

平成 21 年 12/23(水)『ラグビー寺子屋』INホームズスタジアム神戸 開催報告

目的	ラグビーの普及と育成の為の活動
参加校様	東灘高校 御影高校 尼崎工業高校 神戸村野高校 市立尼崎高校
参加パネラー	岩淵 日本協会育成担当者様 宮本 前サンヨー監督様 林 ヒーローズ理事長
コーディネーター	田村 ラグビーマガジン編集長様

パネルディスカッション

岩淵様 : ワールドカップ、オリンピックに向けた日本ラグビーフットボール協会の方針と動き
ワールドカップ、オリンピックに向け今後高校生・中学生の強化・育成をしていく。
来年の夏の菅平でも各エリアから数名を選抜し強化合宿を行う予定。
来年からは7人制の大会も行う予定。国体も近い将来考えている。
15人制では、1人の選手がなかなか活躍できないが、7人制だと能力の高い選手の実力を確認でき、更に強化していける。
全国9つのブロックに分けて、各セクターが全ての大会を見に行っている。
そこで、すばらしい選手を探している。
日本代表としての協会としてのフィットネスの数字などを出していきたい。



宮本様 : サンヨーをトップリーグ優勝に導いたラグビー理論と練習方法
サンヨーの全体練習は1.5時間位で、それ以上長い練習はしていない。
しかし他のどのチームよりも皆ラグビーが好きで、
各自にとって足りないところ、必要な練習は全体練習前後に個人でやっている。
練習は飽きないようにメニューを変えながらメリハリをきかせて行っている。
ラグビーのコンセプトとしては、チャンスは自分で作るものでなく、
相手がくれるものだと考えている。

ディフェンスではできるだけ少ない人数で相手の攻撃を止め、
数の上で優位に立つ事を心がけている。
しっかりとディフェンスする中で相手がミスをしてチャンスを与える。
相手ボールのターンオーバーからトライを奪う。
基本をしっかり練習し、パス・タックルの精度をあげる。
ラグビーの基本は1対1の格闘技である。
パニックにならないよう、自分の決められた仕事をきちんとこなす事が大切だ。
コンセプトを共有して、後はサインプレイでなく、個々の判断にまかせてプレイする。



- 林 : テクニックと気持ちの問題、自分の高校生時代と今の高校生に望むこと。
ラグビーに出会い劣等感を昇華させてきた。相手に当たるコンタクトプレーが
楽しくて仕方がなかった。
徳島県の弱小チームでプレーしていたが、高校3年の時にオーストラリア遠征が
あり、セレクション合宿によんでもらいその代表に選ばれた。
そういう意味では、地方の弱小チームの選手を引き上げてくれる人がいた。
現役諸君には、形だけの技術でなく、試合のプレッシャーの中で役に立つ
技能を高めてほしい。
試合に臨む時の気持ちの切り替えが大切だと思う。
グラウンドに出たら相手と戦うのだが、その前に自分自身と戦わなければいけない。
同じレベルなら倒れるまで走ったチームが勝つ。何処まで自分を追い込めるか。
非日常の精神で試合に臨んでほしい。
学生は、スポーツを通じた教育が第1の目標であると考えている。
ラグビーを通じ勝利を目指し努力する中で、実体験の中から学んでほしい。



田村様 : コーディネーター

全体を通して

ラグビーのすばらしさとは・・・

『ワン フォー オール、オール フォー ワン』の精神。

イギリスのパブリックスクールにおいて、教育のために作られたラグビーの精神を今世界で一番大切に残しているのは日本ではないだろうか。

ラグビーは、自分の身体を痛めて、自分を捨てて、味方にボールをつなぐ。一人では絶対に勝てないスポーツ。そして自分のためだけでは力が出ない。ジャージに対しての、みんなの思いや誇りを感じ、そして試合に出られない仲間の気持ちを感じた時に、使命感が生まれ本当の力が出る。リーダーはしっかりチームを引っ張っていき、周りのサポーターは、盛り立てていかないといけない。

林の目指すものは・・・

グラウンドの中で、たくさんの湧き上がる感動体験をしてきた。

この身体感覚、暗黙知を皆と共有・共感していきたい。

私がボールを持って全国を周ることによって、場をつくり、こうした思い、湧き上がる感動を共有・共感していきたい。

ラグビーを通じて、体験の中から学び成長する、知的体育会系人材の育成をしていきたい。

質疑応答



オリンピックに7人制ラグビーが選ばれた経緯は

15人制は、オリンピック期間だけの競技は無理。7人制はケニヤなど15人制が強くない国も強い。中国もすでにラグビーの経験は少ないが185センチ以上100メートルを10秒台で走る選手をそろえている。オリンピック種目になることによりラグビーを広めようと言うIRBの思惑もあった。

三洋ラグビー部はなぜ強いのか

皆ラグビーが好き。全体練習は1時間半だけど、皆個人練習をする。どうしたら試合に出られるのでしょうかと自分の課題を監督に問い、その課題を個人で努力してクリアしていく。



走れるようになるには

走れる体質を作るには、脂肪率を減らし切れのいい体質を作る。ラグビーには短距離も、中距離も、長距離の要素も必要だ。飽きないようにいろんなトレーニングを混ぜれば良い。走る力はトレーニングによって確実につけられる。半年、1年続ける事により、確実に走力をあげることができる。

プロップで強い姿勢をするには

姿勢の練習をする。学生時代は姿勢をしてよくグラウンドを這った。スクラムに必要な筋力を鍛える。足首の柔らかさが大事。足首が柔らかくなれば自然と姿勢が良くなる。

SOのキックについて

キックはゲームコントロールにとって大切、ゲームを作る一つのポイントになる。最近はスクリュキックよりも逆回転をかけるコントロールキックが主流になりつつある。キックパス、ハイパントなどの使い分けも必要。練習は短距離でしっかりける練習からはじめれば良い。

身体を大きくするには

よく食べて、練習する事。筋肉は今からつく。高校から大学にかけて体ができるので、しっかり何でも食べて筋肉をつけるトレーニングしたらいい。



ステップを上手くなるには

身体を作るのと同じように急に上手くはならない。コーンを使って相手をイメージしてステップの練習をすれば良い。体の軸を上手く動かさないといけない。ステップを切った後のスピードが重要。スピードがないと相手を抜けない。銃身の切り替えが大切になる。

日本人の SO で誰が一番いいのか

局面を打開できるプレーヤーでないといけない。達人的なレベルの選手が望まれる。早稲田の山中選手なんかも期待される1人だ。高校の指導者の皆さんには、チームを勝たせるだけでなく、選手が大学、社会人で伸びていけるように、土台作りをお願いしたい。

チームを強くするには

基本プレーをしっかりと身につける。試合に臨んでユニフォームの重さ、責任を感じる事ができるかどうか。試合に出られない選手の気持ちが分かるかどうか。

どうやって日本を強くして行くか

みなさんの年代がオリンピック、ワールドカップ（日本開催時）での中心選手となります。
みなさんと共に強くして行かなければなりません

グラウンド練習

ストレッチ、ウォーミングアップをした後で、3グループに分かれて パス・キックの基本、抜きあいの基本、コンタクトの基本練習をそれぞれ30分ずつ行った。





終了



全員で記念写真を撮り、無事終了することができました。
この寺子屋を通して、各チームの選手の皆様が少しでも湧き上がる感動体験をして頂けたら
この活動も大きな意味を持つと考えます。