

【 アニの 9 週間プログラムレポートについて(第1回目) 】

9 週間プログラムも前半戦が終了し、いよいよ残り 4 週間に突入しました。

3 月 10 日(土)にクラブハウスで実施したチームミーティングでは、改めてこのプログラムの目的を確認し、後半戦に向けて池村ヘッドコーチから「今一度、本プログラムの目標を共有しよう」といったアドバイスがなされました。

本プログラムの目的＝自立による 9 週間プログラムの完遂

さて、今回からユニット毎に現在の取組み状況をレポートして行きます。初回は『HO・LO チーム』に突撃レポートです。

当チームは、リーダーに昨シーズン加入した廣瀬充宣選手を据え、週 1 回の割合で全ユニット選手が一堂に会し、グラウンドでのトレーニング(スピード・ポジショナルスキル・フィットネス)を実施しています。

昨シーズンは怪我に泣かされ、今シーズンにかける並々ならぬ意気込みが伝わってくるその廣瀬リーダーから話を聞いてみました。

【廣瀬リーダー談】

集合するのは週に 1 回だけですが、その集合日以外の各選手における個人トレーニングの成果を、リーダーとして肌で感じています。

と言うのは、個々人の動きの良さ、特にこの時期にしては明らかにシャープであることがそれを証明していると思います。

また、昨シーズン中に取り組んだ共通スキル等、確実に選手に身につけています。例えば、タッチフットで、モール周辺に立ったディフェンスの選手は、自然に「アップ」→「プッシュ」のコールとともに、前に出て行きます。

貴重な集合時間を効果的にレベルアップにつなげるために、実戦を想定したメニューを組み、課題を持って取り組んでいると自負しています。

よって、単純に“ポジショナルスキル”だけ行うのではなく、ゲームの状況に近い環境を作り出すために、スピードトレーニング⇒タッチフット⇒ポジショナルスキルといった具合に、工夫して実践しています。

最後に、フォワード練習の一環として、3 月 15 日に大槌町にある「グラップリングアカデミー(通称グラアカ)」【総合格闘技:修斗の公認チーム】のトレーニングに体験参加して来ましたが、基礎体カトレーニングはかなりきつかったものの、“タックル”はラグビーと共通する部分が多く、大変勉強になりいい経験でした。

先日行われた東日本都道府県大会予選に岩手県選抜としてフル出場した廣瀬選手、この時期にしてすでにシーズンベスト体重まで絞り込んでいるとのことですが、今後更に精進し、ユニットをまとめて欲しいところですね。