



神戸製鋼ラグビー部BLOG

< 2008年05月 >

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

カテゴリ

最近の記事

- [2008-2009シーズン、終了\(2/12\)](#)
- [初のプレーオフ進出決定!\(2/5\)](#)
- [2009年初ゲーム vsサントリーサンゴリアス戦\(2/4\)](#)
- [12月21日に、ホームズスタジアム神戸にかまど隊、参上!\(1/5\)](#)
- [トップリーグも残り3試合!\(12/31\)](#)
- [リポビタンDチャレンジ2008 日本代表vsアメリカ代表\(12/5\)](#)
- [トップリーグ前半戦終了\(12/2\)](#)
- [5試合を終えて、3位浮上!\(10/24\)](#)
- [開幕戦を白星スタート!\(9/22\)](#)
- [後藤翔太主将インタビュー\(9/3\)](#)

過去記事

- [2009年02月](#)
- [2009年01月](#)
- [2008年12月](#)
- [2008年10月](#)
- [2008年09月](#)
- [2008年08月](#)
- [2008年07月](#)
- [2008年05月](#)

最近のコメント

- [秋山古兵 / トップリーグも残り3試合!](#)
- [しょーちゃん / リポビタンDチャレンジ2008 ...](#)
- [秋山古兵 / 5試合を終えて、3位浮上!](#)
- [旬 / 開幕戦を白星スタート!](#)

最近のトラバ

お気に入り

ブログ内検索

QRコード



RSS1.0 | RSS2.0

アクセスカウンタ

Total: 11520
 Today: 21
 Yesterday: 8

読者登録

メールアドレスを入力して登録する事で、このブログの最新エントリーをメールでお届けいたします。解除は[こちら](#)

現在の読者数 2人

プロフィール

コベルコステイラーズ

オーナーへメッセージ

2008年05月08日

コベルコス 後藤キャプテン インタビュー!

ゴーゴーご組事務局より
 神戸製鋼ラグビー部 コベルコステイラーズの選手、チームをレポート!
 第1回目の今回は キャプテン 後藤選手のインタビューをお届けします! ♪

2007-2008シーズン、9勝4敗 5位という成績で終えた神戸製鋼。残念ながら、4シーズンぶりのトップリーグ優勝を果たすことはできませんでしたが、若手を中心とした選手たちがイキイキとしたプレーを見せ、来季に向け大きな期待が持てるシーズンとなりました。昨季に引き続きチームを率いる後藤翔太キャプテンに、2007-2008シーズンの課題と収穫、さらに次なるシーズンに向けての意気込みなどを語っていただきました!



上位4チームに負けられないような圧倒的な力を身につける!

日本選手権大会が行われている最中、神戸製鋼は他チームに先駆け3月3日から2008-2009シーズンに向け、トレーニングを開始。その中心で声を出し、選手を鼓舞する後藤翔太キャプテンは2007-2008シーズンを振り返り、「勝つ為に何が必要なのかよく分かったシーズンですね」とまずひと言。さらに続けてこう話してくれました。

「上位4チーム(三洋、サントリー、トヨタ自動車、東芝)に勝てず、僕たちは4強入りを逃すことになってしまったわけですが、今考えると、その4チームに勝つだけの力が不足していたのだと思います。上位4チームというのは、接点(身体をぶつけ合う局面)での強さ、スクラムやモール、タックル、ボールキャリアの強さなどが際立っており、それらに対して僕たちが『超攻撃的』に攻めることができませんでした。走り負けたという試合はないのですが、パワーの前に後退を押し込まれた...。2008-2009シーズンはこの4チームに負けにくいぐらい圧倒的な強さを身につけて、勝負したいと思います!」

強い身体をつくるため、食に関しての意識がこれまで以上に高くなった

3月から実施されているトレーニングは、体力や持久力をつけるというよりもパワーを身につけることを重視し、ウエイトトレーニングが中心となっています。後藤キャプテンは2月3日の最終戦から、なんと10kgも体重が増えたそうです。

「練習が終わった後、これまでのバナナやオレンジジュースに加えて、3月からクラブハウスでおにぎりが配られるようになったんです。動いた後にすぐに栄養を取ると、疲労回復になりますし、引いては基礎体力を高めるためにもなります。それに夕ご飯に関しても、それまで自宅で食べていたのですが、練習のある日は、栄養バランスの取れた食事が食べられるという理由から、寮でチームメイトと一緒に食べるようにしています。そういう意味では2007-2008シーズンよりも食事に関しての意識がより高まったと思いますし、ごはんの量も格段に増えましたね。トレーニングを積んで、しっかりごはんを食べて、今は身体がどんどん変わっていく感じがして楽しいですよ!」

と話してくれた後藤キャプテン。次のシーズンの抱負を伺うと、

「僕だけでなく、選手一人一人が圧倒的な力を身に付け大変身した姿で、2008-2009シーズンは戦いたいですね!」

と話してくれました。神戸製鋼の選手たちが強い身体をどのようにつくっていくのか。今後のレポートを楽しみにお待ちください! ♪



強い身体をつくるため、昨季よりごはんをよく食べるようになったという後藤キャプテン。春からのウエイトトレーニングとごはんの相乗効果で、なんと10kgも体重が増えたそう

Posted by コベルコステイラーズ at 15:24 | [Comments\(0\)](#) | [TrackBack\(0\)](#)

[このページの上へ▲](#)