



ラグビーの神髄は、 仲間を思う熱き心！

アスリートに聞く！～スポーツとカラダづくり～

ラグビー選手「クボタスピアーズ」

たてかわ なおみち

立川 直道さん

荒ぶる魂むき出しのぶつかり合いと、フェアでひたむきなチームスピリット。

ラグビーはなぜ、あれほど強く人の心を魅了するのか。

今回は、船橋市を拠点とするラグビーチーム「クボタスピアーズ」の主将・立川直道選手に、

トップリーグ選手になるまでの道のりと、ラグビーの魅力を伺いました。



情熱を燃やし続ける力は夢を叶える才能の一つ！

ラグビーは1チーム15人という大人人数で行い、走る、蹴る、投げると、あらゆる動作が必要とされるスポーツです。

相撲並みのぶつかり合いもあり、球技であると同時に格闘技でもあるため、ラグーマンはみんな大男だと思われがちですが、トップリーグチームの中には身長が160cmぎりぎりの選手もいます。ポジションが多彩で役割りが全く違うため、どんな体格の選手でも、一つ長所があればそれを活かして活躍するチャンスがあるんです。

僕自身は5歳頃からラグビーを始め、中・高・大学と、全国レベルのチームで続けてきました。しかし僕は、体が大きいとか、足が速いとか、とびぬけた才能があったわけではありません。

実は、現在のチームメイトでもある弟・立川理道は、日本代表にも選ばれている才能ある選手。そんな弟と一緒にラグビーを続けてきた中で、いつしか僕は、「自分の才能は目標を決めたらそれに向けて努力し続けられるところだ」と信じるようになりました。

大学時代に周囲が就職活動を始めた時も、トップリーグでラグビーをするんだという目標がぶれたことは少しもありませんでした。そして、トップリーグの選手になるためだけ

■ 立川直道：1988.10.31生 175cm/102kg 天理大学出身 ポジション：HO（フッカー）クボタスピアーズの現主将

試合予定 (ジャパンラグビートップリーグ・クボタスピアーズ戦)

9/11 (金) 19:30	対) NTT コミュニケーションズシャイニングアークス 東京 / 秩父宮
9/19 (土) 14:00	対) NTTドコモレッドハリケーンズ 大阪 / ヤンマーフィ (長居第2)
11/14 (土) 14:00	対) 東芝ブレイブルーパス 東京 / 秩父宮
11/21 (土) 11:40	対) サントリーサンゴリアス 京都 / 西京極
11/29 (日) 11:40	対) NTT コミュニケーションズシャイニングアークス 兵庫 / ユニバ
12/6 (日) 14:05	対) 近鉄ライナーズ 大阪 / 花園
12/12 (土) 12:00	対) Honda HEAT 大阪 / 花園
12/20 (日) 13:00	対) パナソニックワイルドナイツ 千葉 / フクアリ
12/26 (土) 11:40	対) リコーブラックラムズ 大阪 / キンチョウ

にひたすら努力し、クボタスピアーズに入団。去年からはキャプテンに任命され、人に厳しくするかわりに自分にはもっと厳しくあるよう努めながら、チームを引っ張っています。

過酷な練習の先にある勇氣と信頼の強い絆

防具も無いまま体をぶつけあうラグビーでは、巨漢相手にぶつかればまともにダメージをもらいます。それでも命がけでぶつかっていく心をもった選手が15人いるチームは強いのです。ラグビーでは、選手たちが試合前に泣きながらグラウンドに入ってくるのがよくあります。あの涙は、体をぶつけあつてしんどい練習を一緒に乗り越えてきたメンバーや、それでも試合に出られない控え選手たちを思い、気持ちが高ぶって自然にあふれ出る涙なんです。

そして、15人が一体となって動きながらトライをとった時や、ピンチを守りきった時には、なんとも言えない達成感があります。お客さんとも一体となって喜び合える時の気持ちは最高です！

あの達成感を一度味わってしまうと、もうラグビーからは離れられません。これほどに仲間を思う気持ちや一体感の強いスポーツって、他には無いんじゃないかと僕は思っています。

充実した練習に励める環境と周囲に心から感謝

近年、うちのチームで取り入れているケア方法に「交替浴」があります。練習で疲労した体を、冷たい水を入れた一人用のプールに漬けて一気にはクールダウンするんです。冷水に約3分、お湯に約1分を3セットくらいと繰り返して、冷水で終了。ケガ予防につながると共に、疲労が残りにくくなります。

体づくりに非常に重要な食事は、管理栄養士が各選手ごとにしっかり管理してくれています。1回の試合で体重が4〜5キロ落ちてしまう選手もいますが、2キロ以上落ちるとパフォーマンスが落ちると言われています。試合中に足がつるのを防ぐため、水分補給は非常に重要です。

筋トレも、トレーナーがそれぞれに適したメニューを作ってくれて、週に平均3〜4回時には一日に2回行うこともあります。

練習自体は学生の頃よりハードでも、『今

なぜこの練習が必要なのか』をしっかり納得しながら行えるため、自ら進んで頑張れます。社を挙げて応援していただいている環境と、サポートしてくださっている皆さんには非常に感謝しています。

ラグビーの熱さと感動をぜひ二度味わって欲しい

海外では、ラグビーは大変な人気スポーツ。今年の9月には、オリンピック、サッカーワールドカップと並び「世界三大スポーツイベント」と呼ばれているラグビーワールドカップがイングランドで開催され、スピアーズからも弟・立川理道が日本代表として出場します。

さらに、2019年にはラグビーワールドカップの日本開催が決まっています。僕ら現役が日本ラグビーをもっともっと盛り上げていきたいと思っています。

日本一を目指すクボタスピアーズの熱い試合を、ぜひ一度、応援に来てください！

読者プレゼント



サイン色紙 …………… 3名様
オリジナル折りたたみ傘 3名様

応募方法は、医師会インフォメーションをご覧ください。