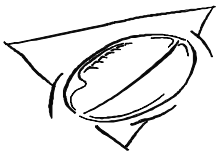


めざせ花園！



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てないで欲しい。
- 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れられてしまう。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！”