、ほかの参加者がドリルを行っている際も目を向けて、良いプレーがあれば、自分のイメージとして取り入れてチャレンジしていくように話してプログラムを終了しました。



実施内容

- ・ウォームアップ（ストレッチ、アジリティ&コアトレーニング）
- ・パス&キャッチのドリル（シャトルパス：ショート、ミドル、ランダム）
- ・基本のアタック（1）（2対1、1フェーズ）
- ・基本のムーブ（2）（2対1：2フェーズ）

- ・ 3タッチフット（3対2 + 1の攻防：2対1でのチャンスメイク）
- ・ クールダウン、ストレッチ
- ・ まとめ

指導者：阿部展裕（メイン）、隈本 真（アシスタント）、北九州ラグビーフットボール協会の皆様
場所：北九州市 八幡東体育館

2021 北九州市クラス第7回（2021/12/9）

今日の北九州地方は冷え込みが和らぎ、過ごしやすい一日でした。今日も体育館には多くの参加者が元気に集まりました。今回の練習テーマは、先週に続き「基本のアタック」として、対人ドリルを中心に行いました。

ストレッチの後、S&Cの要素を取り入れたアニマルウォークを行いました。ワニ・サソリ・サル・クマといった動物の動きになぞらえ、ラグビーに必要な動きや筋力を使うトレーニングです。ラグビートレーニングだけでは鍛えられない部位を使うので、参加者はとてもきつそうにしていました。今後の課題として取り組んでいこうと思います。続いて変則的なスタート姿勢で行うダッシュ系のトレーニングを実施しました。

次に、パス&キャッチのドリルをシャトルパスで行いました。短い距離でのハンズパス、間隔を少し広げて、ミドル～ロングパスの練習を、短時間ですが集中して行うことができました。

その後、基本のアタックの練習へ移行しました。今回は3対2の形式で、2つのドリルを行いました。まずは順目にハンズパスでパスを回して、外のプレーヤーとスペースを活用する動きです。攻撃側3人の各々の動きと役割を確認しながら、繰り返し取り組み、動きに慣れてきたところで次のドリルに移行しました。

次は、同じ3対2のアタックを立体的に行いました。攻撃側3人のうち2人の動きを立体的には配置して、フロントパスとバックパスで攻略する練習です。ここでは動きやパスの方法に戸惑っている者に対して、チーム内で声かけや教え合う場面が見られました。これまでの練習の中で取り組んできたコミュニケーションの成果を見られたような気がします。

最後は、2つのチームに分けて、ゲーム形式のドリルを行いました。今日の3対2の場面に加え、これまでのムーブやアタックを駆使して取り組むことができました。

まとめでは、みんなの主体的に取り組む姿勢や、教え合いの場面について評価しました。次回まで少し時間が空きますが、今後も参加者と共に楽しみながら、真剣に取り組めるようにしていきたいと思います。



実施内容

- ・ウォームアップ（ストレッチ、S&C、変形ダッシュ）
- ・パス&キャッチのドリル（シャトルパス）
- ・基本のアタック（1）（3：2を平面で）
- ・基本のアタック（2）（3：2を立体で）
- ・3タッチフット（4対3＋1の攻防 基本のアタックを戦術的に取り入れる）
- ・クールダウン、ストレッチ
- ・まとめ

指導者：阿部展裕（メイン）、隈本 真（アシスタント）、北九州ラグビーフットボール協会の皆様
場所：北九州市 八幡東体育館

2021 北九州市クラス第 8 回（2022/1/13）

新しい年となり、心新たにラグビーに取り組もうとする多くの中学生が本日も集合しました。寒冷前線の影響を大きく受けた北九州地方の気温は 5°Cを下回り、体育館内も大変厳しく冷え込みました。

今回の練習テーマは、「基本のコンタクト」とし、アタック時のスキルを中心に行いました。

軽いジョグで体を慣らした後、ストレッチを行いました。しかし冷え込みのためなかなか体が温まらない様子であったため、S&Cの前に、対面パスにリロードの動き（胸つけ・背中つけ）を取り入れて運動量を増やしました。

今回のS&Cは腹筋運動のアレンジです。コンタクトプレーでは体を支える体幹の強さがスキルの質につながり、さらにけがを予防するという意味でも大切になります。ウォーミングアップの段階で体幹の筋肉を刺激するため、5つのメニューを実施しました。

次に、パス&キャッチのドリル（対面パス）を行いました。ここではラグビーボールだけでなくメディシンボールを使用しました。コンタクトの基本姿勢となる体幹を使い、体がぶれないようにすることや、下半身の使い方のポイントなどを意識づけるために繰り返し取り組みました。

続いて、基本のコンタクトとして、ボールキャリアのコンタクトバッグへのヒットを1対1形式で繰り返し練習しました。ここではメディシンボールを使って行ったドリルの意識をもって取り組むことができました。また、アレンジメニューとして、両手でボールを保持して、サポートの味方にオフロードパスをする練習を行いました。フロントフリップ・バックフリップを左右それぞれの手で行い、苦手を作らないように取り組みました。オフロードパスはコンタクトプレーの強みを生かすスキルとしてとても有効です。不安定なプレーとして消極的になるのではなく、確実なプレーとして積極的に活用できるよう練習してもらいたいと思います。

最後は、2つのチームに分けて、ゲーム形式のドリルを行いました。毎回行っている4対3での3タッチフットです。積極的なプレーやスペースを知らせるコールなどが増え、アタックでもディフェンスでも効果的な動きが見られました。これまでの一つひとつのスキルトレーニングが繋がりを見せ始めたように感じました。

まとめでは、今回のコンタクトスキル練習は体育館での実施であったので、繰り返し試したポイントを意識しながら、グラウンドでスパイクを履いた状態で、実際の対人スキルの中で実践してもらいたいと伝えました。参加者のそれぞれの活動の場で今回の学びの成果を伸ばさせていってほしいと思います。





実施内容

- ・ウォームアップ（ストレッチ、S&C：体幹・腹筋のトレーニング）
- ・パス&キャッチのドリル（対面パス：ラグビーボール・メディシンボール）
- ・基本のコンタクト（1）（1：1 ヒットの姿勢）
- ・基本のコンタクト（2）（1：1 オフロードパス）
- ・3タッチフット（4対3+1の攻防 5分×4セット）
- ・クールダウン、ストレッチ
- ・まとめ

指導者：阿部展裕（メイン）、隈本 真（アシスタント）、北九州ラグビーフットボール協会の皆様
場所：北九州市 八幡東体育館

2021 北九州市クラス第9回 (2022/1/20)

本日で9回目の開催となりました。北九州地方は先週より厳しい冷え込みが続いていますが、今日も多くの中学生在が元気に集まってくれました。

今日のテーマは「基本のコンタクト」として、タックルのスキルに取り組みました。ウォームアップでは、ジョグとストレッチに続いて、首と体幹のトレーニングを実施しました。コンタクトスキルの向上のためには、正しく強くプレーするだけでなく、安全にプレーできることが大切であることを理解してもらえるように説明しました。

次に、ラグビーボールでハンドリングを、メディシンボールでコンタクト時の姿勢を意識した練習を行いました。前回と同様のメニューだったので、多くの参加者がポイントを意識して取り組むことができていました。

続いて、隈本コーチの指導のもと、タックルの導入部分のドリルに取り組みました。タックルなどのコンタクトプレーでは、強い気持ちだけでなく、確かなスキルが必要です。隈本コーチがわかりやすく丁寧に指導してくれたおかげで、参加者はしっかりと自分の体をコントロールできるようになっていきました。

その後は、コンタクトバッグを使って、タックル動作を反復練習しました。ここでは動作に入る前から、コンタクトしたところまでの練習として、ポイントを意識した練習ができていました。体育館での実施のため、次のアクションに移る場面（倒した後のリロードやジャッカルなど）までは行えませんでした。今日の内容を生かして、今後の各自の練習場面で取り組んでもらえたらと思います。

最後はゲームドリルとして、4対3の3タッチフットを行いました。スペースを見つける動きや声かけが増えており、パスのバリエーションも多くなりました。また、ディフェンスの連携も良くなり、攻防のレベルが向上しているように感じます。

まとめでは、タックルの動作におけるキーワードと、安全にプレーすることの大切さを再確認して、それぞれのチームでの練習場面で意識して取り組んでいくように伝えました。次回は最後になりますので、楽しく、真剣に、安全に取り組んでいこうと思います。





実施内容

- ・ウォームアップ（ストレッチ、S&C：体幹・首まわりのトレーニング）
- ・パス&キャッチのドリル（対面パス：ラグビーボール・メディシンボール）
- ・基本のコンタクト（1）（タックルの基本動作：ペアトレーニング）
- ・基本のコンタクト（2）（タックルの基本動作：コンタクトバッグを使って）
- ・3タッチフット（4対3+1の攻防 5分×4セット）
- ・クールダウン、ストレッチ
- ・まとめ

指導者：阿部展裕（メイン）、隈本 真（アシスタント）、北九州ラグビーフットボール協会の皆様
 場所：北九州市 八幡東体育館

2021 北九州市クラス第 10 回 (2022/1/27)



北九州地方の冷え込みは変わらずですが、からだはずいぶん適応してきたように感じます。少し冷たく感じる体育館での活動にも慣れてきたところです。ただ、感染症の流行が続いているため、今回は実施時間を短縮しての開催となりました。

北九州クラス最後の活動となる今回の練習テーマは、「ボールゲームでの基本プレーの確認」として、全 10 回の活動の総括となるように取り組みました。

動的ストレッチと静的ストレッチに続いて、アジリティトレーニングを実施しました。今日は早い動きを意識づけするため、5 種目のラダートレーニングにチャレンジしました。見本の動きを見て理解してすぐにその場でパフォーマンスできる参加者が多くいましたので、さらに難化させるために、目線を上げて足元を見ずに取り組んでみたところ、何度か失敗を繰り返しましたが、徐々に良い動きへと改善されていきました。

次に、サポートコーチの隈本コーチの指導の下、ボールゲームに取り組みました。「3 ゴール」と名付けたこのボールゲームで、参加者は開始して間もなくルールに慣れて、ボールを持った積極的なランや、味方への長短織り交ぜた有効なパスで、両チームともに得点を取っていました。給水とチームトークの際も修正を含めたコミュニケーションを図っている様子が見られ、これまでの時間が彼らの関係をより深化させていったことを感じました。さらにゲーム後半でもハンドリングスキルだけでなく、味方への指示やサポートの声も増え、より良い連携が多くありました。

その後、毎時のプログラムのまとめとして実施していた 3 タッチフットを行いました。よりラグビーゲームでの局面に近いこのゲームドリルでも、ハンドリングスキル・ランニングスキル・アジリティ・工夫したムーブ・有効なサポートなど、これまでのプログラムのポイントを体現するプレーが随所に見られ成果を感じたところです。

最後はまとめも含めて「閉講式」を行いました。まず、参加者に一言ずつスピーチをしてもらいました。そこでは、このプログラムに参加した感想を述べる者、自分とラグビーの向き合い方について述べる者、新たな気づきや将来について述べる者など、それぞれが感じたことを伝えてもらいました。次に、日本ラグビーフットボール協会 RDO の星野氏、北九州ラグビーフットボール協会のコーチングスタッフより

講評をいただきました。北九州ラグビーフットボール協会のスタッフは、毎回のプログラムにおいて、事前ミーティング・会場準備・指導・片付け作業・活動のフィードバックなど、多くの協力をしていただきました。私からも心から感謝申し上げます。

最後に私から、「One Team-たいせつにしてほしいこと-」と題して、講話をさせていただきました。2019年に開催されたラグビーワールドカップ 2019 日本大会を題材に、ラグビーのコアバリューである「品位・情熱・結束・規律・尊重」について話しました。そしてこれらの言葉を自分の言葉として心にとどめて、これからのラグビーへの取り組みや、日常生活に生かしてもらいたいと話しました。参加者は真剣に耳を傾けてくれ、理解してくれたように感じました。

以上で、全10回のプログラムの「ノーサイド」を迎えることができました。最後になりましたが、本プログラムの開催に際して、公益財団法人日本ラグビーフットボール協会の皆様をはじめ、多くの方々に支えていただき完結できたことに心より感謝申し上げます。また、本プログラムが今後もより地域に寄り添った活動となるように、北九州ラグビーフットボール協会内においても内容を吟味し、取り組んでまいりたいと思います。





実施内容

- ・ウォームアップ（ストレッチ、アジリティ：ラダートレーニング）
- ・ゲーム1（3ゴール）
- ・ゲーム2（3タッチフット：4対3+1の攻防）
- ・閉講式

指導者：阿部展裕（メイン）、隈本 真（アシスタント）、北九州ラグビーフットボール協会の皆様
場所：北九州市 八幡東体