

SCIX

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23年5月21日から
平成24年3月25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

1. 女子7人制ブロックアカデミーパートナータレント発掘事業

【概況】

平成23年5月、第1回目の女子7人制ラグビー選手のセレクションを実施。
計30名を合格者とし、6月より毎月1回集合し、神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝で練習会を開催することにした。

選手はそれぞれ高校、大学、社会人のクラブチームに所属しているため、日々の練習は所属チームで行い、所属先のない選手は希望すれば SCIX ラグビークラブが受け皿となり、練習環境を提供することとなった。

さらに10月、第2回目の女子7人制ラグビー選手のセレクションを実施。

19名の選手が新たに練習会に加わることになり、学校の事情などで練習に参加できなくなった選手をのぞく40名で、ナショナルアカデミーへのステップアップ、さらには目標である日本代表を目指すブロックアカデミーの練習に取り組んでいくことになった。

【各回の実施要領】

平成23年 5月21日	第1回女子7人制ラグビー選手セレクション 日時:2011年5月21日(土) 15:00~17:00 場所:神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝 参加者数:32名 合格者:30名
6月25日	第1回近畿地区「女子セブンズブロックアカデミー」練習会 日時:2011年6月25日(土) 15:00~17:00 場所:神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝 参加者:23名 ※日本ラグビー協会より勝田譲セブンズ強化コーチを招き指導を受けた。
7月31日	第2回近畿地区「女子セブンズブロックアカデミー」練習会 日時:2011年7月31日(日) 16:30~18:30 場所:神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝 参加者:19名 ※元陸上短距離日本記録保持者の井上悟近畿大学陸上部コーチを招き、正しい走り方、スピードの身につけ方を学んだ。
8月28日	第3回近畿地区「女子セブンズブロックアカデミー」練習会 日時:2011年8月28日(日) 17:00~19:00 場所:神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝 参加者:22名

9月25日	第4回近畿地区「女子セブンズブロックアカデミー」練習会 日時:2011年9月25日(日) 9:00~11:30 場所:神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝 参加者:21名 ※コベルコスティーラーズの選手4名を招き、技術面の指導を受けた。
10月23日	第2回近畿地区「女子セブンズブロックアカデミー」セレクション 第5回近畿地区「女子セブンズブロックアカデミー」練習会 日時:2011年10月23日(日) 12:00~14:30 場所:神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝 参加者:28名 ※ セレクション参加者19名 合格者15名
11月27日	第6回近畿地区「女子セブンズブロックアカデミー」練習会 日時:2011年11月27日(日) 12:00~15:00 場所:神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝 参加者:22名
12月18日	第7回近畿地区「女子セブンズブロックアカデミー」練習会 日時:2011年12月18日(日) 9:00~11:30 場所:神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝 参加者:18名
平成24年 1月29日	第8回近畿地区「女子セブンズブロックアカデミー」練習会 日時:2012年1月29日(日) 12:00~15:00 場所:神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝 参加者:21名
2月26日	第9回近畿ブロック「兵庫女子セブンズブロックアカデミー」練習会 日時:2012年2月26日(日) 12:00~15:00 場所:神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝 参加者:15名
3月25日	セブンズブロックアカデミー女子交流試合 日時:2012年3月25日(日) 会場:コカ・コーラウェストレッドスパークスさわやかスポーツ広場 参加者:9名 ※試合経験が少ないユース年代の選手に、ゲーム経験を積んでもらうために、福岡ラグビーフットボールクラブが運営する「女子セブンズブロックアカデミー」のユースチームと交流試合を実施。

【各回の内容】

■第1回近畿地区「女子セブンズブロックアカデミーセレクション」

日時:2011年5月21日(土)15:00~17:00

場所:神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

SCIXの主催による第1回近畿地区「女子セブンズブロックアカデミーセレクション」を、5月21日、神綱灘浜グラウンドで開催しました。これは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」事業の一環として実施され、今回は近畿圏内の学生、社会人ら32人が集結し体力測定やスキルテストに臨みました。



6月初旬に決定する合格者は「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し、日本代表選手を目指します。これからもSCIXは、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」として各ブロックアカデミー・パートナークラブの見本モデルとしてラグビー普及活動に貢献していきます。

SCIX『セブンズ ブロックアカデミー』は、日本ラグビーフットボール協会が実施する「セブンズアカデミー」の近畿地区における7人制ラグビー選手強化活動です。

2016年リオデジャネイロ・オリンピックに、日本代表として活躍できる選手を一人でも多く輩出すべく取り組んで行く所存です。そのために、優れたラグビー選手として向上できる環境や指導体制を整え、スタッフ一同協力し、それぞれの選手にふさわしい指導を行って参ります。

『セブンズ ブロックアカデミー』にご参加いただき、女子セブンズ・ラグビーのパイオニアとして大きく羽ばたいていただければと願っております。



■第2回近畿地区「女子セブズブロックアカデミー」練習会

日時:2011年6月25日(土)15:00~17:00

場所:神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

セレクションで選ばれた32名のうち21名が参加して、この日、第一回目となる「女子セブズブロックアカデミー」練習会が行われ、日本ラグビー協会セブズ強化コーチの勝田譲氏が指導に当たりました。

梅雨の晴れ間となったこの日、練習開始の15時を迎えても日差しは一向に衰えることはありません。

萎えそうになる気力を奮い立たせるように、勝田コーチから、「日本女子セブズ代表は、昨日、39度のなか合宿を行った。今度、インドで試合がある。インドはもっと暑い。自分たちはそういう環境で試合をしていくのだ、世界と戦うということはそういうことなのだ、ということ意識してほしい。いまはまだ想像できなくても、いつかオリンピックに出るだと考えてほしい」という激励の言葉が飛び出しました。



その後、ウォーミングアップを行ってから、体力測定が始まりました。まずは、“マルチステージフィットネス”という、曲が流れている間に20mを走る、それを延々繰り返すという過酷なものから。だんだん曲のペースが速くなるので、最初は余裕の表情だった選手たちも、だんだんついていくのがやっとになっていきます。

代表の平均は110回で、トップは123回ということでしたが、今回のメンバーは、40回を過ぎたところで一人目の脱落者が出て、50回を過ぎたところで半分がギブアップ。80回を過ぎたところで残り2名となり、95回が最終でした。暑さもあって、かなり過酷なフィットネスといったところでした。



休憩を挟んで、60mスプリント、たち幅跳び、五段跳び、体幹の強さを測定しました。

その後、経験者と未経験者に分かれ、ボールを使っでの練習に移りました。それぞれ攻撃と守備に分かれ、5回パスを繋いだらOKというミニゲームからスタートです。

ここで勝田コーチがおっしゃっていたのは、「セブズがどういったものか、15人制とどう違うのかしっかり理解して帰ってほしい」ということでした。

ゲームはまず、小さなスペースで行い、ボールを持った人は動いてはいけないというルールで始めました。次に、スペースを広くして。今度は、DFを一人減らして。最後は、ボールキャリアも動いていいというルールで行い、制約をどんどん減らしていきました。

セブンスの試合では、DF側は、一人がFBの位置にいるため、DFは一人少なくなります。しかし、単にパスを繋いでいくだけでは、この数的優位を活かしきることはできません。

では、どうすればよいか？

ボールを持った選手が自ら動き、どんどん相手に仕掛けていくこと、これが大事。そうすることでDFがボールキャリアの周りに集まり、外側にスペースができます。7人制は、15人制と同じグラウンドで試合をするため、一人が使えるスペースが断然広がります。そこで、この内→外、外→内という攻撃が有効になる、ということでした。

制限を次々減らしていった練習の意図には、このことを経験し、体で覚えていってほしいという狙いがあったようです。

最後に、このことを意識しながらタッチフットボールを行い、練習終了となりました。



■第3回近畿地区「女子セブンスブロックアカデミー」練習会

日時:2011年8月28日(日)17:00~19:00

場所:神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

- 1.近畿ブロックセブンスアカデミージャージ配布
- 2.スキル練習
- 3.ゲーム

練習前に、SCIX平尾誠二理事長よりジャージの贈呈が行われました。

今回からコンタクトの練習に入るため、ストレッチの後、ケガをしないように体幹や首をしっかり鍛える練習メニューが、SCIX今村コーチから指示されました。



まずは腹筋。仰向けに寝転び、足を30度の角度に30秒上げた後、そのまま足でA~Zまでを描きます。



コーチ陣から「膝をまっすぐ」「足を大きく」と指示が飛ぶと、各所で悲鳴が上がっていました。

次に首を鍛えるトレーニングです。2人1組になり、1人が、斜め前に倒れて来るもう1人の頭を支えます(前・後ろ)。全体重を預けるのは勇気のある体勢でしたが、「相手を信じて」とコーチたちから声を掛けられ、皆恐れずに体を預けていました。

最後に、1対1で押し合い、引き合いの練習。コーチの「プッシュ」「プル」の掛け声に合わせて、全力で押し合い引き合いしていました。



つづいて、2対1、3対2のアタックのスキル練習に移りました。

SHは、自分でボールを持っていくのか、パスを出すのか(3対2の場合は、近い相手、遠い相手、どちらに出すのか)、DFを惑わします。また、パスを受ける側の選手が、どのタイミング、どの距離でパスをもらうか、各自の判断で声を出してSHに指示を出します。

ポイントとしては、受ける側の選手が全速力で駆け抜け、DFが追いついてこれないタイミングでパスをもらう、また、パスを受けた選手はまっすぐ走るだけでなく、斜めにフェイントを入れるなど、とにかくDFがついてこれないようにすることが大切だということでした。

次に、いよいよタックルの練習に入ります。

まずは、コンタクトバックに向かって、5割程度の力で当たっていきます。ポイントは、当たった後、首と腕でしっかり相手を挟みこむこと。そうしないと、力が強い相手には腕をはじき返されてしまうからだそうです。また、タックルに入る直前にスピードを上げることも重要。体幹に力を入れて思い切りぶつかっていかないと、相手は倒れてくれないのです。

次は、対人相手にタックルの練習です。

ここでも、まずは5割程度のスピードから。

まだ多くの選手が慣れていないため、倒しにいこうとしてすぐに膝をついてしまいます。しかし、膝をついたらプレイが止まってしまうため、倒すまで膝をつかないようにと、コーチから指示が出ていました。

また、SCIXの元木コーチが、「首と腕で上半身を挟んだら、もう片方の腕で相手の足を持ち上げる。足を引きながら上体を押せば相手は100%倒れる」と、見本を見せてくださいました。

元木コーチが実演されると、相手は面白いように簡単に倒れましたが、当たり前ですがそう簡単には行かないようで、選手たちは最後までタックルの練習には苦労しているようでした。

最後に、タックルなしで試合を行って練習が終了しました。

SCIX今村コーチから、「本当はタックルを入れて試合がしたかったけれど、タックルに入ったり、入られたりすることに慣れてない選手が多いのでタックル抜きにしました。次回までにしっかりタックルの練習をしてきてください。次回は、より実践的なゲームをしたいと思います」と、説明がありました。



■第4回近畿地区「女子セブンスブロックアカデミー」練習会

日時:2011年9月25日(日) 9:00~11:30

場所:神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

今回は、コベルコステイラーズから、林慶鎬選手、吉田永昊選手、そして男子セブンス日本代表でもある正面健司選手が指導してくれました。

練習メニューは、代表の練習でも実際行っている内容を正面選手がアカデミーの練習生たちに合うよう考慮して組み立てて下さいました。



軽くジョギング、準備運動をした後、5人1組になりウォーミングアップからスタートしました。

まずは、ボールを使って、数種目のハンドリングスキルから。腰のまわりを左右に回したり、股の間を8の字で回したり、ボールを真上に上げている間に、手拍子5回など、色々な種目をグループ間で競争しながら行いました。最後になったチームには罰ゲームがあると言われて、みな悲鳴のような歓声のような声をだしながらも必死でボールをまわしていました。



各種目で最下位になったグループには、両手両足を広げてジャンプするスタージャンプ、大声で自分の名前を叫ぶ、はたまた正面選手のいいところを叫ぶなど、ユニークな罰ゲームが与えられ、大いに盛り上がっていました。

ウォーミングアップが終わったところで、ランニングパスの練習に移りました。先程の5人組で、最初は短い距離から、徐々に隣との距離を広げてパスをしました。慣れてきたところで再度距離を縮め、サポートランの練習に移りました。横一列に並び、パスを隣の選手にしたら、一番外側までサポート、という動きを前に進みながら順番に繰り返します。このときの注意点として正面選手が挙げていたのは、ボールをもらう選手は、真直ぐ走るだけではなく、パスが来る方向に向かって走り込むということ(インサイドラン)。そうすることで、外側にスペースができ、サポートする選手が外側にサポートしやすくなる、とのことでした。



次は、ハンズパス(クイックパス)の練習を4人1組ずつになって行いました。最初は、単純に、走りながら真横の選手にクイックでパスを繋ぐ練習。次は、外側の2人がクロス(入れ替わり)します。お互い声を掛け合うと同時に、3番目の選手はパスをもらった素早く斜め前に走り込み、4番目の選手が走り込めるスペースを作ってあげるように、と指示が出ていました。

続いて、ループパスの練習です。最初の2人がループ(後ろから回り込む)して後は、ハンズパスをします。最後に、ここまで練習した、ハンズ、クロス、ループ、どれかを使っての練習になりました。

ここではしっかり声を掛け合わないとのパスを通すのか分からないので、普段の練習よりさらに声が出ているように思いました。



パス練習が終わったところで、1対1の練習に移りました。この練習では、ディフェンスは、前に出てしっかりプレッシャーをかけること、足を小刻みに動かし、左右どちらにも素早く対応できるようにすること、またサイドラインを味方につけるため、内からプレッシャーをかけ、外に押し出せるようにしておくように、と実技を交え丁寧に指導されていました。

次に同じ要領で2対1に移ります。数的優位に立ったアタックは、必ずディフェンスを抜けるよう、スピードを意識して、1人が引きつけてパスを出すのか、ボールを持っていない選手がおとりとなるのか考えて動くよう指示が出されました。

最後に、3対2が行われましたが、このとき、ディフェンス2人はボールが出される内側からスタート。アタックは外側に大きくスペースがあるシチュエーションです。7人制ラグビーでは、フルバックが1人後方で守るため、実際の試合でも7対6というようにアタック側が数的優位に立つシチュエーションが多いのです。そして、そうなったときに必ずトライまで行けるよう日頃から訓練しておく必要があります。アタック側はスペースを活かして攻め込むと同時に、ディフェンスが迫ってきたら、数的優位を活かしループやクロスパスで翻弄し空いたスペースへさらに走り込んでトライに繋げることができます。繰り返し練習することでそういった動きが試合でも自然と出せるように何度も練習が行われました。

つづいて、林選手、吉田選手指導のもと、スクラムとラインアウトの練習が行われました。

ここでは、FW、BKに分かれて練習する予定でしたが、今回FWの選手が少なかった為、BKの選手も交えて練習することになりました。

まず、同じような体型同士で2人1組になり、1対1で組むスクラムの基本的な練習からはじめました。しかし、スクラムそのものになれていない女子選手たちは、腹筋や背筋、足に力がなく、そのままの姿勢をキープすること自体が難しく、すぐに崩れてしまいます。そこで林選手から、スクラムに慣れていない女子選手でもできる、スクラムの姿勢の練習からやってみよう指示がありました。



その後、もう一度1対1でスクラムを組む練習をしました。吉田選手からは、背中を丸めてしまうとすぐに崩れてしまうため、背中には常にまっすぐに伸ばし、斜め上へ押し合うイメージで押し合うようにと説明がありました。なんとか姿勢がキープできるようになった女子選手たちは、少しずつ1対1のスクラムが組めるようになったようです。



次に、3人1組になってラインアウトのリフティングの練習です。2人が1人を持ち上げて5秒キープ。コーチ陣たちは軽々と持ち上げてみせましたが、やはり非力な女子選手にとっては難易度が高いようです。後ろの選手は、お尻の下を持ち、前の選手は膝を持って、腰を落として腕だけでなく体全体で一気に持ちあげるよう指導されましたが、慣れていないためうまくいきませんでした。また、持ちあげられる

選手には、「怖がらず、お腹に力を入れてまっすぐ」と指示が出されましたが、こちらもなかなか安心して体を預けられないようでした。最後は、なんとか持ちあげられるところまではいきましたが、繰り返し練習を積み、タイミングを体で覚えるようにとの指導がありました。

その後、7対7のゲームが行われました。ルールは、タッチされたディフェンスの選手は外に出るというものです。数的優位に立つアタック側は、必ずトライまでもって行って終わるようにとのことでしたが、最初のうちはスペースをうまく使うことが出来ず、なかなかトライまで行くことができませんでした。スティーラーズの選手やコーチ陣と一緒に声を出していくうちに、徐々にスペースを使えるようになり、トライまで行くことができるようになりました。



最後に、全員でタッチフットをして練習終了です。

今村コーチは、「実際に日本代表で試合をしているような選手が練習を見られるのはとても貴重なこと。こういう機会を活かしてどんどん成長して行ってほしい」と、メッセージを伝えていました。

今回指導していただいた正面選手にセブンズの特徴と今回の練習について伺いました。セブンズと15人制の違いは昔に比べてなくなってきているが、違いと言えばスペースが広いので一対一の重要度が大きく、このためセブンズに必要なことはスペースをうまく使える技術と一対一のアタックディフェンス能力だということです。また練習で、「ラインを浅くしないとディフェンスに前に出られる」と指導されていたので、昔のセブンズのDFはゆっくり前に出て、相手にミスがあった時にディフェンスにプッシュをかけていたが、現在は最初から早いプッシュなのか伺ったところ、内側から追いかけてくるディフェンスの場合、深くポジショニングをとると簡単に追い付かれるので人数が余っているときはフラット(浅く)で追い付かれない位置でボールをもらうのが大事だとのことでした。もちろん普通のラインの時はしっかり深くポジショニングして走り込みながらボールを回さないといけないとのことでした。

男子の代表の場合、ディフェンスはフィジカルで勝る相手に簡単にボールをキープされるのでリスクをおかしてでもパスでボールが浮いてる間にしっかり間合いを詰めてプレッシャーをかけるようにしているとのことです。最後に日曜に教えた選手たちには、何が必要か尋ねると一番は経験を積み重ねることであるが、今回指導して感じたのは、皆練習するとすぐに上達したので今後の伸びしろがたくさんあり、成長が楽しみとのことでした。正面選手以下 STEELERS の皆さんありがとうございました。

■第2回近畿地区「女子セブンスブロックアカデミー」セレクション・第5回練習会

日時:2011年10月23日(日) 12:00~14:30

場所:神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

今回、新たにセレクションに参加した19名を加え、計29名でスキルの測定と練習を行いました。女子でたくさんの人数が集まって練習する機会は少ないので、月に1度のこの練習会をぜひ有効なものにして欲しいと今村コーチから挨拶があり、アップの後、さっそくスキルの測定に移りました。

2グループに分かれ、それぞれ60mスプリント、5段跳び、たち幅跳び、マルチステージフィットネス(20mシャトルラン)を測定していきます。特に、マルチステージフィットネスは、この数字が悪いと代表に選ばれないということで、しんどいから止めるのではなくギリギリまで頑張るようにとコーチからも喝が入れられていました。初参加者たちも、80回を越えてもなんとか頑張っていました。90回を越えてからは徐々につらそうになり、最高111回で終了となりました。代表の平均が110回ということなので、もう少し頑張らないといけないようです。



スキルの測定が終わったところで、練習に移りました。

今回は、日本ラグビー協会から女子のセブンスとユースの指導にも当たられている吉岡コーチが指導に来てくださいました。

「みんなにセブンスの基本的なことを知ってほしくて来ました」と、よく通る声で挨拶されると、キックの練習からスタート。セブンスでは、前に転がすグラバーキックを活用することがよくあり、トライに繋がるケースが多いそうです。

まず、グラバーキックとそれをキャッチする練習から。慣れてきたところで、5人1組になり、4人目までがパスでつなぎ、4人目がグラバーキックを蹴り5人目がキャッチする練習に。トライラインを越えるくらいまでキックで転がし、そのボールをそのまま押さえ込んでトライという形が理想的ということですが、右に蹴ったつもりが左に転がったり、なかなかうまくいきません。それでも、お互いが一生懸命声を掛け合い、熱のこもった練習となっていました。

次に、「ナロウ(狭い)・ワイド(広い)・ボウス(両方)」と吉岡コーチに言われたスペースと人数でアタックの練習。咄嗟の判断が難しく、攻撃側が数的には有利にもかかわらずなかなかトライまでいきません。まず1人目がどこに走ればスペースを使えるのかDFの動きを見て判断。あとは、お互いがコミュニケーションを取って！と激が飛んでいました。



タックルの練習では、「ティガー」という掛け声で、すぐに起き上がるよう指示されました。タックルをした後、すぐに立ち上がる練習です。

女子は、手でタックルに行ってしまうがちですが、肩をしっかり当てないと脱臼につながるので気をつけるようにとのことでした。顔の頬と相手のお尻の頬が合うよう腕を回したら、自分の手首を掴んでしっかりと倒す。倒したら「ティガー」ですぐに立ち上がりボールを取る。倒された方が早く立てたらボールを取ってもよい。この練習を繰り返し行いました。

なぜティガーの動きが大切なのか？ 7人しかいない中でタックルしたときは、OFもDFも1人減っています。なので、素早く立てば一瞬でも数的優位に立てるからです。タックルをしたからそれで終わりではなく、その後もまだやる必要があるということを意識してこれからも練習に取り組むように、とのことでした。最後に吉岡コーチから、「今日はいい練習ができたと思う」けれど、「マルチステージフィットネスの数字が高くないと代表には選ばれない。インターバルトレーニングを週2~3回すれば体力は上がる。1人でもできることだからぜひ頑張ってください」と挨拶がありました。

その後、練習生たちは吉岡コーチに質問に行くなど、代表入りに向け熱くなっているようでした。



■第6回近畿地区「女子セブンズブロックアカデミー」練習会

日時:2011年11月27日(日) 12:00~15:00

場所:神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

前回の練習で指摘された「走れないとセブンズでは通用しない」を意識して、しっかり走りこむことからこの日の練習はスタートしました。

まず、ハーフラインまでジョギング。途中フエが鳴るとその場でうつ伏せになり、すぐに立ち上がってジョギング再開。疲れてくると起き上がるのが遅くなり、個人差もかなりでてきていましたが、「7人制は数の勝負。一人がいつまでも倒れていたら数で負けてしまう」とコーチから指摘されると、苦しい中でも一生懸命早く起き上がるよう努力し、遅い選手もなんとか前へくらいついていこうとしていました。

このように、この日は徹底して“試合をイメージした”練習に取り組みました。

ストレッチが終わった後、「パスゲーム」の練習。グリットの中で、ATとDFに分かれます。ATはパスを10回繋げば勝ち。(ボールキャリア動いてOK)、DFはパスをはたいて10回パスを阻止するゲームです。一見攻撃側が有利なルールのようなのですが、なかなかパスがつづきません。パスを数える声が小さく、コーチから「攻守交代」を告げられるシーンもしばしば。途中で各チームが作戦会議の時間を設けましたが、まだ



パスがつづきません。コーチから、「どんな作戦だった？」と尋ねられ、「ボールキャリア以外がどんどん動いてスペースを作り、大声を出して呼んでパスをもらいに行く」などいろんな意見がでましたが、やるべきことは分かっているのになかなかそれが実践できないのです。今村コーチから「それ、できていた？」と聞かれ、ようやく考えているだけでは駄目だということに思い至った様子で、そこからは見違えるように大声が出るようになり、積極的にパスをもらいにいけ、パスがつづくようになりました。

つづいて、アタックの練習。

2対1、5対3など、コーチが指示を出した人数が走りだし、攻撃をしかけます。攻撃側は味方と敵の人数とスペースがどこにあるかを確認してプレーを素早く選択しなければなりません。最初、狭いスペースしか使えず、人数が多いと特にやみくもに前に進むだけになりがちでしたが、お互いが声を出し合っ、どこにスペースがあるのかをしっかり連携を取るようアドバイスが出されると、徐々に選手たちがそれぞれ考えて動くようになり、自分がすべきことを意識して練習できている様子で、非常に積極的な雰囲気になっていきました。





しっかり体が温まったところで、体幹を鍛えるトレーニングをし、コンタクトの練習に移りました。

ぶつかった瞬間、相手にもたれるのではなく足をしっかり踏ん張って立ち、同時に当たった手で相手を弾き飛ばすようにします。必ず、ボールを持っていない方の肩で当たりに行き、ボールは相手から遠ざけ、死守。そして、当たる瞬間にスピードを上げるように、とコーチからアドバイスがありました。

つづいて、ヒット・ドライブ・ダウン。

このときのポイントは、ドライブ(相手を押す)のとき足は進行方向にして力強く押す。また、倒れる瞬間は、体を回転させて相手を遠ざけ、ダウンしたときはボールをロングリリースし、1秒でも早く味方に届くようにします。



次に、1人目がヒット・ドライブ・ダウンで倒れたら、2人目がオーバーに行く練習。このとき、躊躇せずボールと倒れている仲間を飛び越えるよう指示がありました。仲間を踏まないようにと横から行くとオーバーに入るとき正面から当たれなくなるからです。華奢な女の子たちですが、臆することなく当たっていき、非常に熱のこもった練習風景でした。



その後、高校生で2チーム、大学・社会人で1チーム作り、交代で計6ゲーム試合を行いました。試合中、全力で走りまわっていた選手たちは、かなり疲れていましたが、ゲーム終了後に「フィットネス」との指示があり、1,000mを走って練習終了となりました。

今村コーチから、「最後のランはきつかったと思うけれど、マルチの数字を上げていかないと絶対に代表には選ばれない。体力アップは一人でもできることだから自覚を持って練習していくように」と説明がありました。

全体を通して“試合をイメージした”練習で、練習生たちの意識もどんどん高まっているような3時間でした。



■第7回近畿地区「女子セブンスブロックアカデミー」練習会

日時:2011年12月18日(日) 9:00~11:30

場所:神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

寒風が吹く寒い朝となったこの日の練習には、コベルコスティーラーズ OB の平尾剛氏、高倉氏が参加し、SCIX ラグビークラブ今村コーチ、武藤コーチとともに、“ボールを持ったときのランニングスキル”“ランをしながらのパススキル”に重点を置き、指導にあたってくださいました。

軽いジョギングの後、2人1組となってイーブンの状態からのボールの取り合い、立った状態で組み、プッシュ・プルの合図で押し合い、引き合い、また両膝を地面につけたまま組んだ状態で倒しあうレスリングから練習開始となりました。レスリングで倒れるときは、顎を引いて決して頭から倒れないように注意すること。また、倒れるときに腕をつくと肩や肘の怪我につながるので注意するようコーチから呼びかけられていました。これは、タックルの際も同じことなのでしっかり頭に入れておくように、とのことでした。



次に10mダッシュを、伏せや仰向け、その場で5回ジャンプをしてからなどさまざまな形のスタートで行いました。ただ走るのではなく、どんな体勢からでも素早くダッシュに入れるよう体で覚えるトレーニングです。

しっかり体が温まったところで、ボールを使っの練習に移りました。

コーチが縦3ヶ所に立ち、練習生たちは2人1組で抜いていきます。このとき、DFがどう動くのかを見るのではなく、自分からスペースに攻め込んでいき、相手を自分が動かして、2対1という数的優位を活かすよう指導がありました。また攻めるときは前傾姿勢で思い切りスピードを出していくこと。

次に、4人1組でショートとワイド、コーチの指示で使えるスペースを変えながらハンズパスの練習を行いました。その後、5人1組になり、フエの合図でボールを持っていた選手がポイントになるという練習に移りました。このとき、1番近くにいる人が“オーバー”に入り、もう1人がSHとなって、外の人にパスを出します。誰がオーバーに入って、誰がSHになるのか。声を出し合ってしっかり連携しないと、スムーズに攻撃が展開していきません。団子状態になるのではなく、外側にいる人はパスをもらえるスペースに走りこむなどしっかり連携を取るよう指示が出されました。



つづいて、SH から出たボールをインサイドに走りながらパスをする練習を行いました。パスの練習時、再三コーチから注意されていたのが、「声が出ていない」と「声をかけるタイミングが遅い」ということ。声を掛けないと、パスを出す人は受け手がどこにいるか分からないし、声をかけるのが遅いと、パスのモーションに入っても微妙にタイミングがずれてしまいます。パスは、受けたらすぐにまた次の選手へパスを送るのが理想なので、相手がパスを受ける前から声を掛けて自分の位置を知らせてあげるように、とのことでした。



その後、7分ハーフでタックルなしのセブンズの試合を行い、試合後、フィットネスを走って練習終了。試合で走り回った後だけにきつそうでしたが、コーチからは、「試合後半残り5分でどれだけ走れるか！そういうことを意識して走ろう」と声がかけれ、練習生たちは最後の長い直線でダッシュをするなどしっかりと目的意識を持ってフィットネス向上に取り組んでいました。

練習終了後、各コーチから「今日の練習でやったこと、注意されたことを忘れず、必ず次に会ったときは今日よりうまくなっているように」と挨拶があり、今年最後の練習は終了しました。



■第8回近畿地区「女子セブンズブロックアカデミー」練習会

日時:2012年1月29日(日) 12:00~15:00

場所:神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

「最後まで諦めず、一生懸命に」

この日の課題が今村コーチから提示されると、練習生たちは「はい」と引き締まった顔で頷きました。体力がなければパフォーマンスが落ちるのは必定。コーチ陣には、きつい練習をこなしていくことで、体力と精神面両方を向上させてほしいという願いがあります。

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」と指示されると、これまでは遅れがちだったメンバーもなんとか最後までペースを落とすことなく走り切っていました。



その後、腕立て、腹筋、スクワットジャンプやプッシュ・プル、ダッシュなど、今村コーチから指示されたものをやり続けるというウォーミングアップの後、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のスプリントです。連続してジャンプをする時は、地面に「グッ」と吸収されるように着地するのではなく、地面をバウンドするように、連続して飛び跳ねるように。最後のスプリントは

ラインを超えるまで。次にジャンプの向きを横向きに変え、また、最後にDFをかわしてダッシュするなど状況を変えて行いました。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練習を繰り返しました。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、自分からスペースに仕掛けて相手ディフェンスを動かすことです。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に抜きにかかり、DFを引きつけたらパスを出すようにと指示があり、繰り返し練習する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 列に向き合って並び、AK 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って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、半面を使ってのタッチフットと、残りの 2 チームはフィットネスを行って練習が終了しました。

タッチフットは、課題修正の練習を実戦で出せるよう、意識して取り組むよう指示がありました。フィットネスでは、ダッシュや腹筋、腕立てなどこれまでの練習で疲れた体にはきついものでしたが、「最後まで一生懸命」の課題に忠実であろうとするかのように、みな精一杯取り組んでいました。

試合後は、みんなで反省点や課題を話し合うなど、積極的な姿勢も見られました。

この日は、甲北高校から、シーズン制で体育館が使えない時期はラグビー部に属するというバレー部員が初参加。彼女たちを含め、全員が最後まで元気に汗を流し、全員での練習が終わった後も各自でパスの練習をするなど、セブンズ代表入りに対する思いのようなものが伝わってきました。



■第9回近畿ブロック「兵庫女子セブンズブロックアカデミー」練習会

日時:2012年2月26日(日) 12:00~15:00

場所:神戸製鋼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最後となります。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ながら、気持ちを引き締めて取り組むようにと、練習前に SCIX 今村コーチから挨拶がありました。



各自でのアップ、ストレッチが終わったところで、1分間のサーキットトレーニングに移りました。その場足上げ(細かく素早く)から、腹筋、腕立て、横への回転など、今村コーチについて同じ動作を行います。倒れてもすぐ立ち上がることを意識して動作が遅れないようにと、何度も注意の声が飛んでいました。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で、次のタックル練習でも、すぐに立ち上がることを課題に取り組みました。

すぐ立ち上がるためのポイントは、倒れた時相手から体を離すのではなく相手に乗りかかりそのまま反動を使うようにすること。倒れたとき一呼吸置くのではなく、起き上がるまでを一連の動作として行うことです。倒れることになれていないため、最初はなかなかスムーズにいきませんが、繰り返し行うことで体に覚えこませている様子でした。

次に、3(+SH)対3でコーチ陣がアタックにまわった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、「SOがブッシュに行くよう指示を与える」「タックルに行く時、体を完全に相手正面に向けると逆を抜かれるのでなるべくインサイドショルダーの内側を見ながら」「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。

人数的には3対3にも関わらず、SOに入った今村コーチの動きに翻弄され、なかなかうまくいきません。誰が誰を見ているのか、どう動くのか、やはり声をかけ合って連携を取ることが重要なようです。

また、財田先生や今村コーチから、DFの一番内側の選手はほかのDFの後ろに回るのではなく、しっかりSOの進路を塞ぐように。ほかのDFは、内側のDFより半歩後ろに入って内側の選手を視野に入れて動きを感じておくようにと、アドバイスがありました。1対1となった場合は、アタック側が有利になるため、内側からしっかりブッシュしていく意識を忘れないように、とのことでした。



つづいて、2対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は反応できません。アタックするとき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対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、簡単にパスを出しすぎる、との指摘がありました。セブ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っ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ってこの日の練習は終了となりました。

最後に、財田先生から、「試合で声が出ないのは緊張して頭が真っ白になるから。これは経験不足によることなので、これからはどんどん試合をしてレベルを高めていきましょう」と、激励の挨拶があり、今村コーチからは、「もっと自分たちでラグビーやプレーについて考えてほしい。言われてやっているだけではうまくならないから。4月からはもっとレベルを上げて行こう。」と締めくくられました。

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。



■ セブンズブロックアカデミー女子交流試合

対戦相手：福岡ラグビーフットボールクラブ「女子セブンズブロックアカデミー」ユースチーム

日時：2012年3月25日(日)

会場：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

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、BKとFWに分かれてそれぞれがパス、タックルやラインアウトからの連携を声を出し合っ
て確認するなど積極性も見え、動き自体もスピードに乗っ
て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。



ぎこ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。

「DFラインがガタガタになってる。私も頑張るから、みんなも声出そう」

小坂キャプテンの声にみんなも頷きあいましたが、たった2分間では流れを変えることはできませんで
した。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せ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してほしいと思います。

その後、クラブハウスに場所を移して行われた「アフターマッチファンクション」では、この日参加した8人全員の顔に笑顔が戻りました。負けたチームの小坂キャプテンが MVP に選ばれ、Tシャツを贈られると、対戦相手の福岡女子セブンズからだけではなく、男子の両チームからも大きな拍手が送られました。



※「セブンズブロックアカデミー女子交流試合」は、試合経験が少ないユース年代の選手に経験を積んでもらうために、福岡ラグビーフットボールクラブが「女子セブンズブロックアカデミー」のユースチームとの間で実施された交流試合です。

※今回で7回目となるクラブユース交流試合は、学校にラグビー部がない高校生を中心に地域のクラブチーム受け皿となって設立したクラブユースのなか、運営・組織力が整っており15人制で試合ができる状態にある福岡ユースと神戸 SCIX ユースの間に、毎年行われています。

2. 男子 7 人制ブロックアカデミー・タレント発掘事業

【概 況】

男子は、高校のラグビー部及びクラブチームの中から 7 人制ラグビーに通用する選手を発掘する目的で「第 1 回兵庫県高等学校セブンズ大会」を兵庫県体育協会ラグビー専門部の協力を得て実施。

高校 13 校、クラブ 1 が参加、計 16 チーム（複数チームで参加の高校もあったため）でトーナメント大会を実施した。

セレクションについては、何名かの選手をピックアップし、所属の高校ラグビー部に声をかけたが、セクターの目に留まるような選手は、所属チームでも主力選手として高校選手権を目指していたり、また 15 人制の県代表や高校代表候補としてすでに強化を受けていることから、アカデミーへの参加呼びかけを断念、高校ラグビー部に所属する選手についてはセレクションの時期、それ以外についてはセレクションの告知方法などを検討することになった。

【大会実施要領】

■ 第 1 回 SCIX カップ 兵庫県高等学校セブンズ大会

日時: 2011 年 6 月 19 日

場所: 神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

参加者: 13 校、1 クラブ 計 16 チーム

以 上