麻生ラグビースクール

父母会だより

2020 年度第 1 号

今年度は新型コロナウィルス感染症の影響で、ラグビーの練習もなかなか思うようにできない状況です。練習が出来ても学年別に時間を分けて行われており、特に新しく入校された方はスクールの事がよくわからないまま 1 年が終わってしまう感じではないでしょうか？父母会も開催できなかったので、スクール総会の際のアンケート内容も踏まえ、5 年生の父母がコーチへインタビューに突撃し、皆さんに麻生ラグビースクールをより深く知っていただきたい！と、この企画を考えました。あなたもこれを読めば麻生ラグビースクール通になれるかも ?!

【ところで…父母会って何するの？？】

子供たちが安全に練習する事が出来、コーチの方が指導に力を注げるよう、父母はグラウンドの外からサポートします。

【各学年の担当】

４年　バザー
５年　父母の会＆講演会の開催、合宿、会計
６年　お餅つき

【全学年のお手伝い】

○ラグビー体験会のお手伝い / スクール勧誘のチラシ配り / 地域清掃

合宿は５年生が中心となりますが全学年でお手伝いします。また練習時には、消毒の徹底・体調を崩した子の介抱のお手伝いやアイシング…等々。父母会の活動を通して学年を超えて親の交流も深まりスクール活動が円滑に進みます。昨今のコロナ禍において、コーチの方々にご見解を頂きながら活動しています。

僕たちが快適に練習できるようにパパやママも頑張ってくれてるんだね！

まずは杉浦校長へ直撃！杉浦校長にいろいろお聞きしました

麻生ラグビースクール（以下：麻生 RS）は、1979 年の設立以来、多くのスクール生を送り出してきました。麻生 RS を語る上では欠かせないのはやはり「あさおマインド」ではないでしょうか。脈々と流れ続ける麻生 RS らしさとは？麻生 RS 第 11 代目、杉浦輝明校長（以下：杉浦校長）にお話を伺いました。※あさおマインドの詳細は HP を是非ご覧下さい！（https://asaors.com/wp/wp-content/uploads/2020/10/d8cad1c41fa3262609b64c10f2e65458.pdf）

☆校長に就任されて３年目となります。麻生 RS の校訓や大切にしている考え方は「麻生 RS の公式 HP」に細かく書かれていますが、改めて杉浦校長ご自身が特に大切にされていることは何でしょう。

あさおマインドは基本的には「ラグビー憲章」に準じていますが、特に大事にしているのはこの世代では「勝利にだけ拘らない」ことですね。もちろん大会では上位を目指しますが、勝利至上主義には陥らないということです。大切なのはラグビーをプレーすることを自ら楽しむこと、楽しめることです。これまで麻生 RS が大切にしてきたことを自分なりに振り返り、改めてその環境を目指す指針として「あさおマインド」をまとめました。またラグビーはチームスポーツであり「身体接触」ができる競技です。だからこそ、「互いに尊重する」「互いの相違（個性）を認め合う」こと、困難も仲間と立ち向かい、助け合える人間性を育むことが大事だと考えています。

☆麻生 RS には多くのコーチ陣がいらっしゃいます。麻生マインドを伝えていくことは難しくはありませんか。

コーチ陣は年に複数回のミーティングをして常に考え方、行動をお互いに確認、擦り合わせをしています。基本的には各学年にベテランのコーチがいますので、その方々にメンタルコーチとしての活動をお願いし、私の想いやあさおマインドを伝えてくださっています。指導員全員で考え、刺激し合い、学びつづけることが大事だと考えています。もちろんチーフコーチの考え方、特色もありますし、その考えは尊重されるべきだと考えていますが、チーフコーチの色を出す前提として、理解いただいていると思っています。私が校長ではありますが、皆様、ボランティアで活動していただいていますし、コーチ陣の関係性は校長を含めて、皆フラットだと考えて活動しています。コーチの皆さんを信頼しています。

☆杉浦校長が経験されて来たトップレベルのラグビーの経験を、麻生 RS に具体的に反映されたことはありますか。

コーチングという部分ですね。ラグビーという競技自体も進化しています。昔はオフロードパスというスキルはむしろネガティブ（軽いプレー）とされていましたが、今は大切なスキルになっていますよね。子供たちへの声の掛け方も変わってきています。ティーチングというよりコーチング、目線は子供たちと同じ目線でいること、一方通行ではなく双方向が理想です。子供たちがラグビーを好きになってもらえるように大人も学び続けること、指導方法にもいろいろあるということを出来る限り共有することを心掛けています。麻生 RS での活動を通してコーチの皆さんや保護者の皆さんも得るものがあるようにしたい。昨年度は外部からメンタルコーチの方を招いて講習会の開催等を試みました。プレー以外の事も学んでいかなければと思っています。

☆校長になって何か感じたことはありますでしょうか。

校長になって感じたことは、誤解を恐れずに言えば「思った以上に“勝ちたい”という部分に拘る保護者が多いこと」です。入口は保護者でも、結局は本人がラグビーを好きになることがとても大事です。子ども達自身にラグビーという競技を好きになって貰いたい。もちろん勝つことでそのモチベーションは上がるかもしれません。しかしいつも勝てるとは限りません。自分の経験上、勝つことにフォーカスするのではなく、勝つためのプロセスをプレーヤー自身が楽しむことがカギになると思っています、勝つためだけの練習はまだ早い。好きこそものの上手なれ、好きの先に夢中があるのではないでしょうか。また、中学校に進級してラグビーを辞めてしまっても良いんです。本人が他にやりたいことが見つかったなら、それが一番、心から応援したい。でも願わくばラグビーに対してポジティブな気持ちを持ち続けて欲しいなと。

☆麻生 RS の今後について

コーチを含めたスクール、保護者、子供達、三位一体となった活動をさらに活性化してスクールを運営していきたいですね。コーチ陣には出来るだけグラウンドの中に力を注いで頂きたいので、その為には父母会の力はとても大切ですし頼りにしています。現在、特に新型コロナ対策において保護者の皆様のご協力に助けられています。子どもも大人も認め合い、補完し、みんなでラグビーを楽しむスクールでありたい、と考えています。子ども達にはそれぞれ個性が有ります。特に小学生段階では身体の大きさ、足の速さによって出来ること、出来ないことが出てきます。それを分かった上で一人一人の個性に応じた指導を行うことが大事だと考えています。ラグビーを嫌いにならないように。繰り返しになりますが、そのためには競技性だけでなく、ラグビーというチームスポーツが持つ厳しさや温かさ、難しさをもっともっとみんなで探求していきたいと思いますし、興味を持って欲しい、それが出来る環境をつくっていきたいですね。

（インタビュアー：T）

「ミルキーとミニはどう違うの？」

麻生 RS では園児～小学２年生までを『ミルキー』、小学３年生以上を『ミニ』と呼んでいます。今年度は練習場所が違う事も多く、よくわからないな？という方もいるかと思い、違いについて杉浦校長に伺いました。

☆練習方法の違いについて教えてください。

ミルキーでは接触プレー（スクラムやタックル）の練習はせず、ボールを持って相手と相手の間を抜けていくことを習得できるような練習をします。ミニになるとそれに加えてコンタクト練習が加わります。

☆指導面での違いを教えてください。

たくさん褒めてあげてラグビーを好きになるよう導くこと、大人が一方的に指示するのではなく考える力を養えるよう意識して指導することは両者に共通しています。ただ『ミニ』ではコンタクト練習が苦手な子には無理強いしないよう気を付けています。

ミルキー
相手チームのタグを４本取ったら僕たちのボールになるんだよ！

☆始める時期が違うことで見られる違いなどがあれば教えてください。

低い年齢から始めると無意識のうちにプレーの選択肢が増えていて、年齢が上がるにつれて反映されているように感

じます。彼らにはスキル向上だけではなく、仲間のフォローやチーム団結・勝利の為にどんなことができるかを考えて行動してくれることを期待しています。

飛び込みトライはカッコイイけど、タグラグビーでは禁止なんだよ！
飛び込みトライはミニまでおあずけ！

☆これから「ミニ」に上がる子や今「ミニ」で頑張っている子達へ一言お願いします。

いつ始めたかにかかわらず、ボールを持って好きに走ってとにかくラグビーを楽しんでください。そして麻生 RS で表現できる自分の長所を見つけて表現し、活躍していって欲しいです。

インタビューを通じて、コーチ達がたくさんの愛情と熱意をもって指導してくださっていると改めて感じさせて頂くことができました。麻生 RS ならラグビーが大好きになること間違いなしですね。杉浦校長ありがとうございました。

（インタビュアー：K）

◇◇◇

☆新米パパコーチ（現５年生父兄）座談会　2021 前半

（３年生担当:I コーチ・４年生担当:T コーチ・６年生担当:S コーチ）

５年生のパパでもありコーチ歴１～２年のコーチに、コーチになった感想等を語っていただく座談会を開催し、その一部をご紹介します。今回は、２回シリーズの前編としてご紹介します。ぜひ、コーチやってみたいけどどうなんだろう…と思っている方、経験ないけど興味あるなぁ…と思っているパパさん・ママさん必読です！

１．コーチを始めたきっかけは？

S：コーチ陣が少なくスクールとしても苦労されている様子だったので、何かお手伝いができればと常々思っていたところ、夏合宿に帯同させて頂ける機会をいただいた。子供と一緒に汗を流す楽しさを味わい、未経験ながらコーチに挑戦しよう！と一歩踏み出すことができました。４０代のチャレンジ、これもラグビーの魅力ですね。

T：きっかけは２つ。１つは子供の学年コーチが不足していたので、自分がコーチを担うことによって、コーチ不足の他学年を支援したかったこと。２つ目は、夏合宿に親御コーチとして参加して、純粋無垢な子供らとラグビーが出来て、充実感を得られたこと。 あと、余興的（実はここが最も重要だったかも知れないけど（笑））には、その合宿でＳコーチと同部屋で、一緒に始めようと志を共にすることができたことかな～♪

I：毎週子どもを連れていく中で、子どもを見ている時間に一緒にできればと思って２年生の息子のパパコーチとなりました。

２.一緒にやってみてコーチ陣の雰囲気は？

S：６年生コーチの皆さんは非常に経験値も高く、初対面から非常にフラットでフランクに受け入れてくださり、とても居心地が良い雰囲気を作ってくれました。週一回の練習時しか会えないのが寂しいくらい、もっと色々な話ができればと思っています。

T：皆さん、非常に懐が深く温かい雰囲気です。

I：練習中は厳しい顔のコーチたちも、コーチ同士になると部活の先輩後輩、学生時代のように冗談を交わしたりはしゃいだりしています。新年会などの懇親会の様子はとてもじゃないですが、話せません。（笑）

３．コーチになって嬉しかったことや努力していることは？

S：子供たちのやる気スイッチが入った瞬間をグラウンドで目撃できることはとても嬉しく、大いに刺激なります。一方で、ラグビー未経験な故に、６年生たちの実践的な質問には的確に回答できず、日々勉強の必要性を実感していいます (;´∀`)。

T：まだまだ、至らない所が多々ありますが、自分の考えた練習メニューで、こちらが意図した通りに子供が動いて、楽しんでいる時は最高に嬉しいですね。難しいのは、やはり、大人と子供では前提（知識、意識、考えなど）が全く違うので、何とかこの差を埋める努力をしています。

I：なかなかトライをとることができなかった子が試合形式で初めてトライをして、「お母さん見てた？」と言いながらうれし涙を流しているのを見て、子ども達の喜びのお手伝いが出来て良かったなと、こちらももらい泣きしそうになりました。 子どもたちの可能性を潰さないようにしつつ、きちんと基本を教えながら導く必要があり、この加減が難しく先輩コーチを見習いながら頑張っています。

みんなで練習できない時もいろいろやれる練習があるんだって！
僕は腹筋がんばるぞ！

４．自粛期間中のおすすめの体力づくりは？

S：私もすっかり運動不足ですが、子供達にはスポーツの基本「走る」ことに励んでもらいたいですね。自分と息子を棚に上げてナンですが、可能なら短距離ダッシュと長距離持久走を週１回ペースでも続けてもらえると走力はかなり維持できると思います。

T：テレビや Jsports オンデマンドで、ラグビーの試合を観戦することかな。

I：我が家は、遊び要素を取り入れたトレーニングをしています。腕立て・腹筋・背筋・スクワットを各種目のたびにトランプを引かせて出た数字（子どもも了承の下、７～１３しか出ないよう１～６を引いて）の回数を３セット。あとは家の廊下を手押し車（１～３で出た数の本数)、外を走る際もトランプ出た数字でダッシュ・周回走など。腕立てなどは親子でも出来るのでダイエット目的の親御さんも是非お子さんと一緒にやってみてください。トランプだと子どもも回数に責任をもってやりますよ。

（後編につづく）

◇◇◇

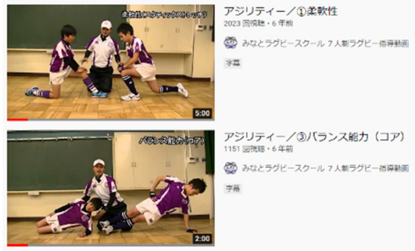
☆技術コーチオススメ！自宅でもできる自主トレメニュー☆

再び緊急事態宣言が出されてしまいましたが、そんな中でも自宅や公園等でできる練習メニューの参考になる動画を、４年生技術コーチのＨコーチに教えていただきました！

コロナ禍でスクールが活動自粛の中、適度に身体を動かしたり、スキルアップの練習をしたりしていますか？私は年末年始や年明けの連休に全く外出もせず、ずっと家でテレビを見ていたら 3Kg も太ってしまいました。（もちろん高校ラグビーや大学ラグビーを観戦してラグビーの勉強はしましたよ。）

さて、今回父母会からのご指名を受け、総会のアンケートでご質問頂きました『自主トレメニュー』、『練習に役に立つラグビー動画』について、 私が参考にしている YouTube 動画を以下にご紹介いたします。

①「みなとラグビースクール　７人制ラグビー指導動画」のアジリティ

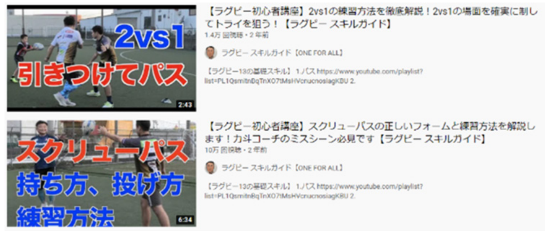


アジリティー／①柔軟性
2023 回視聴・6 年前
みなとラグビースクール 7 人制ラグビー指導動画

アジリティー／③バランス能力（コア）
1151 回視聴・6 年前
みなとラグビースクール 7 人制ラグビー指導動画

「アジリティ」とは､バランス能力 / 筋パワー / 方向転換テクニック / コーディネーション能力から構成する要素で、柔軟や体幹も鍛えられ、〝怪我をしない〟、〝疲れにくい〟身体作りのためのトレーニングです。ご自宅でできるメニューなので、ご家族でチャレンジしてみてください。

②『ラグビースキルガイド　【ONE FOR ALL】』



【ラグビー初心者講座】2vs1の練習方法を徹底解説！2vs1の場面を確実に制してトライを狙う！【ラグビー スキルガイド】
1.4万 回視聴・2 年前
ラグビー スキルガイド【ONE FOR ALL】
【ラグビー13の基礎スキル】 1.パス https://www.youtube.com/playlist?list=PL1QsmitnBqTnXO7tMsHVcnucnosiagKBU 2.

【ラグビー初心者講座】スクリューパスの正しいフォームと練習方法を解説します！カ斗コーチのミスシーン必見です【ラグビー スキルガイド】
10万 回視聴・2 年前
ラグビー スキルガイド【ONE FOR ALL】
【ラグビー13の基礎スキル】 1.パス https://www.youtube.com/playlist?list=PL1QsmitnBqTnXO7tMsHVcnucnosiagKBU 2.

「ラグビーの初心者講座」と言うことで、ボールの正しい持ち方から投げ方などの基礎をはじめ、スクリューパスやキックなどの仕方を教えてくれます。

特にパスについては、いくら足が速い選手や身体が大きく当たりが強い選手がいても、パスが繋がらなければトライは難しく、ピック＆ゴー（モールやラックからボールを取った選手が走るプレー）でのトライは私の理想とは異なり、みんなでパスを繋いでトライを取るプレーが“カッコイイトライ”、これぞ“ラグビー”と個人的には思います。パワープレーを求める方もいるかもしれません。FW 出身の方ごめんなさい。でも、FW の選手が一生懸命にボールを出してくれた結果なので、私はトライを取った選手ではなく、FW の選手を褒めるようにしています。

と、少し脱線してしまいましたが、パスは非常に大事なプレーですので、是非、御父母のみなさま方には、お子様のパスの練習相手になって頂き、パス&キャッチのスキルアップのお手伝いをして頂ければと思います。

緊急事態宣言が解除され、またみんなで大きなグラウンドで楽しくラグビーができることを願っています。

【編集後記】父母会だよりはいかがでしたでしょうか？次の記事も準備が進んでおりますので、ご期待下さい！（編集担当：M、イラスト：S）