



## 神戸製鋼ラグビー部BLOG

< 2008年08月 >

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

カテゴリ

最近の記事

- [2008-2009シーズン、終了\(2/12\)](#)
- [初のプレーオフ進出決定!\(2/5\)](#)
- [2009年 初ゲーム vsサントリーサンゴリアス戦\(2/4\)](#)
- [12月21日に、ホームスタジアム神戸にかまど隊、参上!\(1/5\)](#)
- [トップリーグも残り3試合!\(12/31\)](#)
- [リポビタンDチャレンジ2008 日本代表vsアメリカ代表\(12/5\)](#)
- [トップリーグ前半戦終了\(12/2\)](#)
- [5試合を終えて、3位浮上!\(10/24\)](#)
- [開幕戦を白星スタート!\(9/22\)](#)
- [後藤翔太主将インタビュー\(9/3\)](#)

過去記事

- [2009年02月](#)
- [2009年01月](#)
- [2008年12月](#)
- [2008年10月](#)
- [2008年09月](#)
- [2008年08月](#)
- [2008年07月](#)
- [2008年05月](#)

最近のコメント

- [秋山古兵 / トップリーグも残り3試合!](#)
- [しょーちゃん / リポビタンDチャレンジ2008 ...](#)
- [秋山古兵 / 5試合を終えて、3位浮上!](#)
- [旬 / 開幕戦を白星スタート!](#)

最近のトラバ

お気に入り

ブログ内検索



QRコード



RSS1.0 | RSS2.0

アクセスカウンタ

Total: 11518  
Today: 19  
Yesterday: 8

読者登録

メールアドレスを入力して登録する事で、このブログの最新エントリーをメールでお届けいたします。解除は[こちら](#)

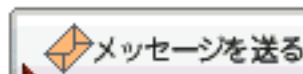
登録

現在の読者数 2人

プロフィール

コベルコスティーラーズ

オーナーへメッセージ



2008年08月06日

### 平尾誠二GM兼総監督インタビュー

圧倒的な強さを身に付けるためウエイトトレーニングを中心に、3月から身体を鍛え上げた神戸製鋼コベルコスティーラーズ。5月25日から行われた春シーズンの練習試合では、ひとり回り大きくなった選手たちが、春から積み上げてきた力を如何に発揮し、4勝1敗という成績を納めました。9月のシーズンインに向け、これからますます飛躍が期待されるコベルコスティーラーズの総監督・平尾誠二氏に、シーズンインに向けての意気込みを語っていただきました。



### 『練習の質、栄養、休養』 をキーに身体づくり これからは戦略性を加え、 チームの更なる成長を目指す

春シーズンの練習試合を4勝1敗という成績で終えましたが、手応えは感じられましたか?

「勝敗よりも、春にやってきた練習がゲームに反映されているかという部分に重点を置いて試合を見てきました。そういう意味では、選手ひとりひとりが春からのトレーニングで身体のサイズが大きくなり、プレーに強さや激しさが出て、成長が見られました。これまでの成果を発揮することができた春シーズンだったと思いますね」

3月から2008-2009シーズンに向けて、練習を開始し、どういうテーマで練習メニューを組まれたのでしょうか?

「厳しい練習を積み重ねる程、身体というのは絞れてきて体重が落ちてきます。ラグビーは身体のサイズや体重というものも、勝つ上で重要な要素となってくるんですね。そういう点では、昨シーズンは厳しい練習を積み重ねる程体重が落ちてしまうという傾向に若干陥ってしまったところがありました。今シーズンは、厳しい練習をしながらも体重を落とさないということが1つのテーマでしたね。そのために『練習の質と栄養、そして休養』をキーワードにして、練習に組み込んでやってきたんですよ」

栄養や休養もトレーニングの一環ということですね。

「そうですね。練習の後に、おにぎりやバナナ、オレンジジュースを摂る。そして食事にしても、この春から栄養士さんがつき、個々にチェックした上で、それぞれに合った栄養バランスやカロリー計算をされたメニューをしっかりと摂る。食べる場所までがトレーニングだと、選手に意識づけしてきました。それまでは選手主体で、その日の気分でこれを食べたり、あれを食べたりと言う感じだったんですが、『食べるということも練習である』という意識が選手の中で随分浸透してきて、選手の身体も変化してきました。また休養も、身体を大きくする上で重要な要素ですので、昨シーズンよりオフの日を多くとり、そこで栄養を補給するというスケジュールを組み込んでやってきましたね」

これからの課題はどのような点でしょうか?

「春はほとんどウエイトトレーニングを中心に練習を組み、身体づくりがメインテーマだったんですね。いわば幹の部分鍛え上げてきました。これからはラグビーというボールゲームをする上での技術的なことや戦略的な部分をやっていきます。また今シーズンはルールが変更されるので(※2011年に開催されるワールドカップに向けたルール改正のため、実験的に運用されるルール。2008年8月から国際的に試用されます)、新ルールへの対応という部分も詰めてやっていかないとはいけません。春から作り上げてきた身体を維持しながら、球技として戦略性を持たせていくことが、大きな課題ですね」

新ルールという部分で、どのような点がポイントになってくるとお考えでしょうか?

「インプレーの時間がこれまでと比べて長くなると思いますので、『体力』が1つのキーになってくると思います。また新ルールでは、スクラムを組んだ時のディフェンスラインが5m下がるといことで、スクラムの影響が増してくると思いますので、そこはしっかり鍛えていきたいと思いますね」

これから夏合宿を経て、いよいよシーズン開幕となりますが、今シーズンはどのようなラグビースタイルで戦われるのでしょうか?

「それはまだこれからですね(笑)。6月から外国人スクラムコーチも来まして、夏合宿でさらに鍛え上げ、これからますます飛躍的にチームを成長させていきますので、楽しみにしててください」



ありがとうございました。期待しています。

Posted by コベルコスティーラーズ at 13:24 | [Comments\(0\)](#) | [TrackBack\(0\)](#)

[このページの上へ▲](#)