

12月 全校朝会

○努力を続ける

⇒「努力の継続」

○すすんであいさつ

⇒「あいさつ先手」

○深谷市歌誕生



○努力をつづける

⇒ 努力のけいぞく

毎日、がんばって
くと、かならず、結
果としてあらわれる。

ラグビー ワールドカップ 日本代表の活躍



©JRFU 2015. photo by H.Nagasaki

ラグビーワールドカップ 南アフリカ戦で金星

フルバックの五郎丸 歩
(ごろうまる・あゆむ) 選手という言葉

「必然（ひつぜん）です。
ラグビーに奇跡（きせき）なんてない」



必然（ひつぜん）
→かならずそうなること

「世界でこれだけ練習
してきた国はない。」
という自信（じしん）

猛練習

(もうれんしゅう)



4年間大変な練習を
してきました



■一日中、心身ともに気が休まらない合宿
 従来のジャパンは、体力勝負では世界に勝てない最初から決めつけ、フィジカルトレーニングにさほど重きを置いていなかった。
 しかしジョーンズHCは、世界標準のパワーがなければ同じ土俵にさえ立てない、その上で小柄ながらも俊敏なジャパンが強豪を打ち負かすには、相手に走り勝ってパスをつなぎ続けるための持久力が必要と考え、徹底的にフィジカルに負荷をかけたトレーニングを課したのだ。
 「何度も長期合宿を張り、毎日早期からの3部練習を敢行。普通なら厚いパッド入りのコンタクトスーツを着て行なう練習を、ほぼ生身でやらせて互いにフルスピードでぶつかり合う状況にしたり、攻撃練習では守備側の人数をかなり増やし、ハイプレッシャー下でプレーさせたりもした」(田村氏)
 しかも各メニューの間隔が短く、息つく暇もない。「さらにその日の全体練習終了後、ランダムに数人の選手が招集されて追加トレーニングを命じられたりする。つまり、一日中、心身ともに気が休まらないのです。」

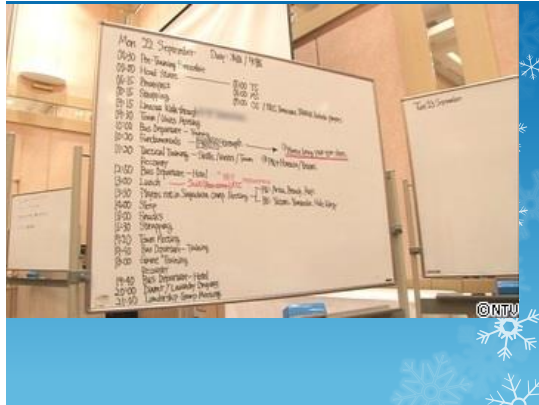


JAPAN RUGBY
 JRFU
 ラグビー日本代表 練習スケジュール

※動画撮影をご遠慮ください。
 ※練習スケジュールは急遽変更になる場合がございます。

日付	時間	内容
8月17日(日)	10:00-11:00	PR: 東京五輪予選練習
	11:00-12:00	PR: 東京五輪予選練習
	12:00-13:00	PR: 東京五輪予選練習
	13:00-14:00	PR: 東京五輪予選練習
	14:00-15:00	PR: 東京五輪予選練習
	15:00-16:00	PR: 東京五輪予選練習
	16:00-17:00	PR: 東京五輪予選練習
	17:00-18:00	PR: 東京五輪予選練習
	18:00-19:00	PR: 東京五輪予選練習
	19:00-20:00	PR: 東京五輪予選練習
	20:00-21:00	PR: 東京五輪予選練習
	21:00-22:00	PR: 東京五輪予選練習
	22:00-23:00	PR: 東京五輪予選練習
	23:00-24:00	PR: 東京五輪予選練習
	24:00-25:00	PR: 東京五輪予選練習
	25:00-26:00	PR: 東京五輪予選練習
	26:00-27:00	PR: 東京五輪予選練習
	27:00-28:00	PR: 東京五輪予選練習
	28:00-29:00	PR: 東京五輪予選練習
	29:00-30:00	PR: 東京五輪予選練習
	30:00-31:00	PR: 東京五輪予選練習
	31:00-32:00	PR: 東京五輪予選練習
	32:00-33:00	PR: 東京五輪予選練習
	33:00-34:00	PR: 東京五輪予選練習
	34:00-35:00	PR: 東京五輪予選練習
	35:00-36:00	PR: 東京五輪予選練習
	36:00-37:00	PR: 東京五輪予選練習
	37:00-38:00	PR: 東京五輪予選練習
	38:00-39:00	PR: 東京五輪予選練習
	39:00-40:00	PR: 東京五輪予選練習
	40:00-41:00	PR: 東京五輪予選練習
	41:00-42:00	PR: 東京五輪予選練習
	42:00-43:00	PR: 東京五輪予選練習
	43:00-44:00	PR: 東京五輪予選練習
	44:00-45:00	PR: 東京五輪予選練習
	45:00-46:00	PR: 東京五輪予選練習
	46:00-47:00	PR: 東京五輪予選練習
	47:00-48:00	PR: 東京五輪予選練習
	48:00-49:00	PR: 東京五輪予選練習
	49:00-50:00	PR: 東京五輪予選練習
	50:00-51:00	PR: 東京五輪予選練習
	51:00-52:00	PR: 東京五輪予選練習
	52:00-53:00	PR: 東京五輪予選練習
	53:00-54:00	PR: 東京五輪予選練習
	54:00-55:00	PR: 東京五輪予選練習
	55:00-56:00	PR: 東京五輪予選練習
	56:00-57:00	PR: 東京五輪予選練習
	57:00-58:00	PR: 東京五輪予選練習
	58:00-59:00	PR: 東京五輪予選練習
	59:00-60:00	PR: 東京五輪予選練習
	60:00-61:00	PR: 東京五輪予選練習
	61:00-62:00	PR: 東京五輪予選練習
	62:00-63:00	PR: 東京五輪予選練習
	63:00-64:00	PR: 東京五輪予選練習
	64:00-65:00	PR: 東京五輪予選練習
	65:00-66:00	PR: 東京五輪予選練習
	66:00-67:00	PR: 東京五輪予選練習
	67:00-68:00	PR: 東京五輪予選練習
	68:00-69:00	PR: 東京五輪予選練習
	69:00-70:00	PR: 東京五輪予選練習
	70:00-71:00	PR: 東京五輪予選練習
	71:00-72:00	PR: 東京五輪予選練習
	72:00-73:00	PR: 東京五輪予選練習
	73:00-74:00	PR: 東京五輪予選練習
	74:00-75:00	PR: 東京五輪予選練習
	75:00-76:00	PR: 東京五輪予選練習
	76:00-77:00	PR: 東京五輪予選練習
	77:00-78:00	PR: 東京五輪予選練習
	78:00-79:00	PR: 東京五輪予選練習
	79:00-80:00	PR: 東京五輪予選練習
	80:00-81:00	PR: 東京五輪予選練習
	81:00-82:00	PR: 東京五輪予選練習
	82:00-83:00	PR: 東京五輪予選練習
	83:00-84:00	PR: 東京五輪予選練習
	84:00-85:00	PR: 東京五輪予選練習
	85:00-86:00	PR: 東京五輪予選練習
	86:00-87:00	PR: 東京五輪予選練習
	87:00-88:00	PR: 東京五輪予選練習
	88:00-89:00	PR: 東京五輪予選練習
	89:00-90:00	PR: 東京五輪予選練習
	90:00-91:00	PR: 東京五輪予選練習
	91:00-92:00	PR: 東京五輪予選練習
	92:00-93:00	PR: 東京五輪予選練習
	93:00-94:00	PR: 東京五輪予選練習
	94:00-95:00	PR: 東京五輪予選練習
	95:00-96:00	PR: 東京五輪予選練習
	96:00-97:00	PR: 東京五輪予選練習
	97:00-98:00	PR: 東京五輪予選練習
	98:00-99:00	PR: 東京五輪予選練習
	99:00-100:00	PR: 東京五輪予選練習

●練習場: 東京都立体育館
 ●練習用具: 東京都立体育館
 ●練習用具: 東京都立体育館
 ●練習用具: 東京都立体育館



「(6月の宮崎合宿では)1か月に60回練習した」と振り返る。「1時間の練習でもジャージを絞ったら、汗がバアアって出るくらいの練習を1日3回繰り返してました。また経験したくはないです」

年間100~150日、午前5時から始まり1日3回のハードトレーニング。60分間のうち20分は分速170メートルと、ジョギングの1.4倍の速さでスプリントしなくてはならない内容にした。しかも、選手の首の後ろにはGPSがつけられ、手をあげれば勝手に測れる。「(60分間の)練習のほうがつい!」南アと80分間の激闘を続けた選手のコメントから、そのハードさがうかがえる。真、量ともに世界一と自負する練習が、選手の潜在能力を引き出した。



毎日、がんばっていくと、かならず、結果としてあらわれる。



○ すすんであいさつ ⇒ 「あいさつ先手」



気持ちのよいあいさつ

しっかり顔(かお)を向(む)ける

笑顔(えがお)、「**にこっ**」

礼(れい)、「**ぺこっ**」

さわやかな声、「**元気よく**」


これから、
やってほしいこと

**「自分から
先に」**


さんねんながら、まだ、できていない子が多い。

さらに、素晴らしい「あいさつ」をめざして

校内では、
『立ち止まり
あいさつ』を!





**「日本一の
あいさつ」を
めざして**



げんき
にこっ ぺこっ 元気よく

ふかやし
か

○**深谷市歌**できる



深谷市歌

作詞 大久保ソノエ
作曲 藤田のり子

一
レンガの影で 微笑みかわす
七色の光あられる 花と緑の大地
運かな山河を、そよ風が吹いてくる
みんなの笑顔が 虹の架け橋
深谷、輝くまち 深谷、私のまち

二
歴史が育む 緑下の奇蹟
新しい日本舞りし 人の生まれし大地
世を受け継ぐ 進取の気 志
みんなに笑顔を 時の架け橋
深谷、希望のまち 深谷、私のまち

三
利根川 荒川 悠久 流れ
豊稔の恵みもたらす 生かす育む大地
運かに聞こえる エスエルの汽笛さえ
みんなを笑顔に 夢の架け橋
深谷、深谷のまち 深谷、私のまち

12月 全校朝会

○努力を続ける

⇒「努力の継続」



○すすんであいさつ

⇒「あいさつ先手」

○深谷市歌誕生