

北九州市クラス

◆クラス概要

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

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）

サポートチーム：朝日大学ラグビー部

◆参加人数

中学1年生	中学2年生	中学3年生	(男子)	(女子)	合計
6	16	5	26	1	27

◆クラスの実施結果まとめ

指導者は地元の県立高校教員の阿部氏が担当。プログラムの提供において、スキルアップだけでなく、ラグビーのコアバリューについても伝えていったことにより、異なるチームの者同士が楽しく活動できたと感じる。参加者たちが今後も時には仲間であり、時にはライバルとして、福岡県のラグビーを盛り上げてくれることを期待している。参加者からも継続開催の要望が多く寄せられているので、今後の自主運営での継続開催が期待される。



◆クラスレポート

<https://www.houkagorugbyjrfu.com/北九州市クラス/2021北九州市クラスレポート/>

指導者アンケート

クラス名	北九州市クラス
担当指導者	阿部 展裕
アシスタント	隈本 真
開催条件	使用しているグラウンドの環境、条件（大きさ、特徴、サポート体制等）
	使用会場：八幡東体育館（バスケットコート2面程度）、観客席あり。北九州市の後援により、使用料50%の減免措置あり。
	開催グラウンドの周辺ラグビー環境（スクール、部活動等の有無）
	鞘ヶ谷ラグビースクール、帆柱ヤングラガーズ、ヤングウェーブ、中鶴少年ラグビークラブなど。周辺の中学校にラグビー部はなし。
	グラウンド確保の借用方法（手続き、借用方法の流れ）
指導内容（方針）	事業計画（北九州協会、北九州市）～会場との調整・書類提出・使用料の支払い～会場使用～報告書の提出（北九州協会、北九州市）
	10回の教室からの指導のターゲット（目標）
	基本的なスキルを多面的にアプローチしていくことで、モチベーションアップにつながられるように工夫した。
	1日のプログラム組み立ての考え方
	はじめ：準備運動によるけがの予防、S&Cの実施により動作や筋力の向上を図った。 なか：基本ドリルを1～2セット実施して、基本プレーの定着を図ることができるように取り組んだ。 おわり：ゲーム形式のドリルを行い、スキルの定着の確認や運動力の確保、次回への課題を見つけられるように取り組んだ。
感想・印象・今後の展望	教えるときに注意した点や指導テクニック
	ケガの予防につながるような体の使い方や意識の向上に努めた。サポートコーチと協働して、キーワードを統一し、指導に一貫性を持たせた。室内マイクを使ったことで、指導の際の声かけがしっかりと行き渡っただけでなく、見学する保護者の練習に関する理解も深めることができた。
	参加者の程度（競技レベル、運動能力等）
	参加者は全員ラグビークラブに所属するラグビー経験者であったため、基本的なテクニックは持っていた。学年や経験年数による技術差はあまり感じなかった。
	参加者の様子（主観的な参加者の受けている印象楽しそう、充実している等）
各クラブの練習だけでは満足できないほどラグビーに対する愛着が深い生徒が多く、どの回においても熱心に楽しく取り組んでいた。異なるクラブの参加者とも打ち解けていき、新たな仲間づくりの場とすることができた。	
10回の指導からの成長具合や理解度、指導からの印象	
テクニックをスキルに移行する段階を丁寧に指導していったため、ゲームドリルの質は確実に向上した。自分の体力に関する意識（筋力、敏捷性、柔軟性など）を持たせることができた。コミュニケーションを図る場面を作ることに努めたため、参加者同士の親睦も深まっていった。	

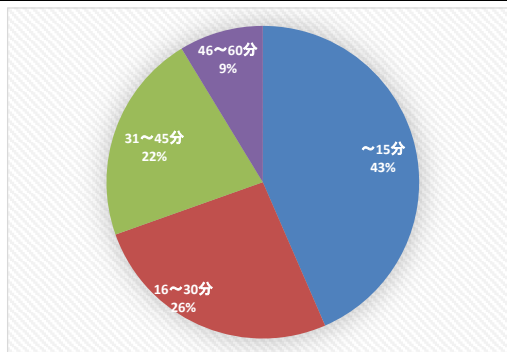
メッセージ	指導をした参加者へのメッセージ 基本的な動きをしっかりとトレーニングしていくことで、安定したプレーや発展的なプレーができるようになると 思います。ラグビーのコアバリュー（品位・情熱・結束・規律・尊敬）を大切にできる選手になってください。
雑感	中学放課後ラグビーに関する成果や期待度&改善点等 地域的にも本プログラムへのニーズは強い関心があると思います。男子中学生の意欲の向上という場には十分な と感じます。地域的に女子中学生が点在している状況なので、集いの場としての開催ができればニーズはあると思 います。

参加者アンケート（回答数23 / 参加数 27）

	学年	所属ラグビーチーム	ポジション
1	中学1年生	特になし	
2	中学1年生	鞘ヶ谷ラグビースクール	センター、ウイング
3	中学1年生	鞘ヶ谷ラグビースクール	スタンド、センター、ウイング
4	中学1年生	帆柱や	センター、ウイング
5	中学2年生	ヤングウェーブ	スクラムハーフ
6	中学2年生	ヤングウェーブ	フォワード
7	中学2年生	玄海ジュニア	ウイング
8	中学2年生	鞘ヶ谷ラグビースクール	PR
9	中学2年生	鞘ヶ谷ラグビースクール	スクラムハーフ
10	中学2年生	鞘ヶ谷ラグビースクール	FW LO
11	中学2年生	鞘ヶ谷ラグビースクール	FW
12	中学2年生	鞘ヶ谷ラグビースクール	フォワード
13	中学2年生	鞘ヶ谷ラグビースクール	フォワード（プロップ）
14	中学2年生	中鶴少年ラグビースクール	センター
15	中学2年生	中鶴少年ラグビースクール	2セン、ウイング
16	中学2年生	帆柱ヤングラガーズ	ハーフ・ウイング
17	中学2年生	帆柱ヤングラガーズ	
18	中学2年生	帆柱ヤングラガーズ	FW
19	中学3年生	ヤングウェーブ	スタンドオフ
20	中学3年生	ヤングウェーブ	フォワード
21	中学3年生	鞘ヶ谷ラグビースクール	フォワード
22	中学3年生	鞘ヶ谷ラグビースクール	ホワード
23	中学3年生	鞘ヶ谷ラグビースクール	フッカー

I：通学時間

	時間	交通手段	～15分	16～30分	31～45分	46～60分	61分～
1	～15分	車での送迎	10	6	5	2	0
2	～15分	徒歩					
3	～15分	自転車					
4	～15分	車での送迎					
5	～15分	自転車					
6	～15分	自転車					
7	～15分	徒歩					
8	～15分	徒歩					
9	～15分	車での送迎					
10	～15分	徒歩					
11	16分～30分	車での送迎					
12	16分～30分	徒歩					
13	16分～30分	車での送迎					
14	16分～30分	車での送迎					
15	16分～30分	車での送迎					
16	16分～30分	車での送迎					
17	31分～45分	車での送迎					
18	31分～45分	車での送迎					
19	31分～45分	車での送迎					
20	31分～45分	車での送迎					
21	31分～45分	車での送迎					
22	46分～60分	車での送迎					
23	46分～60分	車での送迎					

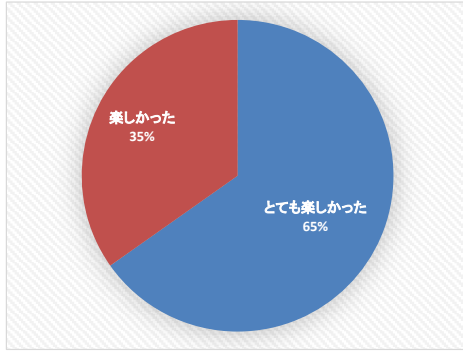


生徒アンケート

II：質問 i

①「放課後ラグビープログラム」は楽しかったですか？

とても楽しかった	楽しかった	ふつう	不満足	大変不満足
15	8	0	0	0

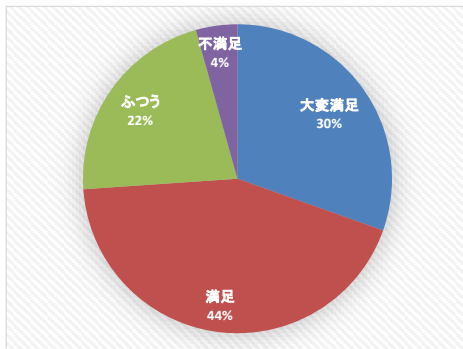


【理由】

◆とても楽しかった◆
いろいろなこと(タックルの踏み込み方など)を学べたから。また、他のスクールの子と話せたのも楽しかったです。
同スクールメンバー以外の友人と一緒にラグビーをすることができ、又 平日に思いっきり身体を動かすことができたから。
チーム以外の友達ができ。ラグビーが好きだから平日もできてうれしかった。
違うチームの子と友達になれたから。
普段ラグビースクールでする練習以外の練習が出来て楽しかったです。他スクールの人と交流が出来た事。
他のチームの人と仲良く行うことができたから。
他のチームの人とラグビーができて楽しかった。
他のチームの子と話ができ、友達になれた。
普段はしないような練習をできたから。
みんなで仲良くプレーできたから。
楽しく動き回れたから。他のスクールの人たちがいたから楽しかった。
スクールにいたときには教えてもらったことがないことを知ることができました。
◆楽しかった◆
他のチームの人と知り合うことができたから。
ゲームなどをたくさんしたから。
他のチームの人とラグビーが出来たから。
仲間たちとプレーできて楽しかったから。
説明がわかりやすかった。
基本的な練習をあまりしていなかったので久しぶりに出来て楽しかったから。
他のチームとの友情が深まった。

②「放課後ラグビープログラム」の運動量はどうでしたか？

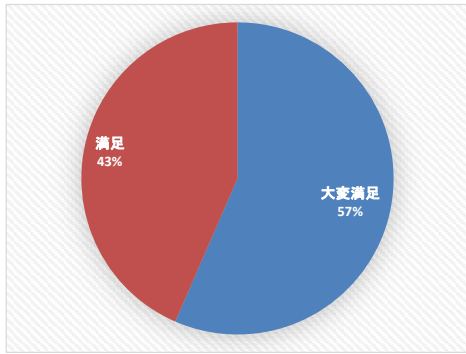
大変満足	満足	ふつう	不満足	大変不満足
7	10	5	1	0



【理由】

◆大変満足◆
基礎だけでなく、フィットネスも鍛えられるようなメニューがあったから。
スクールのようにキツ過ぎなくて、楽しく運動できたから。
物足りなさがなかったから。4対3とかで思い切りダッシュできたり、自分の技とかを試すことができたから。
体を動かしながらコミュニケーションを取ることでより疲れたから。
フィットネスがあったから。
◆満足◆
結構動けたので。
コロナ禍でなければ、1回あたりがもう少し長い時間でできればなあ、と感じた。
体育館なので限られている。
体育館なのでグラウンドより狭く、動きに制限があった。
寒くても汗をかくくらいに運動できたから。
もう少し、ハードに動きたかったです。
キツくもなく、楽すぎるわけでもなくちょうど良かった。
ゲームを交えて体を動かすことが出来たから。
◆普通◆
もう少し動きたかったです。
もう少し激しい運動がしたかったです。
ちょっと走るのが少なかったと思ったから。
あまり行けていないから。
◆不満足◆
あまりトレーニングをしなかったから。

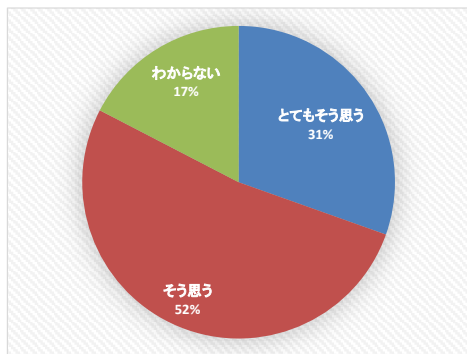
③「放課後ラグビープログラム」で教わる内容はどうでしたか	大変満足	満足	ふつう	不満足	大変不満足
	13	10	0	0	0



【理由】

◆大満足◆
ラグビートームで教わる事がなかった、細かい部分まで教えてもらえたから。
阿部コーチが丁寧に指導していただいていた。褒められて嬉しいようでした。基礎を学ぶことができたから。
スクールの練習の時に活用できるから。実際やってみてうまくいったりしたから。
知らなかったスキルを知れた。
一つ一つになぜそうするかを知ることができた。
基本的な部分を復習できて良かったと思ったから。
アタックの仕方、パスの仕方を分かりやすく知れたから。
今まで教わったことがない細かいことを教えていただけたので。
タックルの基礎など教えてもらえた。
普段習わないサインプレーを習えたからよかった。
パスのスキル、声出しの大切さを学べた。
◆満足◆
スクールでは習わないような細かいところまで教えてもらったから。
色々なスキルなどをおしえてくれたから。
パス練習など勉強になりました。
パスやタックルのスキルなどを学ぶことができたから。
コミュニケーションを学びました。
スクールではしない練習をしていたから。
とても分かりやすかったから。

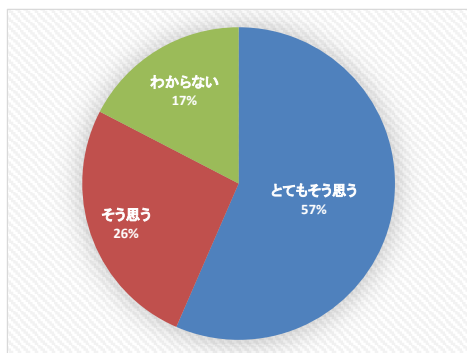
④放課後ラグビープログラムに参加してラグビーが上達したと思いますか？	とてもそう思う	そう思う	わからない	思わない	全く思わない
	7	12	4	0	0



【理由】

◆とてもそう思う◆
基礎を固めることができたから。
パスのコツを知ることができたから。
一番最初に参加した時に比べて、上手くなった実感がわいた。3対4を自分の技で試して上手くなったから。
なぜそうしないといけないのかを知ると、次から意識することができる。
◆そう思う◆
チームの練習で、サインプレーが出来るようになった。
この放課後ラグビースクールで教わったもので知らなかったものもあったから、スクールの練習でも少し役に立っている実感があるので。
パスやタックル、ストレッチをスクールで実践できた。
わかりやすく教えてくれました。
チーム内の練習でパスがうまく回るようになったから。
コミュニケーション、声を掛け合える様になった。
タッチフットのときに相手の正面に立って立ってタッチすることができた。それが練習でも相手の正面にたつてタックルができたから。
自分の苦手なハンドリングが少しは上達したと思うから。
◆わからない◆
あまり行けてない。
交換会等の試合で実戦していないから。
終わってからラグビーをしてないから。

⑤今回のように平日に行われるラグビーの練習会があったら参加したいと思いますか？	とてもそう思う	そう思う	わからない	思わない	全く思わない
	13	6	4	0	0



【理由】

◆とてもそう思う◆
体を動かしたいから。
楽しかった。
上手になりたいから。
もっと、いろんな人と、コミュニケーション、友達になりたい。
いろんなチームの人と関わることができると同時に、ラグビーを楽しむことができるから。
平日にラグビーの練習がないので、させてほしい。北九州の中学校にも部活動してできればいいのですが…。
一緒に練習する人がいると練習を頑張れるから。
参加してない人と差をつけることができるから。
暇だから。
スクールはやめてしまいましたが、高校ではまたやりたいと思うため。
◆そう思う◆
ラグビーしていない日があると感覚が忘れてしまうことがあるからこの様な練習機会があると良いと思ったから。
楽しかったのでまた参加したいです。
土曜日と日曜日だけでは物足りないから。
基本をもう一回見直していきたいから。
平日にやるかちがあるから。
◆わからない◆
続けるかわからないから。
自分でする時間を増やしていきたいから。
塾、生徒会等があるので、曜日と時間が合わないかもしれない。

II：質問 ii

①普段よくするスポーツはなんですか？（ラグビー以外でも可）			
1	ラグビー	13	ラグビー
2	ラグビー	14	ラグビー
3	ラグビー	15	ラグビー、ジム
4	ラグビー	16	ラグビー、スイミング
5	ラグビー	17	ラグビー、バスケット
6	ラグビー	18	ラグビー、バスケットボール
7	ラグビー	19	ラグビー、筋トレ
8	ラグビー	20	ラグビー、陸上
9	ラグビー	21	陸上、ラグビー
10	ラグビー	22	陸上、ラグビー
11	ラグビー	23	バスケットボール
12	ラグビー		

②「放課後ラグビープログラム」に参加した感想を書いてください。	
1	コンタクトの部分でわからないことが多くあったので放課後ラグビースクールで知れて良かったです。
2	今まで教わっていないことを、多く教えていただけてとてもためになったし、楽しかったです。ありがとうございました。
3	いろんなチームの人たちとできてよかったです。
4	他のチームと4対3できれいに抜けたりできた時がとても嬉しくて、楽しかった。コミュニケーションをとる大切さを知ることができたので、チームの練習の時に声を出したいと思う。
5	他のチームの人とコミュニケーションが取れるようになって楽しくラグビーができた。
6	楽しくラグビーができた。
7	プレー中の声かけの大切さを知れた。
8	なかなか声出しや知らない人とのコミュニケーションが思うように出来なかった。もし、次の放課後ラグビーがあったら参加してコミュニケーションをとりたい。
9	平日、部活動に所属できていないので、スクール以外でラグビーにふれられて楽しく参加できました。期間、時間共に限られる中 ご指導くださりありがとうございました。
10	ラグビーの技術を身につけることができました。新しい友達も増えました。
11	友達に会えるのを楽しみに参加していました。毎回、とても楽しかったです。
12	色々なチームの子がいて、刺激になった。
13	とても楽しく、いい経験になった。
14	楽しかったです。

15	毎回楽しみに参加していました。開催日と時間を毎回、確認して…学校の用意もこれくらい執念してほしいくらいです。本当にラグビーという競技が好きなんだな、と自転車でいく息子に感心しました。放課後は部活に入っていないため、自由な時間が多く、ラグビー教室はありがたかったです。同世代の子と一緒に運動させて頂ける機会を作っていただき感謝です。
16	楽しかったです。コーチも声をかけてくださって嬉しかったです。
17	基本的な技術を楽しみながら高めることができて、自分より上手い人がたくさんいることも知れて、新しく争える人が出て、良かったです。
18	楽しかったです。一つ一つのどうしてこうするのかを知ることができて勉強になりました。
19	色んな人と関わりながらできて楽しかったです！
20	他のチームとの関係が深まって良かったです。
21	他スクールの人と交流出来た。色々な練習方法があると思った。
22	コーチの指導がとても丁寧でわかりやすかった。年の違う人たちとプレーする機会があまりないので楽しかった。
23	他のチームの人とラグビーができて楽しかった。基礎の再確認ができてよかった。

③この「放課後ラグビープログラム」に求めることや、期待することは何ですか？	
1	スクールで教わったけど忘れてしまったことをもう一回教えてくれること。
2	もっとコンタクトをたくさんしたいです。
3	もう少し運動量を増やしてほしいです。
4	もっと回数を増やして欲しい。
5	アタック系が多かったので、ディフェンス系の練習ももっとあって良かったと思う。
6	トレーニング。
7	パスのスキル。
8	もう少し長い時間、期間したかった。
9	基礎はもちろんのこと、経験者多数でしたので少し深いポジションごとの心得やスキル面等を伝えていただけたらと思います。
10	色々な技術を学べること。
11	平日の運動不足解消。コミュニケーションの取り方。
12	チームの練習や試合にいかせるスキルをあげたい。
13	ラグビーをしていない人にも楽しんでもらえるものになること。
14	放課後の活用方法について、このプログラムは素晴らしいと思います。一般的な中学生は、学校→部活、と流れがありますが、ラグビーは放課後の活動をしていないところがほとんどだと思います。放課後の子どもたちの活動場所として相応しいと思います。
15	外でしたいです。
16	女子の人数がもっと増えてくれたら嬉しいなと思います。
17	ラグビーを知らない人とかに楽しさを伝えてラグビーを広めることができるプログラムだと思います。
18	できたら続いてほしいです。
19	スキルの上達。
20	他のチームとは日頃はライバルだが、一緒にパスをしたり話したりできるので、コミュニケーション能力も上がり、ラグビースキルも上がる場所だと思う。
21	グラウンド練習をやってみたい。ポジションごとの練習。
22	外での活動。

保護者アンケート

①「放課後ラグビープログラム」に参加されたお父さんの印象や感想を教えてください。	
1	ラグビーに対して自発的な行動が増えた様な気がします。自宅でのトレーニング、スクールでの積極性など。
2	最初はあまり乗り気ではなかったようですが、メンバーと仲良くなり、楽しくなったようです。他のチームの子とのコミュニケーションができ、貴重な時間になりました。また、動きの一つ一つをロジカルにご説明いただき、親が聞いていても目から鱗でした。貴重な時間となりました。ありがとうございました。欲を言えば、、、続きがあればとても嬉しいです！
3	楽しそうに行っていました。最後の方はコロナの影響で行けなかったのが残念です。
4	コロナ禍で十分な練習ができない中、いろいろな方法で練習させていただき、ありがとうございました。とても楽しそうに練習していたことが印象に残りました。恥ずかしがり屋でなかなか声を出さず、声を出してコミュニケーションを取る事の大切さを知ることができたこと、それを練習でも生かしたいと言っていたことが1番の収穫だと思います。
5	戸惑いながらも他のチームの人達と知り合う機会が増えて、どーいった対応をするのか楽しみながら見れた。
6	楽しくプログラムに参加していた。
7	毎回楽しそうに参加していました。チームの枠を越えて、色々な子とラグビーが出来る、良い経験になったと思います。
8	プログラム有難う御座いました。普段、スクール以外の子達とは試合の時にしか会えず、名前も知らないまま相手チームとしてしか関わらないので今回の放課後ラグビーで友達になれたことが良かったと思います。
9	最終日、体調を崩し参加できないことを残念がるくらい、毎回楽しみにプログラム参加しておりました。時間があつという間だと、話していましたので、ラグビーを愛する先生や仲間とまたどこかで再会できればと思っています。

10	いつも楽しみに参加していたので、子供にとってとても良い経験ができたと思います。
11	毎回、帰って来てからも、スクール以外の友達の話をして、すごく楽しそうでした。
12	平日ということで、試験にあたり参加が難しいところもありましたが、チームとは違う練習などが新鮮だったようです。
13	所属クラブとは違う環境下で、いつもとは違う練習内容で楽しく楽しそうでした！他のチームの人と関わって良い刺激を受けたと思います。お世話になりました。有り難うございました。
14	楽しそうでした。参加させてもらえてよかったです。
15	楽しそうでした。開催日を間違えて体育館に行くほどでした。
16	スクールで学ぶことよりもっと深くラグビーのプレーについて理解を深めることが出来たのではないかと思います。
17	申込時にも書きましたが、最近ラグビーに対して戸惑いや不安を持っている様子だった息子が、回を重ねる毎に「ラグビー楽しいね！」と純粋にラグビーが好きだった小さい頃のようになっていった気がします。参加させて良かったです！何故か学校生活にもハリが出てきたように見えます。すごい効果です！
18	ラグビーの練習に行っはじめて「楽しかった」と言っていたのが印象的でした。
19	自主的に参加したのが、お子さんの姿勢を見てわかりました。
20	他のチームとの交流のきっかけとなるので、楽しそうでした。怪我をして、あまり参加出来なかったのが残念でした。
21	他チームの選手との交流もでき、練習にも真面目に取り組んでいたと思います。
22	楽しそうでした。
23	楽しんで参加できていました。新たに覚えたことを嬉しそうに話していました。

②この「放課後ラグビープログラム」に求めることや、期待することはなんですか？	
1	凄く満足でしたので、特にはないですが、数回でも屋外での練習もあれば充実するかと思います。
2	激しいコンタクト、というよりは、今回教えていただいたような、コンタクトの際の足の位置など細かな体の使い方など、ご指導いただきたいです。
3	定期的を実施してほしいと思いました。
4	もっと回数を増やしてもらえると嬉しいです。
5	もっと初心者にも来てもらえるような周知期間と方法の工夫が必要。
6	ラグビー能力の向上。
7	通常、チームの夜練が水・金曜あるので、中学の部活動に所属していません。なので、夜練が無い平日は、身体を動かさないので、木曜日のラグビープログラムが大変ありがたかったです。これからも、活動を続けて欲しいです。
8	また可能であれば開催して頂きたいです。
9	平日にラグビーができる機会をいただけたことは大変ありがたいことでした。継続的に開催されることを期待します。
10	新しい友達をつくることや、細かな技術を学べることです。
11	運動不足解消と、コミュニケーション。
12	可能であれば長期休み平日などで企画してもらえると、参加しやすいかと思います。
13	ラグビー部の無い高校へ進学した子ども達も参加出来れば嬉しいです。
14	今回、女子が少なかったので広く参加しやすいイベントにして頂けると嬉しいなと思います。
15	これからも定期開催してほしいです。ラグビーがもっともっとメジャーなスポーツになりますように！
16	一つ一つの根拠を教えてもらえるのがとても助かりました。その日のテーマがあり、自分で課題をもつ大切なことを教えていただきました。できれば継続してほしいです。
17	参加した子供たちからまた、ラグビーの楽しさがたくさんの人に伝わればいいなと思いました。
18	今回だけではなく2回目の開催もお願いしたい。
19	多くの人にラグビーの楽しさを知っていただきたい。魅力を伝えられたらいいなと思います。

③今後、月謝制での平日放課後のラグビー教室ができれば利用しますか？		
利用する	利用しない	わからない
14	1	8

④「はい」と答えた方へ、妥当だと思う月謝の額はいくらですか。※月に4回程度の開催で、JRFU指導者資格を持つ者が担当する場合。									
1,000～2,000円	2,000～3,000円	3,000～4,000円	4,000～5,000円	5,000～6,000円	6,000～7,000円	7,000～8,000円	8,000～9,000円	9,000～10,000円	
2	2	1	1	3	0	2	0	1	

