

KCNといっしょに応援！

ラグビーチーム 花園近鉄ライナーズ

KCNはラグビーチーム「花園近鉄ライナーズ」(花園L)を熱く熱く応援しています。関西を元気にすべく戦うチームをご紹介します。

1999年8月10日生まれ、兵庫県出身
身長 181cm
体重 98kg
ポジション FL(フランカー)
出身校 立命館大学
報徳学園高校
好きな食べ物 寿司(中トロ)
マイブーム チームメイトと遊ぶ！



宮下 大輝 (みやした たいき)

Q. 花園Lに入団した経緯を教えてください。
大学卒業後に入団したチームが活動休止になるかもしれないとなって、ちょうど花園Lのトライアウトの話があったので参加しました。前のチームの契約を破棄して臨んだので、不合格になったらその先がないという不安もあり、花園Lにかけける思いは強かったですね。無事合格し入団できたときには本当にほっとしました。

Q. トライアウトはいかがでしたか？
正直、怖かったです(笑)。というのも、自分のプレーがよくなかったこともあって、クウェイド・クーバー選手に怒られてしまって。でも、入団すると印象が変わりましたね。練習中はもちろん厳しいのですが、プライベートではクーバー選手はじめ、みんな優しく、すぐに馴染めました。

Q. 新シーズンに向けて新たなことに取り組んでいるとか。
これまでにないトレーニングを取り入れています。例えば、昨季は外側の筋肉を中心に鍛えていたのを、今季は内側のインナーマッスルも鍛えるようになりました。プレーの面でも、ただがむしゃらに頑張っていた昨季から、先輩に教を乞うなどして、理にかなったタックルの入り方や体の使い方を意識するようになっていきます。

Q. オフの日はどのように過ごしていますか？
チームメイトとよく遊んでいますね。カフェに行ったり、そこで他愛のない話をしたり。今年は沖縄にも行きました。青の洞窟では、ダイビングで耳抜きが上手くできなかったり、洞窟が暗くて怖かったり…。でも、めちゃくちゃ楽しかったです。ちなみに、旅行の企画はほぼ僕が立てました。こう見えて、率先して仕切るタイプなんです。

Q. KCNに加入している皆さんにメッセージをお願いします。
新シーズンでは、泥臭いプレーの量と質を高めていきたいです。例えば、タックルしたあとすぐに起き上がる、ジャッカル(タックルで倒れた選手からボールを奪うこと)に挑むといった基本的なことです。見栄えのするプレーだけでなく、細かな局面でもしっかりチームに貢献できるよう頑張っていきますので、応援していただけると嬉しいです！



がむしゃらなだけじゃない！
新しい自分で花園Lに貢献します

膝の筋肉を鍛える！



「スレッドドラッグ」というトレーニングで、この器具は「ソリ」を意味するスレッドと言います。ひも部分を持って後ろに引っ張ることで膝の周囲の筋肉を鍛えることができます。

CHECK! 早くラグビーがしたい！
膝を怪我した選手が、そのリハビリのために行うことが多いトレーニングです。

目と指先を鍛える！



投げられた小さなボールを取ることで、目と手を連動させて指先を器用に動かす能力を鍛えています。ボールキャッチの精度を高めるための練習です。

CHECK! 巨大な手で繊細にキャッチ！
片手でキャッチしたり、振り向いた直後に取ったりといったバリエーションがあります。

これってナニしてるの!?

潜入!

花園Lのトレーニング

新シーズンに向けて励む花園Lの練習に潜入！

すると
「これって何を強化しているの？」
「どんなプレーにつながるの？」
という疑問がチラホラ。
トレーニングの秘密に迫りました！

スクラムを鍛える！



ラグビーの花形プレーの一つ、スクラム！姿勢を低くしてボールを奪い合うプレーは、力まかせに押せば良いというのではなく、ヒットやブッシュのタイミングを意識して行うのがポイントです。

CHECK! スクラムは首同士の戦い！
マシンはスクラムのタイミングの確認に、頭を押さえているのは怪我防止のための首のウォーミングアップです。

タックルを鍛える！



ラグビーといえば、豪快なタックル！「タックルバック」に向かって、相手に当たる角度、パワーといったタックル動作の反復練習をひたすら行います。

CHECK! 宮下選手もやっています！
タックルを得意とするポジションに、フランカーがあります。左ページで微笑む宮下選手のポジションです。

ラインアウトを鍛える！



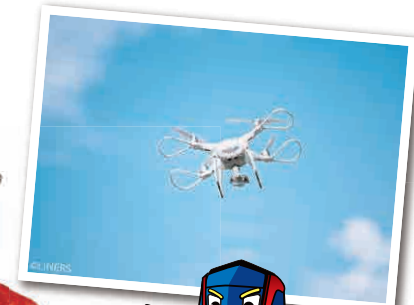
外からボールを投げ入れてプレーを再開するラインアウト。そのボールをキャッチする選手を持ち上げるリフト役の選手が、チューブを使って全身を鍛えています。

CHECK! 大男が大男を持ち上げる！
フロップと呼ばれるポジションの力自慢の選手が、得意としています。

ドローンでチーム力を鍛える！

練習中に上空で人知れず活躍しているドローン。フォーメーションやポジショニングを俯瞰で見られるので、ほぼすべてのトレーニングで活用しています。

CHECK! チーム戦術の理解が進む！
ドローン映像によって指導陣の指示もより具体的に、選手の理解度もアップしています。



J SPORTS 日本代表の試合をオンエア！

<リポビタンDツアー2024>
ラグビー日本代表テストマッチ
日本 vs. ウルグアイ **LIVE**
11月16日(土)22:15~ J SPORTS 1

<第104回全国高等学校ラグビーフットボール大会>
奈良県予選 決勝
11月23日(土・祝)17:30~ J SPORTS 1
※対戦カード未定

<ラグビー 関西大学リーグ2024>
天理大学 vs. 京都産業大学 **LIVE**
11月30日(土)13:50~ J SPORTS 3

ラグビー わんだぼー！~ラグビー情報番組~
11月25日(月)22:00~ J SPORTS 1