

平成 30 年度愛知県豊田市クラス



【愛知県豊田市クラス】

開催期間：2018年7月18日～10月3日（全9回）

開催時間：18:00-20:00

開催日程：（毎週水曜日）7月18日・25日、8月8日・22日・29日、9月5日・12日・19日、10月3日

実施会場：トヨタスポーツセンターラグビーグラウンド 住所：愛知県豊田市保見町井ノ向 57-230

協力団体：トヨタ自動車ヴェルブリッツ・ラグビーワールドカップ2019愛知豊田開催支援委員会

メインコーチ：馬場 美喜男（指導者資格：JRFU トップコーチ、トヨタ自動車ヴェルブリッツスタッフ）

アシスタントコーチ：渡辺 哲也（トヨタ自動車ヴェルブリッツ OB）

サポートチーム：トヨタ自動車

【2018 愛知県豊田市クラス】第1回レッスンレポート (2018年7月18日)

◆所感 【馬場】

ラグビーの原則と10回のゴールを提示してスタート。熱中症対策も裏のゴールとして設定。初回は、原則を意識することと、どのラグビースクールでも使えるベーシックスキルを伝達。様々な学年がいるため、上級生の気配り・目配りを意識させながら、一体感醸成を目的に、やや楽しさを重視したカリキュラムを実施。全員の取り組む姿勢が素晴らしく、早くも一体感を感じた。次回以降も、ラグビーの原則を意識し、更にラグビーのメニューを増やしていきたい。

◆スタートミーティング

室内でプレーの原則やコアバリュー、これからの10回の計画やルールについて説明

◆カリキュラム1 ウォームアップ

◇Rats&Rabbits

- ・2列に並び、コーチの(ラッツ又はラビッツ)でコールされたら逃げる&追う
- ※コールを聞く集中力と、瞬時にスタート動作に移る為の股関節強化

◆カリキュラム2 ボールゲーム

◇アジリティー+ビンゴ

- ・5人/チーム 2チーム対抗 (テニスボール3個 マーカー9個)
- ・縦・横9個のマーカーに、早く3つ揃えたら勝ち (ビンゴ)
- ・マーカーまでの間に障害物やルールをアレンジし、ハンドリングも併せて強化

※ボールを置く際の瞬時の状況判断に加え、順番を待つ間に、選択肢を考える
トレーニング

◇ボルケーノ

- ・アタック2名 ディフェンス4名 マーカー6個 (6角形)
- ・マーカー内に2名(アタック)、外に4名(ディフェンス)配置
- ・アタック2名はパス&ランで、ボールをマーカーにタッチで得点
- ・ディフェンスはマーカー外から阻止(敗者はバツゲームあり)
- ※アタック・ディフェンスそれぞれのコミュニケーション能力向上

◆カリキュラム3 スピードトレーニング

◇ランニングフォーム

- ・5人/組 横に並び、ランニングフォーム(足の上げ方と足の付き位置)をチェック

◆カリキュラム4 タッチフット

◇①小学6年・中1で2チーム ②中2以上2チーム

- ・第1回目のキーワードが「前進」とスタートミーティングでアナウンス
- ・これに沿ったルールを決め、違反時はターンオーバー

※ラグビーの原則である、「前進」を徹底したルールにし、意識と行動をマッチさせる









≪第1回練習内容≫

スタートミーティング

- 1、ウォームアップ
- 2、ボールゲーム
- 3、スピードトレーニング
- 4、タッチフット
- 5、クールダウン

メインコーチ 馬場 美喜男 (JRFU トップコーチ)

サポートコーチ 渡辺 哲也 (ヴェルブリッツ OB)

サポートチーム：トヨタ自動車ヴェルブリッツ

【2018 愛知県豊田市クラス】第2回レッスンレポート（2018年7月25日）



◆所感【馬場】

2回目となる今回も「前進」をテーマとしたトレーニングを実施。小手先のパスではなく、スペースに走り込むことで、DFを下げるテクニックを紹介。最後のタッチフットでもテーマを「前進」とし、1回目から個々が勝手に抜きに行くのではなく、5回の攻撃でどのように「前進」するのか、選手が考える力を養った。結果、終盤では、前進することで生まれたスペースにボールを運び、素晴らしいトライが見られた。ラグビーの原則を達成するためのキーファクターを選手が理解し、自らの形を作り出す指導を心掛けた。次回開催は8月8日（水）18:00～20:00/トヨタスポーツセンター。

※トピックス

現日本代表の姫野選手が、放課後ラグビーの様子を見ていて、自主トレの合間に出て来て、激励のサプライズをしてくれました。

◆カリキュラム1 ボールゲーム

◇アイコンディネーション

・テニスボールを両手で持ち、交互にトスしながら、走行方向のボールを避け歩行。

(リレー形式でチーム対応ゲーム)

※トスされたボールを周辺視野で捉えながら障害物を回避する、視野拡大トレーニング

◇3Dネットボール

・15mX30mのコート内に半径2mの円を4カ所設置

・6人対6人で、アタック・ディフェンス

・アタック側は、ランを主体とし、円の中に入った味方にパスを繋いで得点

※ランニングで相手を引き付けることで、空いたスペースにボールを動かすトレーニング

◆カリキュラム2 スピードトレーニング

◇ランニングフォーム

・5人/組 横に並び、ランニングフォーム(足の上げ方と足の付き位置)をチェック

※正しい姿勢を身に付ける事で、スピードアップを図る

◆カリキュラム3 ラグビースキル (※ラグビーの原則「前進」がテーマ)

◇アングルチェンジ (1人 Run)

・ゴールポスト手前にマーカー設置し、ランニングコースを変えてボール受けるコースを・タイミングをチェック

※アングルを変える際の足の踏み位置(Power foot)と2歩目・3歩目の踏み位置・足首の角度などを指導

◇アングルチェンジ (4人 Run パス有)

・4人でパスを繋ぎ、最後の選手がボールを受ける前に Angle-Change

※Key-Point : Strong Foot/Sharp Knee

◆カリキュラム4 タッチフット

◇①小学6年・中1で2チーム ②中2以上2チーム

・テーマ「前進」を意識するよう、横流れなどはターンオーバーとルール化

・5回のタッチのうち、「意図的に相手を下げるための前進」について選手自らが

作戦を考案

- ・待ち時間は、道具を使わない体幹トレーニングを実施





≪第2回練習内容≫

1,ボールゲーム (ストレッチ含む)

2,スピードトレーニング

3,ラグビースキル

4,タッチフット

5,クールダウン

※ラグビーの原則「前進」がテーマ

メインコーチ 馬場 美喜男 (JRFU トップコーチ)

サポートコーチ 渡辺 哲也 (ヴェルブリッツ OB)

サポートチーム：トヨタ自動車ヴェルブリッツ

【2018 愛知県豊田市クラス】第3回レッスンレポート (2018年8月8日)

◆所感【馬場】

3回目連続し「前進」をテーマとしたトレーニングを実施。ランを中心としたテクニックを紹介し、より「前進」を意識したカリキュラムを組んだ。2回のタッチフットで、テーマである「前進」をしっかり意識させ、個々が動けるようルールも複雑化させた。回数を重ねるごとに、成長の兆しが見らせるものの、次回からのテーマに繋がる課題を、参加者たちも感じていた。子どもたちの輝く目と一所懸命さが、コーチングしている側もつい時間を忘れてしまう楽しさを感じている。"

◆カリキュラム1 スピードトレーニング

・うつ伏せ・仰向け状態から素早く立ち上がる、動作の習得

①立ち上がりまでの無駄のない動作から、身構えるポーズまで

②素早く立ち上がってから、ランまでの一連動作

※無駄のない動作を覚えることで、連続したプレーへの対応スピードを上げられる

◆カリキュラム2 ラグビースキル (基本スキル)

◇ハンドオフ

・2人/組

Step1：DFの位置により素早くボールを持ち変える Step2：パートナーに後ろからボールをはたいてもらう

Step3：対面しパスを受けハンドオフし走り抜ける

※前回のアングルチェンジのステップ（足の付き方&体重移動）＋突き放した勢いでスピードアップできる位置を体得

◇オフロードパス

・AT2人/DF2人（縦並び・ハンドダミー保持）

DFは後尾向きから、コーチの合図とともに振り返る/ATはアングルチェンジしハンドオフしDFをかわし左右どちらかにオフロードパスでつなぐ（継続した前進プレー）

◆カリキュラ3 タッチフット No1（本日のカリキュラムに合わせたルール）

・ハンドオフやオフロードを使って「前進」を意図した動きでないと、ターンオーバーなど

ルール化し、テーマの意識付けを図る

◆カリキュラム4 タッチフット No2（さらに複雑化したルールを課す）

・ビブスの色でミスマッチを意図的に作ったり、タッチ位置を指定したりと、複雑にする事で上手くいかない場面を創出する

※特に、ハンドオフからのオフロードパスといった連続性の前進スキルにおいて、サポート位置など改善点を見つけ出し、次回以後につながるゲームとなった





≪第3回練習内容≫

- 1、ウォームアップ（スピードトレーニング）
- 2、ラグビースキル（基本スキル）
- 3、タッチフット No1
- 4、タッチフット No2

メインコーチ 馬場 美喜男（JRFU トップコーチ）

サポートコーチ 渡辺 哲也（ヴェルブリッツ OB）

サポートチーム：トヨタ自動車ヴェルブリッツ

【2018 愛知県豊田市クラス】第4回レッスンレポート (2018年8月22日)

◆所感【馬場】

"4 回目は、前進に加え、支援をテーマに加えた。これまで個のランニングスキルにフォーカスしてきたが、ここから個と個がつながるフェーズに入る。これまで平面的にパスを練習してきた子供たちにとって、立体的にパスをつなぐことは難しかったようだが、徐々にサポートコースの見極めが出来るようになり、こちらが意図した支援の意味を感じてくれるようになった。子供達にも徐々に一体感が強まり、周りに目配りが出来るようになってきており、プレー面以外での人間的成長を感じる。"



◆カリキュラム1 スピードトレーニング (前週からの継続トレーニング)

・うつ伏せ・仰向け状態から素早く立ち上がる、動作の習得

①立ち上がりまでの無駄のない動作から、身構えるポーズまで

②素早く立ち上がってから、ランまでの一連動作

※無駄のない動作を覚えることで、連続したプレーへの対応スピードを上げられる

◆カリキュラム2 ラグビースキル①

①パススキル：ハーフボールを用い、壁の的当て&キャッチ (1分間で正確なパス回数を競う)

※早く正確なパスは、持ち方・スナップ（指）・ボールの回転軸・フォロースルーなど重要ポイントを解説

②スペース認知：【7vs7/20mX20m】 エリア内に数か所の通過エリアを設置
パス&ランで、何回エリア通過できるか競う。

※スペースを認知するため、足を止めず探す（自ら作る）事と味方とのコミュニケーション（アピール）の重要性を説明

◆カリキュラム 3 ラグビースキル②

◇サポートスキル①（2vs2）

・D/F2人の動きにより、A/T側のルールを決め、サポートの入り方を見極める
（ボールキャリーまたはブレイクダウン）

※味方の動きとD/Fの動きをしっかりと認識し、瞬時の判断力をつける（混乱あり）

◇サポートスキル②（3vs2）

・10mX15m程度のエリア中心付近に、色違いマーカー3種類を方向・幅を変え、置いておく

・コーチのコールした色にD/Fはタッチ後、ディフェンスに入る

※アタック側は数的優位をあえて作っているのので、どう攻めたら簡単に前進できるかがキーポイント

◆カリキュラム 4 タッチフット

・ビブスの色で mismatch を意図的に作るのは、前回と同じにし、ブレイクダウン（コンタクトなし）またはオフロードパスにするかの場面を創出する ※特に、ブレイクダウン時の場面では、しっかりダウンしないとターンオーバーのルール化。リアクションのスピードアップと適切なサポートコースが徐々に身に付いてきている





≪第4回練習内容≫

- 1、ウォームアップ (スピードトレーニング)
- 2、ラグビースキル① (パス・スペース認知)
- 3、ラグビースキル② (サポートスキル基本)
- 4、タッチフット No2

メインコーチ 馬場 美喜男 (JRFU トップコーチ)

サポートコーチ 渡辺 哲也 (ヴェルブリッツ OB)・山内貴之 (ヴェルブリッツ OB)

サポートチーム：トヨタ自動車ヴェルブリッツ

【2018 愛知県豊田市クラス】第5回レッスンレポート (2018年8月29日)

◆所感【馬場】

「今回もテーマは「前進」。このテーマの中でも重要なキックスキルにフォーカスした。サッカーに比べ、幼少期から正しくキックの練習をしているクラブは少ないように感じる。子供たちは、難しいと感じながらもチャレンジし、自分のフォームを作っていた。理屈と自分の感覚を照らし合わせ、自分のフォームを作る作業が一流への条件。基本スキルも高く、個人個人が意欲的に取り組んでいたことが印象的であった。各ラグビースクールでも継続して取り組んでほしい。



◆カリキュラム 1 スピードトレーニング（前週からの継続トレーニング）

・うつ伏せ・仰向け状態から素早く立ち上がる、動作の習得

①立ち上がりまでの無駄のない動作から、身構えるポーズまで

②素早く立ち上がってから、ランまでの一連動作

※無駄のない動作を覚えることで、連続したプレーへの対応スピードを上げられる

※※共通キーファクター：バランス・ドロップ・ロデオアーム

◆カリキュラム 2 ラグビースキル（キック編）

①コントロールキック 1：2人/組が5m程度の間隔に開き、テニスボールを使用してキックする。

※1,キックする前のアプローチが重要（体のバランス・ボールを落とす位置・足の運び方など）

※2,小さなボールに対し、キチンと自分のスイートスポットを見つける

②コントロールキック 2：上記①のラグビーボール編

③キックパス：パスを受けた後に、指定のエリア（10mX10m）にキックパスをする

※ボールコントロールと蹴る強さ・高さを意識し、正確にエリアに蹴り込む

④グラバーキック 1：2人/組で、目の前にX状に設置したポールの下を通す

※蹴り出した足先から、出来るだけ近くに最初のバウンド位置を持って行く事で、正確なコントロールが出来る

⑤グラバーキック 2：パスを受けた後、指定したエリア（ポール2本）間をターゲットにキックパスをする ※走り込んだプレーヤーがそのボールを拾い上げ、トライする

※パスを受けた後、素早くキック体制（バランス）を取り、エリアと走り込む選手をウォッチしながら、正確にキックする

◆カリキュラム 3 ボールゲーム

・タッチゲームの変形：12人/組 X2 チーム 5min/回 通常のタッチフットからアレンジし、テーマである「前進・継続」を本日実施したキックを取り入れ、よりテーマを意識したボールゲームを実施

※2回タッチでターンオーバー・前パスOK・ターゲットエリアにいる味方にキックパス成功したら得点・ボールキャリアは5歩以内







≪第5回練習内容≫

- 1、ウォームアップ (スピードトレーニング)
- 2、ラグビースキル (キック)
- 3、ボールゲーム

メインコーチ 馬場 美喜男 (JRFU トップコーチ)

サポートコーチ 渡辺 哲也 (ヴェルブリッツ OB)

サポートチーム：トヨタ自動車ヴェルブリッツ

【2018 愛知県豊田市クラス】第6回レッスンレポート (2018年9月5日)

◆所感【馬場】

放課後ラグビーも半分が終わり、選手もこちらのコーチングの意図を理解し、自分たちで考動できるようになってきました。今回も「前進・継続」をテーマに、キャッチングスキルのみをフォーカス。シンプルに、胸でボールを取らないことをゴールにしました。コーチとして嬉しかったことは、2時間の練習の中で、胸キャッチが1回という結果です。しかも、中学生の低学年・小学生は一度も胸キャッチをしませんでした。この意識の高さには驚きました。テクニックも大事ですが、ボールを絶対に落とさないというマインドを彼らが持ってくれたことが大きかったと思います。シンプルなゴール設定が今日の成長に繋がったと思います。



◆カリキュラム1 スピードトレーニング（前週からの継続トレーニング）

・うつ伏せ・仰向け状態から素早く立ち上がる、動作の習得

- ①立ち上がりまでの無駄のない動作から、身構えるポーズまで
- ②素早く立ち上がってから、ランまでの一連動作
- ③2人うつ伏せ状態から、後ろの選手がタッチ

※無駄のない動作を覚えることで、連続したプレーへの対応スピードを上げられる

◆カリキュラム2 ラグビースキル（パス&キャッチ編）

- ①壁パス：2m程度の位置から、ハーフボールを用い壁の的に向かってパス出し

※左側にパスする時は、左腰にボールを構えパンチパス（右はその逆）

※腕のフォロースルーとボール位置、跳ね返ったボールキャッチはハンズアップを常に意識。

- ②キャッチスキル1：クレージーネットを使い、異なる種類のボールを背後から投げ、キャッチ

※テニス・ソフトボールは片手、サッカー・ドッチ・ゴムまりは両手でキャッチ（落とした数 X2 の罰則） ※ウォッチに集中し、ハンズアップと指先ソフトを意識、膝リラックスし、俊敏に動ける体制で準備

- ③キャッチスキル2：パス起動をタックルバックで隠し、ミスを起こしやすい状況でのトレーニング

※一瞬ボールが消えるが、ハンズアップし見えた瞬間反応する（3人/組）

※パスは2本のポール間を通すため、走り過ぎ NG、手のひらでキャッチしないと成功しない

- ④キャッチスキル3：コーチのキックを指先でしっかりキャッチし、パスを繋ぐ

※多少強めだが、指先を軟らかくし準備し、キックされた瞬間ボールに向う意識でキャッチ

⑤キャッチスキル4：ハイパントキャッチドリル、手で上に投げたボールを一人がキャッチ、もう一人がコンタクトバック保持

※素早く落下位置をウォッチし、2歩でタイミングを合わせ、高い位置でボールキャッチを意識する

◆カリキュラム3 ボールゲーム

・タッチゲームの変形：13人/組 X2 チーム 5min/回

※前回のタッチフットからアレンジし、テーマである「前進・継続」を

※更に意識させるためのルール化し、より継続をしたボールゲームを実施

※3回以上パスでつながないとターンオーバー、タッチされたらトライダウン・タッチ後コーチのコール（偶数・奇数）で10m下がる

・DFは半分になるため、AT有利の中、どれだけ工夫できるか。

※※今回のゴール地点は「胸でキャッチしない」がどれだけ達成できるか







《第6回練習内容》（テーマ：前進・継続）

- 1,ウォームアップ（スピードトレーニング）
- 2,ラグビースキル（パス・キャッチ）
- 3,ボールゲーム ※今回のゴールは胸でボールを取らない

メインコーチ 馬場 美喜男（JRFU トップコーチ）

サポートコーチ 渡辺 哲也（ヴェルブリッツ OB）

サポートチーム：トヨタ自動車ヴェルブリッツ

【2018 愛知県豊田市クラス】第7回レッスンレポート (2018年9月12日)

◆所感【馬場】

あいにくの雨でグラウンドが使用できませんでした。ラグビーで最も多い、肩・膝の怪我予防には必須な、インナーマッスルトレーニングを実施しました。これに加え、テニスボールを使ったケアも併せて実施。まだまだ発達途中の子供たちにとって、自重のみで鍛えられるフィットネスを紹介。怪我により、選手生命を絶たれる事の無いよう、このような地道なトレーニングの重要性を伝える、いい機会となった。

※天候とグラウンド状況により、室内でのトレーニングを実施

◆カリキュラム 1

ウォームアップ (ストレッチ)

◆カリキュラム 2 各パーツ毎のフィットネス

・肩甲骨回り (20min)

- ①脇腹に肘を密着させ、手のひらを上に前から 90 度横へ開く
- ②上記動作に 2 人/組で負荷を与える。(左右各 10 回/セット X3 セット)
- ③両膝を床につけ、両手を前に滑らし、肩回りを伸ばす (顔が床に付くまで手を伸ばす)

※パススキル・タックルコンテストなどの怪我防止には、肩甲骨回りの柔軟性と強度が重要

・臀部 (20min)

- ①横向きに寝て、片膝を 90 度程度曲げ、床/上の繰り返し動かす (パートナーが膝に手を当て負荷をかける)
- ②仰向けに寝て、足裏は肩幅程度に開き、膝を 90 度曲げ閉じてセット。両膝をパートナーが抑え負荷をかける。

※お尻を上げながら膝を開く (お尻位置は、自分の上がる限界位置まで)

※タックルを受けた時の防御等、けが防止にお尻周りの強化は必須

※フィットネス後、疲労を感じる筋肉にテニスボールを当て、自重にてそれを

転がす。(トレーニング&ケアはセット)

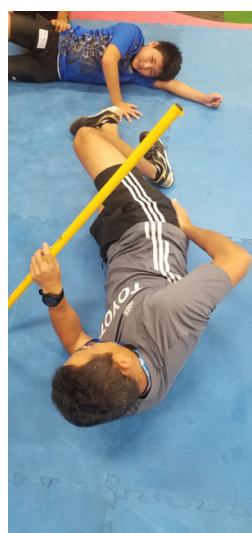
◆カリキュラム 3 体感トレーニング (各 30sX3セット 30s インターバル)

- ①プローン (両肘を床に付け手の平を前へ出し 90 度曲げ、頭からつま先まで一直線になるよう腰を上げる)
- ②足上げ (仰向けに寝て、つま先 10 cm 上げる)
- ③サイド (横向きで肩肘を床に付け、頭からつま先まで一直線になるよう腰を上げる X 左右 1 セット)
- ④膝タッチ (仰向けに寝て、膝を 90 度曲げる。手を頭の後ろに組み、上体を起こしながら肘を反対側の膝にタッチ)

◆カリキュラム 4 サーキットトレーニング (各 20sX3セット 30s インターバル)

- ①腕立て伏せ (両手を閉じる)
- ②シンプルスクワット
- ③リフト (タックル姿勢からパートナー持ち上げ)
- ④長座腕振り (長座姿勢で、腰が浮くぐらいに両腕を前後に振る)













≪第7回練習内容≫

- 1,ウォームアップ (ストレッチ)
- 2,各パーツ毎のフィットネス
- 3,体幹トレーニング
- 4,サーキットトレーニング

メインコーチ 馬場 美喜男 (JRFU トップコーチ)

サポートコーチ 渡辺 哲也 (ヴェルブリッツ OB)

サポートチーム：トヨタ自動車ヴェルブリッツ



◆所感【馬場】

第 8 回は、「支援・継続」をテーマに実施しました。ボールキャリアの寝かた、サポートの付き方を重点的に実施。今日のゴールをお「セカンドマンレースに勝つ」とし、タッチフットでは、セカンドマンレースに遅れ、ターンオーバーされる事が、多く見受けられた。個人にフォーカスした内容からユニットに移行すると、課題が明確になり、多くの学びを得たと思います。このプログラムも残り 2 回となり、10 回目のゴール設定を明確にし、達成に向け考動したい。

◆カリキュラム 1 ウォームアップ

①今回は地面に近いところでのドリルが多いため、首周りのストレッチを重点に実施

②第 1 回から継続のスピードトレーニング

※致命的な怪我が起こる確率が高い、首部分のストレッチは、しっかり習得して欲しい

◆カリキュラム 2 ラグビースキル (支援・継続)

①ボールキャリア (基本スキル)

・ハードル型の器具を用い、ゲートをくぐった直後に、ハンドダミーにヒット。
その後トライダウン⇒ほふく前進3歩。

・ハードル型の器具を用い、ゲートをくぐった直後に、ダウン⇒ピックアップ
Go (一連の動作を意識)

※タックルされた相手に、ジャッカルされないためのテクニックの一つ (トライダウン)

②タッチフット(7人/チーム X4 チーム 5min/回 パス2回以上つなぐ)

・1 ゲーム目は、タッチされたらトライダウン (3歩ほふく前進)

・2 ゲーム目は、タッチされたらトライダウン中ダウンボール&ピックアップし
再前進し、次のタッチでダウン

※トライダウンの形やピック&Goが出来なかったらターンオーバー

③ブレイクダウン (基本スキル)

・ボールキャリアに対して、前進・後退の場面でハンマーの付き方を変える (味方2人 X 敵1人ハンドダミー)

※アイズアップ・ヒップスクエアを意識する

※3人目のプレーヤーの役割として、アンカーに入る (味方3人 X 敵2人ハンドダミー)

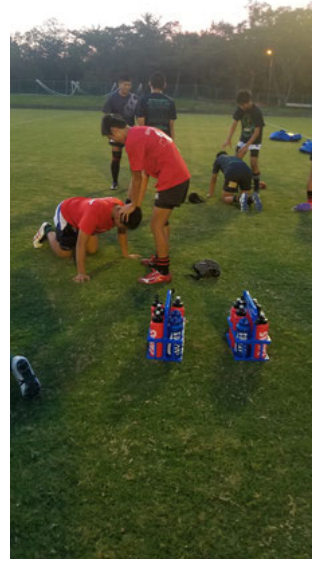
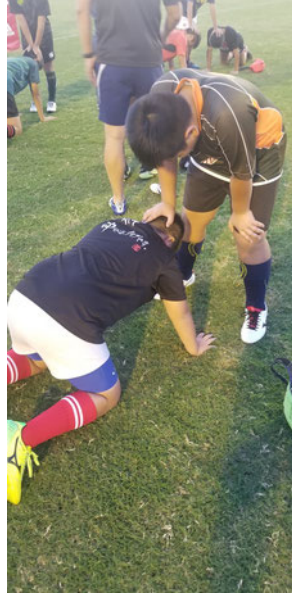
※アンカーの入り方は、敵ダミーの位置によって変化 (アイズアップして敵の動きをウォッチ)

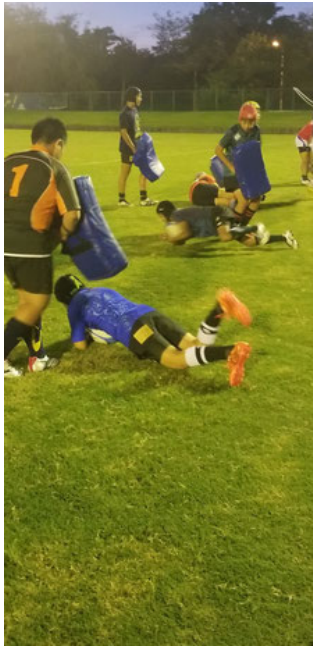
④タッチフット(7人/チーム X4 チーム 5min/回 パス3回まで)

・1 ゲーム目は、タッチされたらハンマーに付く (3歩前進したらダウン・DFは2人膝付き)

・2 ゲーム目は、タッチされたらトライダウン、DFがボールキャリアを
(またぐ/味方はテークオーバー またがない/味方はアンカー)

※ルールが守れなかったらターンオーバー





≪第8回練習内容≫

- 1,ウォームアップ (ストレッチ)
- 2,ラグビースキル
- ①ボールキャリア (基本スキル)
- ②タッチフット
- ③ブレイクダウン
- ④タッチフット

メインコーチ 馬場 美喜男 (JRFU トップコーチ)

サポートコーチ 渡辺 哲也 (ヴェルブリッツ OB)

サポートチーム：トヨタ自動車ヴェルブリッツ

[【2018 愛知県豊田市クラス】第9回レッスンレポート \(2018年9月26日\)](#)

悪天候により中止。

[【2018 愛知県豊田市クラス】第10回レッスンレポート \(2018年10月3日\)](#)



◆所感【馬場】

放課後ラグビーが無事に終了いたしました。ラグビーの原則に基づいて、原則

を達成するためのキーファクターを考えながら、自分たちで考えることをゴールにしました。プログラムを通して、各セッションのゴールを明確にすることで、受講者が達成感を感じていたのでは無いかと思います。今回の受講者は意欲も素晴らしく、取り組み姿勢は非常に良かったと思います。笑顔をたくさん見られ、体力的に厳しい練習も食らいついてくれました。放課後ラグビーは終了いたしますが、今後もヴェルブリッツとして、彼らを指導・サポートして参ります。

【ラグビーの原則】 前進・プレッシャー（防御）

【ゴール】 2つ目のパスでタックルを成功させる

◆カリキュラム 1（手つなぎ鬼ごっこ）

・最初 5 人鬼を選出し、他のメンバーは鬼にタッチされないよう指定した区間を走り抜ける

※鬼にタッチされたら手を繋ぐ。手を繋いだ鬼はどう協力して、早く捕まえるかがキー

◆カリキュラム 2

①セットポジション（低く構えた姿勢）から前進し、コーチのマーカー色提示の方向へディフェンス（DF）ポジションセット

・1回目から継続しているスピードトレーニングの基本ステップとリスタートセットポジション姿勢を組合せ、

・トップスピードから 2 歩でポイントセットするトレーニング（セット位置はアタック（AT）ポジションにハンドダミーをセット）

※セット位置は、AT ポジションから半歩外側に立ち、ストレートにプレッシャー（3 秒以内にセット）

◆カリキュラム 3 ラグビースキル（前進・プレッシャー）

①組織 DF 基本スキル（シャローディフェンス）

・4対4で実践想定、カリキュラム 1 の D/F ポジションから、ボールを回し、2パス以内で止める

※対面がボールをパスしたら、次のボール保持者へステップを切り返しダブル

タックルする

②タッチフット1 (7対7 4min/回 タッチ5回)

・アタック：タッチされたらトライダウンし、タッチ後3秒カウントでボール出し

・ディフェンス：2パス目でタッチ出来たらターンオーバー+プロップ・女子に別ビブスを着用させ、両手タッチ出来たらターンオーバー

※カリキュラム2・カリキュラム3-①の注意点をどれだけ意識して実践できるかを確認

③組織DF基本スキル(ドリフトディフェンス)

・4対3で一人少ない状況でのディフェンス方法

※声掛けとウォッチでプレッシャーをかけ、ドリフトする繰り返しタイミングを確認

④タッチフット2 (7対7 4min/回 タッチ5回)

・アタック：タッチされたらトライダウンし、タッチ後3秒カウントでボール出し

・ディフェンス：タッチフット1のルールに加え、タッチ後コーチのDF人数コール後ニーダウン

※DF出来ない人数を理解し、シャローかドリフトを適切に判断(コミュニケーションを取り皆で動く)











≪第10回練習内容≫

1、ウォーミングアップ

2、ラグビースキル

①ボールキャリア（基本スキル）

②タッチフット

③ブレイクダウン（基本スキル）

④タッチフット

メインコーチ 馬場 美喜男（JRFU トップコーチ）

サポートコーチ 渡辺 哲也（ヴェルブリッツ OB）

サポートチーム：トヨタ自動車ヴェルブリッツ