

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×ラグビーワールドカップ

花園Lが戦ってきたリーグワン(公式戦)は終わりましたが、ラグビー熱はまだ続きます。今年4年に一度のラグビーワールドカップの年。出場経験のある選手の紹介をはじめ、9月の開幕に向けて盛り上げていきます！

1988年4月5日生まれ、ニュージーランド出身
身長 187cm
体重 90kg
ポジション スタンドオフ
出身校 アングリカンチャーチグラマー高校
好きな食べ物 日本のお米
マイブーム ゴルフ

ワールドカップ
出場歴
2011年・2015年
大会
オーストラリア代表



クウェイド・クーパー

Q. 2011年大会では3位、2015年大会では準優勝と、ワールドカップでは素晴らしい成績を残されていますね。

正直なところ、優勝できなければ3位も2位も最下位も同じです。優勝にこそ唯一価値があると思っています。ただ、国を代表して戦うというのはとても名誉なこと。オーストラリアであれば人口約2,500万人から、日本であれば約1億2,000万人の中から選ばれた人間というだけで誇りに感じるものです。今年9月の大会に、オーストラリア代表として出場できれば嬉しいですね。

Q. ワールドカップに出場したことで、何か変化はありましたか？

23歳で出場した2011年大会は私を成長させてくれました。私は実はニュージーランド生まれなのですが、13歳で移り住んでいたオーストラリアで代表に選ばれたんです。ただ、ニュージーラ

ンドはオーストラリアと並ぶラグビーの強豪国。そのため、批判も少なくなかったです。当時は、ニュージーランドのファンもメディアもすべてが敵のように感じました。目の前に大きな山が立ちはだかっているようだった。しかし、それを乗り越えたことで、私は心身ともに成長できたのです。

Q. 花園Lで期待している選手は誰ですか？

サナイラ・ワクア、セミシ・マシレワ、セル・ホゼの3人は日本代表の有力な候補^(*)でしょう。世界レベルの素晴らしい選手たちです。彼ら以外にも能力の高い選手はたくさんいるので、花園Lで力をつけてワールドカップをめざして欲しいですね。

Q. KCNに加入している皆さんにワールドカップの見どころをお願いします。

日本はワクワクする良いチーム！
でも世界一は、オーストラリアです(笑)



20の国(地域)が集い戦う
ラグビーの祭典！

4年に一度、世界の強豪チームがしのぎを削ります。



1987年の
第1回を皮切りに
今年で10回目！

2019年の前回大会は
日本で開催されました。



今年9月に
フランスで開催

ラグビー
ワールドカップ
ってどんな大会？

日本は今大会も
強豪ひしめくグループへ！

同組のチリ、イングランド、サモア、アルゼンチンを撃破し、前回以上の成績をめざします。



日本の最高成績は
ベスト8！

桜をモチーフにしたロゴマークをジャージの胸にあしらい戦う日本代表。2015年は初戦で強豪の南アフリカ共和国を撃破、2019年は1次リーグ全勝でベスト8へ進出しました。



リーグワン
終了
花園L TOPICS
応援ありがとうございました！！

来季もディビジョン1で
戦います！

ジャパンラグビー リーグワンD1/D2入替戦で勝利を収めた花園Lは、D1残留を果たしました。熱い応援ありがとうございました。来シーズンもよろしくお祈いします！



J SPORTS

9月開幕！
ラグビーワールドカップ
7月は日本代表の
前哨戦を生中継！

JAPAN XV VS. All Blacks XV (※)
7月8日(土) 16:30~ J SPORTS 4

日本 VS. All Blacks XV
7月15日(土) 17:35~ J SPORTS 1

日本 VS. サモア
7月22日(土) 14:20~ J SPORTS 1

日本 VS. トンガ
7月29日(土) 19:00~ J SPORTS 1

※XV=各国のセカンドシニア代表チームで、代表“候補”メンバーの中から編成。「日本」は、文字通り日本代表チームのことです。



腰痛
予防
編

花園Lメディカルトレーナー監修

手軽におうちストレッチ

カラダのお悩み解消術をレクチャー！今回のテーマは誰もが知りたい「腰痛予防」です。モデル：竹田祐将選手

無理せずできる範囲で
チャレンジしてください！

1.背骨を回す



左右の手を
10回ずつ

四つんばいの体勢から片手を耳に当てて、上下の運動。胸椎(背骨)を回すイメージです。

胸椎(背骨)をしっかりひねって柔軟性を与えることは、腰痛予防に効果的です。

2.股関節を伸ばす

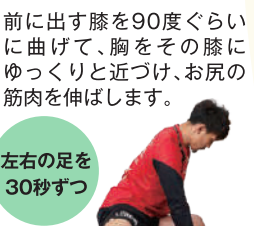


左右の足を
30秒ずつ



片膝を立てて、股関節を前に押し出すイメージ。固まると腰痛の原因になる、腸腰筋を伸ばしていきます。

3.お尻を伸ばす



左右の足を
30秒ずつ



顔ではなく、胸を膝に寄せましょう。

腰&背中の反りすぎはNG！腸腰筋が逆に縮んでしまいます。

