

# RUGBY ラグビー部

【活動目標】 **社会貢献できる人間を目指して!**  
 ○「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!



【活動予定】 **チームの活動で人間形成!**

4月	部活動紹介 普及指導・安全講習会 全国高校7人制大会県予選	
5月	県高校春季大会	
6月	県高校総体 <b>同窓会草刈りボランティア</b>	
7月	交流試合 <b>一日体験入学・部活動体験</b> <b>商工会通行量調査アルバイト</b>	
8月	合宿・遠征・OB戦 <b>お盆休み</b> 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 <b>ウェイトトレ強化</b>	
12月	全国高校大会 <b>年末年始休み</b>	
1月	<b>年末年始アルバイト可能期間</b>	
2月	3年生を送る会 <b>オフシーズン</b>	
3月	練習試合	

**みんな初心者からスタートだよ!**

【活動内容】 **週休2日の無理のない活動で成長!**

平日：16時～18時頃、土・日・祝：9時～12時  
 試合期は(月)(木)休み。オフ期は毎週(水)(日)休み。

【中学時代の部活動】 **ラグビー経験者「0」!**

陸上 野球 サッカー 卓球 バasketボール 柔道  
 バレーボール 剣道 ソフトテニス 水泳 パソコン他  
**経験不要、文化部・帰宅部出身でも大歓迎!**

【入部のきっかけ】 体験して楽しかったから

先輩に良い人が多かった  
 休みがちゃんとあったから  
 テレビで観て格好良かった  
 就職に有利だと聞いたから  
 筋肉をつけたかったから



**ラグビー部は皆さんの笑顔大切にします!**

【活動場所】 本校ラグビーフットボール場 及び  
 トレーニング室(ベンチプレス 100kg以上達成目標)

【ラグビー部で肉体改造】 ~試合期は週2日オフ期は週3日のウェイトトレで効果的に肉体改造!~

ラグビーは筋骨隆々の男たちがやるスポーツだと思いませんか? その体を作り上げる為に過酷なトレーニングをしていると思いませんか? **心配ご無用!** ラグビー部では計画的にトレーニングを重ねることで、約3ヶ月で**体型変化・筋力向上・スピードアップを実感**できるようになりますよ!

ベンチプレス <b>2倍以上アップ!</b>	スクワット	50m走 <b>超短縮!</b>
入部時→現在 MAX	入部時→現在 MAX	入部時→現在最速
I君 47.4kg→100kg	105kg→220kg	7.08秒→6.73秒
S君 55.0kg→115kg	105kg→230kg	7.63秒→6.70秒
Y君 60.0kg→120kg	110kg→220kg	6.89秒→6.59秒
M君 45.0kg→95kg	95kg→200kg	7.12秒→6.57秒



~ラグビー部員が最初からマッチョなわけではない!~ ラグビー部では、効果的に体を大きくして瞬発力をつけるトレーニング環境を整えています! 他の部に比べ、走り込みなどの負加を最小限に抑え、筋肉・瞬発力をつけるためのウェイトトレーニングとトレーニング後の栄養補給を徹底しています。



**元気! とか、勇氣! とか、思いやり! とか、絆! とか、大事なことは… 全部 クラウンド にある!!**



**「笑顔でつながるラグビー部」** 私たちラグビー部は、プレーする楽しさだけではなく、仲間と笑顔で過ごす時間を大切にしています。どんな時でも互いに励まし合い、笑顔で乗り越えていくことでより強い絆が生まれます。日々の活動の中で交わされる笑顔はチームの活力源です。私たちの部活は、ラグビーを通して心から楽しむこと、そして仲間と笑顔で過ごす時間を共有することをモットーとしています。

**【シーズン別練習日程の例】 ●練習日**

**【試合期】** 月 火 水 木 金 土 日  
4月～11月 休 ● ● 休 ● 試合 試合

**【オフ期】** 月 火 水 木 金 土 日  
11月～3月 ● ● 休 ● ● ● 休

\*ラグビー部は完全週休2日です。休みを確保するので資格取得にも積極的に挑戦できます。

**【夏休み期間の例】 7/22～8/21**

22	23	24	25	26	27	28
休	●	●	練習試合	●	休	体験
29	30	31	1	2	3	4
●	●	休・ア	●	●	休・ア	●
5	6	7	8	9	10	11
●	休	●	合宿・遠征・OB戦	●	●	お
12	13	14	15	16	17	18
盆	休	み	●	●	●	●
19	20	21	22	23		
練習試合	休	始業式	三沢祭参加			

**【冬休み期間の例】 12/24～1/12**

24	25	26	27	28	29	30
●	●	●	年末年始	休	み	●
31	1	2	3	4	5	6
アルバイト可能期間	●	●	●	●	●	●
7	8	9	10	11	12	13
●	●	休	●	●	休	始業式

\*夏休みや冬休みも休みを確保しています。冬休みは夏の遠征費や用具購入費のために、アルバイト可能期間を長く確保しています。**アルバイト大作戦で遠征費を稼ごう!**

**【ラグビー部卒業生の進路】**

**【就職】** **【公務員】** 自衛隊(三沢他全国各地)  
(県外大卒)警視庁 横浜市消防 千葉県教員 千葉県警他  
(県内大卒)青森県警 三沢市役所・消防 他  
(県内高卒)青森県警 三沢市消防 十和田市役所 七戸町役場他  
**【民間】** (県外大卒) 東芝 パナソニック 豊田自動織機 ニトリ  
神戸製鋼 JR西日本 東京ガス ソニー生命他  
(県外高卒)税理士 整骨院 運送業 不動産業 調理師 理容師他  
(県内)日本原燃 ジェイテック 青森トヨタ自動車 東北建設  
住友化学三沢 青森クリエイト 下久保建材 JAおいらせ他

\*ラグビー部は部活動だけではなく、資格取得に向けて取り組む時間や就職・公務員講習などを受講する時間を確保していますので、進路活動との両立が可能です!

**【進学】** (スポーツ推薦) 帝京大 東海大 天理大 立命館大  
大東文化大 流通経済大 拓殖大 日本大 國學院大 朝日大  
国際武道大 白鷲大 八戸学院大 東北学院大 他  
(指定校・一般推薦) 日本大 拓殖大 千葉商科大 東北学院大  
青森公立大 八戸学院大 青森中央学院大 東北メディカル 他

\*他部では多くの人が高校で競技を終了しますが、ラグビー部では卒業後も競技を続けたいと思える活動を心掛けています。進学したいけれど学費が心配な人は、頑張ってスポーツ特待生として学費の免除を受けて進学する人もいます。これはラグビーならではの特徴です!

**【大学・社会人・プロでも活躍した主な本校 OB】**

- H17 卒 浪岡祐貴(三沢一→帝京大→豊田自動織機)
- H19 卒 鶴ヶ崎好昭(東北東→東海大→パナソニック、元7人制ラグビー日本代表主将)
- H20 卒 沢居寛也(三沢一→立命館大→神戸製鋼)
- H23 卒 蛸名崇博(木ノ下→大東文化大→東京ガス)
- H24 卒 中野真仁(堀口→天理大→JR西日本)
- H27 卒 吹越大清(東北→八戸学院大→釜石 SW)

**【現在までの成績・大会結果】 ~多くのOBが大学・社会人・プロ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
- 高校日本代表(海外遠征) 6名輩出 ○ラグビーU18 東西対抗戦 東軍代表
- 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 など



**【みなさんへのメッセージ】 ~ラグビーは15人。ラグビーなら誰だって主役になれる!~**

ラグビーには**15の様々なポジション**があり、どんな人にでも適したポジションが必ずあります。ラグビーは、誰もが初めてなので、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、仲間を増やしたい人、自分の新たな可能性を試したい人、今までスポーツをあまりやってこなかった人など、どんな人でも大歓迎です。社会の中ではチームで頑張れる人が求められています。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笑顔でラグビーを楽しみ、自分の可能性にチャレンジして、チームで取り組める人を目指しませんか!!



**君の居場所は、ここ「三沢商業高校ラグビー部」にある!!**

