



日頃の活動に対する皆様のご理解とご協力ありがとうございます。我々は、「2015年 紀の国わかやま国体」での優勝を目指し日々7人制(セブンズ)ラグビーのトレーニングに励んでいます。本レポートでは、2014年度11月の活動を報告します。また、わかやま国体HPにて選手プロフィール&インタビューが掲載されております([http://team-wakayama.jp/team\\_wakayama/rugby](http://team-wakayama.jp/team_wakayama/rugby))。ぜひご覧下さい。

## 千葉遠征 (2014/11/2)



### 関東勢と対戦！！

日本最高峰ラグビージャパントップリーグチームであるクボタスピアーズのグラウンドをお借りし、関東の強豪チームと強化試合を実施しました。対戦相手は、サムライセブン、湘南ベルマーレ Bell7 男子、PSI コストカツの3チームでした。各試合、課題としていたキックオフを起点としたアタックで良い形をつくることができました。とはいえ、チームとして修正するところもたくさんあることを実感しました。更なるレベルアップを目指し、今後もトレーニングに励んでいきます。

## 串本合宿 (2014/11/8-9)



### 意識改革！！

紀の国わかやま国体で会場となる串本サンナンタンランドのグラウンドを使用し、2日間の強化合宿を実施しました。初日は、まずグラウンドにてフィットネス強化のためのメニュー。しっかりと追い込むトレーニングとなりました。練習の後は宿舎までランニング。更に夜は、室内練習場へ移動してスキル練習を実施、ポジション毎に分かれ基本プレーの確認を行いました。2日目は、グラウンドにて昨日に引き続きフィット中心の練習メニューとなりました。体に疲れが残った状態でも力を発揮できるようトレーニングを行いました。

ハードなトレーニングメニューに取り組むなかで、次第に選手たちの意識改革が始まりました。自ら考え、主体的に行動できるたくましいプレイヤーになってきました。合宿は、充実した2日間でした。まだまだ現状に満足せず、更なる成長を目指します。

## 強化練習会 (2014/11/23-24)



### ハードに追い込んだ2日間！！

紀三井寺競技場に潮田健志コーチをお招きし Strength & Conditioning (S&C)トレーニングを中心とした強化練習会を実施しました。初日は、ランニングがメインの S&C トレーニング、合間にボールを使用したチームトレーニングを実施しました。2 日目は、午前中にウエイトトレーニングを行った後、午後からはレスリングコンバットがメインの S&C トレーニングを実施しました。合間にはボールを使用したチームトレーニングを行い、息が上がった状態でも正確なプレーができるよう繰り返し練習しました。

2 日間を通して体力的にハードなトレーニングとなりましたが、心拍数が高く呼吸が苦しい状態でも、力を発揮し、正確なプレーができるよう意識して取り組みました。すべてのメニューをやり遂げた後は何とも言いえない達成感がありましたが、まだまだ目標とするレベルには到達できていません。更なるレベルアップを目指し、本日から再スタートです。

## 福岡合宿 (2014/11/29-30)



### 更なる高みを目指して！！

福岡県へ遠征し、九州協会の山本英児氏にご指導いただきました。2 日間の合宿では、練習試合は行わず、セブンズのチームスキルとフィットネスを混合した濃厚なトレーニングを行いました。チームスキル面については、オフェンスとディフェンスで想定されるシチュエーションに関して、コーチングして頂きました。状況に応じたチーム/個人の動きを反復練習しました。フィットネス面については、現状の我々にとって非常にハードなトレーニングとなりました。国体で上位入賞するためにはまだまだ不足していると実感させられました。

山本氏の経験に裏付けられたセブンズ理論は、非常にわかりやすく、頭で理解しながら身に着けることができました。非常に充実し、実りの多い合宿となりました。次回山本氏にお会いする際は、各個人がレベルアップした姿をみせられるように日頃の練習に取り組む必要があります。特に、フィットネスの向上は各個人の努力に委ねられますが、意識高くしっかりと取り組むことで更なるレベルアップを目指します。

【編集後記】8/31 に行われた長崎国体近畿ブロック予選大会では、大阪府に敗れ、本国体出場を逃しました。選手・スタッフ全員が悔しい思いをしました。紀の国わかやま国体まで残り 10 か月を切りました。常にチームと個人の課題を明確にしながらい今後もトレーニングに励んでいきます。

我々がこういった活動を続けていけるのは、皆様のご理解とご協力のおかげです。選手・スタッフ一同、感謝の気持ちを忘れることなく日々邁進して参りますので、今後ともよろしくごお願い申し上げます。