



KARC クラブ会報

特定非営利活動法人 北上アスレチック & ラグビー倶楽部

〒024-0061 岩手県北上市大通り1-3-1 おでんせプラザぐろーぶ3F
TEL&FAX:0197-61-3339 e-mail:karc@kitakami-rugby.net
Kitakami Athletic & Rugby Club



BLAZE RUGGER 活動報告

～ブレイズラガー5年目の挑戦と来季への意気込み～ ヘッドコーチ：大郷祐司

日頃、北上矢巾ブレイズラガーの活動にご支援、ご理解をいただきありがとうございます。ブレイズラガー結成5年目となる2012年度シーズンは今年2月にスタートしました。

選手スタッフも若返りを図り、新主将に小坂俊介、副将には長岡祐介・千葉大和の体制で、選手主導型のスタイルでシーズンインしましたが、春先からなかなか練習への参加率が上がらず、やりたいラグビーがチーム内に浸透しない状況が続きました。私自身も平日は指導に行けず、週末のみの指導でしたので焦りもありましたが、シーズン途中にプレーイングコーチとして吉田啓司、吉田将之のベテラン2人を任命し、選手スタッフとともにチームを支えて頂きました。

過去3度、東日本クラブトーナメントに出場し、(2008年度：準優勝、2010年度：一回戦敗退、2011年度：一回戦敗退) 関東の壁をなかなか破ることが出来なかったチームを勝たせるために取り組んだのは、持ち前の展開ラグビーに加え、FWの攻撃オプションを追加、更に一人一人のリアクションの速さを追及することでした。その結果、4度目の東日本クラブトーナメント出場を決め、準決勝で敗退するものの3位という結果で今シーズンを終えました。皆様の声援に応えることが出来なかったのは残念ですし、非常に申し訳なく思っております。

しかし、優勝は叶いませんでしたが、今まで以上に関東のチームとの差が縮まった感じを受けましたし、我々に何が足りないのかを認識できたことは、来シーズンにつながる糧となりました。

2013年度シーズンに向けてしばしのオフを頂きますが、また2月より活動を再開します。すでに新人の加入も決まっております、さらなる飛躍を胸に東日本クラブトーナメント優勝と、東日本クラブトップリーグ入りを目指して頑張っていきますので、これまで以上のご支援、ご理解を宜しくお願い申し上げます。

■2012年度戦績

》イーハトーブリーグ

第一節 5/20 北上矢巾ブレイズラガー 54-17 秋田ニッカクラブ
第二節 6/3 北上矢巾ブレイズラガー 133-0 盛岡滝沢フェニックス
第三節 6/10 北上矢巾ブレイズラガー 26-45 釜石SW(B)

》東日本クラブトーナメント東北予選

一回戦 9/23 北上矢巾ブレイズラガー 53-6 JR東日本仙台(宮城)
代表決定戦 10/14 北上矢巾ブレイズラガー 82-5 八戸ラガー(青森)

》東日本クラブトーナメント大会

一回戦 10/28 北上矢巾ブレイズラガー 27-17 東京闘球団高麗(東京)
準決勝 11/11 北上矢巾ブレイズラガー 14-26 Sharks(神奈川)

》その他

岩手県選抜として、選手・コーチを派遣。
都道府県対抗ラグビー大会 Bブロック3位
東北総合体育大会(国体ブロック予選) 優勝
岐阜国民体育大会 3位



高校ラグビー黒沢尻北がV
7年ぶり花園へ
黒沢尻北高等学校 15-12 黒沢尻工業高等学校
5(前半) 12
10(後半) 0

10月21日(日)盛岡南公園球技場で第92回全国高等学校ラグビーフットボール大会岩手県大会の決勝が行われました。黒沢尻北が15-12で4連覇を狙った黒沢尻工を破り、7年ぶり3回目の全国大会出場を決めました。

大阪府東大阪市の近鉄花園ラグビー場で行われる全国大会は12月27日に開幕します。

第59回岩手県中学校総合体育大会ラグビー競技大会



11月3日(土)～5日(月)北上総合運動公園にて開催されました。

優勝 紫波町立紫波第一中学校
準優勝 北上市立南中学校
第3位 北上市立上野中学校
滝沢村立滝沢南中学校

～北上女子ラグビーチーム発足！～ 監督：大郷祐司

オリンピックの種目に決定したラグビー7人制の他、日本のラグビーシーンでにわかに活気づいているのがラグビーと女子ラグビー。奥州でもチームが立ち上がり、北東北でも秋田ノーザンブレッツや八戸レディースなどの活動が聞こえてくる中、北上でチームが立ち上がらないのか気になっていました。誰かがやるだろうという思いから、いつしか自分たちで立ち上げようという気持ちが芽生え、「まずやるべ！」ということで、10/1に相去体育館で北上女子ラグビーをスタートさせました。

スタート時は6人だった女子も、今では14人と倍増。練習も順調に回数を重ね、11/26時点で9回にのぼります。

先日KARC理事会にて女子チームが正式に認められ、GMに理事長の八重樫悟さん、アドバイザーに北上協会理事長の千田美智仁さん、監督に大郷というスタッフでスタートすることになりました。

チームの紹介ですが、現在は15歳から44歳まで在籍し、平均年齢は29歳。参加対象としては中学生以上を考えています。練習は毎週月曜日、相去体育館にて19時から21時。現在チーム名を検討中です。

まだスクールの高学年と一緒に練習が出来るほどのレベルではありませんが、来春以降は和賀川ふれあい広場で一緒に練習させて頂きたいと思っていますし、近隣の女子チームにはすでにコンタクトをとっており、合同練習や試合をしながら交流を深めていければと考えております。

今後、皆様からのご支援とご理解を頂戴しながら、女子ラグビーの発展に少しでも力になればと考えておりますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

秋のウォーキング開催



10月20日(土)北上市ウォーキング協会協力の下、秋のウォーキングを開催いたしました。サトウハチロー記念館前をスタートし展勝地桜並木～立花毘沙門堂～立花巡りと約5kmのコースを歩きました。



☆歩くことは運動の基礎☆
 今まで運動が習慣化されていない方には、まずはウォーキングで身体を慣らすことをおすすめします。あまり運動をしていない人が、いきなりジョギングなどはじめると膝を痛めたりして、かえって健康によくないことも起こり得ます。
 ウォーキングは最も手軽に行える有酸素運動で身体に大きな負担はありません。「老化は足から」というように、身体の土台である下半身の筋肉が低下すると行動に支障をきたします。ウォーキングを継続することにより、適度な筋肉をキープすることが可能となります。
 いままで自分足で歩けるように、できる範囲で続け、健康な身体を持続させましょう！

ウォーキング後は芋の子汁を振る舞い、参加者に喜んでもらえました。



運動教室

10月より口内地区交流センター、相去地区交流センターにて運動教室を開催しています。



運動が必要なのはなぜ？ 日常生活の中に軽い運動を取り入れることによって、からだは丈夫になり、転倒予防に効果的な足・腰・腹部の筋力アップやバランス能力、歩行能力が改善され、それによって、日常生活の活動範囲が広がり、生活機能が高まります。健康・体力づくりの運動と言っても、激しいスポーツをする必要はなく年齢や体力水準、健康状態などに応じて無理のない日常的な運動を続けることが大事です。北上アスレチック&ラグビー倶楽部では高齢者の転倒予防を目指す運動プログラムを実施しております。

向井陽さんタグラグビー教室

元釜石シーウェイブスの向井陽さんをお迎えして子供たちにタグラグビーを指導していただきました。

11/5 ラグビーボールを触ったことのない児童が多い江釣子童保育所では「鬼ごっこみたい。またやりたい。」と興味をもってくれました。



江釣子学童保育所



スクールクリニック

11/6 スクールでの指導は2回目ということで基本プレーと走りを中心に指導していただきました。

11/8 黒沢尻西小学校では鉄壁なディフェンス、ゴール前の勝負所でのサインプレーなど勝つための指導をしていただきました。



黒沢尻西小学校

総合型地域スポーツクラブの北上アスレチック&ラグビー倶楽部はスポーツ振興くじtotoの助成を受けて事業を行っております。《総合型地域スポーツクラブ》とは地域全体で地域住民のスポーツ環境を支えるスポーツクラブのことです。地域住民の手で運営され、老若男女、職業、障害などの有無にかかわらず、地域の誰もが気軽に参加し、楽しむことを目指すクラブです。今回、ラグビー以外で初めてウォーキングと運動教室を開催しました。「こんなスポーツがやってみたい」などございましたら事務局にご連絡ください！皆さんの声を積極的に取り入れていきたいと思っています！

