

# 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26年4月 1日から  
平成27年3月31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・パートナータレント発掘事業

---

## 【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. 活動方針と結果

通算で4期目となる平成26年度は、前年度に続き女子ラグビーの「育成と強化」を並行して実施。経験の浅い中学生年代は「育成部門」としてスペースボールやタッチフットで、スキルと同時に体力向上を図るなどの育成に努める一方、高校生年代は「ハイパフォーマンス部門」として、月2回の練習会の中でも練習試合や交流戦を積極的に組み、試合経験を通して判断力の育成や、チーム・コミュニケーションの重要性を学ばせるなど、スポーツ・インテリジェンスの分野でもレベルアップを図った。その結果、目標とする『第3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(SCIX 近畿)』や『太陽生命カップ2014 第5回全国中学生ラグビーフットボール大会(U15 兵庫県女子選抜)』など全国大会出場の経験を積むことができた。

### 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26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. 日程・参加者数

|         | 日 付        | 時 間         | 会 場            | 参加者数 |
|---------|------------|-------------|----------------|------|
| 第3回選抜大会 | 2014/04/05 |             | 熊谷ラグビー場        | 12   |
| 第1回練習会  | 2014/05/25 | 14:00～17:00 | 流通科学大学グラウンド    | 71   |
| 第2回練習会  | 2014/06/22 | 9:00～12:00  | 神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝 | 8    |
| 第3回練習会  | 2014/07/21 | 9:00～12:00  | 神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝 | 7    |
| 第4回練習会  | 2014/07/27 | 9:00～12:00  | 神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝 | 16   |
| 第5回練習会  | 2014/08/31 | 9:00～12:00  | 神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝 | 19   |
| 第6回練習会  | 2014/09/28 | 9:00～12:00  | 神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝 | 21   |
| 第7回練習会  | 2014/10/12 | 9:00～12:00  | 神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝 | 3    |
| 第8回練習会  | 2015/11/02 | 12:00～15:00 | 神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝 | 8    |
| 第9回練習会  | 2015/11/30 | 12:00～15:00 | 神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝 | 10   |
| 第10回練習会 | 2015/12/14 | 12:00～15:00 | 神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝 | 33   |
| 第11回練習会 | 2015/12/20 | 15:00～18:00 | 神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝 | 33   |
| 第12回練習会 | 2015/01/18 | 12:00～16:00 | 神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝 | 71   |
| 合 計     |            |             |                | 312  |

## 【各回の内容】

1

### 第1回 女子セブンズ練習会

日時：2014年5月25日(日) 14:00～17:00

場所：流通科学大学グラウンド

第4期『SCIX 近畿セブンズブロックアカデミー』がスタート。

第1回目の練習会は、流通科学大学グラウンドにて練習試合を中心に行いました。参加したのは、アカデミー生 14 名、石見智翠館高校 21 名、徳島県セブンフェアリーズ 8 名、関西大学第一高校 3 名、京都精華高校 7 名、神戸甲北高校 14 名、流通経済大学 4 名です。



全員集まったところで、SCIX 美齊津二郎理事が「今日から SCIX 近畿セブンズアカデミーも第4期に入ります。これまで近畿勢は、いいところまでいながら大会では勝ち切れないという結果が続いてきました。そうした反省を踏まえ、今季は積極的に練習試合を組むなどして試合経験を増やしていこうと思っています。選手の皆さんは1年間、怪我のないようにしながら練習についてきてください」と挨拶。



その後、美齊津理事、SCIX 大石嶺コーチ、武藤規夫コーチ、神戸甲北高校の財田幸治先生、川西緑台高校の川中修先生、姫路北高校の宇都宮靖人先生が見守る中、練習試合が始まりました。

第1試合は、石見智翠館 vs 神戸甲北(19-0)、

第2試合は、石見智翠館 vs SCIX アカデミーと京都精華合同チーム(17-12)、

第3試合は、石見智翠館 vs 徳島(10-12)、

第4試合は、神戸甲北 vs SCIX アカデミーと京都精華合同チーム(14-5)、

第5試合は、徳島 vs SCIX アカデミーと京都精華合同チーム(5-10)、

第6試合は、徳島 vs 神戸甲北(7-5)となりました。





その後、2巡目も行われ、岩見智翠館 vs 神戸甲北(19-0)、  
 石見智翠館 vs SCIX アカデミーと京都精華合同チーム(20-0)、  
 石見智翠館 vs 徳島(27-0)、  
 神戸甲北 vs SCIX アカデミーと京都精華合同チーム(5-5)、  
 徳島 vs SCIX アカデミーと京都精華合同チーム(0-20)、  
 徳島 vs 神戸甲北(0-22)という結果に。

さらに余力があるチームだけで 3 巡目の試合が行われ、選手たちは実戦経験を積むことができ、初回から有意義な練習会となりました。



## 第2回 女子セブンズ練習会

日時：2014年6月22日(日) 9:00～12:00

場所：神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

6月22日(日)、灘浜グラウンドに、中学生1名、高校生7名が集まり、SCIX 今村順一コーチ、大石嶺コーチの指導のもと、練習会を行いました。



まずウォーミングアップを行った後、2チームに分かれて、スペースボールを実施。最初はボールを持っていない選手が動きを分かっているなど、ちぐはぐさが目立ちましたが、今村コーチが「もっとお互いに声を出してコミュニケーションを取りながらプレーしよう」と声がかかると、サポートプレー等が格段と良くなり、パスがつながるように。



その後、ハンドリング練習へ。2列に並んで、すれ違う相手にポップパスの練習。続いて、4人1組となり、SH→SO→CTB→WTB とパスを回す練習へ。これは、それぞれの選手の5m 先にはマーカーが置かれているので、ラインが流れないようにすることが求められます。さらにスピードを維持したまま、ボールを回すように声かけられました。その後、飛ばしパスの練習。これは3対3で飛ばしパスをしたり、スペースがあれば抜いたりする、より実戦的な練習になりました。

まだまだ練習は続き、タックルバッグを持った2人のディフェンスの選手の間を、SO からパスを受け取った CTB が走り込んで抜いていく練習を実施。CTB は、スピードを落とさずにボールをキャッチし、ディフェンスの間を走り抜けることが求められます。次に、2対2の練習を行った後、タッチフットボール。そして練習の締めくくりに、クールダウンとして、横一列になって歩きながらパスをしたり、ボールをキックしたりしました。



最後に、今村コーチから「今日、一番意識して欲しかったのはどんな場面でもボールが飛んでくる方向しっかり体を向けてボールを取りにいくということです。そうすれば走ることができますし、ディフェンスも交わすこともできる。だけど体が開いてしまうと、走る方向も流れてしまいますし、ディフェンスもかわせなくなってしまう。これからも、この部分を意識しながらプレーしましょう」と総括があり、第2回練習会は終了しました。



### 第3回 女子セブンズ練習会

日時：2014年7月21日(月・祝) 9:00～12:00

場所：神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

7月21日(日)、灘浜グラウンドにて練習会を行いました。この日は高校の学校行事と重なり、中学生のみ7名が参加。指導者は兵庫県中学選抜のコーチも務める SCIX 大石嶺コーチです。中学生は、普段からよく大石コーチの指導を受けているということもあり、練習会は終始和気あいあいとした雰囲気になりました。

入念なストレッチで身体をほぐした後、スペースボールを実施。スペースボールは、7人制ラグビーに必要なスペース感覚を磨くと同時に体力アップにもなり、また今回のように少人数の場合は、フォローのために走る距離が長くなるので、かなりハードなトレーニングとなります。必死でボールを追いかけた後は、基本スキルのひとつであるショートパスとロングパスの練習へ。パス練習は、パススキルが高まれば、試合を優位に進めることができるとして、アカデミーでは基本トレーニングとして取り組んでいます。大石コーチも日頃からパスはセブンズに欠かすことができない技術と話しており、熱のこもった練習が行われました。

その後、ランのスキルを高めるために、2対1、3対1を行い、さらにタックル練習。最後にタッチフットボールを行い、すべての練習メニューを終え、大石コーチの総括がありました。大石コーチは「少ない人数でしたが、有意義なトレーニングになりました。これからも基本スキルの向上に務めていきましょう！」と話し、恒例の集合写真へ。全員で「toto」と人文字を作って撮影し、練習会は終了しました。



## 第4回 女子セブンス練習会

日時：2014年7月27日(日) 9:00～12:00

場所：神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

7月27日、灘浜グラウンドで開催の第4回練習会に、高校生、中学生あわせて16名が参加しました。ウォーミングアップ、体幹トレーニングをしっかりと行った後、ラグビーの練習へ。この日は人数が少ないこともあり、初心者も経験者と一緒にトレーニングを実施しました。



まず4人一組になってグラウンドを広く使ってパス練習をした後、SHからボールを展開し、3人目がダウンボール、すぐそばの選手がSHとなりボールを出して、再びボールを展開していくという練習を実施。メイクラインを素早くすることやトップスピードでパスをもらうなどを意識するように SCIX 大石嶺コーチから声かけられました。

その後の2対1では、内側の選手は、仕掛ける際スピードを緩めることなくトップスピードで走り抜けるようなイメージでパスし、外側の選手はパスをもらってからスピードを上げるのではなく、トップスピードでパスをもらうことなど、繰り返し言われました。そして3対2、4対2をした後、2チームに分かれて、1チームの選手が人数分置かれたマーカーの場所でディフェンス、もう1チームがアタックするという練習へ。大石コーチから「仕掛けて走り込む!」、SCIX 武藤規夫コーチから「コーリングをしっかりとるように!」との指示が。さらにコンタクトを約1時間、そして最後に、フィットネストレーニングを行い、第4回練習会は無事終了しました。



総括では、美齊津二郎理事から体調管理の重要性和自主トレーニングの大切さが説かれると、続けて大石コーチから「今日は基本的なことを練習しました。アタックは走り込んでパスをもらうことをクセづけるようにしましょう。また、ディフェンスは芯で当たることができるようにしましょう」と技術面でのアドバイスがありました。また、武藤

コーチはコミュニケーションを取ることの大切さを強調。選手たちは、理事やコーチの言葉に真剣な表情で耳を傾けていました。





## 第5回 女子セブンス練習会

日時：2014年8月31日(日) 9:00～12:00

場所：神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

夏休み最後の日曜日、灘浜グラウンドにて練習会が行われ、初心者2名も参加し、中学生8名、高校生9名の総勢19名が汗を流しました。はじめに SCIX 美齊津二郎理事から「いよいよラグビーシーズンに入りました！これまで以上に頑張りましょう！」と声かけられ、SCIX 今村順一コーチ、大石嶺コーチ、武藤規夫コーチ、姫路北高校の宇都宮靖人先生の指導のもと、練習へと突入しました。



まずはダウンして起き上がりダッシュしたり、ダウンして転がり起き上がってダッシュしたりするなど、さまざまなスタイルでの10mのダッシュを繰り返した後、タックルバッグを並べてダッシュ。最初は3個並んだタックルバッグを両足そろえてひとつずつ飛び越えた後、前方にいるコーチの股の間をすり抜けてコーンまでダッシュ。続いて、5個並んだタックルバッグを両足飛びで越えていくトレーニング。さらにコの字型に並べたタックルバッグを中、左、右、中、前とジャンプしダッシュ。

このような瞬発力やリアクションを高める練習をした後、中学生、高校生に分かれて、体力アップとハンドリング練習を兼ねてスペースボールを行いました。



その後、中学生と高校生に分かれてラグビーの練習へ。

中学生は、片足でケンケンをしながらボールを取り合うゲームで体幹を鍛えた後、アタック&ディフェンス。さらにキックオフ、ラインアウト、スクラムといったセットプレーからのプレーの練習を行いました。高校生は、5名1組になり、ロックオンせずに素早くパスを出して展開する練習をした後、アタック&ディフェンスへ。アタックについて、今村コーチから「SO がしっかり仕掛けること！」とアドバイスが送られました。最後に3対3の練習へ。これは、SO がディフェンスを引きつけたら、その横のスペースを使うことがポイントとなります。何度も繰り返し行われ、選手たちはコツを掴んだ様子でした。



最後に、今村コーチが「中学生は、9月に行われる太陽生命カップ(全国中学生ラグビーフットボール大会)は連覇がかかっています。高校生はコベルコカップで近畿代表は関東や九州に勝てませんでした。2人目、3人目の寄りの速さで圧倒されてしまったので、中学生はそれを意識して頑張ってください」と中学生に檄を飛ばすと、大石コーチからは「7人制のゲームでは、サポートの寄りが早かったり、長いパスを放れたりすると有利になります。基本的なスキルとして長いパスを放れるようになって欲しい」とアドバイスが送られ、練習会は終了しました。



## 第4回 女子セブンス練習会

日時：2014年9月28日(日) 9:00～12:00

場所：神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

9月28日、灘浜グラウンドで練習会を行いました。

今回、参加したのは、中学生6名、高校生は初心者3名を含む21名です。ウォーミングアップをした後、中学生は SCIX 大石嶺コーチ、高校生は、姫路北高等学校・宇都宮靖人先生と SCIX 武藤規夫コーチのもと、練習を開始。この日は、午後から同グラウンドで第17回女子ラグビー関西大会が行われ、大会に参加する選手が多いこともあり、全体的に軽めの練習となりました。



中学生は、パス練習を中心に実施。高校生は、タッチフットボールを行った後、アタック練習へ。内側で勝負するサイン、外側で勝負するサインを使ってのアタックの練習を行うと、この2つのサインを使ってタッチフットボールへ。最初はなかなか練習通りにいかず、ノックオンなどのミスが立て続けに起こりましたが、時間が経つにつれ、ナイスプレーが出るように。その後の1時間は、パスやキックなど、自主練習にあてられました。



練習後、宇都宮先生から「今日はアタック練習を中心に行いました。センターが内側、外側で勝負する2つのサインは試合でもよく使うので、ぜひ覚えておいてください」と声かけられ、練習会は終了しました。





## 第7回 女子セブンス練習会

日時：2014 年10月12 日(日) 9:00～12:00

場所：神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

10月12日(日)、澄み切った秋晴れの空のもと、灘浜グラウンドで練習会を実施しました。

今回の参加者は、中学生 3 人と少人数だったこともあり、終始和気あいあいとした楽しい雰囲気。



まずはウォーミングアップとして、アジリティートレーニング、体幹トレーニング、サッカーをした後、2対2、3対3などのハンドリングスキルのセッション。SCIX今村順一コーチや大石嶺コーチから「アタックとディフェンスの人数が合っているので、できるだけパスを下げないようにすること」「ボールをもらう選手はフラットでパスを受けて」など注意点が説明された後、いざ本番へ。

選手たちは、はじめは苦戦していたようでしたが、何度も繰り返すうちにコツを掴んだ様子でした。



その後、SCIX武藤規夫コーチ、神戸甲北高校の財田幸治先生、姫路北高等学校の宇都宮靖人先生ら、コーチ陣も加わり、タッチフットボール。今村コーチから「アタックは、その前の2対2、3対3などのハンドリング練習で学んだことを意識しながらプレーするように！」と声かけられました。最後に軽くストレッチをし、練習は終了。

選手たちからは「アタックとディフェンスの人数が合っている時のスペースの使い方が分かった」「選手とコーチの人数が一緒に、マンツーマンで教えてもらうことができて良かった」という声が聞かれました。



## 第8回 女子セブンス練習会

日時：2014年11月2日(日) 12:00～15:00

場所：神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

11月2日(日)、灘浜グラウンドで行われた練習会に、中学生5名、高校生3名が参加しました。SCIX 今村順一コーチ、大石嶺コーチ、川西緑台高校の川中修先生の指導のもと、まずは全員でジグザグダッシュ。これは横にしたタックルバッグを4個並べ、その間をジグザグに走り抜けた後、前方にあるコーンまでダッシュ。身体を低くして、体幹を使ってステップすることが求められます。



その後、ボールを持ってジグザグダッシュ。続けて、1列に並べたタックルバッグを両足ジャンプしながら飛び越えて、コーンまでダッシュ。最後に、タックルバッグをコの字に並べて、中、左、右、中、前とジャンプしダッシュしました。体幹や瞬発力、リアクションを高めるトレーニングをした後、ラグビーの練習へ。最初に行ったのは2対2。これは、SH から SO にボールが出たら、タックルバッグを持ったディフェンスが左右に動きます。アタックは、その動きを見て、内側に動いたら、外側にステップを踏んで抜き、外側に動いたら、内側にアングルを変えて切り込む、という練習です。さらに人数を増やして、3対3。その後、2チームに分かれてタッチフットボールを行いました。



総括では、今村コーチが「今日の最後は試合形式のタッチフットでしたが、勝ったチームは、ダウンボールしたら近い選手が直ぐにオーバーに入り、SH がボールを出して素早く展開できていました。今日の練習でやったことがよくできていました」と話すと、大石コーチは今村コーチの言葉を受け、「タッチフットで負けたチームで気になったのは内側の選手の仕事量が少なかったことです。パスをした選手が最短コースですぐサポートするというクセをつけないと、いつまでたっても外の選手が余ってきません。そのことを意識して欲しい」とアドバイス。

この日は、8名と参加者が少なかったものの、非常に内容の濃い練習会となりました。





## 第9回 女子セブンス練習会

日時：2014年11月30日(日) 12:00～15:00

場所：神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

11月30日(日)、灘浜グラウンドには、中学生7名、高校生3名が集まりました。まずは全員で円陣を組み、SCIX大石嶺コーチが「今日はハンドリング、コンタクトの練習を中心に行います。頑張りましょう！」と気合いを注入し、練習に突入。ランニング、腕立て伏せ、腹筋などのウォーミングアップで身体をあたためた後、ボールを使った練習を行いました。

最初に実施したのは、5人1組になり、ボールが外まで回ったらダウンボールし、ポイントの一番近くにいる選手がボールをピックアップして、つないでいく練習です。スタートするやいなや、大石コーチから「黙ってプレーするのではなく、自分がどのポジションに入るかなど、声を掛け合って、周りとのコミュニケーションを取りながらプレーしよう！」と声がかかります。



その後「ポイントから早くボールを出して」「メイクラインを早くするように」など、アドバイスが送られ、選手たちもその言葉にしっかり反応し、徐々に上達していました。さらに、2対1、3対2を実施。2対1では「外にいる選手がトップスピードでボールをもらうことを意識するように」と繰り返し言葉がかけられていました。練習時間が残り半分となったところで、コンタクト練習へ。2列になって、2つ並べて置かれてあるコンタクトバッグにそれぞれうつ伏せになっ



た後、笛の合図でタックルの姿勢で押し合う練習を行いました。身体をぶつけあった後は、5対5のフルコンタクトでのアタック&ディフェンスへ。

最後に、大石コーチとこの日、灘浜グラウンドに来ていた神戸製鋼コベルコスティーラーズのPR山内雅延選手も加わり、タッチフットボール。大石コーチや山内選手の華麗なプレーに、選手たちは大いに刺激を受けた様子でした。練習後、大石コーチは「まだまだタックルに慣れていないようなので、身体で覚えていくようにしましょう」とアドバイスを送ると、タッチフットボールに急遽参加してくださいました山内選手は「楽しんでプレーし、これからもうグビーを続けていってください！」と選手たちを激励。

こうして3時間の練習はあっという間に終了しました。



## 第10回 女子セブンス練習会

日時：2014年12月14日(日) 12:00～15:00

場所：神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

12月14日(日)、灘浜グラウンドで行われた練習会に、神戸甲北高校女子ラグビー部を含む高校生 29 名、中学生4名が参加しました。この日は寒気の影響で非常に寒い 1 日となったことから、姫路北高等学校・宇都宮靖人先生の指導の元、アジリティートレーニング、体幹トレーニングなどのウォーミングアップを入念に行って身体をしっかりとあたためた後、ラグビーの練習へ。



最初に行ったのは、5 人1組になり、笛の合図でディフェンスラインを素早くセットし、アタックに対してディフェンスする練習。神戸甲北高校・財田幸治先生から「セットするときに横の人としっかりコミュニケーションを取って！」などの指示が入りました。続けてアタック練習を行った後、2チーム

に分かれてセットプレーからのアタック&ディフェンスへ。激しいプレーや気迫あふれるプレーが随所に見られ、試合さながらの練習になりました。1 時間ほどアタック&ディフェンスを行った後は、FW と BK に分かれて練習を実施。FW は財田先生の前でスクラム、ラインアウト、BK は SCIX 今村コーチの前、ハンドリングスキル、中学生は SCIX 大石嶺コーチの前で、それぞれ練習を行い、3 時間に渡る練習はあっという間に終了しました。



最後に財田先生が「練習をやっていくうちに、みんな、どんどんうまくなっていました。これからはしっかり練習して、レベルアップしていきましょう！」と選手たちを鼓舞。今村コーチは「トップリーグなどの試合を見ることもラグビーを理解する上で良い勉強になります。これから花園で高校ラグビーも行われますし、試合会場に足を運ん



で、試合を見る機会をつくってってください」とコメント。大石コーチからは「今村コーチが言うように、試合を見ることも勉強になります。15 人制も7人制に通じるものがたくさんありますので、試合を見て、ポジションごとに、どういう動きをしているかを学んでください」と話がありました。また宇都宮先生は「見て学ぶという意味では、練習も同じ。練習からほかの人のプレーを見て、自分ならどうプレーするかなどを考えることも上達に繋がります。それを意識しながら練習に取り組みましょう」とアドバイス。第 10 回練習会

は、多くの選手が参加し、寒さを吹き飛ばすような熱いものとなりました。



## 第11回 女子セブンス練習会

日時：2014年12月20日(日)・15:00～18:00

場所：神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

2014 年最後の練習会は、残念ながら土砂降りの雨という天候となりましたが、神戸甲北高校や石見智翠館高校の女子ラグビー部も加わり、総勢 33 名が参加しました。全員が集合した後、SCIX 美齊津二郎理事から「あいにくのコンディションではありますが、1 年を締めくくるとなると熱い練習会にしましょう！」、神戸甲北高校の財田幸治先生から「雨の日こそハンドリングスキルを高めるチャンス！ハンドリングを意識して、取り組みましょう！」と気合いが注入され、練習へ入りました。



姫路北高校の宇都宮靖人先生は中心となり、まずはダッシュを取り入れたウォーミングアップ。その後、グリッドを使ったハンドリングドリル、4人1組となりランニングパスを行いました。ランニングパスは、22m ラインからハーフラインまでパスで横に流れないようにつないでいき、後ろの選手が追い抜こうとする瞬間にポップパス、後ろの選手はスピードを落とさずにキャッチし、前の選手を追い抜いていきます。3 人目はラインが横に流れていると思ったら、アングルを変えて内側のコースを取り、縦に進むように調整していきます。そして練習はより本格的なものに。モール、ラックから相手のボールが出た際のディフェンスの練習へ。これは、モール・ラックをひとつの塊と考えてショートサイド、オープンサイドにそれぞれ選手が立ち、合計 2 人がサイドをケア。BK に対しては、ほかの2人が対面に立ち、相手を抑えるというものです。



その後、このディフェンスを使って、FW 周辺のアタック&ディフェンスを行いました。練習中、財田先生からは「ディフェンスはゾーンで守るように！」「アタック側ははっきりと指示を出すように」などとアドバイスが。続けて、FW とBKに分かれてアタック&ディフェンス。FWを指導していた財田先生からは「FWのプレーには優先順位がある。①まずボールが見えたらボールに行く。②ボールが見えなかった味方を押す。③(ボールを持った味方が)敵に挟まれていたら、その塊を押す。ボール、味方、塊の順番を頭に置いてプレーするように」と指示がありました。



また、この日は参加者が多いことから、大石チーム、財田チームに分かれて、15 人制のゲーム形式の練習も。ただしタックルはなし、ホールドで捕まえることなど、ルールは変則で実施。大石コーチは「15 人制は特にコミュニケーションが大事です。相手の言葉を聞いたり、相手に指示したり、コミュニケーションを取りましょう」と声をかけていました。最後にFW、BKに分かれてユニット練習。FWは、スクラムマシンを使ってスクラム練習を、BKはメイクラインを素早くできるようにライン練習を行いました。



総括では、財田先生が「15 人制はコンタクトフィットネスが 7 人制よりも重要になります。そこがまだまだ足りない」と言えば、大石コーチが「今日は 15 人制のアタック&ディフェンスをやりましたが、15 人制での自分の役割がまだ分かっていない人が多いです。もっと勉強しましょう！」と喝を入れました。

最後に美齊津理事から「今日で今年の練習は終わりますが、新年早々、兵庫県の東西対抗がありますし、18日は福岡ユースが遠征してきて交流試合も行われます。体調を崩さないようにして、また年明けに元気に再会しましょう！」と挨拶があり、練習会は終了しました。



## 第12回 女子セブンズ練習会

日時：2015年1月18日(日) 12:00～16:00

場所：神戸製鋼灘浜グラウンド人工芝

1月18日(日)、灘浜グラウンドで開催した第12回目となる練習会。今回は、福岡県から福岡レディース、島根県から石見智翠館高校、そして大阪の追手門学院高校、京都の京都精華女子高校、兵庫の神戸甲北高校が集まり、4月5日(日)に熊谷ラグビー場にて行われる「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」をイメージし、交流戦を行いました。



開催にあたり、SCIX 美齊津二郎理事から「今日は多くのチームが灘浜グラウンドに集まりました。4月の選抜大会の向けて良いゲームができると思います。日頃の練習の成果を思い切り発揮して、有意義な交流会にしましょう」と挨拶がありました。また神戸甲北高校の財田幸治先生は「女子ラグビーには1年後に迫った2016年のリオ五輪、そして2020年の東京五輪という大きな舞台があります。その舞台に立つのは自分たちなんだと強い意識を持って、今日はプレーしてください」と選手を鼓舞し、交流戦へ。

大会は、SCIX 近畿セブンズブロックアカデミー(京都精華女子高校から1名参加)、追手門学院高校と京都精華女子高校の合同チーム、福岡レディース、石見智翠館高校、神戸甲北高校はA、Bチームに分かれて、8チームで実施しました。

試合結果は以下となります。

第一試合 福岡レディースA vs 神戸甲北A(19-0)

第二試合 石見智翠館A vs 追手門京都精華合同チーム(24-0)

第三試合 福岡レディースB vs SCIX アカデミー京都精華合同チーム(10-5)

第四試合 石見智翠館B vs 神戸甲北B(17-5)

第五試合 福岡レディースA vs 追手門京都精華合同チーム(17-5)

第六試合 石見智翠館A vs 神戸甲北A(12-0)

第七試合 福岡レディースB vs 神戸甲北B(5-14)

第八試合 石見智翠館B vs SCIX アカデミー京都精華合同チーム(17-12)

第九試合 福岡レディースA vs 石見智翠館A(0-19)

第十試合 神戸甲北A vs 追手門京都精華合同チーム(0-27)

第十一試合 福岡レディースB vs 石見智翠館B(5-12)

第十二試合 神戸甲北B vs SCIX アカデミー京都精華合同チーム(15-7)



点差が開いたゲームもありましたが、緊張感のある白熱した試合が多く見られました。交流戦終了後、福岡レディースの徳田謙介氏から「今日は福岡からやってきた我々のために交流戦を開催していただき、ありがとうございます。お陰でとても良い練習試合ができました。この経験を4月の選抜大会に活かすべく、さらに練習に励みたいと思います」と挨拶があり、大会は終了。

なお大会 MVP には、石見智翠館高校の黒川あおいさんが選ばれました。



# ご応援、ありがとうございました！