

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7月19日生まれ
オーストラリア出身
身長 195cm
体重 120kg
ポジション LO(ロック)/
FL(フランカー)
出身校 Brisbane State High School
N/A
好きな食べ物 たこ焼き・魚介類
休日の過ごし方 料理や掃除などの家事
(得意料理はオカア(サモア料理))



ファンの皆さんと一緒に
返り咲きを果たします!



パトリック・タファ (キャプテン)

Q. 今季からキャプテンに就任されました。昨年8月に向井ヘッドコーチと太田コーチングコーディネーターから打診されました。最初は不安でしたが、お二人の思い描くビジョンを聞くうちに自信が湧いてきて、ぜひやらせていただきたいと。これまでもチームのために、自分の考えを言葉にし、行動で示してきました。これらを継続しながら、プレーでも結果を出すことでみんなを引っ張っていきたくです。

Q. バイスキャプテン(副キャプテン)の河村選手とジェド選手はどのような存在ですか?
チームをまとめるのに欠かせない存在です。河村選手は力強い言葉を駆使しながら、若い選手のフォローまで目を向けてくれている。一方、ジェド選手はベテランらしく、同じベテランの選手たちと積極的にコミュニケーションをとってくれています。とてもバランスがとれていますね。

Q. 前キャプテンの野中翔平選手とはお話しされましたか?
キャプテン打診後、一番に相談をしました。野中選手はリーダーシップがあるだけでなく、日本人外国人問わずコミュニケーションが上手なんです。ただ、私は彼にはなれない。彼の真似ではなく、これまで通りチームファーストの言動を心がけ、新しいキャプテン像を作り上げていきます。

Q. チームの変化をどのように感じていますか?
大きな変化は、選手、コーチ、マネジメントスタッフに新戦力が加わったことです。彼らと一緒に積み上げてきたものは、すべてディビジョン1への返り咲きに必要な要素でした。今は、ひたすら前を向いて戦い抜いていきたいという強い意志もっています。

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。
チームで合宿をしたときに、私たちはファンの皆さんに支えられているのだと、改めて話す時間がありました。今季は恩返しをするという意識のもと、熱い試合を見せたい。チームとしても個人としても、パッションをお届けできるよう頑張りますので、応援よろしくをお願いします!

タファ選手の得意料理「オカア」



父の出身地サモアの郷土料理。新鮮な魚をカットし、野菜やココナッツミルクと混ぜ合わせてつくります。島の味を感じられるのだそう。



Mr.ネゴロが伝授!

気軽に“ながら”トレーニング♪

花園Lでトレーナーを務める根来誠也コーチに、自宅のできる簡単なのに効果ありのトレーニング術を教えてくださいました。テレビを見ながら、音楽を聴きながら、カラダのお悩み解消をめざしましょう!

大切なのは無理はせず
継続することです!



ねごろ まさや
根来 誠也 さん

S&C(ストレングス&コンディショニングの略)コーチとして、花園Lの選手の筋力トレーニングやコンディショニングの指導を担当。パフォーマンス向上とケガ予防の面でチームを支えている。

筋力アップに! いすでスクワット

太ももと膝の筋力の維持・向上やバランス能力の向上、さらには骨密度の改善にも期待ができるスクワット。椅子を使って、座った状態から立つことを繰り返すだけで効果あります。



① 椅子に腰掛ける

肩幅に足を開いて、胸を張り、椅子に座るようなイメージで、座っても座らなくてもOKです!



楽ちゃんのに効果あり!



② ゆっくり立ち上がる

足裏全体で押すイメージで立ち上がります。かかとだけで立ち上がろうとすると、後ろに倒れてしまうかもしれないので注意しましょう。



③ 椅子に腰を掛ける

椅子にしゃがむようなイメージで、この一連の動作を10回ほど繰り返します。1日2~3セットがベストです。

注意 ワンポイントアドバイス



猫背にならないように注意してください。腰を痛める原因になります。

シェイプアップに! 寝転んでヒップリフト

骨盤周りの筋肉や太ももの前後の筋肉、そしてお尻の筋肉強化にぴったりのヒップリフトも、ごろ寝の合間にやっちゃいましょう。



膝は90度に!



① 仰向けになる

膝の角度を90度にして寝転びます。



② お尻を上げる

これだけです(笑)。この一連の動作を10回ほど繰り返します。1日2~3セットがベストです。負荷が足りないと感じる方は、片足で行ってみてください。



注意 ワンポイントアドバイス



お尻を上げる際には、かかとをきちんと付けてください。かかとを上げて行くと本来の目的と変わってきます。

3月 SCHEDULE

リーグ戦 (会場: 東大阪市花園ラグビー場)

VS. 清水建設江東ブルーシャークス
3月1日(土) 14:30キックオフ

VS. 日本製鉄釜石シーウェイブス
3月22日(土) 12:00キックオフ

VS. 日野レッドドルフィンズ
3月29日(土) 14:30キックオフ

*チケット販売等、試合に関する詳細は、花園近鉄ライナーズホームページにてご確認ください。

楽しいイベント「花園ハッピーパーク」も同時開催



*写真はイメージです。

詳しい情報はホームページでも!

花園近鉄ライナーズ 検索

https://hanazono-liners.jp/

携帯電話はコチラからでもOK▶



J SPORTS

ジャパンラグビーリーグワン2024-25
花園Lの試合を放送!

vs. 清水建設江東ブルーシャークス
3月1日(土) 20:00~ J SPORTS 1*
※同日録画

vs. 清水建設江東ブルーシャークス
3月15日(土) 21:00~ J SPORTS 3*
※同日録画

vs. 日本製鉄釜石シーウェイブス
3月22日(土) 11:50~ J SPORTS 1

vs. 日野レッドドルフィンズ
3月29日(土) 14:20~ J SPORTS 2

ラグビー わんだほー!
~ラグビー情報番組~
毎週月曜日22:00~ J SPORTS 1

