

青森県立三沢商業高等学校

RUGBY ラグビー部

【活動目標】

- 「ONE TEAM」を目指す！
- 自分の可能性にチャレンジする！
- チーム・個人で全国大会出場を目指す！

【年間活動予定】

4月	全国高校選抜大会 合同練習 普及指導講習会 県春季大会
5月	全国高校7人制大会県予選
6月	県高校総体 東北高校大会
7月	U16・U17 東北ブロックトレセン 全国高校7人制ラグビー大会(菅平)
8月	校内合宿 ウェイトトレ強化
9月	全国高校大会県一次予選・準々決勝
10月	全国高校大会県予選準決勝・決勝
11月	県高校新人大会 ウェイトトレ強化
12月	全国高校ラグビー大会(花園)
1月	合同練習会
2月	東北高校新人大会 3年生送る会
3月	全国選抜大会

【活動内容】 平日16:00~18:00

土日 9:00~12:00

※ウェイトトレーニングで効果的に肉体改造。

※シーズン中は、毎週火曜日が休み。

オフシーズンは日曜日に休みを入れます。

【社会人でも活躍する(した)主な本校OB】

H 9年度卒(堀口→国際武道大→NEC)

H17年度卒(三沢→帝京大→豊田自動織機)

H19年度卒(東北東→東海大→パナソニック)

H20年度卒(三沢→立命館大→神戸製鋼)

H23年度卒(木ノ下→大東文化大→東京ガス)

H24年度卒(堀口→天理大→JR西日本)

H28年度卒(東北→八戸学院大→釜石SW)

【活動場所】 本校ラグビーフットボール場

トレーニング室(ベンチ100kg以上達成)

【現在までの成績・大会結果】 ~たくさんのOBが大学でも活躍しています！~

○全国高校ラグビー大会青森県予選会 優勝2回(全国大会花園出場2回)・準優勝5回

○東北大会 II部 優勝1回・準優勝2回 ○東北新人大会 II部 優勝1回・準優勝1回

○県高校総体 優勝3回・準優勝7回 ○県春季大会 優勝3回・準優勝8回

○高校日本代表選手(海外遠征)4名輩出 ○ラグビーU18東西対抗戦 東軍代表 など

【中学生のみなさんへのメッセージ】 ~君も三商でラグビーをやってみないか！~

ラグビーには15の様々なポジションがあり、どんな人にも適したポジションが必ずあります。ラグビーは、誰でも初めてなので、高校で自分を変えたい人、新しいスポーツに挑戦したい人、体を鍛えたい人、自分の新たな可能性を試してみたい人、今までスポーツをあまりやってこなかった人、学生最後の部活動でレギュラーとして活躍したい人、大学でも活躍したい人など、どんな人でも大歓迎です。中学生の皆さん、明るく楽しくたくましい私たちが待っているのです、ぜひ三商ラグビー部でいっしょにラグビーを楽しみ、自分の可能性にチャレンジしよう！！



「ラグビーなら、誰だって主役になれる！」