

SCIX

女子7人制ラグビー ブロックアカデミー ・パートナー タレント発掘事業

平成24年5月27日から
平成25年4月 5日まで

特定非営利活動法人
スポーツ・コミュニティ・アンド・インテリジェンス機構



スポーツ振興くじ助成事業

女子7人制ラグビー ブロックアカデミー・パートナーalent発掘事業

【概 況】

1. 主 旨

当事業は、日本ラグビーフットボール協会が認定した『セブンズブロックアカデミー』パートナークラブである特定非営利活動法人スポーツ・コミュニティ・アンド・インテリジェンス機構が、兵庫県高等学校体育連盟ラグビー専門部の協力を得て推進する女子7人制ラグビーの選手発掘・育成を目的とした事業です。

2. 名 称

名称は『SCIX 近畿セブンズブロックアカデミー』としています。

3. 活動方針

今年度の SCIX 近畿セブンズアカデミーは、本気でオリンピック選手・日本代表選手を目指す集団にしています。そのためにも、選手セレクションでは、スキル・フィットネス・メンタル共に高い基準にある「優れたアスリート性を持った選手」を選考。セレクションで選ばれた選手は、『地域セブンズアカデミー』の近畿エリア選手として定期的に練習をおこない、オリンピック選手、日本代表選手を目指します。

残念ながら、選ばれなかった選手は、月 1 回の女子合同練習会に参加し、スキル・フィットネスの向上に取り組んでいきます。

4. 主 催

特定非営利活動法人スポーツ・コミュニティ・アンド・インテリジェンス機構(略称: SCIX)

5. 協 力

兵庫県高等学校体育連盟ラグビー専門部

6. 事業サポート

この事業は平成 24 年度の「スポーツ振興くじ助成金」を活用し、実施しています。

7. 開催日時

平成 24 年 4 月 22 日～平成 25 年 3 月 31 日

: 第 1 回女子セブンズ練習会～第 15 回女子セブンズ練習会

平成 24 年 10 月 13 日

: 名古屋遠征 [SCIX 近畿セブンズブロックアカデミー vs 名古屋レディース Jr.]

平成 25 年 1 月 7 日

: 中学生東西対抗戦 [兵庫 vs 大阪]

平成 25 年 3 月 24 日

: 第 2 回女子セブンズアカデミー交流試合 [SCIX 近畿セブンズアカデミー vs 福岡セブンズクラブ]

平成 25 年 4 月 5 日

: 第 2 回全国高等学校選抜女子セブンズラグビーフットボール大会

【各回の内容】

■第1回 女子セブンス練習会

日時:2012年5月27日(土)15:00~17:00

場所:神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

第2期ブロックアカデミーの女子セブンス練習会はこの日がスタート。第1期生を含む計38名の選手が参加しました。前回のレポートでもお知らせしたように、4月に実施した第2期セレクションには中学生から一般まで、過去最多の52名の参加がありました。合否の選考には兵庫県高体連ラグビー専門部の先生方にも加わっていた



だき、検討を重ねた結果、今年度のアカデミー生については「1回の選考でふるいにかけて、全員練習会に参加してもらいながら、可能性を見て行く」(今村コーチ)というかたちを採用。ラグビー経験が深く、スキルやフィットネスの強化を目的としたグループをAチーム、他競技からの転向者を含め、ラグビーの基本プレーを学びながらアスリートとしての向上を目指す育成グループをBチームとし、「BからAへの入れ替えをどんどん図りながら」(財田先生)練習会を実施していくことになりました。

この日は第1期生を含めたAチームが18名、Bチームが19名という構成。中高生の中には学校の行事で参加できない選手も何名か出ましたが「本気でオリンピック、日本代表に挑む集団」として「漫然と練習するのではなく、練習会を通して何か一つ持って帰れるように目標を持って取り組んで欲しい。Aチームだからといって驕ることなく、Bチームだからといって臆することなく、高い意識を持ってやっていこう！」という財田先生の言葉に耳を傾けるアカデミー生の表情は真剣そのもの。アカデミーの中に「強化」「育成」という区分けを作ったことで、選手も何を目指していけばいいか、目標がより具体的になったのではないかと思います。



【練習内容】

●「マルチステージ測定」(全員)

選手の持久力、有酸素能力を測る20mシャトルランテスト。中高生はテスト明けて運動不足ということもあり「コンディショナルには60を超えればいいぐらい」と予想して財田先生もほとんどの選手がそれを上回る記録を出してややびっくり。中学生ではセレクション時の「87」を上回る「89」をマークした中学2年生の篠畑さん。高校生では同じくセレクション時の「97」を上回る「101」をマークした高校2年生の樋口さんなどが、アスリート性の高さを見せてくれました。それでも財田先生からは「日本一を目指すなら、90から100を目標にして欲しい」との注文がありました。この「マルチステージ測定」は練習前に毎回行います。

【Aチーム練習内容】

①3人組でパス練習(ワイドパスとショートパスの組み合わせ)。

SHの今村コーチから出たボールをSOの位置に入った選手がワイドパスでCTB。CTBはショートパスを使って素早くWTBにパスを放る。

◆今村コーチのアドバイス

「SOがワイドパス放るときには、相手のちよつと前に放ってやれば、受け手はスピードに乗ったままキャッチでし、その流れでクイックパスが放ることができる」



「左ラインの場合は、右手主体でパスを放るので、距離のあるワイドパスが放れるが、右ラインになって左手主体になると、パスにならない選手が多い。両方同じように放れないと、ゲームでは使ってもらえないぐらいの意識を持って、練習に取り組んで欲しい」

②タッチフット(7分ハーフ)

ゲームの機会が少ない女子選手にゲーム感覚を養ってもらうための練習。

【Bチーム練習内容】

①グリッドを使ったハンドリング練習

ラグビー経験の浅い選手、陸上など他競技から転向してきた選手で構成するBチームは、グリッドを使ってパスやキャッチングなどラグビーの基本プレーを徹底指導された。



◆財田先生のアドバイス

ロースタイルの徹底「ラグビーではボールを放るときも、キャッチングするときも、体は常に腰を落としたロースタイルを保つこと」

ハンズアップ「ボールをキャッチする際には胸の前で手で三角形を作るイメージでハンズアップする」

またの下からパスをする練習「ラグビーボールのパスはボールを放る際、最後に小指で弾くようにするのがコツ。

その感覚を養う練習として、またの下から相手にパスする練習をすると感じをつかみやすい」

②タックル練習

・ボールキャリアがタックルされたら、チェストパスなどを使ってフォロワーにボールをつなぐ。

・タックラーは相手を倒したらすぐに起き上がり、相手を乗り越えてボールを確保すること。

③スクリューパスの練習

ラグビーパスのほか、ワイドパスを放る際に必要とならスクリューパスの投げ方を指導。



●シャトルラン・トレーニング(全員)

練習の最後は全員でシャトルラン走。インゴールラインから 22m ラインをダッシュで 6 往復のシャトルラン。インゴールラインと 22mラインのターンではうつ伏せになってスタート。スタートから 2 分後に 2 本目スタート。合計5本行いました。2時間の練習のあとだけにこれは苦しい。さすがのアカデミー生たちも終了後は、ほとんどの選手がグラウンドにへたり込んでしまった。それでも息が整うと、満足そうな表情と一緒に笑顔が浮かぶ。この雰囲気第2期セブンズアカデミーのカラーとなっていきそうです。

【練習の総評と次回に向けて】

「今日の練習内容が第2期アカデミーの基本だと考えて下さい。マルチも毎回測定しますので、今月よりも来月のほうが数値が向上するように、日々のトレーニングにも取り組んで下さい」(今村コーチ)

「今日の自分よりも明日の自分、そう向上できるように、一か月後にはまた成長した姿で集まりましょう」(財田先生)



■第2回 女子セブンス練習会

日時:2012年6月24日(土)15:00~17:00

場所:神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

第2回目となる第2期「SCIX 近畿セブンスブロックアカデミー」の練習会が行われました。参加者は、Aチーム15名、Bチーム15名の計30名。この日は、直前まで、7人制日本代表の関西地区のトライアウトが行われていたこともあり、女子7人制日本代表ヘッドコーチを務める浅見氏が指導を行いました。

練習はまず浅見ヘッドコーチが、女子7人制が何を目標しているのかを説明。香港セブンスでのエピソードなどを交えながら、日本の目指すスタイルについて、熱く話してくださいました。



その後、女子15人制代表チーム関西地区トレーナーを務める井上氏の指導の下、ウォーミングアップ。そしてAチーム、Bチームに分かれて本格的なトレーニングへと入っていきました。

Aチームは、ハンドリング練習の後、パス練習、アタック&ディフェンスを実施。浅見ヘッドコーチは、「ハンドリングはチームに帰ってもできる練習を考えました。ハンドリングスキルは数をやることで向上しますし、普段の練習でクセのついている選手もいますから、基本を覚え込ませるという意味でも有効だと思います。

またパスについてはまだ体ができていない選手も多いので、数多く放ることでパスの能力は伸びると思います。ロングパスは必要なスキルですから、もっと攻める意識をもってスペース能力とともに高めて欲しいですね」と練習の意図とポイントを語ってくれました。

Bチームは、グリットを使ったパス練習をはじめ、ボールを持って仕掛けるプレー、3対2、4対3などの練習を行った後、試合形式に近いアタック&ディフェンスの練習を実施。財田先生は「中学生チームはどうしてもボールのあるところにみんなが集まってしまうから、メイクラインが遅れる。ポイントができれば、常に3人が残ってラインを引き、ボールをどんどん回して相手のいないところを攻めるようにしよう」とアドバイス。最後にシャトルラントレーニングを行い、第2回練習会は終了しました。



練習後、今村コーチは「今日の練習で、走ることがどれだけ重要か、走らないことには勝てないということが分かって走っている人と、そうでなくただコーチに言われた練習だから走っているという、二通りがいることが気になりました。ただ言われたから走るのと、重要性が分かって走るのでは、身に付き方が違うということをしっかり自覚して欲しい。やらされている練習ではアカデミーの意味がない。もっと前向きに取り組む姿勢を見せて下さい」と総評。財田先生からも「今日気になったのは、自分たちが何を目標しているか、トップを目指してやっているという意識がものすごく足りないということでした。私はトップを目指すんだ、日本代表になるんだという矢印が自分に向いていない。だから練習中も緊張感が欠けたり、やらされる練習になってしまいます。自分の中でどこを目指しているか、もう一度考え直し、最後までやり切れるように、見つめ直して次回の練習会に集まろう！」というお話がありました。アカデミー生の皆さんには、両コーチの言葉を糧に、トップを目指すという気持ちを持って、突き進んでいってほしいと思います。



■第3回 女子セブンス練習会

日時:2012年7月22日(日)

場所:神戸市立森林植物園

兵庫県内の、幼稚園、小学生、中学生、高校生、そして女子チームが集結し、それぞれのカテゴリーで熱戦を展開する「北区ラグビーフェスティバル」。今年で8回目を迎える同フェスティバルに、第2期「SCIX 近畿セブンスブロックアカデミー」が、昨年に引き続き出場しました。参加したメンバーは、中学生14名、高校生10名の計24名です。1試合でも多く経験を積むことが、レベルアップの近道となります。「うまくなりたい」という気持ちが強い彼女たちは、参加を楽しみにしていた様子でした。

まずは、中学生、高校生に分かれて、練習を実施。中学生は武藤コーチが、高校生は、今村コーチが指導しました。今回は、それぞれ、タッチフットボールと7人制の試合に出場。中学生チームの中には、初めて試合に臨むという選手がいることもあり、練習は、7人制のルールの確認からスタート。その後、2チームに分かれて、試合形式で練習を行い、流れを掴みます。高校生チームは、パス練習から開始。それから5対1、5対2、5対3のアタック&ディフェンス。「アタックは素早くメイクラインするように、ディフェンスはプレッシャーを早くかけて！」とグラウンドに今村コーチの声が響き渡ります。



そしていよいよ試合へと突入。中学生チームの1試合目は、タッチフットボールから急遽ラグビーへと変更され、ラグビーに慣れない選手たちはとまどいを隠せませんでした。徐々に反応が良くなり、相手のタグをめ



がけて突進します。しかし序盤の失点が響き、敗戦となってしまいました。

試合後は、2戦目の7人制のゲームのために、タックル練習。武藤コーチが「タックルした後は、次のプレーヤーがディフェンスしやすいように、相手の上になるように！」とアドバイス。

その後行われた7人制の試合は、経験者が初心者をひっぱり、後半、ナイストライが連続して生まれました。

高校生チームの1試合目は、2010年7月に発足した石見智翠館高校女子ラグビー部と対戦。今村コーチは「ディフェンスはコンパクトに。パスでスペースを作っていこう」と声をかけます。序盤は、固さが見られ、相手にトライを立て続けに奪われますが、次第に動きが良くなるとオフロードでボールをつないで反撃のトライを奪います。結局、この試合は敗れましたが、選手たちの表情から、手応えを感じた様子が見受けられました。2試合目は、神戸甲北高校女子ラグビー部との一戦です。開始直後からボールを継続し、相手陣内でプレーしますが、ミスからボールを奪われ、先制のトライを献上。しかしその後は落ち着いた試合運びを見せ、3トライを奪って、逆転勝利しました。



今村コーチは、選手たちの健闘ぶりを讃えた後、「全体的にボールを持ち過ぎてしまって、パスができなくなる場面が多かったので、パスする間合いに気をつけましょう」など、今日出た課題を指摘。課題も多く出ましたが、彼女たちにとって、大きな経験を積んだ大会となり、ひと回り成長したように感じられました。今後のさらなる成長に期待したいと思います。



■第4回 女子セブンス練習会

日時:2012年8月26日(日)9:00~12:00

場所:神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

いつもは15時からスタートする女子セブンス練習会ですが、残暑が厳しい時期ということもあり、第4回目は午前9時から練習を開始しました。午前中とはいえ、30度を超す暑さ。しかし島根県の石見智翠館高校女子ラグビー部も特別に加わったAチーム22名、Bチーム13名の計35名の選手たちは、月に一度の練習を楽しみにしていた様子で、暑さを物ともせず、元気いっぱい。今回は、8月からSCIXラグビークラブコーチに就任した神戸製鋼コベルコスティーラーズOBの大石嶺コーチが新たに加わり指導を行いました。



ランニングなどのウォーミングアップの後、A、Bチームに分かれて、ボールを使った本格的な練習へ。Aチームは、コーンをディフェンスに見立て、アタックライン(SHからSO、CTB、WTB)を敷いてアタック練習。今村コーチから「身体が外に向いてパスをするとラインが流れてしまって相手がディフェンスしやすくなるので、パスをもらう時の身体の向きに注意しよう」「走りこんでスピードをつけたままパスをもらうようにしよう」などの指示が飛びます。その後のアタック練習では、2次、3次攻撃とトライを獲るまで行われ、「サポートを早く!」「良いアタックラインを作ろう!」などの指示が出されました。

さらに6対5のアタック&ディフェンスの練習を実施。時々、今村コーチは練習を中断し、選手たちに何が良かったか、悪かったか意見を聞き出します。選手からは「前にスペースが空いているのに、声をかけなかったり、コミュニケーションが不足している」といった言葉が出、今村コーチは「周りの状況を見る、判断する、味方に意思を伝えることが大切」とアドバイス。また続けて「パスミスも多いので、自分のチームでもしっかり練習をするように」という言葉もかけました。そしてその後、タックル練習を行いました。Bチームは、パス練習の後、コンタクトバックを使ってタックルの練習。大石コーチからタックルに入る時の正しい姿勢などがレクチャーされました。次に、2人組で膝についてのタックル練習を行いました。

そして最後はA、Bチームともに、ゲーム形式で練習を実施。その後、シャトルランを行う予定でしたが、暑さで消耗が激しいと判断され取り止めになり、各自クールダウンをしっかり行うように指示が出され、約3時間にわたる練習会は終了しました。



練習後、今村コーチは「今日気になったのは、A、Bチームともにパスミスが多かったこと。パスは基本だから、パスの練習をしっかりと、次の練習会では、レベルアップした姿を見せて欲しい」とひと言。また SCIX 美齊津二郎理事からも「良い練習、良いゲームをするためにも、各自、しっかり準備をしておこう」と檄が飛ばされました。

次回の練習会では、パスだけでなく、すべてにおいて成長したアカデミー生の姿を見られることを楽しみにしています。



■第5回 女子セブズ練習会

日時:2012年9月9日(日)13:00~16:00

場所:神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

今回で5回目となる第2期『SCIX 近畿セブズブロックアカデミー』の女子セブズ練習会を9月9日に行いました。まだまだ残暑が厳しい中で開催された練習会には、和歌山県立田辺高校女子ラグビー部3名と、前回に引き続き島根県の石見智翠館高校女子ラグビー部8名が加わり、Aチーム25名、Bチーム16名の計41名が参加。Aチームは、今村順一コーチと大石嶺コーチが、Bチームは神戸甲北高校女子ラグビー部監督の財田幸治先生が指導しました。

ウォーミングアップの後、A、Bチームに分かれて、ボールを使った練習を開始。Aチームは、前回と同様にまずはコーンをディフェンスに見立て、S0からアタックラインを敷いてアタック練習を行いました。今村コーチは「この練習は外にスペースがあって、ボールを早く回したいという状況です。この意図をしっかりと理解して練習に取り組むように」と指示。

しかしパスミスやキャッチミスが出て、なかなか外までボールがつながりません。そこで練習を一旦止めて、今村コーチが、何が悪いのかを説明すると、徐々にテンポよくボールが継続。



その後トライを獲得までのアタック練習、4対2でのアタック&ディフェンス、コンタクトシチュエーションでのサポートの入り方を練習しました。それぞれの練習で今村コーチは「なぜこの練習をしているのか、意図をよく考えるように。練習のための練習にならないように」と何度も声をかけました。Bチームはセブズのエッセンスを取り入れながら、パス練習、コンタクト練習、アタック&ディフェンスを実施。その後、Aチームは7人制、Bチームはタッチフットの試合をそれぞれ行いました。

そして最後にシャトルラン走。今回のシャトルラントレーニングは、インゴールから22mラインまでダッシュし、ターンではうつ伏せになってスタート、この繰り返しを30秒間行い、その後40秒間のレストが入ります。それを10セット。今村コーチが「この練習はさぼろうと思えば、さぼることができます。しかし、しんどい時、キツイ時に足が一步でも前に出るような選手が一人でも多ければ多いほど、勝利が近づきます。このトレーニングを何のためにやるのか、よく考えて、最後までしっかり力を出し切りましょう！」と声をかけ、シャトルラントレーニングが始まりました。1セット目、2セット目と、元気なアカデミー生でしたが、セット数が増えるにつれ、足が止まりそうになります。そこで財田選手が「目指せ！オリンピック！目指せ、日本代表！」と熱い檄を飛ばします。その声に後押しされて、皆、顔を真っ赤にしなが、最後の最後まで走り切りました。





練習後、今村コーチは「走りながらパスし、外にボールを運んでいくためには、良いパス、良いキャッチが必要です。今日の練習では、良いキャッチができていなかったため、パス同様にキャッチも、自分のチームでしっかり練習に取り組むようにしましょう」と A チームの課題を指摘。財田先生からは「B チームは、7人制の大枠を教えました。ラグビーには、パスをした後には、フォローに回らないといけないなど、いろいろと決めごとがあります。今日教えたことをしっかり覚えて、スキルアップを目指していきましょう。それとフィットネスに関しては、どんなに身体がキツくても試合では走らないといけません。どんな時でも弱音をはかず、ベストパフォーマンスが出せるような選手になってください」と声かけられました。

SCIX 美齊津二郎理事は「アジア・パシフィック女子セブンズで、女子7人制日本代表は準優勝しました。第 2 回練習会で指導していただいた浅見ヘッドコーチは、フィジカルの強いカザフスタンとオーストラリアに勝ちたいと言われていましたが、今大会の予選でその両チームと対戦し、日本代表は勝利を収めました。最後、オーストラリアと再び決勝戦で対戦し、敗れてしまい、準優勝となった訳ですが、日本代表が目指すラグビーが世界でも通用することを証明してくれました。先輩たちと同じように、自分もできると強い気持ちを持って、これからもチャレンジしていきましょう！」と熱い言葉をかけ、第 5 回練習会は終了しました。アカデミー生には「神戸からオリンピックに」という言葉を再び心に刻んで、練習に取り組んでほしいと思います。



■第6回 女子セブズ練習会

日時:2012年9月23日(日)15:00~18:00

場所:神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

9月23日(日)、『SCIX 近畿セブズブロックアカデミー』の第6回女子セブズ練習会を開催し、Aチーム22名、Bチーム12名の計34名が参加しました。

全員そろってウォーミングアップをした後、フィットネストレーニングを実施。今回のメニューは、100mダッシュを10本走る、1km走です。序盤は余裕の表情だったアカデミー生ですが、徐々に脱落者が。それでもなんとか互いに声をかけ、励まし合いながら、足の故障を持つ数名を除き、全員が完走しました。



その後、A、Bチームに分かれての練習へと入ります。Aチームは、今村順一コーチと大石嶺コーチが、Bチームは神戸甲北高校の財田幸治先生と姫路北高等学校の宇都宮靖人先生が指導。Aチームはグリットを使ったパス練習の後、第4回練習会から継続して行っているコーンをディフェンスに見立て、SOからアタックラインを敷いてのアタック練習を実施しました。

練習に入る前に、今村コーチは、どこに気をつけるべきなのか、アカデミー生に質問を投げかけます。すると「ハズアアップ」「外側にスペースがある設定なので、早くボールを外側に動かす」「SOは間合いを考える」などさまざまな意見が。皆、今村コーチのアドバイスをしっかり覚えているようで、前回よりスムーズにボールを展開していました。その後、ブレイクダウンから2次攻撃につなぐ練習へ。さらにトライを獲るまでのアタック練習、コンタクト練習、アタック&ディフェンスを行いました。

今村コーチは「前回よりも上達していますが、トップレベルと比べるとまだまだ。もっと練習を積んで、上を目指してほしい」と話していました。

Bチームはパス練習、コンタクト練習、アタック&ディフェンスを実施。コンタクト練習では、財田先生の熱い指導の音が飛んでいました。



練習後、宇都宮先生が「全体的にラグビーの理解度を高くなっており、ボール出しもテンポ良くなりましたが、それをつなぐ肝心のパスが上達していません。こればかりはどれだけボールに触るかですから、時間を見つけて、自宅や早くグラウンドに出てくるなど、もっと練習して欲しいと思います」と総括。この後、隣のグラウンドで行われている神戸製鋼コベルコスティーラーズの練習試合を時間があるものは見学をし、練習会は終了しました。

アカデミー生には、トップレベルを目指して努力を積み重ね、互いに切磋琢磨してほしいと思います。



■第7回 女子セブズ練習会

日時:2012年10月8日(日)12:00~15:00

場所:神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

10月8日(月・祝)、澄み切った秋晴れ空の下、『SCIX 近畿セブズブロックアカデミー』の第7回女子セブズ練習会を開催しました。三連休の最終日ということもあり、参加者がどれくらい集まるか心配でしたが、灘浜グラウンドにはAチーム21名、Bチーム6名の計27名が集合。どの選手もやる気に満ちあふれた表情で練習に臨みました。

この日は、まず腹筋、腕立て伏せ、1km走の測定を実施。腹筋、腕立て伏せは、30秒間に30回以上が目標、1km走は3分台を目標にそれぞれ行いました。腕力が弱い女子にとって、腕立て伏せは、なかなか難しいようで、皆、大苦戦。目標回数に到達しない選手が大半を占めました。また1km走も3分台に到達した選手は1人だけと、フィジカルの強化という課題が出ました。



リアクションドリルの後、A、Bチームに分かれて、ボールを使った練習に突入。Aチームは今村順一コーチと武藤規夫コーチが、Bチームは神戸甲北高校の財田幸治先生と姫路北高等学校の宇都宮靖人先生が指導を行いました。



Aチームは継続して行っているコーンをディフェンスに見立て、SOからアタックラインを敷いてのアタック練習。その後、そのままのアタックの陣形で、今村コーチと武藤コーチがディフェンスに入り、アタック練習を行いました。するとコーンをディフェンスに見立ててアタックをしていた時には、精度高くボールがつながっていたのですが、両コーチがディフェンスをした途端に、パスミス等のミスが連発。今村コーチは皆を集めて「もっと前を見てプレーするように。ただ敵ばかり見ていたら、パスの精度が落ちてしまいます。周りと前を見るバランスに気をつけながらプレーしよう。また外のプレーヤーももっと声を出して指示を出すように」とアドバイスしました。さらにFW、BKに分かれて、コンタクト練習を実施。「もっと低く！」など、武藤コーチからの指示が飛ぶ中、特にFWは、どの選手も激しいヒットを繰り出し、本番さながらの熱い練習となりました。その後、2チームに分かれてゲーム形式で練習を実施。試合のイメージが湧かないBチームの選手が見守る中、50m×15mと通常より狭いスペースでゲームを行いました。さらに50m×35mと幅を広げて、ゲームを再開。この練習の後、今村コーチは「狭いスペースではコンタクトの回数が増えます。そこで皆、倒れてからの反応が遅い。またパスをした後、タックルした後、動きが止まっている。ひとつの動きをした後、次のプレーを予測して、リアクションするように」と課題を指摘しました。



B チームは、パス練習の後、スクラムマシンを使ったスクラム練習、コンタクト練習、さらに A チームのゲームを見学した後、そこで掴んだイメージをもってアタック&ディフェンスの練習を行いました。

そして最後は全員で、腹筋、腕立て伏せを、30 秒間×5 本を行い、練習会は終了。財田先生は B チームの選手に「これからコンタクトの練習を増やしていきます。スクラム練習もどんどんやるので、普段の生活から体力をつけるように準備しておこう」と話しました。また今村コーチも「ラグビーはコンタクトを避けることができないスポーツです。今日の練習でやった腹筋や腕立て伏せなどは、特別な器具がなくても、自宅でできる運動です。ラグビーができる身体づくりを普段から心がけましょう」とアドバイス。次回の練習会では、フィジカルがアップしたアカデミー生に会いたいと思います。



■第8回 女子セブズ練習会

日時:2012年10月28日(日)12:00~15:00

場所:神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

10月28日(日)、『SCIX 近畿セブズブロックアカデミー』の第8回女子セブズ練習会を開催しました。この日は朝から土砂降りの雨。しかしアカデミー生の日頃の行いの良さのお陰か、どんどん天気は回復し、練習開始時には太陽が顔を出していました。

最初に、腹筋、立ち幅飛び、10m走、懸垂の測定を実施。先週の腕立て伏せと同様に腕力を要する懸垂は、どの選手も悪戦苦闘。反動をつけずにゆっくりと腕の筋肉を使って行いますが、1回もできない選手が続出という残念な結果に終わりました。また立ち幅飛びは、2mを目指して測定し、こちらはクリアした選手も多く、まずまずの結果。その後、A、Bチームに分かれて、ラグビーの練習へ。Aチームは今村順一コーチが、Bチームは神戸甲北高校の財田幸治先生が指導しました。



Aチームは1対1の練習からスタート。今村コーチは「ディフェンスに対して、細かいステップを入れて抜いていくように」とアドバイスをします。その後、約10m四方のグリッドを作って、2対1、さらにスペースを広げて4対2を実施。「1対1の時のように細かいステップでディフェンスをかわして!」「しっかり前を見て!」等の指示が入りました。4対2の際は、前にスペースがあるのにパスをしてしまってアタックが外に流れてしまうなどが起こり、今村コーチから「ボールキャリアが前を見ていない!また周りの選手はスペースがあることをボールキャリアに伝えるなど、しっかりコミュニケーションをとって!」と声かけられました。そして最後にセブズの試合を行い、練習は終了。試合の後、今村コーチは選手を集めて、パスの精度やサポートプレーなど、今日出た課題を上げました。

Bチームは、タックル練習から。タックルされてからのボールのリリースの仕方やタックル後の立ち上がりなどをポイントに指導が行われました。その後、横15m×縦20m程のグリッドを使って、ゆっくりとしたペースでアタック&ディフェンスを実施。これまでやってきたことを使って、ラグビーというスポーツを理解していきます。財田先生からは「もっと声をかけあって!」という指示が入りました。さらに横30m×縦50mにまでスペースを広げて練習を行った後、フルコートでアタック&ディフェンスを行いました。



練習後、全選手を集めて財田選手は「今日は測定を行いました、次に測った時は記録が伸びているようにしてほしいと思います。アカデミーの練習会は月に2回しかありませんので、それを補うためにも学校や私生活での自主練習が不可欠です。思うだけでなく、行動に移して、個人でもしっかり練習に取り組んでください」と話すと、今村コーチも「毎回の練習や試合で、できたこと、できなかったことをしっかり理解し、できなかったことに対しては、どうしたらできるようになるのかを考えて、できるようになるまで取り組んで欲しい。うまくなりたいという向上心を持って、個人でも練習して行って欲しいと思います」と自主練習の必要性を説きました。選手たちには、高い目標を掲げて、到達できるように、個人でも努力してもらいたいと思います！



■第9回 女子セブンス練習会

日時:2012年11月18日(日)12:00~15:00

場所:神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

11月18日(日)、『SCIX 近畿セブンスブロックアカデミー』の第9回女子セブンス練習会を開催しました。



まずアップとして、5分間走、リアクションドリルを行った後、1000m測定を実施。皆、全力で走り切りましたが、前回の成績より良い数字を出した選手は少なく残念な結果に。

その後、A、Bチーム合同でボールを使った練習へと入りました。

最初にグリッドを使ったハンドリングスキルの練習。今村順一コーチから「ボールをキャッチする人はトップスピードでボールを受けるように！」など指示が入りました。その後、ランパスを実施。これは5人1組で行われ、ハイバントで上がったボールをキャッチするとパスをつないでインゴールまで持ち込みます。誰がキャッチするのかチームでコミュニケーションをとり、キャッチする人が決まったら、他の4人はアタックラインを形成しますが、この時、早く、広いラインメイクをすることを意識しないといけません。そしてパスの後はサポート。これらをポイントに、練習を進めました。そして「パスをしたらサポートする」という意識をつけるためにサポートドリルを実施。



さらに、2対1、3対2の後、2チームに分かれてタッチフットボールを行いました。タッチフットでは、今日練習したスキルを実戦で出していくことを意識してプレーするようにと声かけられ、特にコミュニケーション、ラインメイク、サポート、スペースへ仕掛けるという4つを意識するようにと今村コーチから指示が入りましたが、試合になると、皆、それができていない様子。



大石嶺コーチは「練習でやったことを思い出してプレーしよう。また皆、1回のプレーでトライしようとしているので、何回か縦について最終的にトライにもっていくようにしよう」と伝えました。

練習後、今村コーチが「練習でできていることがタッチフットや試合になるとできない。それを出せるようにならないといつまでたっても向上しません。パスしたらサポートすることなどの基本をもっと意識してできるようにしましょう」と総括すると、大石コーチは「1つ1つのプレーを意識してやりましょう。月一回の練習の場を有効に使えるように意識を高めて取り組もう」と話しました。さらに武藤規夫コーチも「タッチフットはもちろん2対1、3対2は試合を想定したシチュエーションでやっている練習。その中で『オーバー』や『マイボール』のコールを出せないと、試合の中でコールできない。もっと試合のための練習を意識するようになっていきましょう」とアドバイスを送りました。選手には、各コーチの言葉をしっかり理解し、次の練習会に臨んで欲しいと思います。



■第10回 女子セブズ練習会

日時:2012年12月28日(金)・29日(土) 9:00~12:00

場所:流通科学大学(神戸市西区)

年の瀬も押し迫った12月28日・29日、流通科学大学のご厚意によりグラウンドおよび施設をお借りし「ラグビー一流通科学大フレンドリーシップ大会」として、『SCIX 近畿セブズブロックアカデミー』の第10回女子セブズ練習会を開催する運びとなりました。



28日は、残念ながら冷たい雨が降るあいにくの空模様。それでも約20人の高校生がグラウンドに集まり、楕円球を追いかけました。この日、指導をするのは、SCIX 今村順一コーチ、神戸甲北高校・財田幸治先生、姫路北高等学校・宇都宮靖人先生です。ウォーミングアップの後、パス練習、コンタクト練習を実施。コンタクト練習では、財田先生の熱のこもった指導が行われました。その後、2チームに分かれて試合形式のアタック&ディフェンス。雨で滑るボールに両チーム共に手こずりながらも、スペースについて積極的に走り込む場面などが見られ、これまでの練習の成果がよく発揮されていました。今村コーチも「全体的に良かったですね。特にディフェンスが良く、しっかりラインができていました」とコメント。続けて「ただもつと声を出して、互いにコミュニケーションを取らないといけません」と課題も指摘していました。



練習後、全員を集めて、財田選手は「一瞬の隙をついて、どんどんトライを狙っていくようにしましょう」とアタック&ディフェンスの練習から見えた目標を話すと、今村コーチは「両チームに言えることは、二人目のサポート。まだまだ遅いので、そこを改善していきましょう」とアドバイスをくれました。また宇都宮先生は「試合の日が雨ということはこれからもあることです。今日、雨の中で練習をして得たことを今後活かしてください」と総括。その後、流通科学大学からこの日一番よく頑張った選手に MVP 賞が送られました。コーチ陣が選んだのは、神戸甲北高校の中野さんと関西大倉高校の小崎さん。財田先生は中野さんを選んだ理由を「基本に忠実な選手で、派手さはないですが、今日も皆のお手本になるようなプレーをよくしていました」と挙げ、今村コーチは小崎さんを選んだ理由を「アタック&ディフェンスの練習では交代することなくフル出場し、身体を張ったプレーをしていました」と話してくれました。



29日は心配されたお天気も回復。SCIX 武藤規夫コーチ、神戸甲北高校・財田先生、姫路北高等学校・宇都宮先生の指導のもと、アタック&ディフェンスを中心とした練習と石見智翠館高校を招いての練習マッチが行われました。練習マッチでは財田先生から「今日は2日目で体の痛い選手も多いと思いますが、セブンスの大会は2日間競技なので、そうしたコンディションを克服することも練習の一環だと思って取り組んで下さい」との指示があり、アカデミー生主体のチームと甲北高校主体のチーム、それに智翠館の3チームに分かれ、ハーフでチームを入れ替えながら計3本のゲームが組まれました。



結果は自力に勝る智翠館が攻守ともに他の2チームを圧倒しましたが、ゲーム経験の少ないアカデミー生チームも、素早い球出しで大きく展開すればトライに持ち込めることに気づいてからは、意識してパスをつなぐプレーに徹するなど、「試合中に自分たちで考えてゲームを組み立てる」という成長面を見せてくれました。終了後、財田先生からも「自分たちの持っているものを、徐々に出し切れるようになってきた。ゲーム

になってきた、成長していると思います」との好評価をいただきましたが、2日間とはいえやはり集中して練習できたことが、この日のプレーに表れているように思いました。

「これからも個人の能力をどう上げていくか、それを忘れずに練習に取り組んで下さい」(宇都宮先生)

最後に2日目のMVPにはアカデミー生チームから山下さんが選ばれ、又賀喜治副学長から表彰状が授与されました。



(写真:左から MVP を受賞した中野さん、小崎さん、山下さん)

流通科学大学の関係者の皆様、このような練習の機会を与您いただき、本当にありがとうございました。



■第11回 女子セブンズ練習会

日時:2013年1月26日(日)12:00~16:00

場所:神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

1月14日(月・祝)に予定されていた練習が悪天候のために中止となり、この日が2013年初の練習会となりました。最高気温6度という寒い1日でしたが、灘浜グラウンドには中高生や神戸甲北高校の選手たちが集合。指導にあたったのは、SCIX 今村順一コーチ、大石嶺コーチ、姫路北高等学校・宇都宮靖人先生です。

練習会は、円になって行うパス練習からスタート。コーチの笛で、パスの方向をチェンジし、ボールを落とすと全員で腕立てをします。最初はボール1つでしたが、次々とボールが投入され、合計5つのボールを使ってパス回し。さすがに5つのボールとなると、選手たちの表情から笑みがなくなり、皆、必死の形相！ボールを落とさないように集中力高くパスを繰り返していました。続いて、二人組になって、ひざをついたままの状態ですレスリング。その後、2チームに分かれて、スペースボールを実施しました。



スペースボールとは、SCIX が考案したボールゲームで、バスケットボールのように前後左右に味方のいるスペースにボールを放ってパスをつないでいきます。スペース感覚や判断力、コミュニケーション能力を養うことを目的にゲームを行いました。そしてハンズパスの練習へ。相手が間近にいる時や次のランナーに素早くショートパスを送る時に使うのがハンズパスです。コーチからは、ボールキャリアはスペースを目標けてタテへ走り込むように



アドバイスが送られました。練習は徐々に熱を帯びてきて、選手たちからも声がよく出るように。良い雰囲気の中、次にアタック&ディフェンスの練習。コーチからパスの間合いなどが指摘されましたが、アドバイスを聞いてから、動きがどんどん良くなり、互いにコミュニケー

ションを取って連携しプレーしていました。

さらに変則タッチフットボールを行った後、ヒット、ドライブ、ダウン、オーバーの一連の動作の基礎練習へ。ダウンボールした後に、ロングリリースを意識するように声がかけられましたが、なかなかうまくいかない様子で、意識づけるために繰り返し練習を行いました。「やらないといけないことはたくさんある」とコーチが言うように、この日は15時を過ぎても練習は続きます。フルコートを使ってのタッチフットボールへ。「これまでの練習でやってきたことを使ってプレーするように！」と声がかけられますが、実戦になると、ボールを持ち過ぎてしまったり、タテに走る込むことができなかったりと、練習できていたことができていないといったことが何度も起こりました。



その後、サポートランを行い、4時間にわたる練習会は終了。今村コーチは「ひとつひとつの練習が実戦につながるように練習をしています。敵がいても、練習でやったことができるようにしっかり意識してプレーしましょう」と話し、大石コーチは「今日は声がよく出ている、非常に雰囲気良かったと思います。ただ周りに遠慮したプレーも見られました。ミスしてもいいので、チャレンジしていきましょう！」と選手を鼓舞しました。次回の練習会ではさらに良いパフォーマンスを発揮してくれることを期待しています。



■第12回 女子セブンズ練習会

日時:2013年2月11日(月・祝)9:00~12:00

場所:神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

12回目となる第2期『SCIX 近畿セブンズブロックアカデミー』の練習会を2月11日(月・祝)、灘浜グラウンドにて開催。今回の練習会には、石見智翠館高校女子ラグビー部も加わり、約30名の選手が参加しました。

SCIX 武藤規夫コーチ、今村順一コーチの指導のもと、まずはボールを使ってウォーミングアップ、そして前回の練習会でも行った円になってのパス回し、さらに2チームに分かれて相手にボールを奪われないように10回パスをつなげるテンパスを行いました。続いて、二人一組なり、パートナーをおんぶしたままで、ゴールラインから22mラインまでダッシュする、おんぶダッシュを5本した後、ハンズパスの練習へ。SHから出たボールをインサイドに走り込みながらつないでいきます。コーチからは「ボールをキャッチしたらワンモーションで！パスのスピードを意識して！」「もっと声を出して！」など指示が。

次に、飛ばしパスを入れながら、パスをつなぐ練習を実施。続いて、5人一組になって、パスをつ



ないで、5人目までパスが回ったら、コーン付近にダウンボール、そこに素早くSHが寄って、メイクライン。これを3度繰り返します。その際、ハンズパスや飛ばしパスを使わないといけませんが、一度目はなかなか思い通りにいかない様子で、皆、ミスを連発。コーチからは「声は出ているが、ボールキャリアーに伝わっていない。しっかり相手に伝わるように声をかけよう」とアドバイスがありました。

フィットネストレーニングを間に挟んだ後、グリットを使って狭いスペースでアタック&ディフェンス、再びフィットネストレーニングを挟んで、コンタクト練習へ。その後、アカデミーチームと石見智翠館高校チームに分かれて、試合形式に近い、フルコートを使ってのアタック&ディフェンス。アカデミーチームは、外にスペースがあっても、選手から声がかけていない、2人目3人目のフォローが遅いなどの課題が出ました。最後に、タッチした人はゴールラインまで走るというルールの変則タッチフットを行い、3時間にわたる練習会は終了。



練習を振り返り、石見智翠館高校女子ラグビー部副キャプテンの中美咲さんは「ハンズパスなど基本が練習できていないと試合でもできない。練習から基本プレーをしっかり意識してやっていきましょう」と感想を述べました。続けて、アカデミー生の竹内佳乃さんが「いつもコーチから練習でやっていることをアタック&ディフェンスやタッチフットに生かすようにしようと言われていますが、それが今日も出せていなかったように思います。しっかり意識していけば、もっと良い練習になるとと思いますので、次は頑張りましょう！」と言えば、7人制や15人制女子日本代表の経験を持つ辻本つかさんは「月に1、2度でもこのような練習の機会があることは素晴らしいことだと思いますので、この練習で得たことを試合で出せるようにして欲しいと思います」と話しました。

最後にSCIX 美齊津二郎理事が「1つ1つの練習が試合へとつながるようにコーチがメニューを組んでいますが、タッチフットや試合形式の練習を見ていると、実際につながっていません。なぜそれがつながらないのか、皆、しっかり考えて欲しい。また選手同士、遠慮があるように思います。たとえば前にスペースがあいている時、声をかけているのに、その選手が気づいていなかったら、その後ちゃんと注意しないと。互いに指摘し合うことができる仲間になって欲しい」と総括。アカデミー生の意識の変化を期待しています。



■第13回 女子セブンズ練習会

日時:2013年2月24日(日)12:00~15:00

場所:神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

2月24日(日)に、第13回目となる第2期『SCIX 近畿セブンズブロックアカデミー』の女子セブンズ練習会を開催しました。この日は、石見智翠館高校女子ラグビー部も加わり、23名の選手が参加。ランニングやストレッチ、パス回しなどのウォーミングアップの後、SCIX 大石嶺コーチと姫路北高等学校・宇都宮靖人先生の指導のもと、ボールを使った本格的な練習に入りました。

まずはパス練習を実施。片手でパスした後、両手でパス。さらに5人一組となりキャッチの練習。そして4人一組でラインを形成して、ランパスを行いました。最初は距離を短くして行いましたが、次第に長く。この時、左へパスをする際に、ミスが多発し、大石コーチから「パスは基本中の基本です。2人いれば練習ができるので、普段からもっと練習するように」と喝が入りました。その後、3対2でアタック&ディフェンスを実施。ボールキャリアは常に仕掛ける意識を持つこと、そのためには相手ディフェンスに対し、身体を向き合うようにすること、相手が詰めてきたら外にパスをし味方を生かすなど、ポイントがいくつか上げられ、練習に取り組みました。



この後、1対1でボールの奪い合い、そして3人一組となりオーバーの練習へ。これは、一人目が相手に見立てたタックルバックに当たり、ラックを形成し、二人目が相手を押込みます。この時、相手に当たったらずれずに、相手も一緒に持っていくイメージで押し込むようにとアドバイスがありました。そして三人目は、SHとなりボールを出す、もしくは一緒にモールを押すかを判断します。この一連の練習を行いました。まだまだ基本の練習は続きます。

続いてタックル練習を実施。最初は50%~60%のスピードで走ってくる相手に対し、タックルします。徐々にスピードを早め最後は全力で行いました。

大石コーチは「タックラーはタックルしたら終わりではなく、すぐに立って次のプレーに入るという習慣を普段の練習から持つようにしてほしい」とアドバイス。激しいタックル練習の後、アタック&ディフェンスを実施。この日はケガ人が多く、6対6となりましたが、皆、一生懸命取り組んでいました。



最後に、この日の練習の合間に何度か行ったシャトルランを行い、練習会は終了。この日、シャトルランを練習の合間に入れたのは、「試合中にきつくなった時にどれだけ走れるか、一人がさぼればそれだけほかの選手に負担がかかることを練習の中でも覚えてもらうためです」と大石コーチは話していました。

練習会の総括として、大石コーチは「今日は基本練習を中心に行いましたが、どのプレーも試合中にいつも使うプレーで一であることを忘れずに、これからも練習して欲しい。特にパスとキャッチは家に帰ってもできることなので、積み重ねて行って欲しい。左パスは特に意識して身に付けて欲しい」と言い、宇都宮先生も「基本がどれだけできているか。それがチームプレーの基本になることを忘れずに練習して欲しい」と、基本プレーの大事さを改めて説きました。次回の練習会では、基本プレーがさらに向上していることを楽しみにしています。



■第14回 女子セブズ練習会

日時:2013年3月10日(日)15:00~18:00

場所:神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

第2期『SCIX 近畿セブズブロックアカデミー』の第14回女子セブズ練習会を3月10日(日)、行いました。この日は前日までの穏やかな気候とは違って、冬に舞い戻ったかのような気温の低い1日。そんな寒さを物ともせず、灘浜グラウンドには約30名の選手が集まりました。全員でスペースボールを行った後、中高生に分かれて練習を実施。高校生は、SCIX 今村順一コーチが、中学生は、神戸甲北高校・財田幸治先生、姫路北高等学校・宇都宮靖人先生が指導しました。

高校生は、円になってのパス回しをした後、ハンズアップパスの練習へ。今村コーチから「スピードを上げること、どのタイミングでパスをするのか、視野を広げること等を意識して練習に取り組んで欲しい」との指示が入りました。その後、ハーフコートを使ってタッチフットへ。ここではアタックラインが浅すぎて前に出ることができない等の課題が出ました。さらにメニューは続きます。5人一組となり、笛が鳴ったらダウンボールし、次の選手がボールをピックアップしてボールをつなぐ練習へ。ハンズアップパスの練習同様にテンポよくボールをつなぎたいところでしたが、選手は笛を意識するあまりに、スピードが落ちてしまいます。先の練習を思い出して、パスをもらう瞬間のスピードを上げるようにと今村コーチから声かけられました。再びタッチフットを行った後、FWとBKに分かれての練習へ。FWはスクラムを、BKはセットプレーからのアタックを中心に行いました。最後に今日の練習の総仕上げとして、7人制でのアタック&ディフェンスを行いました。



中学生は、ドイツのクラブチームで研修を積んできたという財田先生が、海外仕込みの練習方法を披露。まずは運動能力を上げるトレーニングの一環として、サッカーボールやラダーを使った練習へ。「ラグビーでもリズムが悪いと勝つことができません。リズムが悪くならないように、流れるような動きを意識しよう」と声かけられました。その後、サッカーを実施。とはいえ、ただのサッカーではありません。ボールがタッチラインを出たら、すぐさまラグビーボールが投入されます。またボールがタッチを出たら、サッカーボールにチェンジ。さらに途中からは直径60cmはあろうかというバランスボールや野球のボールが使われました。この練習は、財田先生曰く「丸いボールを蹴ることができないと、楕円球を蹴ることができません。ボールの扱いに慣れることが狙い」だそうです。皆、さまざま



さまざまな形のボールを蹴って、シュートを放ち、いつもとは違う練習に楽しそうな表情を見せていました。

そして本格的なラグビーの練習へ。まずは1対1の状況から味方にオフロードパスをつなぐ練習を行いました。続いて3対2のアタック&ディフェンス。「ディフェンスはタッチラインを味方につけて、内側からアタックを押し出すように！」とアドバイスがありました。その後、コンタクト練習を実施。まだまだラグビーをはじめて間もない中学生ということもあり、「頭を守ることを意識して、決して後ろ向きに倒れないこと！」と指示がありました。

最後に今日の練習のまとめとして、3対3のアタック&ディフェンス。最初は小さいエリアで行い、最後はスペースを広げて行いました。

とつぷり日も暮れた 18 時、練習会は終了。財田先生は中学生に向け「基本の運動能力を上げることを目的に今日は練習をしてきました。ラグビーの練習を含め、今日は非常に密度の濃い良い練習だったと思います。次回も皆さんの頑張りを期待しています」と声をかけました。

宇都宮先生は「良い練習会だったのですが、ひとつ残念だったのが、もっと積極的な姿勢を見せて欲しかったということです。練習で分からないことがあれば、どんどん質問してきてください」と総括。

最後に、今村コーチが全員に向け、「いよいよ次回が、第2期の最後の練習会となります。これまでやってきたことを出し切る良い練習会になるようにしましょう！」と鼓舞しました。

次回も、熱い練習会となることを期待しています！



■第15回 女子セブンス練習会

日時:2013年3月31日(日)15:00~18:00

場所:神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

第2期『SCIX近畿セブンスブロックアカデミー』の第15回練習会を3月31日(日)に開催し、高校生23名、中学生8名が参加しました。冒頭、SCIX 今村順一コーチが選手を集め、「今日の練習が、第二期生最後の練習会になるので、良い練習をして終わらしましょう」と話し、練習会がスタート。今回も前回同様、今村コーチが高校生を、神戸甲北高校・財田幸治先生、姫路北高等学校・宇都宮靖人先生が中学生を指導しました。

高校生は、4月5日に開催される選抜大会に出場する選手が中心ということもあり、すでに約2時間、みっちり練習を終えた後でした。この練習会では、ショートパスの練習、ショートパスとワイドパスの反復練習を行ってから、アカデミーチームと神戸甲北高校チームに分かれて7対7のアタック&ディフェンスを実施。また実戦が控えていることもあり、スクラムからのアタックをシミュレーションした練習も行いました。すべての練習を終えた後、選抜大会に向けて選手だけのミーティングへ。



一方中学生は、基本プレーのおさらいが中心。まずはボールキャッチから。コーチが蹴ったボールを、両手をハンズアップしてキャッチします。続いて、ボールキャッチにサポートをつける練習。そして前回の練習でも行ったいろいろな大きさのボールを使ったミニサッカー。今回もテニスボール、サッカーボール、ラグビーボール、バランスボールとさまざまなボールを使用し、ボールがタッチラインを割ったら、違うボールに変えて行きます。「これは、スペース感覚と空間認知、(ボールが変わる)急な変化への対応力を養うために取り入れました。また女子は普段ボールを蹴る経験が少ないので、キック力をつけたいという意味もあります」と財田先生。その後、タックル練習、オーバーの練習が行われ、最後に瞬発力を上げるトレーニングを実施しました。



そしてすべての練習が終わった後、中高生全員が集まり、第二期生最後の練習会の総括へ。まず財田先生が「今日は中学生にはラグビーが上手くなる前に運動能力を高めてもらおうと、それらのメニューを取り入れた練習を行いました。高校生は、この一年間の集大成として選抜大会に臨めるように練習を組みました。近畿は一つ、みんなで協力して一つでもレベルを上げていきましょう」と話した後、今村コーチは「今年は平均月2回、計15回の練習会を開催することができました。4月の選抜大会は、その成果を発揮する場にして欲しい。次年度もさらに向上できるよう、これからも取り組んでいてもらいたいと思います」とゲキを飛ばしました。



最後に SCIX 美齊津二郎理事が「今日で平成 24 年度第2期セブズアカデミーの練習会は終了となります。この一年間、選手の皆さんご苦労様でした。また技術指導に携わっていただいたコーチ及び先生方、ありがとうございました。改めてお礼申し上げます。24 年度は本日で一区切りとなりますが、直ぐに 25 年度のアカデミーがスタートの予定になっていますので、ここまで高めた技術、体力を落とさないようにしながら、引き続き上を目指して取り組んでいていただければと思います」とまとめ、練習会は無事終了しました。



■名古屋遠征 [SCIX 近畿セブンズブロックアカデミーvs 名古屋レディース Jr.]

日時:2012年10月13日(土)

場所:愛知・名古屋市瑞穂公園ラグビー場

10月13日(土)、愛知・名古屋市瑞穂公園ラグビー場でジャパンラグビートップリーグ第6節トヨタ自動車ヴェルブリッツ vs サントリーサンゴリアス戦が開催され、女性が入場無料となる「ラグーガールデー」が行われました。

この一環として、試合後に、SCIX 近畿セブンズブロックアカデミーvs 名古屋レディース Jr.の女子7人制ラグビーの対戦(7分×3本)を実施。7月22日に行われた第8回北区ラグビーフェスティバル以来の実戦ということもあり、選手たちは若干緊張した面持ちで会場入りました。しかも相手は、女子ラグビー界を牽引するトップチームです。高校生が中心のジュニアチームのメンバーも非常に鍛え抜かれており、厳しい戦いが予想されました。



SCIX 近畿セブンズブロックアカデミーは、まず接点の攻防でプレッシャーをかけ、相手の球出しを遅くさせようとする作戦で試合に突入。1本目の序盤はゲームプラン通りの展開となり、一進一退の攻防が続きます。しかし中盤に入ると、相手のタックルからターンオーバーされ、先制のトライを奪われます。それをきっかけにディフェンスが崩される場面が増え、立て続けにトライを献上。2本目は、大きくゲインされたり、ボールをうまくつながれるなど、終始相手ペースとなり、この試合も敗戦を喫してしまいました。3本目は、相手チームから何名か入ってもらってSCIX 近畿セブンズブロックアカデミーの紅白戦を実施。練習では身につけることができないゲーム感覚を養いました。



試合後、SCIX 大石コーチは「名古屋レディース Jr.は足腰の強さに加え、ラグビーをよく知っています。サポートプレーもうまいですし、味方同士の距離が近く、無理なくボールをつないできました。対して、うちのチームは、パスをもらってから次のプレーを考えているので、スピードに乗ったプレーができなかった」とゲーム内容を総括。神戸甲北高校の財田幸治先生は今後の課題として「アタックでは、ボールを持ったら前に出ないといけません。ボールキャリアを全員でサポートして、ボールを継続すること。今日はそれができずに無理矢理パスしようとして、ミスが出てしまいました。またディフェンスでは、受け身にならずに間に出て常にプレッシャーをかけ続ける。これらを意識して練習に取り組んでいきましょう」と話しました。今回の試合では、練習の成果を発揮することができず、悔しい結果に終わりましたが、これを真摯に受け止め、今以上に練習に励んでもらいたいと思います。

なお招待試合にあたり万全の態勢をとっていただいた愛知県ラグビーフットボール協会に、心より御礼申し上げます。



■中学生東西対抗 [兵庫 vs 大阪]

日時:2013年1月7日(月)

場所:神戸総合運動公園ユニバー記念競技場

神戸総合運動公園ユニバー記念競技場で開催された第43回全国高等専門学校ラグビーフットボール大会(全国高専ラグビー大会)の準決勝の前座として行われた中学生東西対抗戦。これは、日頃、なかなか試合をする機会がない中学生に経験の場を持ってもらいたいと、大阪府と兵庫県のラグビー協会関係者のご尽力により実現したものです。



今回、参加したのは、第二期生の中学生11名。大阪ラグビースクールとの一戦を前に、SCIX 今村順一コーチは「正月休みが入り、プレーを全員で合わせる時間がなかったですが、一人一人ができることをやりましょう。特にタックルとサポートを意識して、精一杯プレーしよう!」とひと言、続けて兵庫県立川西緑台高校の川中修先生は「このような大きな競技場でプレーができるのだから、今日は大いにゲームを楽しみましょう!」と盛り上げ、選手をグラウンドに送り出しました。

試合は、タックルとサポートを意識してプレーするSCIX 近畿セブンズブロックアカデミーが有利にゲームを選びます。見事な連携でトライを奪い、14-0で1本目が終了。2本目は、ターンオーバーから先制されると立て続けにトライを決められ、追いかける展開に。タックルの精度が低くなり、簡単に抜かれてしまう場面が増えてしまいます。結局7-19で終了し、3本目へと突入。タックル、サポートを再確認した3本目は、両チームの意地と意地がぶつかり合う緊張感あふれる試合に。互いに1本ずつトライを決め、7-7。最終スコア28-26でSCIX 近畿セブンズブロックアカデミーが逃げ切りました。



試合後、今村コーチが選手を集め「今日は勝敗よりも7人制のゲームがどんなものなのかを経験してもらいました。今日の試合で自分の課題が見つかった人もいます。それを今後の練習に活かしてもらいたい。これからもラグビーを楽しみながら、技術面でもレベルアップしていきましょう」とゲキを飛ばしていました。

このような機会を与えてくださった協会関係者の皆様、対戦相手の大阪ラグビースクールの皆様、ありがとうございました！



■第2回女子セブンズアカデミー交流試合

[SCIX 近畿セブンズアカデミーvs 福岡セブンズクラブ]

日時:2013年3月24日(日)

場所:さわやかスポーツ広場

3月24日(日)、第2回女子セブンズアカデミー交流試合が福岡市にあるさわやかスポーツ広場で行われました。これは公式戦の機会が少ない高校生男子(ユースクラブ)・女子クラブチームに、経験の場を提供するとともに、日本ラグビー協会のセブンズブロックアカデミーパートナークラブである「SCIX ラグビークラブ」と「福岡ラグビーフットボールクラブ」の交流を図るために設けられた大会で、今年で8回目を迎えます。女子の交流試合は、昨年からスタートしました。



試合前、SCIX 今村順一コーチは選手を集め、「昨年のこの大会では大敗を喫してしまいましたが、自分たちに何が足りないかが分かり、課題を練習で修正し、その後の選抜大会では、危機感を持って臨むことができました。そしてそれがボウルトーナメント優勝という結果につながりました。今回、当時のメンバーも残っているので、前回同様、勝敗ではなく、今やれることを今日の試合でやって、足りないところ再確認し、あと3回の練習で修正し、4月の選抜大会を迎えられるような内容にしたいと思います」と大会に臨むにあたってポイントを話しました。キャプテンの樋口奈都葉選手は「今日は声をしっかり出して、今まで練習でやってきたことを出しましょう！」と元気よくチームメイトに声をかけ、ゲームへと突入。



1 本目は、相手にブレイクダウンでプレッシャーをかけられ、防戦一方に。こぼれ球を拾われトライに繋がれるなど2トライを献上し、0-10。2 本目は、互いに譲らず拮抗した展開となりましたが、5-7という結果に。そして3本目、バイスキャプテンを務める竹内佳乃選手が「ミスが起きても諦めずにやろう!」「声を出して元気にプレーしよう」とゲキを飛ばします。しかし試合は終始相手ペースとなり、0-17 でノーサイド。

試合後、今村コーチは「試合内容は昨年より良くなっています。今日の試合でチームとしても個人としても課題は明確になったと思います。選抜大会まで、あと3回練習できますので、昨年同様に、今年も今日の試合を良い形で選抜大会につなげられるように頑張りましょう」と総括。樋口選手は「今日は練習でやっていることが、試合でできませんでした。ミスが多かったなので、それを整理して、練習できっちり修正して選抜に臨みましょう」と反省点を述べると、竹内選手は「個人の技術面で負けているところはあってもチーム力では負けたくない。メンタルやチーム力を上げていき、選抜大会では楽しくプレーできるようにしましょう」と選抜大会に向けて抱負を話しました。



男子の試合終了後は、アフターマッチファンクションが行われ、選手同士、交流を深めました。今回、このような機会を与えてくださいました協会関係者の皆様、素晴らしいグラウンドをご提供いただいたコカ・コーラウエストレッドスパークスの皆様には、心から感謝申し上げます。

第二期生にはこうした経験を活かすとともに、残りの練習で課題を克服し、選抜大会では悔いのない試合をしてもらいたいと思います。

■第2回 全国高等学校選抜女子セブンズラグビーフットボール大会

日時:2013年4月5日(金)

場所:埼玉・熊谷スポーツ文化公園熊谷ラグビー場



今年で2回目を迎える全国高等学校選抜女子セブンズラグビーフットボール大会が、4月5日(金)、熊谷スポーツ文化公園熊谷ラグビー場で行われました。この大会は、第2期生にとって、最後の試合となります。試合前のロッカールームでは、SCIX 今村順一コーチが「悔いが残らないように全力を出し切りましょう」と選手たちを鼓舞。それを受けて、キャプテンの樋口奈都葉選手も「これまでの練習の成果を発揮しよう！」と士気を高めます。グラウンドに出た選手たちは円陣を組んで、気合いを注入！その後、「成長した姿を見せてくれ！」と今村コーチが声をかけ、グラウンドへと選手を送り出しました。



予選リーグ1回戦の相手は、宮崎、熊本、鹿児島選手で構成する南九州選抜。竹内佳乃選手のキックオフではじまった試合は、開始直後、相手からボールを奪うと、テンポよくボールをつないで、最後、西田美緒選手がディフェンスを切り裂き、インゴールへ。さらに竹内選手がトライをマーク。一人一人がよく前に出てプレーし、前半だけで4トライを奪う猛攻を見せ、24-0で折り返しました。後半も先制したのは、SCIX 近畿セブンズブロックアカデミー。山下果林選手が自慢の快足でトライをマークします。その後、大幅にメンバーを変えて臨みましたが、交代した選手たちも集中力高いパフォーマンスを披露し、相手に付け入る隙を与えません。試合終了間際にも自陣ゴール前から竹内選手が約100m走り切り、得点を加えて38-0と快勝しました。

続く2回戦は、SCIX 近畿セブンズブロックアカデミーの練習会にも度々参加している石見智翠館高校との対戦です。第一回大会ではプレート(予選2位プール)トーナメント優勝、今大会は「カップ(予選1位プール)トーナメント優勝を！」と息巻く同チーム。手強い相手との戦いを前に、今村コーチは選手を集め、「1回戦と違ってディフェンスが多くなることが予想されます。内側を抜かれないように意識して、また一人一人が強くタックルに入るように。アタックは、スクラムでプレッシャーをかけてくることが予想されるので、FWはブレイクをできるだけ早く」など、具体的なアドバイスをし、最後は「1試合目を超えよう！」とゲキを飛ばしました。選手たちも「勝ちに行こう！」と声を掛け合い、グラウンドへ。しかし試合は、開始早々、モールで反則を取られると一気に攻め込まれ、先制のトライを献上。直後のキックオフもマイボールにされ、そのままトライにされてしまいます。防戦一方の展開となりましたが、前半終了間際に山下選手が1試合目に続き力強い走りでトライを決め、7-19で後半へ。「まだまだ、これから！」と気合いが入る選手たちでしたが、1分、追加得点を奪われると立て続けにトライを奪われます。



しかし7分、樋口選手が、意地のトライをマークし、14-36 でノーサイド。黒星を喫しましたが、前後半ともに終了間際にトライを奪う粘り強さを見せるなど、見応えある一戦となりました。この敗戦により、SCIX 近畿セブンズブロックアカデミーはプレートトーナメント進出が決定。前回のポウル(予選3位プール)トーナメント優勝から1つレベルを上げたこととなりました。またよく一緒に練習をしている神戸甲北高校も、前回のポウルトーナメントから1つ上のプレートトーナメントに進出。「決勝戦は近畿対決にしたいですね」と財田幸治先生は興奮気味に話していました。

プレートトーナメント 1 回戦は、愛媛ラグールセブンズ・中国と対戦。今村コーチは「このチームでできるのは、あと 2 試合！ 疲れていると思いますが、最後まで出し切りましょう！」とチームを盛り上げます。アップでアタックでは一人目二人目のサポートを早くすること、ディフェンスではインサイドブレイクに注意することなどを再度確認し合い、試合に突入しました。開始 2 分、山下選手がトライをマークすると、6分、樋口選手がこぼれ球を拾い上げ、そのままインゴールへ。好守ともによく機能し、前半を 10-0 で終了。後半も SCIX 近畿セブンズブロックアカデミーがゲームを支配し、22-7 でノーサイドを迎え、プレートトーナメント決勝に駒を進めました。



決勝は、1 回戦で神戸甲北高校を敗った市船中心千葉県チームです。「僕らの分も、頑張ってください！」と財田先生からエールが送られます。試合は、序盤から両チーム互角のプレーを見せシーズンゲームの様相。14-19 で 5 点をリードされて迎えた後半7分、山下選手がディフェンスを振り切りトライをマークし、19-19 に。ゴールキックは外れましたが、同点で両チーム優勝となりました。最後まで目が離せない白熱した展開に会場からはあたたかい拍手が。

閉会式では、各カテゴリーでの MVP の発表があり、プレートトーナメントでは、全試合でトライを決めた山下選手が選ばれました。



大会後のロッカールームでは、今村コーチが「今日は、みんながひとつになった結果だと思います。また山下選手が MVP に選ばれましたが、山下選手がトライを獲れたのは、みんながボールをつないだから。みんなが MVP に値するプレーをしたと思います」と総括し、続けて兵庫県立川西緑台高校の川中修先生は「みんな、この 1 年で非常に成長しました」と感慨深げ。最後にチームをまとめた樋口選手が「みんなが支えてくれたお陰でこんな良いチームになりました！最後の試合は私がディフェンスで抜かれてトライを獲られてしまって…。これからもっとレベルアップするので、みんなも一緒にレベルアップしよう」と締めくくりました。

1年間の集大成となる大会で、持てる力を思う存分発揮した第二期生たち。これからも成長の歩みを止めないように切磋琢磨して欲しいと思います。



応援ありがとうございました！