

平成 30 年度岩手県釜石市クラス



【岩手県釜石市クラス】

実施期間：2018年6月20日～11月29日（全10回）

開催時間：18：30-20：30

開催日程：6月20日(水)・27日(水)、7月4日(水)・10月17日(水)・24日(水)、
11月1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木)

実施会場：釜石市球技場 住所：岩手県釜石市甲子町10-159-4

協力団体：釜石シーウェイブス RFC・釜石市ワールドカップ2019推進本部

メインコーチ：松原 裕司(指導者資格：JRFU トップコーチ・元ラグビー日本代表・釜石シーウェイブス所属)

アシスタントコーチ：佐伯 悠・中野 裕太（釜石シーウェイブス RFC 所属）

サポートチーム：釜石シーウェイブス RFC

【2018 岩手県釜石市クラス】第1回レッスンレポート (2018年6月20日)

釜石クラス第1回目は、開会式を行いコーチ紹介・テーマ発表から始まりました。申し込みいただいた、16名中15名が参加してくれました。

3年目となった今年のテーマは“**Game**で**Skill up**”です。ラグビーに必要なスキルをゲームの中で楽しく向上していこうです。ウォーミングアップは全員での手つなぎ鬼から行いました。初めは手を繋ぐことに恥ずかしさを感じていた選手たちでしたが次第にコミュニケーションを積極的に取れるようになり最後には全員を捕まえて終わることができました。続いてジャンケンレースを行いました。リアクションとスピードを意識して取り組んでもらいましたが盛り上がり過ぎ10mを逃げるだけで良いところを20mも逃げる選手が続出し、ウォーミングアップとしては大成功でした。





ウォーミングアップ後は、2人1組 になりパスキャッチのファンダメンタルトレーニングを行いました。向かい合っでのフロントパス、横向きでのサイドパス、歩きながらのウォーキングパスを行い、ボールの持ちかたからパスを

した後のフォロースルーまでパスに必要なテクニックのキーファクターを伝えて行ってもらいました。最初はスピンのかからなかった選手も最後にはスピンがかかるようになり向上が見られました。続いては向上したパスを使っての10パスゲームを行いました。スナップパス・スピンパスを使い良くボールが回っていたと思います。立ち止まってパスを回す選手が多かったため走りながらパスをしないとターンオーバーというルールを加えたところウォーキングパスが苦手そうだった選手も無意識に走りながらパスができるようになっていました。

最後のボールゲームは中野コーチがレフリーになりラグビーボールを使用したのドッチボールを行いました。もちろんルールはスピンパスだけです。初めはスピードのないパスが多く簡単にキャッチされていましたが次第にパスのスピードが上がり避けきれない選手が多く出てきました。レストを挟んで2セット目はキャッチできるボールを避ければアウトというルールを追加し行いました。

キャッチに苦戦すると予想しましたがビックリするくらいのキャッチスキルを見せてくれました。すぐにレベルを上げ、ルール変更し、胸キャッチをアウト、ハンズキャッチにチャレンジすることができました。それでも普段キャッチが苦手な選手も華麗なキャッチを数多く見せてくれ驚きの多いセッションになりました。最後まで盛り上がりにかけることなく選手たちも体力を使い果たしてくれた状態でセッションを終えることができました。

クールダウンはキャプテンの佐々 大知選手を先頭にグラウンドを1周ジョギングストレッチを行い終了しました。振り返りの中で選手の口からキーファクター以外にも楽しかったとの意見を多くもらいました。次回からもゲームの中で自然に選手的能力を引き出していけるようなプランニングをしていきたいと思います。





【第1回練習内容】

1. Opening Ceremony 18:30～18:40
2. W-UP Game 18:40～19:00 Rest 5min
3. Pass&Catch Fundamental 19:05～19:20 Rest 5min
4. Pass&Catch Skill Game 19:25～19:45 Rest 5min
5. Ball Game 19:50～20:10 Rest 5min
6. Cool down 20:10～20:20
7. Send-off ground 20:20～20:30

メインコーチ 松原 裕司

アシスタントコーチ 中野 裕太

【2018 岩手県釜石市クラス】第 2 回レッスンレポート (2018 年 6 月 27 日)

釜石クラス第 2 回目放課後ラグビートレーニングは、第 1 回目の良い雰囲気
を継続しようと臨みましたが、なんと！中学生組が学校のテスト実施の為、欠
席となり、残念ながら小学生だけのトレーニングとなりました。

小学生だけのトレーニングでもテーマは変わらず “Game で Skill up” で
す。ウォーミングアップは佐伯コーチにレフリーになってもらい、パスを回し、
相手チームの選手を Ball で touch していくという Ball touch 鬼ごっこを行
いました。初めはスペースが広くなかなか Ball touch が出来ない選手たちで
したが次第にスペースを狭くしていくことにより逃げる選手もスペースも奪われ
Ball touch が出来る選手が多くなって来ました。逃げる選手も Foot work を使
い上手く相手選手を交わしていました。追いかける選手はコミュニケーション
や Pass skill、逃げる方は Foot work を使うなど Rugby に必要な Skill を積極
的に出せた良いウォーミングアップになりました。

ウォーミングアップ後は、先週に引き続き、2 人 1 組になりパス・キャッチ
のファンダメンタルトレーニングを行いました。パスに必要なキーファターを
意識し取り組んでくれたこともありパスのスピードや正確性が上がり、先週ス
ピンパスに苦戦していた選手もスムーズにスピンパスを出来るようになってい
ました。

続いてはキックのファンダメンタルトレーニングを行いました。キックに必
要なキーファターを伝え、2 人 1 組になり向かい合っのキックトレーニング
を行いました。ボールが安定せず蹴ろうとして空振りする選手も数名いま
しが『ボールから最後まで目を放さない・軸足を安定させる』などのキーファ
ターを再度伝え意識してもらうことによって思い通りにキックできるよう
になり笑顔を見せてくれる選手もいました。

最後は 4 人ずつ 2 グループに分かれ、キックだけを使い、より少ない回数で
目標にボールを当てるというルール of Kick golf を行いました。選手同士で競
い合い、良いプレーヤーの中で Game する事によって今年のテーマにしている

“Game で Skill up” を実行する事ができました。

クールダウンはキャプテンの佐々木大知選手を先頭にグラウンドを1周ジョギングし、ストレッチを行いました。Review は4人ずつのグループに分かれて振り返りをしてもらいました。Pass&Catch や Kick の Key factor を選手全員が自信を持って答えてくれました。次回からもゲームの中で自然に選手の能力を引き出していけるようなプランニングをして行きたいと思います。







【第2回練習内容】

1.W-UP Game 18:30~18:45 Rest 5min

2.Pass&Catch Fundamental 18:50~19:05 Rest 5min

3.Kick Fundamental 19:10～19:25 Rest 5min

4.Kick golf 19:30～19:50

5.Cool down 19:50～20:00 Review

6.Send-off ground 20:00～20:30

メインコーチ 松原 裕司

サポートコーチ 佐伯 悠・中野 裕太

【2018 岩手県釜石市クラス】第3回レッスンレポート (2018年7月4日)

外はあいにくの雨です。グラウンドでトレーニングしたいとの声もありましたが、台風の影響で雨風が強くなる可能性があったので残念ながら室内でのトレーニングとなりました。

ウォーミングアップは中野コーチがリーダーになり **Aerobics** を行いました。音楽に合わせて中野コーチのオリジナルダンス！選手は中野コーチと同じ動きで追いかけます。選手ではリーダーの佐々大知君がダンスを披露してくれました。いつもと違うウォーミングアップに選手は照れながらもしっかり身体を動かしてくれました。続いて、2人1組になり **Push-up** の姿勢でのジャンケン。負けたほうが **Push-up** するという **Push-up** ジャンケンと負けたほうが **Sit-up** するという **Sit-up** ジャンケンを行いました。ジャンケンに弱い選手は疲労していましたが、笑顔が多く楽しい雰囲気でのトレーニングの準備をする事が出来ました。

トレーニングは **Plank** からスタートしました。**Front/Side Plank** を行い最後は全員で何分 **Front Plank** できるかをチャレンジしました。

1番長く **Plank** できた選手は中軽米 一樹選手で、なんと・・・6分！驚異の強さを見せてくれました。

続いては **Pass・Catch** に必要な **Key Factor** を確認し、小学生チームと中学生チームに分かれて **Circle Ball Game** を行いました。円になり **Pass・Catch** を繰り返していくというゲームです。初めは1方通行での **Pass** を行い、どちらが早く100回 **Pass** できるかを両チームで競ってもらいました。結果は予想通り中

学生チームの圧勝でした。2回目は逆方向で行ってもらいましたが、圧勝した中学生チームにはレベルを上げてもらい **One hand Pass Catch** で **Game** を行ってもらいました。

結果は・・・僅差でしたが小学生チームが勝利する事ができました。今度はどんどんレベルを上げていき **Catch** する前に位1回手を叩いてから **Catch** するというルールを追加して競争してもらいました。1つ動作が増えるだけでスムーズに **Ball** を **Pass・Catch** をする事ができなくなり苦戦していましたがなんとか50回終える事ができました。中学生チームに関しては2回叩いてから **Ball Catch** できるまでレベルを上げていく事ができました。逆方向に **Pass** をしてもよいなどのルールや誰に **Pass** をしてもいいなどのルールなどを追加しレベルを上げて **Game** を行っていました。

最後は **Pass・Catch** に必要な **Key Factor** を再度確認し、**Dummy Pass** もありというルールを追加し、小学生チームと中学生チームを **Mix** して **Circle Ball Game** を行いました。**Dummy Pass** にひっかかった選手は大声をあげ悔しがっていましたが最後まで楽しくトレーニングする事ができました。

クールダウンはキャプテンの中野コーチを中心にストレッチを行い、全員で振り返りをしてもらいました。次回のトレーニングは10月まで空いてしまうので **Pass&Catch** に必要な **Key factor** を最終確認してもらいトレーニングを終えました。







【第3回練習内容】

- 1.W-UP Game 18:30~18:50 Rest 5min
- 2.Core training 18:55~19:05 Rest 5min

3.Pass skill game 19:10～19:45 Rest 5min

4.Cool down 19:50～20:00 Review

5.Send-off ground 20:05～20:30

メインコーチ 松原 裕司

サポートコーチ 中野 裕太

[【2018 岩手県釜石市クラス】 第 4 回レッスンレポート \(2018 年 10 月 17 日\)](#)



第 4 回放課後ラグビー釜石クラスは7月4日からレストが入り約3カ月ぶりのトレーニングとなりました。久々の再会に選手達も緊張しているのか口数が少なく静かな中ウォーミングアップをスタートしました。

まずは選手全員でグラウンドを1周走りストレッチを行い、正方形にセットされたマーカーに均等に並びパス・キャッチスキルの要素を入れながらのアップを行いました。ルールはパスをした選手がもう一度パスをキャッチした選手からボールをもらい次の選手にパスをする。そしてパスをキャッチした選手はパスをした選手にボールを返し、次のマーカーに移動し次の選手からパスを受けるといった同じことを繰り返しプレーの継続をしていくというトレーニングです。シンプルなトレーニングですが自分の役割をしっかりと理解し実行できないと順番がずれてしまいプレーを継続できなくなってしまうます。初めは混乱してなかなかプレーを継続できなかった選手達ですが周りからサポートの声が出るようになり時間が立つにつれ良いコミュニケーションをとりながら最後は1分間プレーを継続できるまでになり良いウォーミングアップになりました。

最初のトレーニングはスキルトレーニングです。2チームに分かれてパスのスピードを競うパスレースゲームをハンドボールに変えて行いました。ハンズアップ・アーリーキャッチ・リリースポイント・フォロースルーなどのパス・キャッチのキーファクターを確認しながら行いました。回数を重ねる毎にパスのスピードも上がり、以前スピンパスができなかった選手も積極的にチャレンジすることで正確性も良くなり向上のうかがえたセッションになりました。続いてグラウンドの4つの角にボールをパスでつなぎスコアする4コーナータッチというゲームを行いました。スペースを探しながらボールをつなぎ角までボール継続していくのには良いコミュニケーションが必要です。1セット目はスキルトレーニングと同じ、ハンドボールで行いました。ラグビーボールよりボールが小さくなるためキャッチのキーファクターを意識しなければなりません。

キャッチミスが多くなると予想しましたが、コミュニケーションの質も良く運動量も増え連続スコアが多くなり、プレーの継続がお見事でした。気温の下がるグラウンドでしたが3セット目を終えた頃には選手達は汗でビッショリ、クタクタになるくらいでした。

最後のトレーニングはアタックよりディフェンスの人数をあえて少なくし、ディフェンスが少ない事で出来るスペースにアタックをしていくというスペースアタックを3セット行いました。セット間には3人組に分かれ振り返りを行い

出た課題を確認し合い次のセットに反映させていきました。終始ボールがよく動きディフェンス側が翻弄される場面が多く見られ今日のトレーニングが良いトレーニングだったと実感できる内容でした。久しぶりのトレーニングでゲームトレーニングも多かった為『もう走れない』という選手が出るくらい選手は全力でトレーニングに励んでくれました。

クールダウンは中野コーチを中心に、ストレッチを行い終了しました。次回もゲームの中で自然に選手の能力を引きだしていけるようなプランニングをして行きたいと思います。









【第4回練習内容】

- 1.W-UP Game & Pass Catch Skill 18:30～18:50 Rest
- 2.Pass Race 18:50～19:20 Rest
- 3.4 Cornre Touch 19:20～19:40 Rest
- 4.Space Att Touch Foot 19:40～20:10 Rest
- 5.Cool down 20:10～20:20
- 6.Send-off ground 20:20～20:30

メインコーチ 松原 裕司

サポートコーチ 佐伯 悠・中野 裕太

【2018 岩手県釜石市クラス】 第5回レッスンレポート (2018年10月24日)



本日は雨予報でしたが昼過ぎから雨も上がりグラウンドでトレーニングを行うことができました。前回のウォーミングアップは少し元気がなかったので今回はゲームを取り入れながらスタートしました。

4コーナータッチフットはスコアできるコーナーをコーチが指示するようにし、前回よりルールを少しレベルアップさせました。自分達の意味と違う場所にスコアしければならないので、いつもより明確なコミュニケーションをとらなければなりません。最初はなかなかボールの継続ができませんでした。周りからたくさんの声が出るようになり連続してスコアができる用意になりました。

スペースタッチフットに入る前に3v1・5v2を行いました。ディフェンスを少なくすることでどこにスペースがあるかをわかりやすくしました。初めはストレートランができず流れてしまいスペースを潰してしまう選手が多かった

ですが何回かプレーをしているうちにコツを掴み、スペースを潰さずにボールを運ぶことができるようになりました。

最後はスペースタッチフットを行いました。3v1・5v2のトレーニングの成果が現れスムーズにスペースにボールを運ぶことができるようになり前回より成長できたと思います。

前回に引き続き選手が全力で取り組みオールアウトしてくれてよかったです。次回からもスキルとゲームをミックスさせてゲームでスキルアップをしていきたいと思います。









【第5回練習内容】

- 1.W-UP-Grid Catch Pass 18:30～18:55 Rest
- 2.4 Corner Touch 18:55～19:20 Rest
- 3.3V1 5V2 19:20～19:45 Rest
- 4.Space Touch 19:45～20:10 Rest
- 5.Cool down 20:10～20:20 Review
- 6.Send-off ground 20:20～20:30

メインコーチ 松原 裕司

サポートコーチ 佐伯 悠・中野 裕太

【2018 岩手県釜石市クラス】第6回レッスンレポート (2018年11月1日)



11月に入り寒暖の差が大きく冷え込みが厳しいグラウンドコンディションですが今回もゲームを取り入れながらスタートしました。

選手達ができるだけ動き続けられる様にウォーミングアップは継続して行なっているグリットにジャンケンレースとボールタッチ鬼ごっこを追加して行いました。

4コーナータッチもスコアするまでに10回のパスをつながないといけないというルールを追加し運動量とボールの動きが増えるようにしました。スコアするまでに少々時間がかかりましたが適応も早く終わる頃には10ポイント以上も入るようになっていました。

3V1・5V2も前回から引き続き行いました。ストレートランを意識して行うことによりスペースをうまく使えるようになりました。すぐにレベルを上げディフェンスを1人増やし3V2・5V3にしました。ディフェンスが増え2人目の選手がパスをもらうタイミングをうまくコントロールできずボールを継続することに苦戦していました。次週からも継続してトレーニングを行いレベルアップしていきたいと思います。

最後はスペースタッチを行いました。練習の成果が徐々に現れ、中学生のディフェンスを相手に小学生がスコアできるようになってきました。

クールダウンは中野コーチを中心にストレッチを行い、全員で振り返りをしてもらいました。











【第6回練習内容】

1.W-UP-Grid Catch Pass 18:30～18:55 Rest

2.4 Corner Touch 18:55～19:20 Rest

3.3V 1 5V 2 19:20～19:45 Rest

4.Space Touch 19:45～20:10 Rest

5.Cool down 20:10～20:20 Review

6.Send-off ground 20:20～20:30

メインコーチ 松原 裕司

サポートコーチ 佐伯 悠 中野 裕太

【2018 岩手県釜石市クラス】第7回レッスンレポート (2018年11月8日)



今日はあいにくの雨です。パラパラと小雨が降る中、恒例のグラウンドを1周することからスタートしました。コーチも一緒に走りましたが選手のスピードが速くて全くついて行けませんでした。

ストレッチの後はコーチも交じりルールを変えながら10パスゲームとタッチフットを行いました。ディフェンスの反応が良く、なかなかスコアすることが出来ませんでした。

続いて前回から引き続き3V1行いました。今回はさらにレベルを上げディフェンスするプレイヤーを縦・横へ自由に動けるようにしました。しっかりとストレートランをしながらパスを継続していかなければ1人のディフェンダーで全

員止められてしまいます。どこにスペースが空いているかをコールしスペースにディフェンスを止めながらパスを繋いでいく。単純な作業ですがタイミングが重要です。

なかなかスムーズにプレーできない時間がありましたがトライ&エラーを繰り返しながらレベルアップできたと思います。次週からも継続してトレーニングを行いたいと思います。

最後はスペースタッチを行いました。いつもより少ない人数でディフェンスをしてもらいましたが雨の影響もありキャッチミスが多く思い通りにボールを継続することが出来ず、選手たちも少しフラストレーションがたまっていたようです。ラグビーは色々なグラウンドコンディションの中でゲームをしないとイケないスポーツなので良い経験になったと思います。

雨も強くなってきたのでクールダウンはスムーズにストレッチを行い、全員で振り返りを行い終了となりました。









【第7回練習内容】

- 1.W-UP-Grid Game 18:30～19:00 Rest
- 2.3V 1 19:00～19:20 Rest
- 3.Space Touch 19:20～20:40 Rest
- 4.Cool down 19:40～19:50 Review
- 5.Send-off ground 19:50～20:00

メインコーチ 松原 裕司

サポートコーチ 佐伯 悠・中野 裕太

【2018 岩手県釜石市クラス】 第 8 回レッスンレポート (2018 年 11 月 15 日)



恒例のグラウンド1周ランニングを全員で走り10パスやタッチフットなどのゲームとストレッチを交互に行いながらトレーニングの準備を行っていきました。

キックスキルは2チームに分かれてもらいゲーム形式で行いました。どちらのチームがボールに10回早くボール当てられるかを競い合いました。遠い距離のキックには苦戦していましたが、ミスしたボールは自分で拾いに行かなければならないため数が多くなるにつれ集中力も自然と上がっていきました。

続いてパスゲームを行いました。2人のプレイヤーがグリッドの中に入り、外でパスを回しているプレイヤーが中のプレイヤーをボールで当てるというゲームです。パススピードとキャッチのスキルが重要です。ボールが顔に当たってしまうというアクシデントもありましたが、逆に盛り上がり良い雰囲気で行うことができました。

最後は4コーナータッチを行いました。寒さの厳しいグラウンドコンディションでしたが全員汗びっしょりになるまで動いてくれて充実したトレーニングが行うことができました。







【第8回練習内容】

1,W-UP-Grid Game 18:30～19:00 Rest

2,Kick Skill 19:00～19:15 Rest

- 3,Pass Game 19:15～20:25 Rest
- 4,4Corner Touch 19:25～17:45
- 5,Cool down 19:45～19:50 Review
- 6,Send-off ground 19:50～20:00

メインコーチ 松原 裕司
サポートコーチ 佐伯 悠・中野 裕太

[【2018 岩手県釜石市クラス】第9回レッスンレポート \(2018年11月22日\)](#)



本日のトレーニングもグラウンド1周ランニングを全員で走った後、10パスゲームと自分のペアにしかタッチできないというルールのパアタッチフトを行いました。その後4コーナータッチをと押すサイドタッチを行いました。何回も繰り返し行って来たスキルゲームなので良いコミュニケーションをとりながらプレーできていました。

続いて 1V2 - 3V1 のスキルを行いました。1V2 のプレーを行いディフェンスプレーヤーがアタックに参加し 3V1 でプレーするという新しいトレーニングを行いました。ディフェンスをしたプレーヤーがアタックに参加する際には空いているスペースにサポートに入りコミュニケーションをとってプレーを実行していきます。

リアクションが遅かったりコミュニケーションが取れず同じスペースに 2 人が入ってしまうなど上手くいかない状況がおおくみられましたが良い課題となりました。

最後にスペースタッチを行いました。1V2 - 3V1 のトレーニングででた課題にも対応でき良く継続しながらプレーできたと思います。









【第9回練習内容】

- 1,W-UP-Game 18:30～19:00 Rest
- 2,4Corner Touch 19:00～19:15 Rest
- 3,Off Side Touch 19:15～19:30 Rest
- 4,1V2V3 19:30～19:45 Rest
- 5,Space Touch 19:45～20:10 Rest
- 6,Cool down 20:10～20:20 Review
- 7,Send-off ground 20:20～20:30

メインコーチ 松原 裕司

サポートコーチ 佐伯 悠・中野 裕太

【2018 岩手県釜石市クラス】第 10 回レッスンレポート (2018 年 11 月 29 日)



最終回となったトレーニングもの恒例のグラウンド1周ランニングからスタートしました。

一段と冷えの厳しいグラウンドコンディションだったので、手つなぎ鬼・10パスゲーム・パスレース・4コーナタッチなど、常に動き続けていられるようなウォーミングアップを行いました。

続いてゴールポストをターゲットした、キャッチ&パススキルトレーニングを行ないました。キャッチするボールをテニスボールやハンドボールも混ぜて行うことによりキャッチスキルの向上を目指しました。小さいボールをキャッチするのにしっかりとハンズアップすることや、パスした後のフォロースルーなどを確認しながらトレーニングすることが出来ました。

最後は継続して行って来たスペースタッチで締めくくりました。寒い中、選

手たちは最後まで全力でトレーニングに取り組んでくれました。











【第 10 回練習内容】

- 1,W-UP-Game 18:30～19:00 Rest
- 2,4Corner Touch 19:00～19:20 Rest
- 3,Pass Skill 19:20～19:40 Rest
- 4,Space Touch 19:40～20:00 Rest
- 5,Cool down 20:00～20:10
- 6,Group Photo・Closing 20:10～20:20 Review
- 7,Send-off ground 20:20～20:30

メインコーチ 松原 裕司

サポートコーチ 佐伯 悠・中野 裕太