



平成 28 年花園にて

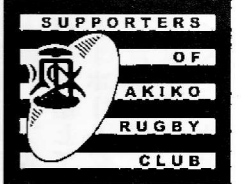


菅平合宿



発 行 者

秋田工業高校ラグビー後援会
事務局 (018) 862-1256



自分より強いチームと多く試合せよ

秋田工業高等学校ラグビー後援会

会 長 瀬田川 榮一

横綱白鵬から学ぼう

今年の七月場所で横綱白鵬が三十九回目の優勝をし、一〇五〇勝という歴代最高勝利をあげた。この前人未到の記録はさらに伸びるだろうと言われている。

高校生のスポーツとプロのスポーツを全て一緒にはできないが、学ぶ点は多いように思う。

その第一は準備運動である。白鵬は約一時間半かけて入念に相撲の基礎である四股・すり足・てっぽうを行うという。ご存じの通り準備運動は、多くは一人で行うことが多く、最も地味で忍耐を要する。

高校生の場合、時間的な制約もあるが、この準備運動でしっかりと汗をかいている生徒は以外と少ないように見受けられる。ともすれば仲間と早く、スピーディーで高度な技術を身につけるような練習に早く移行してはいないだろうか。

準備運動をしっかりとやることで、最も効果があるのは怪我をしない柔軟な身体づくりだ。白鵬の一〇五〇勝は他の力士と比べても極めて早く、それは怪我が少なかったのも大きな要因と言われている。

本校ラグビー選手に当てはめると、極めて優秀で将来楽しみな選手が、他校よりも多く入部していることは確かだろう。しかし怪我をすること成長が止まってしまう。当然のことながら練習ができないからだ。プロと違い高校生の在学期間は短い。まずは怪我をしにくい身体づくりを優先すべきと思う。

本校が全国で常勝していた時代、ラグビー

経験のない新入生が入部し、三年生で選手になり全国大会で優勝し、その後全日本の代表に選出されている話をよく聞いた。今と時代背景は違うかもしれないが、選手の発掘や育成のことを考えれば示唆に富んだ先輩の話である。

練習量が足りない

つい先日、ラグビー関係者と話すことがあった。おのずと秋工ラグビー部がどうすれば強くなるかと言うことが話題の中心だ。

秋工ラグビーに能力の高い新入生が入っているが、二年三年と経つうちに他校と力の差がなくなってしまう。秋の新人戦では圧倒的に勝つのに次の年の夏には互角の勝負になっている。これはなぜか…。

結果は練習不足であることで納得した。しかも強いチームとの練習試合が、他の強豪校と比べてかなり少ない…。これが二人の話の結果であった。まず春休み、夏休みなどに積極的に合宿などを行う中で、できる限り自分たちより強いチームと毎日のように試合を行う。同じ高校生であれば最初は大きな差で負けても、次第に接戦に持ち込めるようになる。この繰り返しが大それた友人は言う。指導者は謙虚な姿勢で自分たちより強い相手にお願ひし、精一杯ぶつかれる環境を選手に与えて欲しい。お金がかかるだろうが、それは後援会でできる限り支援する。秋田や東北にいないで強い地域・学校に行つて力をつけて欲しいものだ。