（第3種郵便物認可）　第17297号

ラグビーW杯

日本代表コーチ

目標の8強以上に自信

宮崎市で指導者講習会

7/4

宮崎市で合宿中のラグビー日本代表・ストレングス&コンディショニング（S&C）コーチのサイモン・ジョーンズさんの指導者講習会が6月26日、同市の県庁講堂であった。9月に迫った日本開催のワールドカップへ向け、「どこの国よりも速く何度でも動ける選手たちに鍛えてきた」と目標の8強以上へ自信をのぞかせた。

ジョーンズさんは、同じラグビー強豪国・ニュージーランド出身のジェイミー・ジョセフ日本代表監督に請われて2016年に就任。24歳の時、母国でラグビー選手から、S&Cコーチに転身したという。

就任時、「日本代表の選手たちは他国に比べ、10キロ軽いが単純に増量すると、速さやフィットネスを維持できない」として、日本選手の特徴である足の速さや素早さを生かそうと考えた。一方、高い強度の運動を繰り返せないという弱点を見いだした。

そこから重点的に行ったウエートトレーニングなどを具体的に紹介。何度も繰り返し語った言葉が「ベーシック（基礎）」。特に下半身の強化に重点を置いているといい、下半身が体重の2倍の負荷に耐えられることが今の日本代表の基礎だと語った。その結果、就任直後に多かった下半身の筋肉系故障が激減したという。

またGPS（全地球測位システム）などデジタルを駆使した指導を行っているが、「データを正確に把握できなければ意味はない」とも語っていた。

参加者の質問に答えるサイモン・ジョーンズコーチ（左端）

2019.7.4