

Joto Donkeys Rugby Football Club

城東ドンキーズ

～ 10-11シーズン目標 ～

2010年8月22日

キャプテン 福本 勝仁



城東ドンキーズ スローガン

Play Hard, Drink Hard and Enjoy Joto Donkeys!

- ・ みんなが集まれる場所
 - ・ みんなが楽しめる場所
 - ・ みんなが熱くなれる場所
- その1つが城東ドンキーズというチームでありたい!

昨年掲げたこのスローガンは今年も継続していきます。
もっともっと全員で盛り上げて行けるチームに成れる筈
これを今年は **JD Style** とします。



今シーズンの体制

会長：福井さん
副会長：小林さん(兼務)
主務：小林さん(兼務)
副務：おにーちゃん
 ：総さん(兼務)
 ：安斉さん
 ：うっちーさん
会計：天山さん
Web：総さん(兼務)

キャプテン：福本
 バイス：嘉門(BK)
 ：丸谷(FW)
 ：宮崎(FW)
安全推進：神保さん
フィットネス：スティーブ

このメンバーだけでなく、より多くの場面で、より多くの皆さんにスタッフとしての活躍も期待していきます。



今シーズンの方針

JD Style

- ・ 練習もゲームもとにかく楽しむ！
 - 何事にも楽しめるチームを目指します！
 - 言いたい事は言い合える環境を作ります！
 - 自ら率先して成長していく意識を求めます！
- ・ プレーは熱く、心は冷静に、そして紳士であれ！
 - 1対1、タックル、密集では絶対負けない！
 - 全員が冷静に状況判断出来るようになる！
 - ラフプレーはしない！



今シーズンの目標

東京都クラブ選手権 Division2 TOP4

- ・今年には昨年2部リーグでプレーしていたチームとも同じDivisionで戦う事になり、より一層の厳しいリーグになります。今年にはそれらのチームに1つでも多く勝って、Division2のTOP4に入る事を1つの目標とします。

20代の新メンバー獲得：5名

- ・チームの継続性を考え、シーズン目標に掲げます。若いメンバーが増える事で、継続性と活性化を図ります。

JD Style でより魅力のあるチームにしていきたいと思います。



年間スケジュール

< 年間スケジュール >

- ・ 8月 : 練習開始、草津遠征
- ・ 9月～1月 : 個人スキルUP(基礎)、体力強化、全体練習が中心
 - 江戸川リーグ(9月～10月 5試合)、YC&AC(11月)
 - 合同練習(SPM、AJJ、etc)
- ・ 2月～3月 : FW/BK、コンビネーションを中心とした組織化
 - サインプレー、スクラム、ラインアウト、モール、ラック
 - サンデーリーグ(2月～3月 2,3試合)
- ・ 4月～6月 : チーム力UP ATTACK&DEFENSE、合同練習(AJJクラス)
 - 東京都クラブ選手権 Division2 TOP4を目標とします！



練習メニュー

< 基礎練習期間 >

10:00 練習開始～グリット、ストレッチ

10:25 パス練習

10:40 タッチフット

11:00 フィジカルUP練習

-リレー、おんぶ、手押し車、シャトルラン、etc

11:30 コンタクト練習

11:50 FW&BK

12:30 ストレッチ～終了



Joto Donkeys Rugby Football Club

今シーズンはもう1歩上へ！

