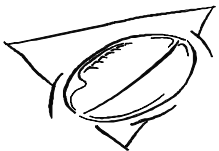


めざせ花園！



ALL FOR ONE

みんなは、一人のために、一人は、みんなのために

ONE FOR ALL

大阪府立 八尾 高等学校

ラグビー部 No. 46

2007 (平成19) 年10月19日

門田 主将 “新チームについて語る”

来年の全国大会府予選に向けて！

門田 大資

『全国大会府予選で1つでも多く勝つ』これが、これから1年間の僕の最大の目標だ！みんなも同じ考えだと思う。この目標達成に向けて、下にいくつかの考えた事を書きます。

- ① いかなる状況でも、基本を徹底すること。練習・試合でのさまざまな状況でも、基本に忠実にプレーすることを意識する。当たり前の事だけど、結構忘れてしまうことが多い。今まで言われてきたことをもう一度思い出すようにしよう。なぜか、ジュニア・高校・大学・社会人どんなカテゴリーでも強いチームと言うのは、基本が徹底されている。
- ② 次に、日頃から目標を常に設定する。日々の練習、試合等で自分の目標を決めて欲しい。『ハンドリングミスをしなさい』、『踏み込んだタックルをする』といったように一つの目標を決めて欲しい。これは、小さな目標に向かって努力することが『全国大会府予選で1つでも多く勝つ』ことに近づくことになる。1つ1つの目の前の目標が次々につながっていく事を忘れないで欲しい。
- ③ 常に、考えてラグビーをして欲しい。これは、練習中から試合を意識する。常に練習を試合に置き換える事により考えたプレーにつながってくる。ただ、こなすだけの練習よりもこちら方がずっと効果的だ。これからの季節、暗くなるのが早くなり練習時間も限られてくる。練習の質・密度にかかっている。
- ④ 何よりも全力でプレーし、中途半端なプレーはしないこと。一人一人がプレーでチームを引っ張るようになって欲しい。みんなへの要求ばかりになってしまっているが、①～④事ができなければチームとして『全国大会府予選で1つでも多く勝つ』ことにつながっていかない。誰よりもひたむきにラグビーに取り組んでいきたい。【①～④を頭の中に入れて欲しい】

☆ 徹底して体力強化に励もう！ ☆

タックルに行った時、腕力がないと相手に飛びついて振りきられてしまう。肩・背中・腰の筋肉がないと当たるだけで壊されてしまう。まして、相手よりも脚力やスタミナがなければ、タックルに行くことさえできない。ラグビーのほとんどすべてのプレーは、相手とのコンタクトをとる。ボールのある格闘技といわれるゆえである。トップクラスの試合でなくても、体力がなくては通用しないスポーツだ。

実際の試合をする者同士はスキルを競うのだが、体力的に優位に立っていればいるほどスキルも有効になる。すなわち、体力をつければつけるほど自分たちのラグビーが展開できる。ラグビーにおける体力トレーニングを、一軒の家を建てることにたとえてみよう。試合が始まる前までに可能なチーム強化とは、家の土台(骨組み)をより強く太くし、どんな風雪にも耐えるようにすることだ。地震が来ようと台風が来ようと家に一寸の狂いも起きないように、チームに強いシンをつくる作業が体力トレーニングだ。

“しっかり各個人が目標を持って体力強化に励んでほしい！”