

## 平成 30 年度熊本県玉名市クラス



### 【熊本県玉名市クラス】

実施期間：2018年12月5日～2月25日（全10回）

開催時間：18:00-20:00

開催日程：12月5日(水)・10日(月)・17日(月)、1月14日(月)・21日(月)・28日(月)、2月4日(月)・13日(水)・18日(月)・25日(月)

実施会場：玉名市桃田運動公園玉名市総合体育館サブアリーナ 住所：熊本県玉名市岩崎163番地

協力団体：熊本県ラグビーフットボール協会・玉名市ラグビーフットボール協会

メインコーチ：仲山 延男（指導者資格：JRFU強化コーチ/熊本県ラグビーフットボール協会中学生委員会委員/山鹿中学校教員）

アシスタントコーチ：久家 博樹（指導者資格：JRFU育成コーチ/熊本県ラグビーフットボール協会中学生委員会委員/荒尾海陽中学校教員）

アシスタントコーチ：南 翔悟（元ヤクルトレビンスラグビー部）

【2018 熊本県玉名市クラス】第1回レッスンレポート (2018年12月5日)



熊本県初の JRFU 放課後ラグビープログラム熊本県玉名市クラスがスタートしました。参加者を確保するために、小学5年生から中学3年生までを対象に募集しました。その結果14名が参加を希望してくれて、全員出席でスタートすることが出来ました。

小学5年生の初心者から中学2年生の県内トップレベルの子どもがいる中でのスタートでしたので、まずは参加者のレベルを把握することが必要不可欠でした。

#### 活動の方針

- ①ラグビーを経験する → ラグビーを楽しむ
  
- ②ラグビーの基本スキルを身につける、向上させる
  - ・コミュニケーション
  - ・ハンドリング
  - ・ランニング

### ③自立した選手を目指す意識を育てる

- ・自分たちでゲームに勝つための工夫が出来る
- ・自分に必要なスキルを自覚して、自発的に練習する

初心者と経験者のレベルの差を理解した上で、参加者全員が楽しめるように活動内容を工夫するので、参加者は積極的に活動するようにしてほしいことを伝えて、本日の練習を始めた。

体育館のバスケットコート1面分のスペースしかないが、まずは7対7のタッチフット。ルールは説明したが、当然初心者は何をしていいかわからない状況になり、コートの中でプレーを見ている。経験者はそれぞれのレベルで、パスやスペースの攻略、ステップでトライをとろうとする。短時間のゲームで、全体の課題をまずは「コミュニケーション」、個人の課題を「パススキル」「ランニングスキル」と感じさせ、楽しむためのスキルを「キャッチ&パス」と「ステップ」に設定して練習した。

経験者には物足りない内容だったと思うが、参加者のレベルが把握できたので、次回はもっと内容を充実させることが出来ると確信できた。







### 【第1回練習内容】

- 1、ウォームアップ
- 2、7対7のタッチフット
- 3、パスの基本  
「ハンズアップ」「アーリーキャッチ」「ルック」「パス」「フォロースルー」
- 4、グリッドパス3 - 3
- 5、ステップ
- 6、1対1
- 7、4対4のタッチフット（レベルで2組）

メインコーチ：仲山

アシスタントコーチ：久家/南

【2018 熊本県玉名市クラス】第2回レッスンレポート (2018年12月10日)



2回目となった今回も14人全員が参加、集合の時間も早くなった。今回から個人シートを作成し、目標を記入するところから始め、振り返りを記入して練習を終えることにした。

最後に回収して、次回に返却するときにはアドバイスやメッセージを記入しておくことにした。

本日は参加者同士の名前を覚える時間を設定した。初回の予定だったが、すっかり忘れていたので今回ということに。

ウォームアップはこれからラダーを使用してステップやアジリティの向上につなげていく。

体育館での活動であるため、コンタクトの練習を取り入れにくい分、ハンドリ

ング中心の練習を組み立てる。

キャッチ&パスはメニューの種類を増やし飽きさせないようにすると同時に、レベルに合わせて距離を変えたりすることで、意欲的に取り組めるように工夫した。

グリッドでの4対4は、パスをする相手の名前を呼んでからパスしないとカウントしないルールを加えることによって、コールの大切さを意識させるとともに雰囲気盛り上げることに効果的だった。

最後の7対7はレベルの差を考えてルールをつくり、全体の仲間意識を高めながら全員が楽しめる活動となった。

4回目～6回目の活動は、2面分のスペースが使用できるようになったので、もう少しダイナミックなメニューも取り入れていく。子どもたちの振り返りをもとに、3回目の練習を組み立てる。









### 【第2回練習内容】

- 1、個人目標の記入
- 2、ウォームアップ
- 3、キャッチ&パス
  - ①指先でコントロール
  - ②キャッチ&パスの基本「ハンズアップ・アーリーキャッチ・ルック・パス・フォロースルー」
  - ③スペースへのパス
  - ④ループパス
- 4、グリッドで4対4でスペース攻略（レベル分け）
- 5、7対7のゲーム
- 6、振り返り記入（good bad next）

メインコーチ：仲山

アシスタントコーチ：久家/南

【2018 熊本県玉名市クラス】第3回レッスンレポート (2018年12月17日)



3回目となった今回は送迎の関係で1人欠席、13人での活動となった。前回の個人シートにメッセージを書き返却、新しいシートに本日の目標を記入して練習を開始。

先週の振り返りの中で、コミュニケーション不足の課題が多かったため、本日も名前を覚える時間を設定した。

3回目ということもあり、子どもたち同士の距離もだいぶ近づいたようで、雰囲気も和んできた。

今回もキャッチ&パス中心の練習を組み立てた。「ハンズアップ」「アーリーキャッチ」「ルック」「パス」「フォロースルー」を確認しながら、基本を大切にすることを伝えた。また、リーディングの手がいい加減になったり、パワーハンドの手を振り回す子もいたので、理想的な動作が出来るような練習も取り入れ

た。特にエンドポイントの大切さを確認し、お互いにチェックしながら練習に取り組ませた。

初心者の女の子は家で練習していたことが明らかなくらい、前回からパスが上手になっていた。やはり、自分で上手になりたいと思って練習することが、レベルアップにつながることを改めて感じた。逆足に体重をのせず、重心を真ん中においてパスする練習も入れたので、前半は動きが少なかったが基本を大事にした。

その後グリッドでの4対4はよく声が出ていた。まだまだボールを持っていない時の動きが足りないので、次回はスペースに走りこむことや、動くことで新しいスペースが生まれることを気づかせるメニューを組む。

最後に7対7で全体の仲間意識を高めながら全員で楽しみ活動を終えた。次回から2面分のスペースが使用できるようになっているので、キックの練習も取り入れようと考えている。また、子どもたちの振り返りをもとに、3回目の練習を組み立てる。







### 【第3回練習内容】

- 1、個人目標の記入
- 2、ウォームアップ
- 3、キャッチ&パス
  - ①指先でコントロール
  - ②キャッチ&パスの基本「ハンズアップ・アーリーキャッチ・ルック・パス・フォロースルー」「パワーハンド」・「リーディング」・「エンドポイント」
  - ③膝つきパス・片足パス
  - ④スペースへのパス
  - ⑤2-1-1
- 4、グリッドで4対4でスペース攻略（レベル分け）
- 5、7対7のゲーム
- 6、振り返り記入（good bad next）

メインコーチ：仲山

アシスタントコーチ：久家/南

【2018 熊本県玉名市クラス】第4回レッスンレポート (2019年1月14日)



個人シートの目標も名前を覚えるから、具体的なプレーに変わっていた。前回までの振り返りでも、コミュニケーションの課題は多かったので意識して声をかけることにした。久しぶりの活動となったため初対面的緊張感が復活していたが、徐々に盛り上がっていった。

今回から最後まで、バスケットコート2面分のスペースを確保できたので、効率も良くなり練習内容も充実させることが出来た。

久しぶりだったので、ウォーミングアップの後、前半はキャッチ&パスの復習をした。キーワードを子どもたちに質問すると、「ハンズアップ」「アーリーキャッチ」「見る」「フォロースルー」の答えがしっかり返ってきた。エンドポイントをチェックしてみると、しっかりとターゲットに対して真っ直ぐにフォロースルー出来ていた。

スペースへのパスを練習した後に、前半のまとめとしてタッチフットをレベルごとに行ったが、とても上手になっていた。特に初心者の女の子と、6年生の男の子たちの成長がはっきりと感じられた。

後半はキックの練習。グラバーキックから入り、「ドロップ」「スウィング」「フォロースルー」の3段階の動作の中で大切なポイントを考えさせた。

最初は思い思いにキックさせてみると、コーチングの必要性を感じさせてくれて意欲が持てた。デモンストレーションから、自分のキックと違うところを考えさせた。体重が後ろに乗って、体が後ろに反ってしまう子も多く一人ひとりにコーチングしていった。子どもたちの吸収力は早く、短時間の練習でも修正して上達が見られた。パントキックまで練習した後に、まとめとしてキックテニスのゲームを楽しんだ。中学生の方は盛り上がりには欠けたので、最後にもう一度タッチフットで盛り上げて練習を終えた。

第4回目までを終えた段階で、参加者のレベルアップも感じられて指導陣も充実感を感じている。今回からスペースが広くなり、環境面での課題がクリアされた事も意欲に繋がった。参加してくれる子どもたちが、もっと充実してラグビーを楽しんでくれるような内容を考えていく。









#### 【第4回練習内容】

- 1、個人目標の記入
- 2、ウォームアップ
- 3、キャッチ&パス
- ①キャッチ&パスの基本「ハンズアップ・アーリーキャッチ・ルック・パス・フォロースルー」  
「パワーハンド」・「リーディング」・「エンドポイント」
- ②膝つきパス・片足パス
- ③3対3でスペースへのパス
- 4、タッチフット（レベル別）
- 5、キック  
「ドロップ」「スウイング」「フォロースルー」
- 6、キックゲーム
- 7、振り返り記入（good bad next）

メインコーチ 仲山

アシスタントコーチ 久家/南

#### [【2018 熊本県玉名市クラス】第5回レッスンレポート（2019年1月21日）](#)

5回目となる本日のメイン練習は、これまで練習したキャッチ&パスの基本を意識しながら、ディフェンスがいる中でのスキルアップを目標にした。

ウォーミングアップの後は、ステップの練習でフィットネスチューブを利用し、体幹を強化しバランスを保つことが出来るようになるためのトレーニングを取り入れた。体幹とバランスは1回だけの練習ではあまり変化はないが、紹介の意味も含めてフィットネスチューブで負荷を与えながらのステップ練習をやってみた。

パスの練習にも使えるので、1人で練習する意欲がある選手にはオススメアイテムである。チューブの強度が高すぎると逆にフォームが崩れる場合があるので、使用する場合は注意が必要です。

本日のメイン練習では、レベルを2つに分けて2対1、3対2を行った。アタックもディフェンスも最初は全くコールが出来なかったのが、練習を止めてコールの大切さを考えさせた。徐々にコールが出来るようになってきたが、まだまだ足りないのが今後の課題として取り組んでいく。アタックに関しては、ボールキャリアが真ん中、左右にポジショニングする動きや、スペースに走り込んで新しくスペースを生み出し、ディフェンスを攻略しようとする動きなどが見られ楽しめた。

ナンバーコールで4対3、5対2、3対4の状況を作り出しアタックとあわせて、ディフェンスのコールを決めてコミュニケーションを取る事を意識させながら練習したかったが、そこまでは時間不足で今回は出来なかったのが次回にやってみようと思う。

前回に続き、キックの練習も行った。短い時間ではあったが、「ドロップ」「スウィング」「フォロースルー」の動作で、落とし方、バランス、インパクト、体重ののせ方に成長の跡が見られた。

小学生はそのままキックゲームで練習を終え、中学生はタッチフットで本日の練習をまとめた。タッチフットでは、スペースへのパスやランニングコース、トランジションなどでレベルアップが見られた。

あっという間に5回が過ぎたが、今回も子どもたちの吸収の早さ、成長に驚かされ、基本の大切さを改めて実感できる時間となった。







【第5回練習内容】

1、個人目標の記入

2、ウォームアップ

3、ステップ

「ファスト」「フィート」「ファスト」＝「3F」

4、キャッチ&パス

①2対1

②3対2

5、キック

「ドロップ」「スウィング」「フォロースルー」

6、キックゲーム（小学生）タッチフット（中学生）

7、振り返り記入（good bad next）

メインコーチ 仲山

アシスタントコーチ 久家 南

[【2018 熊本県玉名市クラス】第6回レッスンレポート（2019年1月28日）](#)



6回目となる本日のメイン練習は、前回と同様にディフェンスがいる中でのハンドリング・ランニングスキルの向上を目標にした。

ウォーミングアップの後は、キャッチ&パス・ステップ・キックのベーシックスキルを短時間でおさらい。今回はキャッチの練習とキック練習にテニスボールを用いて、取り組んでみた。キャッチはボールを挟みながら取る癖がついている子もいたので、迎え入れることを意識させるようにした。また、キックではインパクトの部分で、きちんと足の甲でヒットすることを意識させながら練習したが、なかなかまっすぐ飛ばなくて悪戦苦闘していたが、短時間の中でも成長が見られた。

前回と同様に、レベルを2つに分けて2対1、3対2を行った。今回は短時間切り上げ、ナンバーコールで4-3（アタック4、ディフェンス3）・3-4・5-2のシチュエーションを作り出し、その状況に応じてディフェンスコールの約束事を決めた。

- ◆ 4-3のややアタック有利では「イエロー」：まっすぐ出た後に、SOのパスと同時にズレてディフェンス。
- ◆ 3-4のディフェンス有利では「レッド」：ノミネートしたプレーヤーに対して最大限のプレッシャーをかける。
- ◆ 2-5のディフェンス大ピンチでは「ブルー」：前に出ずにパスをさせながら外に追い込むディフェンス。

まずは、ディフェンスのコール、コミュニケーションにフォーカスしてコーチングした。やっていくうちに、カラーコールとディフェンスの約束事を守りながらディフェンスできるようになってきた。やっぱり子どもたちの吸収力、対応力はすごいですね。コールが分かりやすいこともあり、これまでの練習の中で最もコミュニケーションが取れていたし、雰囲気も盛り上がり意欲的に取り組んでいた。

今回から1つのセッションが終わるごとに短時間の振り返り、Good, Bad, Nextを二人組で行い、全体でシェアする形をとったことで、全員が

言葉にして振り返りが出来て、全体での振り返りもいつもより反応がよくなったことは収穫であった。全体練習が始まる前にそれぞれがボールを使って練習する姿が増えたこともうれしく思えた。

今回はコーチに加え、高校3年生が3人サポートに来てくれたのでグリッドの数を増やすことで、いつも以上に運動量を充実させることが出来た。まとめのタッチフットでもレベルが上がり、みんな楽しそうにプレーしていたのでよかった。第1回目から6回目までサポートしてくれた高校生が、今回を最後に留学先のニュージーランドに戻るので、参加している選手に「Hava a go!」の気持ちで何にでも取り組んで下さいとメッセージをくれました。

放課後ラグビープログラムの活動によって、玉名に新しいラグビーコミュニティが出来ているように思えうれしくなった。









### 【第6回練習内容】

- 1、個人目標の記入
- 2、ウォームアップ
- 3、キャッチ&パス・キックの基本を確認
- 4、スキル ①2対1 ②3対2
- 5、ナンバーコールディフェンス  
ディフェンスコール「ブルー」「イエロー」「レッド」
- 6、キックゲーム（小学生）タッチフット（中学生）

メインコーチ 仲山

アシスタントコーチ 久家 南

【2018 熊本県玉名市クラス】第7回レッスンレポート (2019年2月4日)



7回目となる本日のメイン練習は、ディフェンスコールの徹底とタッチフットでのコミュニケーションを目標にして活動した。

本日はアシスタントコーチの南が都合で参加できないうえに、サポートの高校生も来れなくて二人での指導となった。そのために、ウォーミングアップの後には、ステップの体重移動、3対1でスペース攻略、ハイボールのジャンピングキャッチまで全員同じメニューで活動した。

3対1は5m×5mのグリッド内でボールを10回つなぐ競争をする中で、うまくつなぐためにはどうすればよいかを考えさせた。1セットが終わった後に振り返りをさせると、大切なことは「ボールを持っていない人がスペースに動く」「コールをする」と答えが返ってきた。2セット目はその振り返りが活かされた練習が出来た。3セット目はテニスボールでやってみたが、結構うまくつなげていた。

ハイボールのジャンピングキャッチは初めて取り組んだこともあり、最初は踏切足が逆だったり、両足になっていたりだったが、短時間で改善が出来てみんなうまくなった。

前回行ったナンバーコールで4-3 (アタック 4、ディフェンス 3)・3-4・5-2 のシチュエーションを作り出し、その状況に応じてディフェンスコールの約束事を決めていたので、自分たちで確認させた後にすぐに実践。

- 4-3 のややアタック有利では「イエロー」：まっすぐ出た後に、SO のパスと同時にズレてディフェンス。
- 3-4 のディフェンス有利では「レッド」：ノミネートしたプレイヤーに対して最大限のプレッシャーをかける。
- 2-5 のディフェンス大ピンチでは「ブルー」：前に出ずにパスをさせながら外に追い込むディフェンス。

ディフェンスのカラーコールは数名の子がリードして必ず聞こえてきた。カラーコールとディフェンスの約束事を守りながらディフェンスすることも意識できるようになった。そこで今回はアタックにもフォーカス。アタックの大切なこと「オプションを持つ」の課題を与えた。ここまではすべてパスアウトされたボールを一方向にしか動かさないポジショニングだった。今日は答えを教えなかったが、一人の子は SO の内側にポジショニングしていた。自分たちで広めることを期待してこの練習を終えた。

最後はタッチフットで練習のまとめにしたが、前半は全くコミュニケーションが取れないままだったので、一旦ゲームを止めてコミュニケーションの大切さを確認、再開したがあまり改善できなかった。後半を始める前に二人組、チームトークさせた後全体でシェア。コーチの方からも、3-1 の時の確認「ボールを持っていない人の動き」「コール」を意識するように伝えて後半開始。

後半の動きは見違えるほどよかった。スペースに走り込んでゲインした後に、コールしながら走り込むプレイヤーにパスしてトライを獲るシーンや、コールにディフェンスがつかれて出来たギャップを攻略してトライするシーンなど、

見ていて面白かった。また、タッチフット中にディフェンスのカラーコールが出来るようになってきて成長を感じられる練習となった。







### 【第7回練習】

- 1.個人目標の記入
- 2.ウォームアップ
- 3.ステップ「体重移動」「バランス」「ダッシュ」
- 4.3対1
- 5.ジャンピングキャッチ
- 6.ナンバーコールディフェンス  
ディフェンスコール「ブルー」「イエロー」「レッド」

メインコーチ 仲山

アシスタントコーチ 久家

### [【2018 熊本県玉名市クラス】第8回レッスンレポート（2019年2月13日）](#)

あっという間に8回目を迎え、次々にやりたいことを消化してきたように思えたため、本日のメイン練習は基本を再確認することを目標にして活動した。

今回はサポートに4人の高校生が来てくれたが、中学生はテスト期間ということでいつもより少ない参加者となった。その分参加した子どもたちをしっかりと見ることが出来、基本の再確認によって細かいところまでチェックしてアド

バイスが出来た。

前回同様、ちょっとハードなウォーミングアップの後は、ステップの体重移動。そのあとにショート「ハンズパス」でボールを下げないことを再確認、ミドル「パンチパス」でキャッチの時の主になる手、パスする時の主になる手、フォロースルーの時の掌の向きなど細かいところまでチェック、再確認することができた。またプルバックのパスはどうしてもやりたかったので、「キャッチ」「ネックターン」「パス」のリズムで短時間ではあったが練習に取り組んだ。

ハイボールのジャンピングキャッチは2回目ということもあり、みんなみんなうまくなっていた。

ディフェンスをつけた状況でのアタックは3-2で活動した。何も指示をしないでやらせてみると、ほとんどのアタックをストレートランで攻略しようとしていた。もちろんそれも大切なことだけど、もっといろいろチャレンジしてほしいかったので、チームトークで考えさせた。その後は、からクロス、リターン、ループ、飛ばしパス、パスダミーなどで抜きに行ったりチャレンジが見られたが、やはりコミュニケーションとコールが少なく、なかなかうまくアタックできない場面も多かった。

最後はタッチフットで練習のまとめにしたが、最初はやはりコミュニケーションが取れないままだった。残り時間が少なかったため、止めて考えさせる時間を取れなかったが、ラスト2分は動きがよくなり声も出るようになって、クイックボールでスペースを攻略したり、スペースに走り込んで新しく生まれたスペースを攻略するなど、レベルの高い展開が出来て楽しかった。しかしながら、あと2回の練習でラスト2分のコミュニケーションをスタンダードにするためにはどうしたらいいのか、悩ましい課題を残しながら練習を終えた。









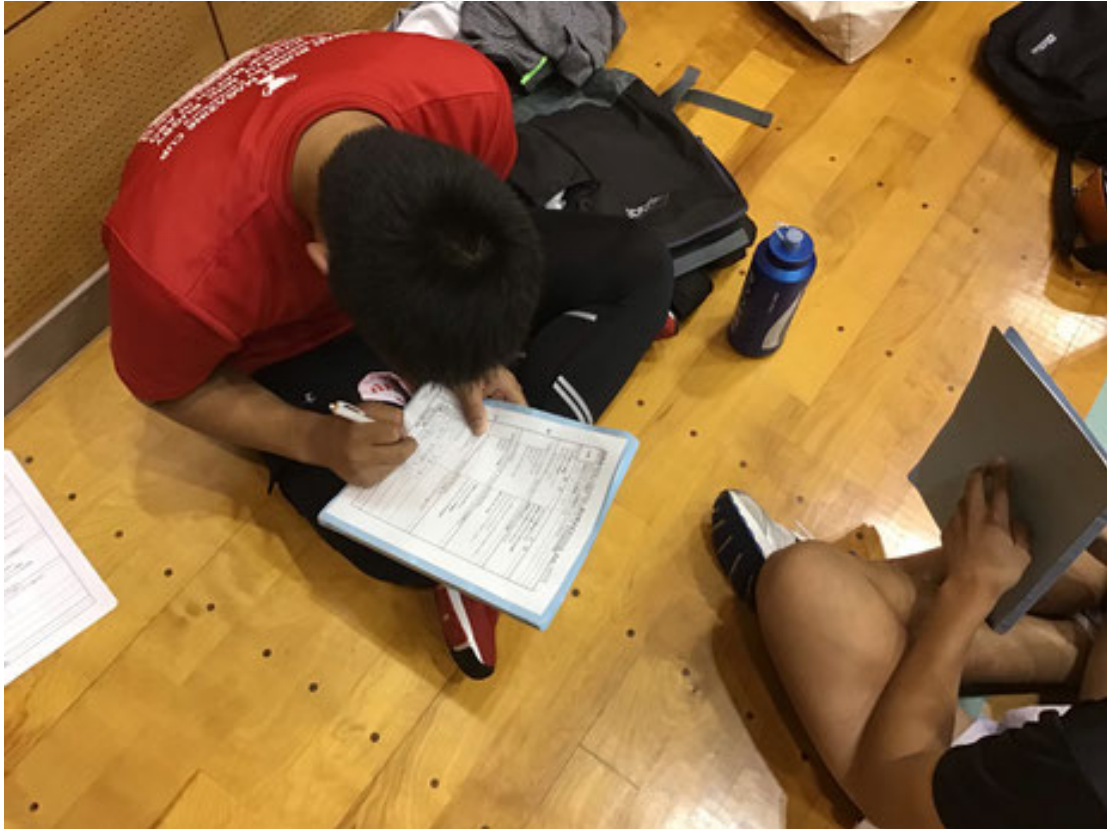
### 【第8回練習】

- 1.個人目標の記入
- 2.ウォームアップ
- 3.ステップ「体重移動」「バランス」「ダッシュ」
4. ハンズパス・パンチパス
- 5.ジャンピングキャッチ
- 6.3-2「チャレンジ」「コミュニケーション」
- 7.タッチフット
- 8.振り返り記入 (good bad next)

メインコーチ 仲山

アシスタントコーチ 久家

【2018 熊本県玉名市クラス】第9回レッスンレポート (2019年2月18日)



9回目となる本日のメイン練習は、グラバーキックとキックチェイス、状況判断の中でのパスを目標に活動した。

今回は最終回に向けて、これまでの再確認と同時に、特にコミュニケーションを意識しながら練習に取り組むように話した。

このプログラムでの活動だけでなく、熊本県の子どもたちはコミュニケーション、意見を言ったり、指示を伝えたり、確認し合うことが得意ではない子が本当に多いと、ことあるごとに感じている。ラグビーの時だけでなく、子どもたちの日常生活が大切なのだろう。その分析はこの場ではやめときます(笑)

キックキック動作のキーワードとキーファクターを確認した後、二人組でグラバーキックとショートパントを練習した。そして、今回はキックの練習と合わせて、キックチェイスも取り入れて練習した。スペースが限られているためにグラバーキックに限定したが、ほとんどの子は何も指示しなければ利き足で

キックしていた。そこで、左右の足どちらでキックしたほうがいいかをディフェンスとの関係から考えさせ、一般的には展開する方の足で蹴ることを確認し、チャレンジさせることにした。

キックチェイスについても、内側から外側に追っていたので外側から内側に追うチェイスの仕方もコーチングの必要があった。初めての練習だったので、子どもたちも楽しそうにチャレンジしていた。

ショートパスでのハンズパス、ミドルでのパンチパスを確認した後、中学生はショートパス・ミドルパスでのプルバックを練習してディフェンスを入れて、フラットにパスか深目にパスかの状況判断をしながらスキルアップに取り組んだ。最初はディフェンスの圧力をあまりかけずに状況判断しやすいようにすると、子どもたちはチャレンジを楽しんでいた。また、その中で「コール」の大切さを確認しながらすすめていった。それぞれに差はあるものの、全員が確実にスキルアップを感じる事が出来た。

最後のタッチフットでも今日の練習が活かされて、アタックのラインが立体的になっており、パスをした後にサポートに走り深めの位置にポジショニングする子がいたことが一番の収穫であった。コミュニケーションも前回より出来るようになり、クイックボールがどんどん有効に使われるようになった事でコーチ陣も楽しめた。

最終回はこれまでのスキルアップをもとに、タッチフットを思いきり楽しんでほしいと考えている。







### 【第9回練習】

- 1.個人目標の記入
- 2.ウォームアップ
- 3.キックとキックチェイス
4. ハンズパス・パンチパス
- 5.状況判断



6. タッチフット

7. 振り返り記入 (good bad next)

メインコーチ 仲山

アシスタントコーチ 久家 南

【2018 熊本県玉名市クラス】 第 10 回レッスンレポート (2019 年 2 月 25 日)



あっという間の最終回。本日は全面を使っのタッチフットをメインに楽しみました。

最終回となった今回は、ウォーミングアップの後、キャッチ&パス、ジャンピングキャッチの練習をしてタッチフット。とにかく楽しんで終わらしましょう。

2つにレベル分けして、バスケットコート2面分を使い5分ずつ回していきま

した。実戦の中でも中心に取り組んできたキャッチ&パスのスキル向上が随所に見られました。ショートパスでのハンズパスも見事にラインブレイクに繋がったり、ロングパスをパンチパスで正確にコントロールする場面が見られ、10回の練習の成果を感じることができ、コーチ陣としても充実感を味わうことが出来ました。

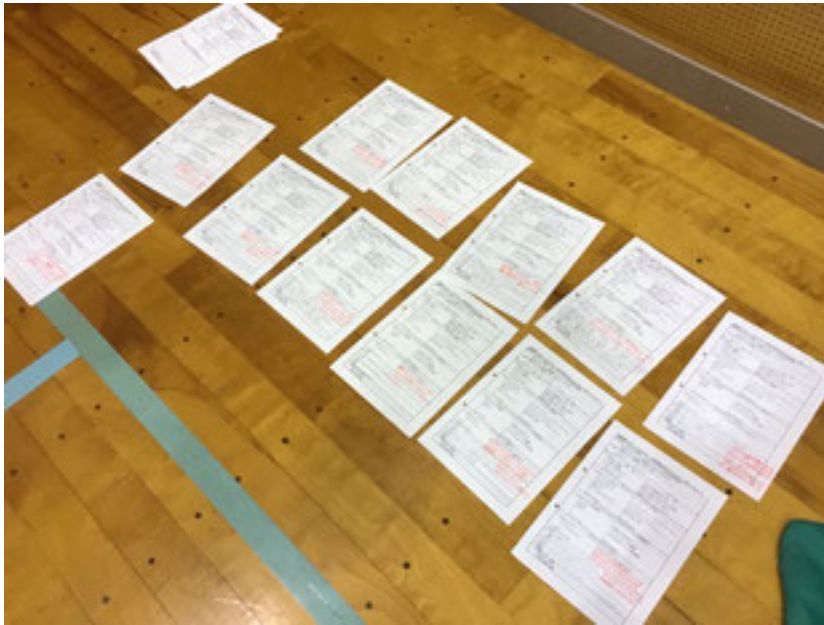
今年度初めに、この「放課後ラグビープログラム」開催の依頼を受けた時に、正直なところ玉名市で人が集まるのか、体育館を会場にせざるを得ない状況で、参加者を満足させる活動が出来るか不安でしたので、なかなか決断できず開催時期がぎりぎりになってしまいました。しかし、10回のプログラムをやってみて、本当によかったと感じています。何より子どもたちがラグビーを楽しむ場を提供できたことを実感でき、子どもたちの笑顔が増えていったこと。今後も続けたいと言ってくれる子や、実際にラグビースクールに入って週末にラグビーを始めた子もいます。「Have a go!」子どもたちに伝えてきたことは、私たちにとっても大切なことでした。

手探り状態でスタートした放課後ラグビープログラム熊本県玉名市クラスでしたが、事務局として私たちコーチをサポートして下さった日本ラグビーフットボール協会の関係者の皆様に感謝しています。また、参加してくれた子どもたち、そして毎回送迎して下さった保護者様に心から感謝しています。本当にありがとうございました。









### 【第10回練習】

- 1.個人目標の記入
- 2.ウォームアップ
- 3.キャッチ&パス
- 4.キック・ジャンピングキャッチ
- 5.タッチフット
- 6.写真撮影・閉校式
- 7.感想

メインコーチ 仲山

アシスタントコーチ 久家 南