

大阪市立大学 ラグビー部マガジン

Rugby

club magazine

チームマネジメント

伊藤祐平

キーオフサイヤー

前田晃治

アメフトからの転身

野田政博

経験は必ず役立つ

成田真章

卒業後やバイトとの両立
勉強時間とスケジュール
の見直し

関西大学ラグビーリーグ

GO DOWN FIGHTING

リーグ戦の戦い方

大阪市大ラグビーの現状と課題



2011

For
Recruitment

2009シーズン、大阪市大ラグビー部は悲願のBリーグ昇格を果たした。



入替戦に勝利し喜ぶ当時の4回生

INDEX

特集

- ・チームマネジメント
- ・ルーキーオブザイヤー
- ・アメフトからの転身
- ・経験は必ず役立つ
- 大学ラグビー情報
- ・関西大学リーグ
- ・市大ラグビー部の課題
- 市大ラグビー部紹介
- ・スローガン
- ・設備
- ・年間スケジュール
- ・部員の一日
- テクニカルセミナー
- 大学・就職情報
- マネージャーの戦い
- FAQ

新入部員 求む！

森島組は圧倒的なDF力を有していた。リーグF試合に「6」。開幕戦から5試合は相手にトライを許さなかつた。全勝同士で迎えた最大のライバルである神戸大との最終戦は、わずか2点差の惜敗であつた。翌週の昇格への気持ちは翌週のD戦、上位チームの大坂工業大学との攻撃入り替戦まで切れなかつた。この時、市大は5名だつた。この時、部員数は咲年下に替わった。

しかし、2010シーズン— 無念の降格。

翌年、田口組の健闘虚しく実力の壁を前に市大は再びCリーグへと下る。そのことになる。そして、少しあることなく、他の17名でなった。そのことには、市大は特に困った。不足に悩んでいたが、部員数はさらに少しある。他の国公立大学も、市大ラグビー部は特に困っている。しかし、人數窮屈なことではないから弱いなんだと、逆境を乗り越えて勝利するためには何よりも市大ラグビーに真剣に取り組むべきなのかも知れない。逆境を乗り越えて勝利するためには何よりも市大ラグビーに真剣に取り組むべきなのかも知れない。



大学ラグビーは学上、身体。幹部は何を考える?

伊藤紘平 (いとう・こうへい)
174cm, 102kg
住吉高校→文学部
トップ



勝ちたいという思いは皆同じ。だが、個々人がやりたようにやつては駄目だ。目標に対してもアプローチしていくのか。方向性を示し、異なる個性やラグビー観を有する部員をまとめる。その役割を担う幹部たちに話を聞いた。

FWリーダー 兼務 主将・伊藤紘平

頭を使え。

伊藤一 体格で上回る相手に勝つにはトレーニングも大切ですが、プレースタイルや戦術において相手より優位に立とうと考えています。そのためには頭を使う。プロの試合のビデオを何本も見てラグビーを深く知つていれば、攻撃のイメージが湧きやすく、またDFにも活きます。練習時間が限られている公立にとつてこのよくな知識の体系はまさに生命線です。

しかし、当然知識だけは勝てません。練習で蓄積した「頭」と「体」のボテンシャルを試合の80分の中で活かすとき、初めて効果が生まれます。出し切れない、ムラがある。特に体格と運動能力で勝負していく私立大学にはそのような弱点があります。これに対して市大は100%を發揮する。私の役割はむしろここにあると考えています。



内見我久 (うちみ・がく)
174cm, 70kg
兵庫→商学部、センター

西原周平 (にしはら・しゅうへい)
171cm, 66kg
鳳→工学部 (左) ハーフ

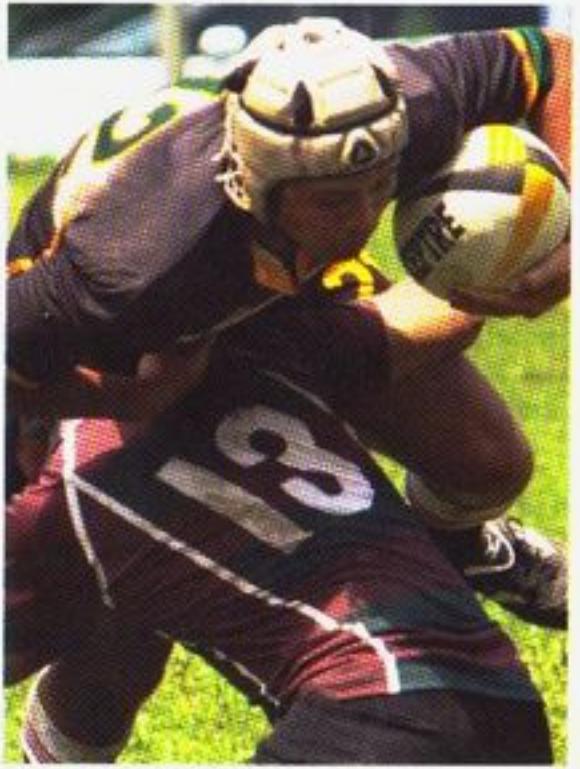
副主将・西原周平 BKリーダー・内見我久

内見一 考えるラグビーの欠点は自分の限界まで考えてしまうこと。時には理性を捨ててがむしやらに走らなければいけないときがあると思います。そうでないときは越えられない。しないことは誰だつていけないですが、上が下をひっぱつてチーム全体で取り組むようにしています。フィットネスの低下を防ぎ、短い時間で効率よく練習できています。

「しんどい時の一步」

西原一 試合の後には山ほどの課題が浮き彫りになります。ひとつずつクリアしていく。大切なのは情報の共有です。ミーティングを通して何が駄目で、どういう練習で意識付けをするのかを議論します。課題の克服方法は自分たちで考えるのです。試行錯誤なところもありますが、頭と体を使つことで文字通り身につけ、チーム全体を次のステージへ押し上げます。

チームマネジメント



R o o k i e s

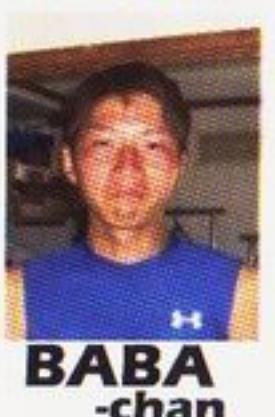
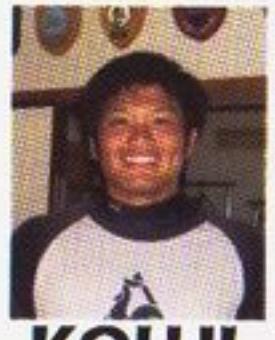
一回生部員

「ラグビーは面白い」「熱いクラブだと思った」
 なぜ大学でもラグビーをやろうと思ったのか、一回生はこう口を揃えた。
 もちろん面白くないことを進んでやる人はいないが、この答えは如何にラグビー語つていて人の心を引き付けるか物語つていて思ふ。

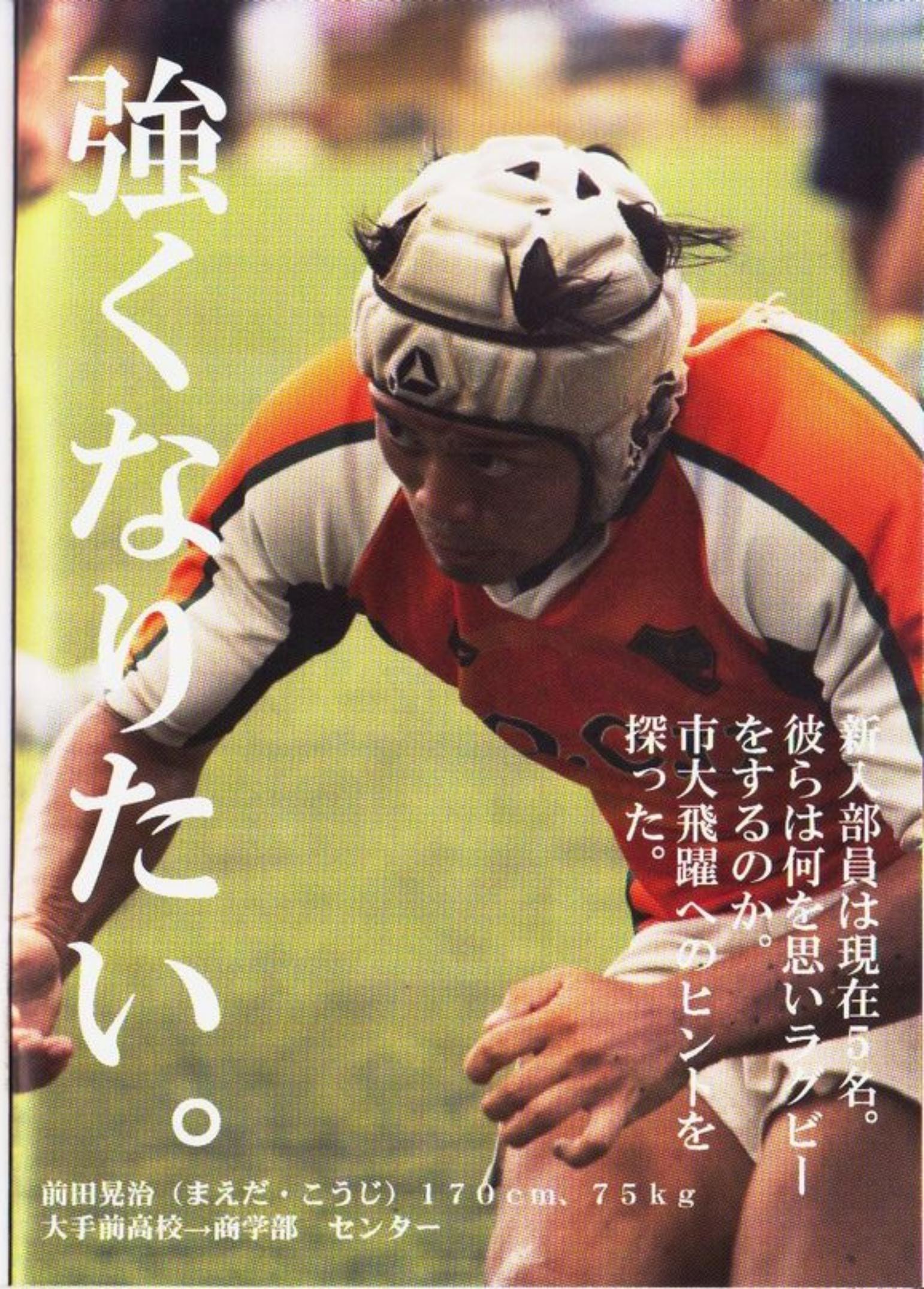
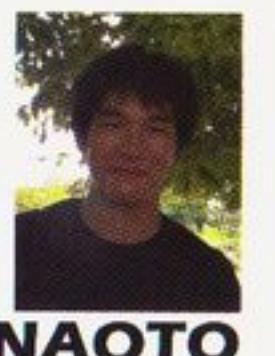
「上を目指す場所」
 もうひとつ理由はラグビーを極めたいという思い。だらだらとした学生生活だけにはしたたくない。文武両道、体育会の部活動でスポーツを極めてみたい。活動の高い人間にとつてラグビーに適した方法はないはずだ。自らを律する。

大学ラグビーは高校経験者のためだけのスポーツではない。トップレベルのチームでも陸上や柔道など他種目出身の選手がその特性を活かして活動している。市大にもほぼ毎年未経験者が入部し、驚異の成長の後、経験者を差し置いて活躍している。ラグビーは元々カレッジスポーツというだけあって未経験からでもはじめやすいスポーツだ。力と根性に自信がある。また体

ラグビーを始めてみたければ、前田晃治（まえだ・こうじ）170cm、75kg 大手前高校→商学部 センター



「ぼくら大学からラグビー始めました」



新人部員は現在5名。彼らは何を思いラグビーをするのか。探つた。市大飛躍へのヒントを

前田晃治（まえだ・こうじ）170cm、75kg
大手前高校→商学部 センター

円熟

自分との戦いに挑み続けた日々、
のシーズンを迎えた。
壁を越えるための秘訣とは。



野田政博（のた まさひろ）17
都立戸山→医学部
フツカーブル

大学生の体づくり

彼は異色の経歴の持ち主である。高校時代アメフト部に所属していった野田は2年間の浪人の末、大阪市立大学医学部に進学した。医学部にはアメフト部がなかつたため医学部ラグビー部に入部（医学部の体育会は別組織）。そこでラグビーの虜になってしまった。そして「もっと高いレベルでやりたい」と思った彼は、本学ラグビー部へと移籍した。

筋力、持久力、瞬発力と総合的な身体能力が求められるラグビーにおいて、筋力や体重のコントロールは容易ではない。大学生として、またアスリートとしての自覚をもつて体づくりに取り組むことが大切だ。

さて、医学部の学生でもある野田はどう生のようにしてこの体を獲得したのか。それを聞いた。

仲間がいたから いまの自分のある。

野田一高校時代はアメフト部に所属していたのでトレーニングの基礎は高校で学びました。高校入学時は体重64kgと細いほうでしたがトレーニングに加え良く食べ良く寝てたおかげで最終的には85kg、ベンチプレスも125kgまで伸びました。大学に入つてからは練習以外に授業や医学部の実習、アルバイトで時間的には中核になつた。そこでラグビーの虜になつた。そして「もっと高いレベルでやりたい」と思った彼は、

トレーニングでもつとも重要なのは継続することです。そして継続の最大の秘訣はチームの仲間だと思します。練習内外で家族以上に時間を共有し、特にオフ中には阿呆な姿ばかり見せていく仲間たちですが、トレーニング室では一流アスリート負けの鬼の形相を見せます。同じ目標を目指すチームメイトの自分を追いついていい刺激をもらいます。

筋トレでより強く！ より重く！

大きな筋肉を鍛えろ！

大胸筋・広背筋
大腿筋・大殿筋
体幹を鍛えろ！
直腹筋・起立筋

足回りを鍛えろ！

ハムストリングス
ふくらはぎ



いま体が小さくても心配はありません。私の高校時代もそうですが、大学入学時に体が細くでもしつかり食べてトレーニングしたおかげで翌年にはチームアンプになりました。またマネージャーもたくさんの中核になつた後輩もたくさんいます。またマネージャーを中心と練習後用のおにぎりを作つて空腹となる時間を極力減らすよう栄養面でもチーム全体でサポートをしています。施設面では私立の強豪校には敵いませんが、強くなるために必要な環境が市大には揃っています。



OB voice 共に泣き共に笑い。

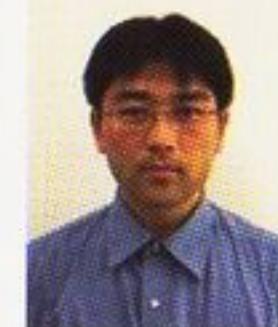
市大でラグビーをやって良かつた。
成田一市大ラグビー部には様々
なことが宿っています。まずはチャレンジスピリット。
現在、市大ラグビー部はBリー
グ、Cリーグの狭間に位置して
います。対戦チームのほとんど
は強豪高校出身者がずらりと並
ぶ私学。そういうふた相手に勝つ
ために何が必要か。練習はもち
ろんですが、とにかく必要なの
はあきらめない気持ち。このチャ
レンジスピリットが市大ラグビー
部には引き継がれています。

監督
成田真章



私は広いほど自分を成長させてくれます。私は現役時代の4年間をBリーグで過ごしましたが、最下位から優勝までを経験しました。この4年間と共に泣き、笑い、苦楽と共に過ごした同期、先輩、後輩とのつながりは自身の成長をもつてかけがえのないものになつてきます。さらに加えて90年という歴史をもつ当部では数多くのOBとのつながりも強く、その幅を何倍、何十倍にならんですが、とにかく必要なのはあきらめない気持ち。このチャレンジスピリットが市大ラグビー部には引き継がれています。

部長
松本淳



慶應大学卒
→経済学部准教授

松本一市大ラグビー部には大きな「強み」が2つあります。1つ目は、格上に勝利する喜びを得られること。推薦入部者が多い私立大学に一般入試で集まつた学生が努力を重ねて勝つ姿は感動的です。もう1つは伝統。本学ラグビー部は1990年度で創部90周年を迎えました。伝統はその年度に勝つだけではなく様々な場面で活かされています。これもまた社会人部では数多くのOBとのつながりも強く、その幅を何倍、何十倍にならんですが、とにかく必要なのはあきらめない気持ち。このチャレンジスピリットが市大ラグビー部には引き継がれています。

1人でも多くの方がこうして喜びを実感し、伝統を支える一員になってくれることを切る願っています。

役立駄つかはず



卒業後12年を経てなお感じるのは大学ラグビーの面白さ。現役当時の経験は今どう活かされているか。今どう

成田真章（なりた・まさきあき）
生野高校→経済学部（平成1年慶應准教授）→大阪ガス→大阪市立大学ラグビー部監督 フランカー、ロック

大阪市立大学の課題と今後

「部員不足」の問題をどう解決していくか。

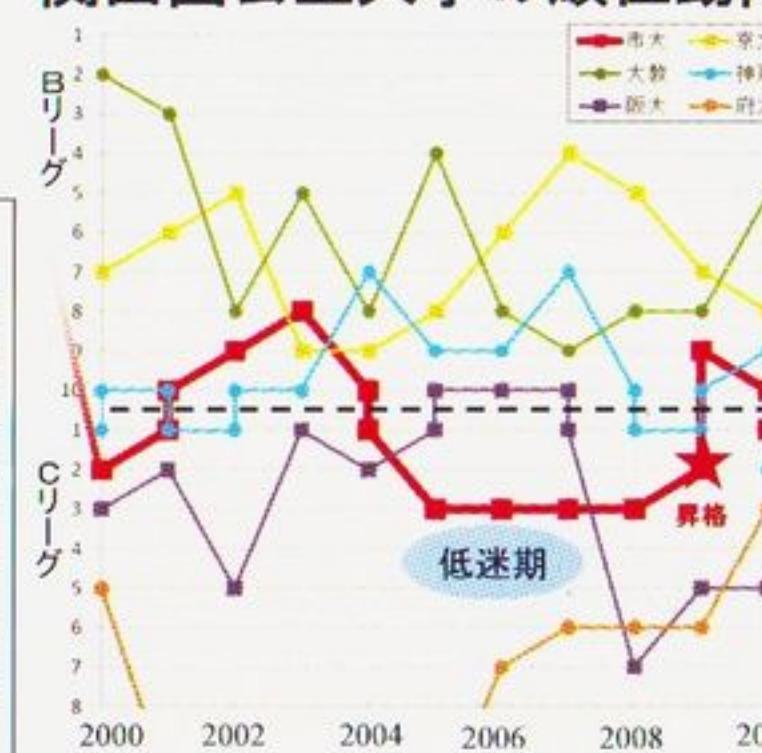
そして我ら大阪市立大学は迷期と言わざるを得ない時期を迎えていた。5年連続でCリーグに所属したというのは約30年振りのことである。しかし、この低迷の理由ははつきりしている。部員不足だ。Cリーグに降格した04年から部員数が25人を超えたことがなかった。リザーブジャージを出を目に指せるだけの力が養われていい訳だからこそ、そんな逆境は多くの関係者を歓喜させた。しかし、Bリーグで上位進出を実現して強くなるためには、やはりBリーグで昇格が直後の降格だ。たゞ、その証拠が直後の降格だ。たゞ、組織の改革とともに、やっはり部組織を多く保つ必要がある。部組継続

**大学ラグビーの魅力を
伝える。**

ここで総合大学4校の生徒数（医歯薬除く）を比較してみよう。ラグビー部員を多く求めて、実は母数である生徒数は4校で最も少ない。単に市大がそれ以上の人数を集めるのは困難かもしれない。最大規模の大阪大学でさえ部員数が30人前後の昨今、

大阪大 約14000人
京都大 約12000人
神戸大 約10000人
大市大 約7000人

関西国公立大学の順位動向



市大伝説

では、どのようにして部員を確保し、大切なことは、大学ラグビーの魅力を伝えよう。そして、これはややこしい公立の底力の見せつけよう。その中で市大ラグビー部を知つても、本当に市大に来た時には迷わず部室に来てくれるというのが理想だ。

市大は強かつた。市大はBリーグで優勝し、公立として初のA昇格を果たした（京大はリーグ発足時にAに所属）。さらに97年にもBリーグで優勝した。決して古き良き昭和の話ではない。当時は新聞でも取り上げられ、まさに市大旋風を巻き起こした。国立の底力、伝説の再現なるか。

関西大学ラグビーリーグ

One For All
All For One

大型補強の新興勢力が割拠する

高校ラグビーと大学ラグビーの一番の違いは公式戦にあると言える。高校最後の大会は負けた後終わりのトーナメントが多いうが、大学では3カ月にも及ぶリーグ戦がメインの大会となる。日本の大大学リーグは大きく3つ存在し、関東大学リーグ、関東対抗戦、そして、関西大学リーグである。

関西リーグはレベルごとにA～Dの4リーグに別れており、毎年各リーグ間で入替戦が行われる。トップチームは全国大会である大学選手権を目指して戦っており、その他の大学はより上位、より上位リーグに入ることを目指して戦っている。

一方、Bリーグではそのような構団になつていている。関西リーグは、その他の大学はより上位、より上位リーグに入ることを目指して戦っている。

リーグ戦の戦い方

高校ラグビーでもそうだが、近頃は私立大学がスポーツに注力し、現在Aリーグに国公立大学はない。そのため、その他の大学はより上位、より上位リーグに入ることを目指す。一方で、その他の大学はより上位、より上位リーグに入ることを目指す。そのため、その他の大学はより上位、より上位リーグに入ることを目指す。一方で、その他の大学はより上位、より上位リーグに入ることを目指す。一方で、その他の大学はより上位、より上位リーグに入ることを目指す。

3月	4月	5月	7月	8月	9月	11月	2月
シーソンイン	（オフ）	前期試験	夏合宿	リーグ戦			
府大戦	三商戦						
春期オープン戦							

1回生	→	3回生
8:00 起床		9:30 起床
解析1		建築環境工学
現代の経営		設計課題の製作
ドイツ語1		
C E		
16:30 部活動		16:30 部活動
20:30 家庭教師のバイト		22:00 お好み焼き屋でバイト
1:00 就寝		2:00 就寝



大学の授業のしくみ

同じ学部・学科でも受ける授業は人それぞれ。卒業までに取得しなければいけない単位が専門科目、一般教養、語学などと別れていて、それぞれの条件を満たしていくと、授業を選ぶから、時間割の中から自分の趣向で授業を選ぶ。そのため、他の日は休みながら、ある曜日に授業を固めて、他の日は休みながら、ある曜日に授業を固めることも可能だ。

出席を取らない授業もあるのが大学の特徴。単位認定は試験だつたり、ボートだつたりする。でもサボつたり、時間割を友達まかせにしてはダメだ。きちんと自分で管理しないと、卒業前に大変な目に会うぞ！

年間スケジュール

ラグビー部の一年は3月に始まる。5月には旧商大（市大・神戸・一橋）間で行われる伝統の三商戦という定期戦がある。8月には長野の菅平高原での合宿が行われ、メイン大会であるリーグ戦に臨む。各定期試験の前はオフで、夏には海外旅行なども可能だ。充実した一年であることは間違いない。

部員の一日

上学期部建築学科・西原周平の一日を1回生と3回生の時と比較した。建築学科は最も忙しい学科の一つだが、基礎科目の授業を中心から専門科目や課題の製作を中心へとシフトしているのが分かる。それでも部活動やバイトとの両立ができる。時間が無駄な時間を極力減らし、メリハリを。時間管理は他の部員も気を使っているところだ。

Welcome to 大阪市大ラグビー部



明治から大正にかけて創部された東の慶應・早稲田・東京、西の京都・同志社と時期を同じくして、大正9年（1920年）、市大ラグビー部は創部した。横断幕に掲げられたチヤレンジの精神を受け継ぎ、どんな逆境に陥ろうとも貪欲に勝利を追及してきた。歴史あるOBクラブは、そのような学生の主体性を重んじ、資金面ではクラブハウス建設など多大な支援を継続している。

ラグビー部専用クラブハウス！！



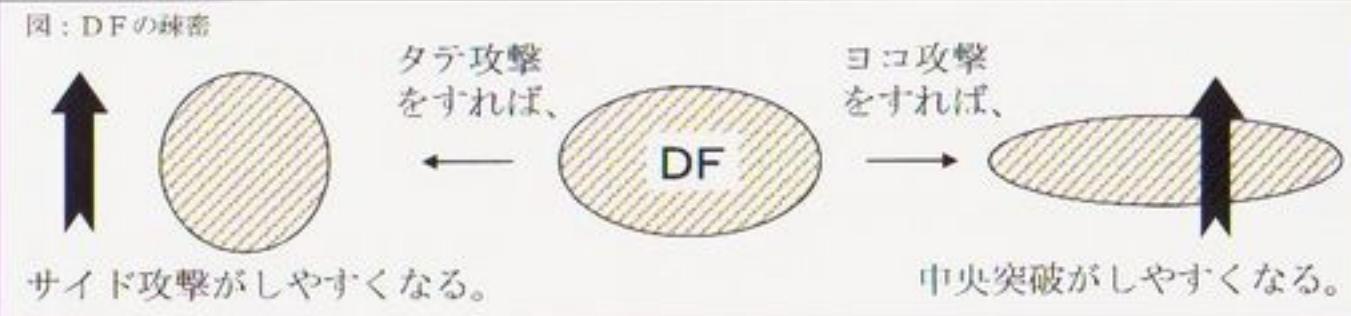
練習時間

活動は基本的に週5回行っている。平日の練習は4限後半からだ。日曜日は試合が組まれることが多い。授業やバイトなど忙しい学生ばかりな学生で、ラグビー部のクラブハウスはグラウンドに隣接している。一方で、ラグビー部のクラブハウスはグランドに隣接している。2階はミーティングルームで、その日の練習をすぐにチェックしたり、ビデオを見ることが可能だ。



大きい相手に勝つ方法!

W 悠 D F に疎が見つかったらその
T 的 有利 とは「余った」状態。その
B に確実にランプレイクさ



AT

ノーラツク、ノーモール

AT と同様に連続攻撃でもう一度駆け引きすることで、相手の集散を思うようにコントロールができる。最もシンプルには下の図のように、2方向の攻撃を使い分けることで、意図的にDFを使い集散させ、疎を作り出す。もちろん、ターンオーバー後にでも起きる疎なども常に狙っている。

① タテ攻撃とヨコ攻撃で意図的に疎を作り出せ。

相手が体格で上回るなら、攻撃のテンポを早めるのは言うまでもない。ではどこを攻めればよいか。
市大ではDFの薄いところ!! 「疎」を攻めることを鉄則としている。

AT

相手の疎を攻めよ

AT

TECHNICAL SEMINAR

友田さんのテクニカルセミナー



体の大きい相手とどう勝負するかは、多くのチームにとつて重要な課題だろう。ここでは市大の取り組みの一部を紹介する。激しいタックルのDFから流れを掴み、少ないチャンスをものにする。頭と体をフルに使って格上に勝ったときの喜びは何事にも換え難い。

DF

キル・ザ・ボップ

突進する相手を止めるとき、キルザボップというのを合言葉にしている。元々はジャパンが体の大きい外国人を止めるために考え出した3つの約束事だ。

③ 三人目はパスコースへ。
または、パスの受け際を狙つてタックル。それでもボップでつながれそ

うな場合は、まずそのパスコースを抑えよう。敵のジャージが語で、ジヤパンが体の大きい外國人を止めるために考へ出した



① ファーストタックラーは下に入つて相手のボディコントロールを奪え。

ポップを防ぐならスマザーも効だが大きな相手だとはじめてしまふ。激しいタックルでバランスを崩せばリスク一なパスはできない。

② 一人目はボールにタックル。
いわゆるダブルタックル。ボールに働きかけことでボールをできなくする。もしこれで相手を倒すことができれば、そのまま新ルールでバランスを崩せばよい。すると新ルールでは反則だ。

DF

セット勝ち

相手のペースに追いつけずガタガタのラインならセット負け、逆に常にラインを保持でプレーするには、このタテの数的有利がある。



Though the foe be twice as strong.

大学卒業後の 進路

過去5年間の卒部生の主な進路

商社(三菱商事、三井物産、ほか)
金融(三井住友銀行)
インフラ(関西電力、大阪ガス、ほか)
メディア(毎日放送、J-COM)
メーカー(トヨタ自動車、TOTO、ほか)
ゼネコン(大林組)
不動産(三井不動産レジデンシャル、ほか)
進学(法科大学院、理系大学院)
その他(パイロット)

多くの人が卒業後の進路に不安を抱え、就職状況は非常に複雑なところが多くあります。また、企業の手受けは厚いのが特徴で、大企業が名の過去5年間にかけては活躍し、ラグビーリーグを総合年間1位を獲得するなど、多くの卒業生が就職活動を行っています。

就職活動とは？

就職活動は、卒業後は企業にて就職したいと考えた時に、企業の中から興味があることを伝え、企業の意思を伝え、企業の選考を受けさせることです。これは、一人で動く立場にならざるを得ないことがあります。就職活動の際は、会社や企業の文化、企業の使命などを理解する必要があります。また、就職活動では、自分ができる能力を最大限に発揮することが求められます。そのため、就職活動では、自分自身の強みや弱みを理解することが重要です。就職活動では、自分が何を学びたいか、何を実現したいか、何を成長させたいかなどを明確に定め、それを実現するための行動をとることが求められます。

大阪市立大学は、市立の大学で最も歴史が古く、公立大学として最も規模の大きい大学です。また、総合大学ということで幅広い分野で学習することができ、多くの可能性を秘めています。

高校生へ

入試情報

商学部
経済学部
法学部
文学部
理学部
工学部
医学部
生活科学部



詳しくはホームページへ。
または市大ラグビー部の部員に相談しよう！



よくある質問

FAQ

勉強、バイト、部活、遊び、旅行…
エンジョイ学生ライフ！！

上下関係のない会社が存在しないように、もちろん先輩後輩の関係はある。しかし心配はいらぬ。みんなやさしい先輩だ。それにラグビー部の場合は上下関係といつもしている。強い練習を共に頑張る仲間の意識が強い。学年関係なく飲みに行ったり、オフには海へいりもしている。

Q.1 上下関係が厳しそうなイメージなんですか？

大学ではいろいろ遊びたいんですけど……

遊ぼう。では何をしよう？ しながらでもできることではなにだろうか。それに4年間ラグビーを継続して得られる感動は

企業が情報処理の能力や英語力が必要ないと言っている。企業が情報処理の能力や英語力がない。これらの能力をもたらすためにも、自己管理や継続の力が必要だと言つていいのだ。これこそが、体育会

他に分からないうがあれば部員に直接聞いてみよう！

Q.2 アルバイトはできますか？

もちろん余裕でできる。ただし毎月10万とか15万稼ぐのはさすがに難しい。でもバイトだけの生活にはきっと満足できないだろう。それにきちんと時間管理すれば5ヶ月7万円はコンスタントに稼げる。

Q.3 留年はしたくないんですけど……

留年率は学校全体の平均よりも低く、がんばれる人は心配ない。そんなことよりオールAを目指そう。ラグビー部で成績優秀。日指すべき姿はここにある。

Q.4 大学ではいろいろ遊びたいんですけど……

遊ぼう。では何をしよう？ しながらでもできることではなにだろうか。それに4年間ラグビーを継続して得られる感動は

Q.5 就職活動に有利って本当ですか？

ベネッセ教育研究開発センターによる「企業が採用時に要件として重視する能力」とおこう。企業調査の結果を示して

チームワーク力	92.5%
自己管理力	86.9%
リーダーシップ力	80.8%
継続力	79.7%
：	
情報処理スキル	35.6%
：	
英語のプレゼン力	5.9%
英語の討議力	3.9%

部員の闘いを支えるマネージャーの戦い。



ラグビーはコントакトを伴う激しいスポーツです。部員がケガをした一、そんなときには素早く処置ができるよう、治療方法やテレビインが私たちマネージャーです。いつケガが起きてても素早く処置ができるよう、治療方法やテレビインが私たちマネージャーです。また、知識があるだけでは務まりません。対応には冷静さも必要。ケガ人を不安にさせない、万全の体制でプレーしてもらう、そのため自信がつくまで何度も練習しています。メディカルの他にも、部員が練習や試合に集中できるように様々な面でサポートをしています。マネージャーの仕事はどれも奥が深いし結構大変ですが、部員が真剣にラグビーに取り組んでいる姿を見るといつも励されます。そして、部員からの「ありがとうございます」。この一言が、私たちの原動力になります。

メディカルサポート



青年へ

「ラグビーは少年を一人前の男にし、一人前の男にいつまでの少年の心を忘れさせないスポーツである」

大学ではまさにその両方を味わうことができる。

高校には高校の 大学には大学のラグビーがある。

高校ラグビー経験者の中には、「もうあんなしんどいことはしたくない」と考えている人もいることだろう。

そういう人にはあきらめる前に知つてほしい。大学ラグビーの面白さを。

そもそもラグビーはカレッジスポーツ。勝利への道程はすべて学生が模索する。

大切な一人前への4年間だ。確かにやらないければならないことはたくさんある。しかし、ラグビーにはその4年間の情熱を注ぎ込むだけの**価値**がある。

大学でラグビーをしてほしい。
結果は必ずついて来る。

少年が青年へ、そして一人前の男へ。何を通して成長するのか。

君の選択がラグビーであるとうれしい。

監修 友田桂樹

平成21年卒（副主将）
バックスコーチ

制作 大阪市立大学ラグビー部OBクラブ

印刷 水山産業株式会社