

平成 30 年度大分県臼杵市クラス



【大分県臼杵市クラス】

実施期間：2018年8月29日～10月31日（全10回）

開催時間：18:30-20:30

開催日程：（毎週水曜日）8月29日、9月5日・12日・19日・26日、10月3日・10日・17日・24日・31日

実施会場：臼杵高校グラウンド 住所：大分県臼杵市大字海添 2521

協力団体：大分県臼杵市ラグビーフットボール協会・大分県ラグビーフットボール協会

メインコーチ：広瀬 貴行（指導者資格：JRFU 育成コーチ/大分県ラグビーフットボール協会普及育成委員会副委員長&ミニラグビー部門長）

アシスタントコーチ：吉良 嘉人（指導者資格：JRFU スタートコーチ/大分県ラグビーフットボール協会中学生委員会委員）

【2018 大分県臼杵市クラス】第1回レッスンレポート (2018年8月29日)



2018年度のJRFU放課後ラグビープログラム大分県臼杵市クラスがスタートしました。本クラスは小学5年生から中学生ということで、女子も含めて、ほとんどの生徒がラグビー経験者ということもあり、スムーズにメニューを実施することができました。

また、「小さい地域だからことできる教室を！」ということで、運営（サポート）には特定の団体ではなく、ラグビーを通じての世代間交流を図ることも目的として、地元高校のラグビー部や社会人クラブチームの選手、ラグビースクールのコーチ等に協力をお願いしました。

本クラスは「もっとラグビーを楽しもう！もっとラグビーを好きになろう！」ということから『ENJOY RUGBY!』をクラステーマにし、その練習内容は、全10回という限られた時間であるということと、本クラスの開催時期が学校の運動会シーズンにも重なったことから、生徒達の体力面等も考慮し、多くのテクニックやスキルを詰め込むことよりも、ラグビーの楽しさ、面白さ、爽快さ等にスポットを当て、それを体験、実践できる内容を実施することにしまし

た。

本日（8/29）は第1回目ということもあり、コミュニケーションの構築に主眼を置き、リレーや鬼ごっこ等の内容を行いました。生徒にとっては物足りないボリュームだったかと思いますが、プレー中は常に笑顔が絶えない状況を作り出すことを意識して進めました。

クラスの最後には本日の MVP をメインコーチの独断（笑）で発表し、全員から「全力の拍手！」を贈りました！今後も毎回 MVP を選出するように決めて、すべての練習を終了しました。

臼杵市クラスでは「ENJOY RUGBY！」をテーマに「もっとラグビーを楽しむ！もっとラグビーを好きになる！」子どもの育成を残り 9 回のレッスンで取り組んで参ります。



コミュニケーションリレー



ペア鬼ごっこ



アンストラクチャー1対1





終わりの会 (MVP 発表)

≪第1回練習内容≫

- 1、開会式 (写真撮影)
- 2、アップ
 - (1) コミュニケーションリレー (4種類)
 - (2) ペア鬼ごっこ
- 3、アンストラクチャー1対1
- 4、ノミネートフット
- 5、終わりの会 (本日の MVP 発表)

★メインコーチ 広瀬貴行 (大分県ラグビーフットボール協会)

★アシスタントコーチ 吉良嘉人 (大分県ラグビーフットボール協会)

★サポート団体 ・臼杵高校ラグビー部・臼杵ハンターズ RFC (社会人)・臼杵ラグビースクール

■天候 晴れ

【2018 大分県臼杵市クラス】第2回レッスンレポート (2018年9月5日)

本日、第2回目となる大分県臼杵市クラスは、コミュニケーションの構築とコーリングの意識をテーマに前回の練習内容を少し発展させ、今回の練習と関連付けたものにし、生徒達がすぐに理解し、プレーできるようにしました。

また、今回も社会人チームの選手や地元ラグビースクールのコーチと一緒に生徒達とラグビーを楽しんでくれました。普段はあまり交流することのない社会人チームの選手から、練習中に指導してもらうなど、生徒達には良い経験になったと思います。

練習の最後に「今日の練習、楽しかった？」と皆に問いかけたところ、ほぼ全員の生徒が笑顔で手を挙げてくれました！次回以降も、大人も子供も笑顔がたくさん見られる練習を行いたいと思います！







≪第2回練習内容≫

1、アップ

- (1) コミュニケーションリレー (4種類)
- (2) ラグビーバスケット (3種類のボールで実施)

2、アンストラクチャー2対2

3、ノミネートフット (5対5ワイド)

4、本日のMVP発表

★メインコーチ 広瀬貴行 (大分県ラグビーフットボール協会)

★アシスタントコーチ 吉良嘉人 (大分県ラグビーフットボール協会)

★サポート団体 ・臼杵高校ラグビー部・臼杵ハンターズ RFC (社会人)・臼杵ラグビースクール

■天候 晴れ

[【2018大分県臼杵市クラス】第3回レッスンレポート \(2018年9月12日\)](#)

本日、第3回目となる大分県臼杵市クラスは、少雨の中での開催でしたが、多くの生徒が元気に参加してくれました！第1回、2回と生徒間のコミュニケーションの構築をメインに実施してきましたが、今回は「コーリングとノミネート」をテーマとし、ラグビーのスキルの要素を取り入れた内容を行いました。

「コーリング」については前回から継続して練習しているので、少しずつですがコールが出るようになってきました。また、今回から実施した「ノミネート」を意識する練習では、ゲームライクな状況の中で、特に「ボールウォッチャー」にならないようにコーチングしました。

しかしながら、やはりボールを意識するあまり、自分の対面（マーカー）を見失う場面が多く見受けられました。周囲へのノミネートのコーリングも少なかったため、「コーリングとノミネート」の関連付けをもう少し意識させていければと思います。

今回も練習の最後に「今日のMVP」を前回練習のMVPに選出してもらいました！雨の中での練習でグラウンド状態が良くなかったのですが、みんな笑顔で取り組んでくれました！次回も楽しみにしています！







《第3回練習内容》

1、アップ

(1) ファイブボール (いろんなボールで実施)

- (2) ハンドリングリレー (股下ボールキャッチ、ドリブル、背面キャッチ等)
2、ブリーチドリル (3対2)
3、ノミネートフット II (ペア5対5)
4、本日の MVP 発表

★メインコーチ 広瀬貴行 (大分県ラグビーフットボール協会)

★アシスタントコーチ 吉良嘉人 (大分県ラグビーフットボール協会)

★サポート団体 ・白杵高校ラグビー部・白杵ハンターズ RFC (社会人)・白杵ラグビースクール

■天候 雨 (少雨)

【2018 大分県白杵市クラス】 第 4 回レッスンレポート (2018 年 9 月 19 日)



本日、第 4 回目となる大分県白杵市クラスに、登録メンバーとは別に、地元少年野球チームのメンバー数人が野球の練習後に見学と体験に来てくれました！少しでもラグビーに興味を持ってもらえることは大変嬉しいことです！

さて、今回は前回からの練習を継続して「コーリングとノミネート」をテーマとして実施しました。

ミニゲーム中心の練習でしたが、前回で指導した「ボールウォッチャー」については、かなり改善されコールも多く出ており、対面へのアプローチも積極的に行われ、効果的なディフェンスができていました。

しかしながら、コールの「声」が小さく、上手くコミュニケーションが取れていない場面も見られましたので「コールをする」と「コールを伝える」ことの違いを今後コーチングできればと思います。

気候も徐々に涼しくなってラグビーを行うには良い時期になってきました。次回も楽しみにしています！







≪第4回練習内容≫

1、アップ

ハンドリングリレー

(股下前後ボールキャッチ、股下交差ボールキャッチ、背面キャッチ、ペアパス※小さいボールで実施)

2、コールA T&D F (4対4)

3、ノミネートフットⅡ (ペア5対5)

4、本日のMVP発表

★メインコーチ 広瀬貴行 (大分県ラグビーフットボール協会)

★アシスタントコーチ 吉良嘉人 (大分県ラグビーフットボール協会)

★サポート団体 ・臼杵高校ラグビー部・臼杵ハンターズ RFC (社会人)・臼杵ラグビースクール

■天候 晴れ

[【2018大分県臼杵市クラス】第5回レッスンレポート \(2018年9月26日\)](#)

本日、第5回目となる大分県臼杵市クラスは、開始直前に降り出した雨の影響で少し肌寒い中での開催となりました。今回から前回まで意識させてきたコーリングがさらに大切になることを説明し「スペースへのアプローチ」をテーマにして練習を行いました

ゲーム形式の新しい練習では数的優位の場面を作り出し、そのスペース等へどのようにアプローチをするかを意識させました。中学生はシチュエーションを理解し、スペースにボールを運んでいましたが、小学生については上手く数的優位の状況を利用できていない部分が見受けられましたので、今後はもう少しゲーム中での状況をイメージさせ「スペースへのアプローチ」の重要性等をコーチングしていきたいと思います。







≪第5回練習内容≫

1、アップ

(1) ラグビーバスケット

2、ファインドスペース (2対2、3対3、4対4)

3、本日の MVP 発表 ※前回MVPの生徒に選んでもらいました (笑)

★メインコーチ 広瀬貴行 (大分県ラグビーフットボール協会)

★アシスタントコーチ 吉良嘉人 (大分県ラグビーフットボール協会)

★サポート団体 ・臼杵高校ラグビー部・臼杵ハンターズ RFC (社会人)・臼杵ラグビースクール

■天候 雨

[【2018大分県臼杵市クラス】第6回レッスンレポート \(2018年10月3日\)](#)

本日、第6回目となる大分県臼杵市クラスは、今までやってきた「コーリングを伝える」ことと「スペースへのアプローチ」を再確認し練習を開始しました。とくに今回はコートを通常よりも大きめに作ったので、「スペースへのアプローチ」の意識を持つことを狙いとしました。

ボールキャリアーの動きについてはスペースへの働きかけが多く見られたものの、その他の生徒のフォローが遅れたり、パスをもらえる位置にいないにも関わらず「パス」のコールをしたりと、アシストプレイヤーの動きが少なかったようでした。

練習の最後にラグビーの試合は、自らがボールを持ってプレーする時間はかなり限定される。ボールを持っていない時間が大部分を占めることを説明し、如何にボールを持っていないプレイヤーが動くかが大切ということをお話しました。次回の練習ではこの部分を取り上げ、意識させたいと思います。





≪第6回練習内容≫

1、アップ

(1) ハンドリングスキル (ダウンボール、フライキャッチ、転がるボールの処理)

2、ファインドスペース (ワイドの2対2、3対3、4対4)

3、タッチフット (コーチタッチ)

4、本日の MVP 発表

★メインコーチ 広瀬貴行 (大分県ラグビーフットボール協会)

★アシスタントコーチ 吉良嘉人 (大分県ラグビーフットボール協会)

★サポート団体 ・臼杵高校ラグビー部・臼杵ハンターズ RFC (社会人)・臼杵ラグビースクール

■天候 晴れ

[【2018 大分県臼杵市クラス】第7回レッスンレポート \(2018年10月10日\)](#)

本日、第7回目となる大分県臼杵市クラスは、「パス」をテーマに行いました。その中でもスクリュースパスとオフロードパスを中心に練習を行いました。普段、とくに小学生はオフロードパスについての練習はしていないようなので、ボールの扱いが難しい部分もあったと思いますが、みんな積極的に、楽しそうにチャレンジしていました。今後も各自で練習して、自らのパスの種類を増やしてもらえればと思います。

最後にタッチフットを行い、ここで前回の練習で伝えた、ボールを持っていないプレイヤーが動くかが大切ということ再認識させました。

いよいよ、臼杵市教室も残り3回となりました。今後もクラステーマである『ENJOY RUGBY!』を行っていきたいと思います！







≪第7回練習内容≫

1、アップ

(1) ペア鬼ごっこ (2パターン)

(2) コンタクトバック脱出ゲーム

2、はさみパス (スクリーパス、オフロードパス)

3、ハンドリング (ただしパスは、スクリーパスのみ、オフロードパスのみ)

4、タッチフット (コーチタッチ)

5、本日の MVP 発表

★メインコーチ 広瀬貴行 (大分県ラグビーフットボール協会)

★アシスタントコーチ 吉良嘉人 (大分県ラグビーフットボール協会)

★サポート団体 ・臼杵高校ラグビー部・臼杵ハンターズ RFC (社会人)・臼杵ラグビースクール

■天候 晴れ

[【2018 大分県臼杵市クラス】第8回レッスンレポート \(2018年10月17日\)](#)

本日、第8回目となる大分県臼杵市クラスは、前回の「パス」練習から再び、今までやってきた「コーリングを伝える」ことと「スペースへのアプローチ」を確認し練習を開始しました。

メインの練習としたサポートドリルでは、当初よりもボールキャリアーのスペースを見つける動きやその働きかけは良くなってきましたが、サポートプレイヤーのコールが曖昧だったり、パスをもらう間隔が狭く数的優位を活かしきれない状況が見られました。その一方ではディフェンスをするプレイヤーのノミネートやそのコールは意識されて良くなってきました。

臼杵市教室も残り2回となりました。教室開始当初は非常に暑かった気候も今は肌寒くなりました。体調管理にも注意して、最後まで皆でラグビーを楽しみたいと思います！









≪第8回練習内容≫

1、アップ

(1) ボール運びリレー (4パターン)

(2) 円陣タグ取りゲーム

2、サポートドリル (3対2、4対3)

3、タッチフット (タッチしたプレーヤーは地面に伏せる)

4、本日の MVP 発表

★メインコーチ 広瀬貴行 (大分県ラグビーフットボール協会)

★アシスタントコーチ 吉良嘉人 (大分県ラグビーフットボール協会)

★サポート団体 ・臼杵高校ラグビー部・臼杵ハンターズ RFC (社会人)・臼杵
ラグビースクール

■天候 晴れ

【2018 大分県臼杵市クラス】第9回レッスンレポート (2018年10月24日)

本日、第9回目となる大分県臼杵市クラスは、グラウンドの照明が一部、点灯しないアクシデントがありましたが、今まで指導してきたこと（コーリング、スペースへのアプローチ等）を意識して、タッチフットをメインにした練習を行いました。内容も本教室開設当初に比べ、プレイヤーの働きかけや動きもかなり良くなり、ゲームをより楽しんでいる感じで、いつもにも増して笑顔で取り組んでくれました笑！

臼杵市教室も最終回を残すのみとなりました。今年は大きな台風等もありましたが、幸いにも天候に恵まれ、一度も中止することなく本教室が実施できてきたことに感謝です。残り1回もラグビーを楽しみたいと思います！









≪第9回練習内容≫

1、アップ

- (1) ボール送りゲーム
- (2) 運搬ゲーム（うつ伏せ、仰向け）
- (3) トンネルゲーム

2、ノミネットフット

3、タッチフット

4、本日の MVP 発表

★メインコーチ 広瀬貴行（大分県ラグビーフットボール協会）

★アシスタントコーチ 吉良嘉人（大分県ラグビーフットボール協会）

★サポート団体 ・臼杵高校ラグビー部・臼杵ハンターズ RFC（社会人）・臼杵ラグビースクール

■天候 晴れ

[【2018大分県臼杵市クラス】第10回レッスンレポート（2018年10月31日）](#)

本日、最終回（第10回目）となる大分県臼杵市クラスは、ゲーム中心の練習を行いました。生徒はもちろん、コーチチーム、社会人選手チーム等を編成し、これまでお世話になった方々と一緒になってタッチフットを楽しみました！

臼杵市教室は今回で終了となりますが、これからもクラステーマの「ENJOY RUGBY」を忘れずにラグビーに取り組んでもらいたいと思います。

最後に、本教室について多くの方々にご支援・ご協力いただいたおかげで、全10回を無事に終えることができました。この場を借りてお礼申し上げます。本当にありがとうございました！！







≪第10回練習内容≫

1、タッチフット（6チーム編成）

※小5チーム、小6チーム、中1チーム、中3チーム、社会人クラブチーム、
コーチチーム

2、本日のMVP発表

3、閉会式（写真撮影）

★メインコーチ 広瀬貴行（大分県ラグビーフットボール協会）

★アシスタントコーチ 吉良嘉人（大分県ラグビーフットボール協会）

★サポート団体 ・臼杵高校ラグビー部・臼杵ハンターズ RFC（社会人）・臼杵
ラグビースクール

■天候 晴れ