

(案)

# 令和2年度 第48回 中学・高校・高専・大学 事故防止講習会

広島県ラグビーフットボール協会  
広島県高等学校体育連盟ラグビー専門部

期 日 令和3年2月20日(土)～21日(日) 1泊2日

会 場 広島県総合グランド 運動場・ラグビー場  
〒733-0001 広島市西区観音新町2-11-124 TEL 082-231-3077  
広島県総合グランド スタジアム会議室4  
〒733-0001 広島市西区観音新町2-11-124 TEL 082-231-3077

宿 泊 先 広島県スポーツ会館  
〒733-0001 広島市西区観音新町2-11-124 TEL 082-292-1681

講 師 広島県ラグビーフットボール協会  
副 会 長 清原 弘  
理 事 長 尾川 政治  
理 事 佐伯 誠司 谷本 一 河野 一彦  
堂河内克也 緒方 耕 森原 史隆  
片島 久平 清原 謙次  
マツダBZ ※中居 智昭

## 広島県高等学校体育連盟ラグビー専門部

広島工業高校	藤代 晃	※松浦 陽介	※細美 紫今
	柿沢 信弘		
宮島工業高校	末本 一彦	中川 浩徳	
崇徳高校	齋藤 卓将	グレン・キャメロン	藤谷 梨沙
安芸南高校	頼近 孝行	岸 拓実	
福山工業高校	※藏本 充	※小林 泰崇	※田原 龍児
福山明王台高校	西村 義宣		
福山誠之館高校	武田 智		
福山葦陽高校	小林 正憲		
広島ラ・ガール	石井 保明		
広島ラガージュニア	内田 雅志		

## 講習会参加人数

宿泊参加 名 ( 高校生男子 名 )  
日帰り参加 名 ( 大学生男子 名 高校生女子 名・中学生 名 )  
チーム参加 名 ( 広島工業・宮島工業・崇徳・安芸南 )  
指 導 者 名

(案)

日 程

第1日目【 2/20(土) 】

9:00～	集合・受付
9:20～ 9:30	開講式・諸注意
9:30～10:00	ウォーミングアップ
10:00～10:30	体力トレーニング …体幹・首の強化
10:30～11:30	スクラムの基本① …基本姿勢確認, 1vs1
11:30～13:00	昼食(各自)・休憩
12:00～12:30	研修会・県営ラグビー場の報告と使用についての指導会
終了後	安全対策について (ラグビー場会議室)
13:00～13:30	スクラムの基本② …基本姿勢確認, 1vs1
13:30～14:30	スクラムの基本③ …3vs3, 5vs5 バックスキル練習①
14:30～15:30	タックルの基本
15:30～	指導者研修会・レフリングの指針(高校生のガイドライン)
16:00～17:00	研修I ラグビー競技における安全対策 「事故の起因となることについて」 講師: 清原 弘 氏 (広島県ラグビー協会 強化委員長)
17:00～	(宿舎へ移動) …各自荷物を持って入館
18:00～19:00	夕食(スポーツ会館1Fグリル) …配膳と片付け
19:00～20:30	入浴
22:30	消灯・就寝

第2日目【 2/21(日) 】

6:00	起床・散歩
6:30～	朝食(スポーツ会館1Fグリル) …配膳と片付け
7:30～ 8:00	清掃・退館 …シーツの返却と室内清掃
8:30～ 9:00	体力トレーニング …体幹・首の強化・基本姿勢ほか
9:00～10:00	スクラムの基本④⑤ …3vs3, 5vs5, 8vs8
10:00～11:00	ブレイクダウンの基本
11:00～	閉講式・解散, アンケート
13:00～	第69回新人大会交流戦 合同A vs 合同B

(案)

役割分担

第1日目【 2/20(土) 】

- 9:00～ 集合・受付（ラグビー場入口）  
【 柿沢・岸 】受講者の確認，参加費の徴収（¥3,500），受領書の発行  
ビブスの配布
- 9:20～ 9:30 開講式・諸注意  
【 森原 】挨拶 広島県ラグビーフットボール協会 理事長 尾川 政治  
講師紹介  
目的及び諸連絡  
マウスガード，ヘッドキャップの準備
- 9:30～10:00 ウォーミングアップ  
【 藤代・柿沢・小林 】  
動的ストレッチ，ハンドリングなど
- 10:00～10:30 体力トレーニング…体幹・首の強化  
【 頼近・森原・武田 】
- 10:30～11:30 スクラムの基本①…基本姿勢確認，1vs1  
【 谷本・岸・河野・清原・中川・堂河内 】  
ストロングポジション  
基本姿勢の維持（膝の位置，ポイントの使い方，上目使いなど）  
1vs1（フットポジション，背筋の体幹維持，首の取り方など）  
安全対策指導（スクラムの崩れ方と対処など）
- 11:30～ 昼食・休憩  
受講者の昼食は各自で準備。  
指導者の昼食は県協会準備。
- 12:00～12:30 研修会・県営ラグビー場の報告と使用についての指導会  
(ラグビー場会議室)  
終了後 安全対策について
- 13:00～13:30 スクラムの基本②…基本姿勢確認，1vs1  
【 岸・中川・堂河内・河野・清原・佐伯 】  
午前中の復習 基本姿勢の維持，1vs1
- 13:30～14:30 スクラムの基本③…3vs3，5vs5  
【 清原・谷本・佐伯・中川・岸・堂河内 】  
3vs3  
バインドの仕方，スクラムの組み方（クラウチ・バインド・セット）  
クラウチ…フットポジションと自立した姿勢の維持  
バインド…PR①とPR③のバインドの仕方，イヤーT0 イヤーで自立  
セット…，レフリーの声で組み合わせ  
安全対策指導（スクラムの崩れの原因，崩れ方と対処の方法。）

(案)

5vs5

ロックの付き方とバインドの仕方, スクラムの組み方  
安全対策指導 ( スクラムの崩れ方と対処の方法 )  
スクラムのルールについて

14:30~15:30 タックルの基本

【 緒方・頼近・齋藤 】

タックルの基本 ( パワーフット, シュラッグ, バインドなど )  
安全対策指導 ( タックルの仕方と, タックルされた場合の倒れ方 )  
タックルに関するルールの確認について

15:30~16:00 指導者研修会・レフリングの指針 ( 高校生のガイドライン)

【 緒方・頼近 】

( ラグビー場会議室 )

(生徒は更衣をした後, 筆記用具を持参して, スタジアム会議室4へ集合。)

16:00~17:00 研修I 「 事故の起因となることについて 」

【 森原・河野 】 講 師: 清原 弘 氏 広島県ラグビー協会副会長

( スタジアム会議室4 )

17:00~

( 宿舎へ移動 )

各自荷物を持って入館

【 河野 】

18:00~19:00 夕 食

配膳と片付 ( スポーツ会館1Fグリル ) …場所は変更あり

19:00~20:30 入 浴

入浴マナーと整理整頓

22:30

消 灯・就 寝

(案)

第2日目【 2 / 21(日) 】

- 6:00 起床・散歩
- 6:30～ 朝食  
配膳と片付（ スポーツ会館1Fグリル ）…場所は変更あり
- 7:30～ 8:00 清掃・退館  
シーツの返却と室内清掃  
  
( ラグビー場へ移動 )  
更衣を済ませて、各自荷物を持って移動。
- 8:30～ 9:00 ウォーミングアップ、体カトレーニング…体幹・首の強化・基本姿勢ほか  
【 藤代・細美・森原・柿沢 】  
前日の復習込み
- 9:00～10:00 スクラムの基本④…3vs3, 5vs5, 8vs8  
【 佐伯・谷本, 中川, 岸, 清原, 河野, 堂河内 】  
3vs3, 5vs5  
前日の復習  
スクラムの攻防（ プッシュの仕方と足の運び方 ）  
スクラムのルールについて  
8vs8  
フランカー, No.8のバインドと付き方。  
安全対策指導（ 第3列によるフロントローの崩れの原因確認と対処の方法 ）
- 【 藤代・頼近 】  
バックススキル練習（ ハンドリング, パス, 状況判断, コンタクトほか ）
- 10:00～11:00 ブレイクダウンの基本  
【 中居・頼近・緒方・斎藤・細美 】  
ブレイクダウンの基本（ 自立 ）  
ブレイクダウンへの参加の仕方（ 姿勢, 正しい入り方など ）  
安全対策指導（ ジャッカルプレーの正しい方法と, 突っ込み姿勢の方法。  
味方の後方からの参加による対処の方法など ）  
ラック・モールに関するルールの確認について
- 11:00～ 閉講式・解散  
【 森原 】  
アンケートの実施
- 13:00～ 第69回広島県高校新人大会 交流戦 合同A vs 合同B