

月曜日 木曜日	16:45～	<u>ウエイト</u> (BIG3 + ショルダープレス、アームカール)
火曜日 水曜日 金曜日	15:45～	<u>外練習</u> (パス、キック、コンタクト等の基礎練) <u>中練習</u> ※雨天時 (ランメニュー、ストレッチ、自重)
土曜日 or 日曜日	9:00～	<u>他校との合同練習</u> (基本的に午前中まで)

## ラグビーの魅力

### 1.絆を深められる

→コンタクトほど絆を深められるコミュニケーションはこの世に存在しません。

### 2.筋トレによる心身の安定

→筋トレの効果は筋肉を育てるだけではない、心までも育てる。

### 3.楯円球ならではの魅力

→完全な球ではないからこそ技術が求められる。

これがとてもおもしろい

### 4.15人全員に役割がある

→体格に関係なく誰でも活躍できる唯一無二のスポーツ。

### 5.体だけじゃない。頭も使う戦略的スポーツ

→頭の回転の速さで勝負が決まると言っても過言ではない。

### 6.犠牲の心、人間としての心が育まれる

→ボールを最優先に考え、ボールを支える柱になれる。