



各地で桜の開花が進み、新しい年度のはじまりに気持ちも高まります。  
 今期は、女子セブンズアカデミーが新たなステージへ進むとともに、男子の高校生は新チームで、県民大会ベスト4を目指し日々練習に取り組んでいます。  
 また、4年ぶりとなるSCIXスポーツ・インテリジェンス講座が復活。地元神戸で4月から開催されます。  
 SCIXの今後の活躍を、どうぞご期待ください。

\*\*\*\*\* Sports Community & Intelligence Complex \*\*\*\*\*

## 【フットボール・コーチングセミナー18】

■ 2012年3月20日 in ホームズスタジアム神戸

◇ 第1部：測定会&アジリティトレーニング&スペースボール

◇ 第2部：トップコーチスポーツフォーラム「トップアスリートの育て方」

### ◇ 測定会&アジリティトレーニング&スペースボール ◇

「神戸市からトップアスリートを目指そう」という呼びかけに集まってくれた小学校高学年の男女53名による測定会を行いました。測定と指導にあたってくださったのは、プロフェッショナルトレーナーズチームの油谷浩之氏ほか6名。プロのトレーナーの方の指導方法に、見学に訪れていた父兄や指導者の方々も興味津々の様子でした。

まず、油谷氏から「今日は、まず自分のいまの能力を知ることが目的。だから、結果が悪くても落ち込まないように。今の自分を知らないとい先の自分も分からない。今日の結果から目標を決めてほしい」と、本日の主旨が伝えられると、小学生たちからは、「はい」という元気な声が返ってきました。

その後、しっかり準備運動を行った後、早速20m走、立ち幅跳び、反復横跳びのような動作で、5m+10m+5mの短いシャトルラン様の“プロアジリティテスト”の測定が始まりました。なお、プロアジリティテストのみ、2回測定。アジリティトレーニングを行う前と後での記録の違いを検証します。



この日集まってくれた小学生のほとんどが何かのスポーツ経験者ということもあって、20m走、立ち幅跳びではそれぞれ好記録を残しました。一方、低い姿勢でコーンにタッチをし、すぐに体を切り返さなければならないアジリティテストではバランスを崩すなど、直線を走り切る20m走のようにはうまく走れません。その結果を十分踏まえたうえで、アジリティトレーニングに移りました。体幹を鍛えてバランスをよくし、俊敏性を高めることを目的としたトレーニングで、足を前後に広げて上体を左右前後にひねる、足を横に大きく広げ上体を上下させる、しこをゆっくりと踏む、など主に股関節を鍛えるトレーニングでした。

約30分間という短いトレーニングでしたが、効果はバッチリ。ほとんどの生徒が再度測定したアジリティテストでの成績がアップしました。これは裏を返せば普段の生活や運動でのバランスが悪い証でもあるので、これからはこのトレーニングをつづけ、日本人の最大の武器である俊敏性を養ってほしい、ということでした。

その後、“切り返し”の動作をスポーツで体験しようということで全8チームに分かれてスペースボールを行いました。2リーグに分かれてそれぞれ総当たり戦で行い、各リーグの優勝チームには記念品が贈られました。

最初から最後まで走りっぱなしの2時間半でしたが、小学生たちは最後まで元気いっぱい、芝生広場には途絶えることのない笑い声が響いていました。



💠 トップコーチスポーツフォーラム 💠



今回は、『トップアスリートの育て方』～フットボールに必要な体と心をどう育てるか～をテーマに掲げました。

コベルコスティーラーズ監督兼GM平尾誠二氏、ヴィッセル神戸アカデミー事業本部菊池彰人氏、関西学院大学アメリカンフットボール部監督鳥内秀晃氏というおなじみのトップコーチのほか、今回は元コベルコスティーラーズの元木由記雄氏と第1部

でもお世話になったプロフェッショナルトレーナーズチームの油谷浩之氏をゲストに迎え、経験談だけではなく、科学的なアプローチについてもお話を伺い、非常に中身の濃い時間となりました。

まず、下げ止まり状態にある現在の子供たちの身体能力について、さまざまな小学校にラグビーを教えに行っている元木氏は、スポーツをしている子としていない子の2極化がすさまじいと話します。これは、平尾氏が関わっている文部科学省が子供の身体能力低下と高齢化を危惧して打ち立てた「スポーツ立国戦略」からも分かる通り、スポーツを推奨しなければならない、という現状があります。特にいまの子供たちは外で遊ぶ機会が少なく、普段の生活の中で体力を向上させていくことが難しいからだそうです。

また、いわゆる基礎体力向上に一番有益とされている世代、ゴールデンエイジ（9～12歳）の過ごし方でも、将来の体の使い方が変わるそうです。何度も大学日本一になっている関学アメリカンフットボール部には、運動能力の高い学生が集まりますが、中にはまったく体の使い方が分かっていない選手もいるそうです。これは、やはりゴールデンエイジに何もしてこなかったからだと感じる、というお話でした。筋力などは、逆に高校生頃になって身につけないと効果が出ない（油谷氏）ということなので、何もその世代に難しいことをさせなくても、山登りに行く、鬼ごっこをするなど、日常的に体を動かすことにかかわってほしいと、元木氏をはじめ皆が口をそろえていました。



また、経験談と科学的言葉について、経験談というのは暗黙値であるため、伝えにくい。分からないとできない子供が多いので、科学的に説明させることは重要というお話でしたが、同時に、平尾氏は、伝わりにくいそのことを自ら真似、コツをつかんで行こうとする選手には向上心があると話します。この向上心は、自主性にも深くかかわっていて、強くなりたいから自分で考える、ということに結びついているということです。ただ、これを指導することは難しいと、みなさんおっしゃっていました。指導者なら誰でも「自分で考えろ」と言ってきているけれど、それだけでは選手の自主性は育たない。子供のころから習慣づけ、考えることが面白いと感じさせることがポイントではないかという結論でした。



その後、質疑応答に移り、「スポーツの基本であるはずなのに背筋が伸びない子供がいる」など、現在の子供の問題点が質問されました。長年の習慣を直すのは時間がかかるので、根気よく向き合ってほしいという言葉とともに、膝立ちをさせる、足を肩幅に開いてつま先を外向きに立つ、そうすることで骨がひとつひとつ積み重なってすべての筋を使えるようにするなど、油谷氏から具体的なアドバイスがありました。



また、現在はウェイトトレーニングが主流となっているが、筋トレとグラウンドでのパフォーマンスは直結していないという課題が話され、やはりまず体全体を動かせることが重要ということでした。そのために油谷氏から、指導者の方には、子供たちが楽しみながら動ける「空間・時間・仲間」この3つの“間”をぜひ大切に与えてあげてほしいとお願いがありました。

最後に、先日大学日本一になった関学アメリカンフットボール部鳥内監督に記念品が贈られ、会場は大きな拍手に包まれました。



## 【女子セブンスアカデミー】

### ■ 第8回練習会

■ 2012年1月29日 in 灘浜グラウンド人工芝

「最後まで諦めず、一生懸命にやっぺいこう」

今村コーチは、練習前にそう伝えました。これまで何度も課題にしてきた体力の向上を目指すため、いつもは徐々に遅れる選手が出て列が長く伸びてしまうランニングでも、「先頭はどんどんスピードを上げて、後ろもそれについて最後まで固まって走るように」と厳しく指導をしていました。

ウォーミングアップの後は、6つのタックルバックを連続して飛び越える、瞬発系のトレーニングを実施。6つ目を飛び越えたらすぐに10mのスプリントで、ラインを超えるまで走りぬきます。その後、DFをつけて行い、DFをかわした後、油断してスピードを緩めがちな練習生たちに、「相手をかかわしてから最後のスピードを上げるように」と檄が飛んでいました。



次に、5分ハーフのタッチフットを行い、アタックについての課題をコーチ陣から挙げられ、課題を修正する為の練習を行いました。アタックでの課題は、①アタックのラインが常に浅い事 ②スペースの意識が薄いこと の2点です。まずは、①の課題について、ディフェンスとの接点となるタックルラインを意識しながら、ラインメイクして走りながらパスを繋いでいく練習を行いました。相手のディフェンスを想定し、ラインにしっかり「ため」を作って良いスピードで走りながらパスが放れるよう何度も繰り返しました。



次にスペースを意識した練習。2対1、3対2の練習で、スペースを見つけて、そのスペースに仕掛ける練習です。過去に何度もコーチから注意されてきたことですが、攻撃をしかけるときに重要なことは、DFの動きに合わせるのではなく、自らスペースに仕掛けて相手ディフェンスを動かすこと。このとき、良いスピードで仕掛けないとDFを引きつけることができないので、良いスピードのままスペースへ抜きにかかり、DFを引きつけたらパスを出すようにと指示があり、繰り返し行ううちに仕掛ける体勢、パスを出すタイミングなどを体得している様子でした。

次は、OF・DF半分に分かれて1列に向き合っぺ並び、AT側はボールを持ってトライを決めに行く練習。OFはどこに動いても構いませんが、DFは横にししか動けません。そのため、DFは誰が誰をマークするかなどお互いに声をかけ合わなければスペースを潰すことができません。つまり、この練習の目的は、「DFがコミュニケーションを取ること」。初参加のメンバーもいて、最初はなかなか声をかけ合うことができませんでしたが、コーチから「勝ち負け」を意識させられると徐々に必死になり自然と声が出はじめていました。

その後、4チームに分かれ、半面を使っぺのタッチフットと、残りの2チームはフィットネスを行っぺ練習が終了しました。

技術面と体力面、どちらもコーチから言われたことをしているだけでは向上しないので、それぞれが普段の練習から意識して取り組んでいっぺほしいと思います。



## ■ 第9回練習会

### ■ 2012年2月26日 in 灘浜グラウンド人工芝

昨年5月のセレクションから始まった女子セブンズブロックアカデミーの練習会ですが、この日でいったん全体での練習は終了となります。4月に新たにセレクションを行い、次のステージへ進むためです。

この日は、これまでの練習で言われたことを思い出ししながら、気持ちを締め上げて取り組むようにと今村コーチから挨拶があり、1分間のサーキットトレーニングのあと、さっそくタックルの練習に移りました。このときの注意事項は、倒れてもすぐ立ち上がることを意識する。これも、過去の練習で繰り返し言われてきたことです。人数が少ないセブンズにおいてこれは非常に重要なことなので、コーチは何度も繰り返しそのことを伝えていました。

次に、3VS3でコーチ陣がアタックにまわってのDFの練習に移りました。練習を通じ、何が悪かったかどうすればよかったかなど自分たちで考え、話し合い、気づいたことは共有するようにと今村コーチから言われると、「S0がプッシュに行くよう指示を与える」「タックルに行く時、相手の正面に立つと内側を抜かれやすいので、相手の内側に立つ」「試合のことを考え、声を出す」など、積極的に意見が交わされました。最初の頃に比べると、中心選手だけではなく、いろんな練習生から意見が出るようになったと思います。



つづいて、2 VS 2 でアタックの練習。1人目のアタックは、どこにスペースがあるかを見て思い切り攻めていく。そして、DFがどう動くかを見てどこに、どのタイミングでパスを投げるか判断。最初から攻撃のパターンを決めておくのではなく、DFの動きを見てから素早く判断することが大切です。慣れてきたところで、カットインしてDFを振り切る動きも取り入れて行いましたが、この時も、DFがついてきたら逆方向に走って振り切ることに意味があるのであって、最初から決めた動きをするだけではDFはだまされません。アタックするときには仕掛けることが重要ですが、同時に仕掛けた後DFがどう動くかによって次の動きを判断することがさらに重要になってきます。

これらの練習の動きを踏まえ、7 VS 7 のゲームに移りました。ハーフタイムとゲーム終了後にそれぞれのチームで意見を出し合い、「フォローがついてきてくれない」「パスを受ける時、止まって受けるのではなく、走りながら、相手にプレッシャーをかけながら受けてほしい」などじっくり改善点を話し合っていました。

今村コーチからは、不用意なパスが多い、との指摘がありました。セブンズは試合時間が短いので、ノックオンやインターセプトでボールを取られることはリスクが高すぎます。もっと周りがフォローに行つてパスを投げる側が慌てて投げないで済むように、とのこと。また、先ほどのDFの練習で意識したはずの「どんどんプッシュしていく」ということができておらず、その点も指摘されました。

試合終了後には、財田先生から「スタミナを計算しているようでは試合に勝てない」という厳しい指摘がありました。

過去の練習で繰り返し言われてきたことですが、セブンズの試合は、1日何試合も行われるハードなもの。疲れたからと言ってパフォーマンスが落ちては勝っていくことは不可能です。今村コーチからも、「後半になると途端にパフォーマンスが落ち、ミスが増えている」と言われ、4月のセレクションに向けて、各自のフィットネス向上が大きな課題となりました。

そのフィットネス向上に向け、最後にスペースボールを行つてこの日の練習は終了となりました。

これまで9回行われた練習会は、ここでひとつの区切りを迎え、4月から新たなステージで活動が始まります。彼女たちの“本気”に期待して、これからも見守っていきたいと思います。



## 【SCIXラグビークラブお別れ会】

■ 2012年3月17日 in 灘浜グラウンド人工芝（試合） & クラブハウス（お別れ会）



SCIX を引退し、高校、大学など次の舞台へ進む卒業生のために、この日、お別れ会が開かれました。

まず、3年生も含めた高校生全員で兵庫高校との引退記念試合を行い、7トライを奪い見事 38 対 7 で快勝しました。

試合前、円陣を組んでの全員での咆哮は、記念試合などというゆるい雰囲気ではなく、これまで自分たちが培ってきたもの、そしてこれから受け継いでいくものを

すべて出していこうという気合いが感じられ、見ているこちらの胸が熱くなりました。試合内容も、その情熱のとおり熱いもので、ハーフタイムには積極的に意見を出し合うなど、みなラグビーにかける思いが出ていたと思います。

試合終了後、山下キャプテンが、「自分たちには県民大会でベスト4を狙える力がある。だから、スキル、ランニング、体力、すべてピークでその日を迎えられるようにしようや!」と呼びかけると、新2,3年生は大きく頷き、卒業生たちはそれを温かく見守っていました。



その後、クラブハウスに場所を変え、お別れ会に移りました。試合での真剣な表情とは一転、松崎くんや大藤くんがお笑い芸人も顔負けの一発芸を披露してくれるなど、女子部員も参加し、非常に楽しい会となりました。

中学生のなかには、四国や九州のラグビー名門校へ進む生徒もいて、頼もしい表情で「全国大会に出ます」「1年からレギュラーになります」と、抱負を語ってくれました。高校生も、大学に進学する人、浪人する人などさまざままで一時ラグビーから離れる人もいますが、「将来、世界や日本でラグビーを広めていくことができれば」と語っていた岡本くんの言葉が印象的でした。

武藤コーチから記念のベアーが贈呈され、高倉コーチから「ここでの経験とこれからの経験を合わせて、カッコいい大人になってほしい」、今村コーチから「またいつか、一緒にラグビーをやしましょう」という言葉が贈られ、会はお開きとなりました。

さまざまなステージに進んでいくみんなにとって、SCIXがふるさとのような存在であってくれるといいなと思います。



卒業記念に贈られた SCIX ベアー  
ユニフォームには、名前と背番号が。。



## 【SCIXラグビークラブ&女子近畿セブンズアカデミー福岡遠征】

■ 2012年3月25日 in コカ・コーラウエストレッドスパークスさわやかスポーツ広場



### ■ セブンズブロックアカデミー女子交流試合（10分ハーフ）

ほろ苦いデビュー戦となりました。

試合前のアップのときは、スピードに乗り軽やかに体を動かしているように見えました。ところが、いざゲーム開始のホイッスルが鳴ると、7人全員が完全に萎縮し、固まってしまったのです。

ごちないパス回しにすっかり忘れさられた声かけ、そして何度もやり直しになるスクラム。ここで先に集中力を失ったのも、近畿女子セブンズアカデミーでした。スクラムから出たボールをまわされると、ほぼセンターラインからそのまま独走され、トライ。この瞬間、彼女たちの頭の中がさらに真っ白になったことは、その後立て続けに決められた3つのトライが物語っているでしょう。

「声だそう」

前半終了間際によく聞こえてきた小崎キャプテンの声は、やる瀬なさに満ちていました。

「みんな固すぎ。せっかく福岡まで来てんねんから楽しまん」と

ハーフタイム、しよげ返って戻ってきた7人を今村コーチは笑顔で迎えました。みんなも意見を出し合いましたが、たった2分間では流れを変えることはできず、後半も5トライを奪われ、大差をつけられての完敗に終わりました。

何もできなかった。

彼女たちの胸は、その悔しさでいっぱいになったことでしょう。今村コーチは、“このままではいけない”という実感と強い焦燥感を持たたことで今回の試合の意味があると選手たちに話しました。

次の選抜大会ではいい試合ができるよう、この日の悔しさをバネにしてぜひ頑張っ  
てほしいと思います。



### ■ 第7回クラブユース交流試合（30分ハーフ）



女子の試合直後に行われた男子の試合は、実力に勝るSCIXが見事勝利し、第1回からつづいていた連勝を“7”に伸ばしました。

前半17点を奪って折り返したものの、山下キャプテンは、「勝てるのにしんどいゲームになっている」と、声を荒げました。いつもゲームの入り調子が上がらないのはSCIXの残念な習慣ともいえますが、みなボールを見すぎてFWのフォローが遅れがちになっているなど、反省点も見られたからです。

「これでいいと思っている奴がいる。もっと体張ろう。グラウンドにいる以上、全員が責任持とうや」

山下キャプテンのそんな檄につづき、反省の言葉がつづく、肩を落しはじめたメンバーたち。そのとき、「落ち込むのやめようや！」と声をかけたのは、SHの奥原くんでした。「ミスしたら落ち込むんじゃなくて、次のプレーで挽回したらええやん！」

勝っているのに戦況に満足せず、そして落ち込んだメンバーがいたら励ます。本当にいいチームだなと思いました。そして、後半は全員が前半よりいいプレーを見せ、前半を上回る35点を奪い、見事52対0で快勝。

試合終了後、相手の当たりを何度も受けていたSH奥原くんへのフォローが少なかったことに対して「悔しかった」と唇を噛んだ今村コーチ。「一番体の小さな奥原が当たられている。FWがもっとかわりにタックルに行くとか、プレーでやり返すとか見せてほしかった」

SCIXがチームとしてより強い一体感を持つために必要な課題が見えたところで、この日の試合は終わりました。

その後、クラブハウスへ場所を移し、アフターマッチファンクションが行われました。

男女それぞれ勝ったチームのMVPにはジャージ、負けたチームのMVPにはTシャツがSCIXから贈られ、福岡ユースからは、地元産のお菓子、コカ・コーラからはクーラーボックスをお土産にいただきました。



**【予告】**

**第6回 SCIX スポーツ・インテリジェンス講座**

**『スポーツの活かし方』**

～個（アスリート）の可能性をどう引き出し、組織や地域に活かしたらいいか～

■ 第1回 4月28日（土）19：00～20：30

「スポーツの活かし方」

講師：平尾誠二氏 スポーツNPO SCIX 理事長/神戸製鋼コベルコスティーラーズGM兼監督

■ 第2回 5月26日（土）19：00～20：30

「根拠のない自信を育てよう」

講師：大畑大介氏 神戸製鋼コベルコスティーラーズアンバサダー/元ラグビー日本代表

■ 第3回 6月23日（土）19：00～20：30

「失敗して学ぶ。成功して学ぶ\_\_。可能性の引き出し方」

講師：工藤公康氏 野球解説者/元プロ野球投手

■ 第4回 8月4日（土）19：00～20：30

「市民スポーツ発、アスリートの育て方」

講師：玉木正之氏 スポーツライター

※事情により日程、時間、内容の変更もありえます。あらかじめご了承ください。

- |       |   |
|-------|---|
| ■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（SCIX）<br>日本ラグビー協会認定セブンズブロックアカデミー・パートナークラブ |
| ■会場   | 神戸国際会館セミナーハウス<br>〒651-0087 兵庫県神戸市中央区御幸通8丁目1番6号                                |
| ■定員   | 70～100名   |
| ■受講料  | 無料  |
| ■受付開始 | 4月上旬（詳細はSCIXホームページにて発表いたします）。   |
| ■お問合せ | TEL：078-261-4046 SCIX事務局  |

## 【入会案内(ご参考)】

(会員・会費について)

会員種別		入会金	年会費
正会員	個人会員	—	5,000 円
	団体会員	1 口 100,000 円 (何口でも可)	100,000 円
サポーター	個人会員	—	2,000 円
	団体会員	1 口 50,000 円 (何口でも可)	50,000 円

(お問い合わせ)

SCIX事務局 〒651-8585

神戸市中央区脇浜町2-10-26

t e l : 0 7 8 ( 2 6 1 ) 4 0 4 6

e-mail : [office@scix.org](mailto:office@scix.org)

SCIXは、みなさまのボランティアな支援によって支えられています。

【発行人】SCIX事務局 今村 順一

【編集】小林 尚美

【発行元】SCIX事務局

〒651-8585

神戸市中央区脇浜町2-10-26

t e l : 0 7 8 ( 2 6 1 ) 4 0 4 6

e-mail : [office@scix.org](mailto:office@scix.org)