

今回の地域クラブ活動通信では、都立三鷹中等教育学校前期課程のラグビー地域クラブ活動を指導している石井さんにインタビューを行いました。石井さんは、指導方法や指導への思い、そして怪我の対応について熱く語ってくれました。彼の経験と情熱が、地域クラブ活動にどのように反映されているのかを探ります。



「いつか誰かのきっかけになれば」

都立三鷹中等教育学校

ラグビー地域クラブ活動指導者 石井 裕大さん

Profile

高校からラグビーを始め、大学時代にはコーチ兼プレーヤーとしてニュージーランドに1年間留学。世界的なラグビーコーチの資格である「Foundation of Rugby Coaching Course Level 1」を取得。帰国後は学生コーチとして参画したチームで、第72回全国地区対抗大学ラグビー大会で優勝。

現在はWASEDA CLUBにて、小中学生を対象にラグビーの指導にあたっている。

指導をする上で大切にしていることは何ですか？

私は、生徒たちの意見を大切に、全員に寄り添い、誰一人取り残さない指導を心掛けています。私の指導の原点は、留学したニュージーランドで実際に経験した指導法にあります。日本では、選手の未熟な部分を指摘・指導する場面が多いように感じられますが、ニュージーランドでは常に選手のポジティブな面に目を向け、ポジティブなことを積極的に選手に伝える指導法が取られていました。現在もメニューを作成する際には、当時の経験を参考にしています。

また、ニュージーランドでは選手に考えさせるメニューも多く取り入れられています。身体は疲れていないのに、頭は疲労困憊することも留学中にはよくありましたね（笑）。

ラグビーは怪我のリスクが高いスポーツだと思います。指導する際に怪我の予防や対処法について、気をつけていることを教えてください。

活動に際しては、「怪我が発生しにくい環境」を意識しています。普段の活動場所は、学校のグラウンドと柔道場ですが、コンタクトの練習を行う際は、怪我のリスクを抑えるためにできるだけ柔道場で行うようにしています。

また、例えば、ゴールポストの近くでの練習は、接触による怪我のリスクがあるので絶対に避けるようにしています。

ラグビーで使用するヘッドギアやマウスピースは、選手の命を守ってくれる大切な道具です。私は、命を守る大切な道具を雑に扱う選手や大人になって欲しくないと思っています。

「ラグビーに関わる全ての道具を大切にすることが、自分の命を守ることだ」と生徒たちにはよく伝えています。

首から上の怪我が起こった時は、すぐに救急車を要請もしくは、#7119に電話をして医療従事者の助言をもらうことを徹底しています。



今回取材に協力いただいた都立三鷹中等教育学校ラグビークラブの皆さん。

上級生が積極的に下級生に声をかけている姿がとても印象的で、生徒たちの仲の良さが練習中の雰囲気からも伝わってきました。

 **地域クラブ活動とは.....**学校と地域との連携・協働により、生徒のスポーツ・文化芸術活動の場を提供する学校外の取組です。生徒が、生涯にわたってスポーツ・文化芸術活動に親しむ機会を確保できるようにすることを目的としています。

地域クラブ活動の指導者を引き受けた理由を教えてください。

私が進学した高校はラグビーの強豪校でした。私は中学までラグビーの経験がなかったので、周りの上手い選手たちにどうやったら追いつけるのかを常に考えながら練習に取り組んでいました。

三鷹のラグビークラブも未経験者が多く在籍していると聞き、私の学生時代やニュージーランドでの経験を生かして**生徒たちの成長に貢献したい**と思ったのが大きな理由です。また、私も地域クラブ活動に関わり、**チャレンジ**してみたいという気持ちがありました。



生徒たちと一緒に身体を動かし、声かけをする石井コーチ。
「もっと出来るよ」というコーチの声かけには、コーチの生徒たちへの期待がこもっていました。



石井コーチが生徒たちの発言を引き出すような問いかけをする場面が多くありました。

「なぜうまくいかなかったのか」

「どうすれば上手くいくのか」

生徒たちは石井コーチの問いに一生懸命考えていました。

地域クラブ活動で指導を始めてから選手たちに何か変化はありましたか？

生徒同士のコミュニケーションと笑顔が自然と増えていきました。

「今日はこれができるようになった！」

「次はこれができるようになりたい！」

私は、生徒たちに毎回そのような思いを持って練習を終えてもらうことが大切だと思っています。そのために、練習の最後に試合形式の練習を必ず取り入れ、練習で行ったことを実践できる機会を作っています。その中で生徒たちへフィードバックを行い、

「先程の練習が試合でどう活きるのか」

「どうやったら上手くいくのか」

と生徒たちに問いかけ、考える時間を作ることを大切にしています。このような練習を積み重ねていく中で、生徒たちの成功体験が増え生徒同士のコミュニケーションや笑顔が自然と増えてきています。

地域クラブ活動の指導者を引き受けるにあたり、不安はありましたか。

また、実際に地域クラブ活動の指導者を引き受けてみて、どうでしたか。

外部の指導者である私が、顧問の先生方と上手く日程を調整できるか、とても不安がありました。しかし、地域クラブ活動では、各校に配置されたTEPROコーディネーターが、学校の先生方との間に入り、調整等をしてくれるため、そういった不安はすぐに払拭されました。

また、保護者への連絡はTEPRO事務局が行ってくれるので、大変ありがたいです。



Ki-o-rahi (キ・オ・ラヒ) というニュージーランドの伝統的なマオリの球技をラグビー用にアレンジした練習。

生徒たちの理解と技術向上のために工夫された練習が取り入れられていました。

編集後記

部活動の地域移行を進める上で、指導者の確保が大きな課題となっています。そのような背景を受け、今回は指導者に注目して地域クラブ活動通信を発行いたしました。地域クラブ活動通信を通じて、少しでも多くの方が指導者になりたいと思っただけのことを期待するとともに、指導者と一緒に私たちも日々成長していくことが大切であると感じました。

今年度の地域クラブ活動通信の発行にあたり、御協力いただいた皆さま、本当にありがとうございました。

過去の地域クラブ活動通信はこちら

<https://www.tepro.or.jp/club/tsushin.html>

