

「心・技・体」三位一体の強さが
秋工ラグビーの文化



國學院大學ラグビー部 監督
秋田工業ラグビー部
テクニカルアドバイザー
伊藤 護 (H6卒)

ラグビー後援会の皆様におかれましては、日頃より秋工ラグビー部発展のため、格別のご協力とご支援・ご声援を賜り、厚く御礼申し上げます。

また、日々部員達と寄り添いながら指導に携わっておられる、黒澤校長先生をはじめ、現場スタッフの皆様には、心より感謝申し上げます。

僭越ではございますが、今年度よりテクニカルアドバイザーとして学校・OB会より依頼され、またこの度「秋工ラガー」に寄稿できますことはこの上ない喜びであります。

まずは「心」。戦術や技術の前に、精神・心を正し、立場を向き合わせる事から始めてください。入部後は、秋田工業の全国大会花園出場回数六十八回(全国一位)、優勝回数十五回(全国一位)、勝利数百三十四勝(全国一位)と華々しい功績の看板を背負う事になります。それを重いプレッシャーと考えるのではなく、この伝統を日々の練習から味方にする事で、他校よりも有利な状態で精神面が鍛えられます。それが秋工プライドに変わり、そのプライドからラグビーに必要とされる闘争心、団結心、情熱心、規律心、忠誠心、責任感、自己犠牲などすべての精神を生み出し、強化させる事ができるのです。そのマインドをセットさせる為には、練習前と練習後に必ず秋工プライドを部員達と確認する事です。監督からは日々秋工ラグビー愛を伝えます。練習後には部長から学業、授業態度、生活態度、規律の徹底を毎日繰り返し伝えます。OBの皆様がグラウンドに足を運んでくださった際には、秋工ラグビーの歴史を部員達に語りかけ、秋工プライドを高めていただきたいと思います。そのプライドが精神を強くします。指導者が情熱を持って伝

えれば、必ず部員達は情熱で示してくれます。

私の高校当時を振り返ると、現在の黒澤校長先生が私の監督でした。ランパス十本と厳しい走り込み練習で、やっと十本を走り終えたと思いきや、黒澤監督より追加がありました。十一本目、十二本目、十三本目「決勝、男鹿工業!」と三本の追加本数を走り、「これで花園予選優勝するぞ!」と愛のある言葉と厳しいトレーニングから、自信と精神力を鍛えてもらいました。これは試合の残り十分のキツイ時間帯からさらに最大限の力を発揮させる為の指導戦略であり、生徒のモチベーションを落とさず、常に花園予選を想定させながら精神面を鍛える方法だったと、改めて感じております。このように、秋工ラグビーが1番大切にしている事は、強い精神・強い心です。他校では得られない伝統と言う強い味方を背に、強い心を育成することが出来ます。

次に「技」。すべてのラグビーに必要なとするシユチュエーション動作には基本があり、その基本動作を身につける事が大切です。パス・キャッチスキル、タックルスキル、ボール争奪周りの動作スキルなど、その状況のプレーを成功させるためにはステップ指導が重要になります。タックルを例にあげると、一、足で間合いを詰める。二、タックルポイント(足の踏み込む位置)。三、シエイブ姿勢(背中丸めないストロングポジション)。四、頭を上げる(ヘッドアップ)。五、目を開ける(アイズアップ)。六、相手の懐や太ももに入り込む七、両手バインドを強く締めつけ小指からたぐりよせる。八、足を前にドライブさせて相手を倒す。このステップを順番にクリアさせない限りタックルは成功しません。これを「マイクロスキル」と言います。頭越しに「タックル行け!」なんてタックルに行かない!」など、客観的・精神的な発言はタックルに行く恐怖心を取っ払う為の手段だけであって、一番大事なものは「マイクロスキル」となるディテール(細部)を確認させ、反復練習を積み重ね、体に染み込ませ無意識に出来るようにさせる事です。これは秋工スピリットとの相乗効果により必ずタックル成功率は上がります。このように、「技」を磨き上げる為にはすべての動作にある「マイクロスキル」を常に確認させる事が大切です。次に「体」。高校生の1試合平均タックル・コンタクト回数は九十、百回です。七月二十三日に釜石で行われた秋田工業対東福岡の試合でも八十六回の接点・コンタクトが発生しました。ラグビーは接点を制さない限り勝利はありません。グラウンド練習と並行してウエイトトレーニングやグラウンド上で行う自重トレーニングなどを取り入れながら、また食事管理の徹底でフィジカル強化が求められます。

このように「心・技・体」三位一体の強さが秋田工業ラグビー部の文化だと私は思います。これに年々進化するラグビーにプラスされるのが「知」です。指導者も部員もラグビー知識・技能・経験・情報・分析を伸ばす事が求められます。指導者は、日本一が最大目標である以上、日々全国高校ラグビーのレベルを知り、ラグビーを学び、課題を与え、探求心・研究心を持ち続けることです。部員達も自ら考え、主体性を持って積極的に取り組む姿勢を持ち、指導者と接するタイミングをマッチさせることで、チームがひとつとなり(ONE TEAM)組織が作られると私は考えます。私自身も学びを止める事なく、テクニカルアドバイザーとして「伝統・文化」を大切に守りながら、秋工ラグビーに少しでも「心・技・体・知」の強化にプラスとなる情報を共有して参りたいと思います。引き続き熱いご声援を賜りますよう、宜しくお願ひ申し上げます。

伊藤 護 氏 プロフィール
男鹿南中 ↓ 秋田工 ↓ 専修大 (主将)
↓ 東芝府中 (東芝ブレイブルーパス)
↓ 國學院大 監督 (職員)
↓ ポジション... スクラムハーフ
キヤップ... 16 (日本代表に選出され、国際試合に出場した回数)

令和3年度全国高等学校総合体育大会
第101回全国高等学校
ラグビーフットボール大会秋田県予選
兼
秋田県高等学校
ラグビーフットボール選手権大会
日時 令和3年10月17日(日)、23日(土)、31日(日)
会場 あきぎんスタジアム
開会式 実施しない

