

# RUG-CHU!

[ラグチュー]



府中の楽しさを再発見!

ARで、もっと府中!  
詳しくは、  
中国で

1 8 3

FUCHU  
FAN  
ZONE

「観光情報、イベント情報、市政情報など  
府中市の魅力を幅広く発信する施設がオープン!!  
併設するカフェ&バーで飲食を楽しみながら  
府中の情報に触れてみよう!!」



施設名 183 FUCHU FAN ZONE (イチハチサン フチュウ ファンゾーン)  
営業時間 月～金:7:00～23:00 土日祝:8:00～22:00  
住所 東京都府中市宮町1-1-10 京王府中ショッピングセンター内2階  
アクセス 京王線府中駅北口改札前すぐ  
運営 株式会社プロントコーポレーション  
開業日 2019/6/27

府中市について

府中市は、人口約26万人を擁する都市で、日本の首都東京都のほぼ中央に位置し、国内外の各都市との交通ネットワークが充実しています。  
古代には国府が置かれ、武蔵国の政治、経済、文化の中心として栄えるなど、長い歴史と伝統に培われたまちである一方、都心からほど近い立地にありながら、多摩川や国指定天然記念物である馬場大門のケヤキ並木など、水と緑が豊かな環境に恵まれたまちです。



府中市は、  
新宿から西方  
約22キロメートルの  
距離にあります。

府中市への交通アクセス

- ・京王線府中駅まで特急で新宿より約20分。
- ・JR府中本町駅まで南武線で川崎より約35分。
- ・成田空港から車で約100分。
- ・羽田空港から車で約50分。



ラグビーワールドカップ2015イングランド大会報告会@府中 2015年11月

最新情報は下記アカウントをチェック!  
@rugbycity\_fuchu



発行 ラグビーのまち府中推進委員会

スペシャル対談 高野市長にききました!

# 「ラグビーのまち府中」ってなんですか?

ラグビーワールドカップの強豪2チームが拠点  
2019年にはラグビーワールドカップ、2020年  
ピックを控えラグビーのまち・スポーツのま  
を見せています。そんな府中の魅力と将来像  
府中大使の松本莉緒さんに対談していただ

とする府中。  
には東京オリンピック・パラリン  
ちとしますます盛り上がり  
について高野市長と武蔵国  
きました。



武蔵国 府中大使、女優  
松本莉緒

府中市長  
高野律雄

松本莉緒 まつもとりお  
1982年10月22日生まれ。府中市出身。  
11歳で芸能界デビューし、CMや映画、  
テレビドラマなどに多数出演。現在は  
女優のみならずコメディアンとしても  
活躍中。2015年より「武蔵国 府中  
大使」を務める。  
www.instagram.com/matsumoto\_rio

高野律雄 たかのりお  
1961年10月22日生まれ。立教大学経済  
学部卒業後、民間企業勤務。府中わか  
ば幼稚園園長を経て1999年より府中  
市議会議員。2012年に府中市長に就  
任し2016年より2期目、大学時代はラ  
グビー部主将として活躍。

街にあることを知りましたね。ちょうど  
府中大使になったのもあって、選手たち  
との交流を少しずつ深めていったり、  
プライベートでも試合を見に行ったり、  
街中のカフェで選手とバッテリー会っ  
て一緒にお茶することもある。

**高野** その辺のカフェにいますからね選手  
が。僕もけやき並木でリーチマイケル選  
手に肩をたたかれたことあったな。

**松本** 真壁選手なんかは大きいので遠く  
いても分かるくらい目立ちますよね。市民  
のみなさんも身近に感じていらっしやるん  
じゃないかな。それがラグビーへの愛着に  
つながっているんだろうな。

**高野** イングランド大会だけじゃなくリオ  
オリンピックでも男子7人制ラグビー日  
本代表が4位という好成績をおさめまし  
た。あのときのヘッドコーチである瀬川智  
広さんは府中市民ですし、選手も府中の

チームから2人\*が選ばれていた。これは  
本当にすごいことで、府中の方たちの活躍  
が市民の誇りにつながる良い機会になり  
ました。府中大使に期待することも同じで  
すね。大使の活動を街のみんなが応援する  
ことで、それが府中の輝きになる。

**松本** そうですね。育った街なので、どこか  
街の代表という想いで活動をしています。  
地方でヨガの講師をしても「府中って  
ラグビーの街なのよね」と声をかけて  
いただいたり。府中の森公園でヨガを  
やったり市民の方のネットワークに役立  
てるようなこともしてみたいですね。

**高野** ラグビーのイベントでぜひ見てい  
ただきたいのはトップリーグの公式戦が  
始まる前に行われるプレイブルパスと  
サンゴリアスの府中ダービープレシーズン  
マッチ。これはすごく盛り上がりませ  
**松本** 私も毎年すごく楽しみで、今回も  
プライベートで行こうと思っていたと  
ころ府中大使として声をかけていた  
いて。スタジアムではなくグラウンドで  
間近に見られるのが面白い。「パチ  
ーン」と体のぶつかり合う音が聞こえ  
ますからね。

2019年、2020年には  
スポーツの祭典が控えています。  
どう盛り上げていきたいですか?

**高野** 2019年ラグビーワールドカップ  
の会場が府中に隣接していることで、海外  
や日本各地から多くの方がおいでにな  
ると思うんですが、まずは府中市民の方  
にも、もっとラグビーに親しんでも  
らいたいですね。そのために試合を見る  
機会とかラグビーに触れる機会をたく  
さん作っていきたくと思っています。

**松本** ラグビーワールドカップは個人的  
にも本当に楽しみで、それに向けて選手  
の皆さんが夢を追いかけたいなかで  
自分も一緒にステップアップしなやっ  
て。府中の選手が大舞台に立つことで府中  
が盛り上がることは間違いないので、ラ  
グビーと一緒に成長していく街になれば  
いいなと思います。

**高野** 2020年東京オリンピックでは  
7人制ラグビーの男女ともに全試合が  
東京スタジアムで行われます。これは私  
たちにとっても大きなチャンス。15人制  
と7人制、両方の日本代表チームに府中  
のグラウンドを練習場所として提供  
しているんですが、それはつまり、

府中をラグビーのまちとして  
盛り上げようと思った  
きっかけは何でしたか?

**高野** ラグビーを象徴する「ワン・フォー・  
オール・オール・フォー・ワン」という有名  
な言葉があります。この言葉が意味する、  
お互いが支え合うというラグビーの精神  
が街づくりにつながるとずっと思ってい  
ました。大きなきっかけは日本が南ア  
フリカに歴史的勝利をした2015年ラ  
グビーワールドカップイングランド大会。  
日本代表31人のうち11人\*が府中を拠点と  
する東芝プレイブルパスとサントリー  
サンゴリアスの選手だったんです。そし  
て2019年大会の日本開催が決定し、  
さらに府中に隣接する東京スタジアムで  
開催されることになった。これはやはり  
府中の街としてラグビーにスポットを当  
ててもいいんじゃないかと思ったわけ  
**松本** 私もイングランド大会をきっかけに、  
ふたつのトップリーグのチームが自分



\*東芝プレイブルパス  
リーチ マイケル選手、大野 均選手、廣瀬 俊朗選手、湯原 祐希選手、三上 正貴選手  
サントリーサンゴリアス  
畠山 健介選手、真壁 伸弥選手、小野 晃征選手、日和佐 篤選手、ツイ ヘンドリック選手、松島 幸太郎選手（所属は当時）

\*東芝プレイブルパス  
豊島 翔平選手、徳永 祥亮選手

02 スペシャル対談 高野市長にききました!  
「ラグビーのまち府中」ってなんですか?

- 特集** 東芝&サントリーの選手が  
こっそり教える府中ガイド
- 04 東芝&サントリーの選手が選んだ!  
府中オススメスポット10選
  - 08 オレたちの府中メシ!
  - 12 府中イベントマップ&カレンダー  
イベントいっぱい府中に出かけてみよう!
  - 14 トップリーグの強豪が2チームもある  
「ラグビーのまち府中」!!
  - 16 選手自身がセレクト!  
アイツのココがすごい! 選手権

2019年開催 ラグビーワールドカップ

- 18 超初心者もこれでOK!!  
元日本代表主将が教えるラグビー講座
- 20 アジア初開催!  
ラグビーワールドカップ2019™  
日本大会を楽しもう!
- 22 イングランドとフランスの代表が  
府中にやってくる!
- 24 国を知らば、ラグビーがもっとおもしろくなる  
イングランド・フランス再入門!
- 26 府中で本場の味を堪能できる!  
イングランド&フランス料理

26 2020年、東京スタジアムで熱戦が繰り広げられる!  
7人制ラグビーに注目

- 27 情熱ならトップリーグにも負けない!  
府中を拠点とするラグビーチーム
- 28 ウィスキープロフェッショナル  
真壁選手のウィスキー講座
- 30 サントリーサンゴリアス 栄養スタッフが教える  
簡単、楽々 勝てるレシピ
- 31 東芝プレイブルパス・リーチ選手のcafe+64が伝授する  
ニュージーランド流 コーヒーの楽しみ方
- 32 ラグビーのまち府中推進委員会
- 34 府中街あるきガイドマップ

このアイコンが目印!

**ARを使って楽しくお得に!!**

アプリを起動して、ARマークのある画像をスキャンすると、  
お得なクーポンや動画コンテンツを楽しめます。

アプリをダウンロードして、  
紙面に貼ってね!

COCOAR 2

# Spot

東芝&サントリーの選手が選んだ♪

## 府中オススメスポット10選

地元の魅力的なスポットは、いつも市内で活動している選手に聞くのがいちばん！  
普段利用する、そしてオススメするスポットをこっそり教えてもらいました。

AR 松本莉緒さんをアプリでスキャン！応援メッセージが流れるよ！



### 馬場大門のケヤキ並木

大國魂神社から延びる由緒ある並木

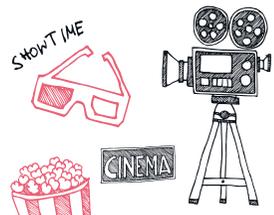
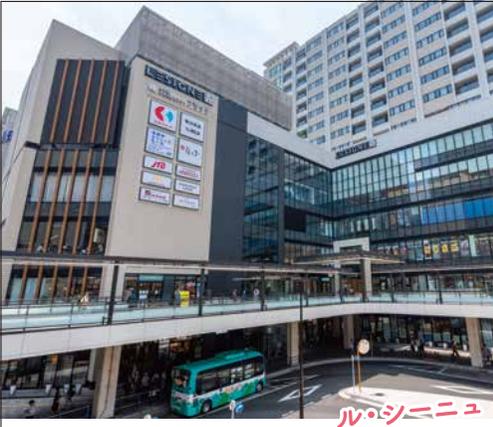
大國魂神社から北に約600メートル続く並木は、1924(大正13)年、全国で2番目に国指定天然記念物に指定された由緒あるスポット。江戸初期のものを含め、ケヤキやカエデなど約200本の木々が並びます。日曜日と祝日は歩行者天国となり、マルシェなどのイベントも開催。

馬場大門のケヤキ並木  
ほほだいのけやきなみき  
府中市宮町1丁目・2丁目付近  
MAP B-2

府中市が誇る  
マイナスイオン  
スポット！



リーチ マイケル選手



くるるの映画館は  
もはやホームシアター！

## 02 駅前ショッピング

ショッピングもグルメも映画も楽しめる！

府中駅前に並ぶショッピング施設は、普段の日から週末のショッピングまで大活躍。「ル・シーニュ」「くるる」「フォーリス」といったシーンによって使い分けられるバラエティ豊かな大型店が揃います。買い物はもちろん、グルメやレジャーも楽しめます。



石原慎太郎選手

<p><b>ル・シーニュ</b> ル・シーニュ ☎042-352-3663 (所)府中市宮町1-100 (時)ショッピング10:00~20:00 / レストラン11:00~23:00 / 一部店舗により異なる / クリニック9:00~20:00(休)無休 MAP B-2</p>	<p><b>くるる</b> くるる ☎042-368-0966 (所)府中市宮町1-50 (時)ショッピング10:00~20:00 / レストラン11:00~22:00 / トイザラス10:00~21:00 / TOHOシネマス府中9:30~上映終了まで / 一部店舗により異なる (休)無休 MAP C-2</p>	<p><b>フォーリス</b> ふぉーりす ☎042-364-4141 (所)府中市宮町1-41-1 (時)フォレストサイドテラス10:00~21:00 MAP B-3</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------



## 04 大國魂神社

約1900年の歴史をもつ、  
武蔵国総社

西暦111年創建の都内屈指の古社。かつての武蔵国の総社で、古くから多くの人々の信仰を集めてきました。御祭神は大國魂大神(おおくにたまのおおかみ)。5月の「くらやみ祭」のほか、年間を通して多くのお祭りや行事が行われています。



流大選手

大國魂神社  
おおくにたまじんじや  
☎042-362-2130 (所)府中市宮町3-1 (時)4月1日から9月14日は6:00~18:00 / 9月15日から3月31日は6:30~17:00 (休)無休  
MAP B-3



家族みんなで楽しめる  
レジャースポット

競馬の祭典「日本ダービー」が開催される東京競馬場。場内には、競馬の歴史や楽しいアトラクションを楽しめる競馬博物館や、子ども向けの遊具や噴水がある公園、乗馬センターなどがあり、家族みんなで一日中楽しめるスポットです。

東京競馬場  
とうきょうけいばじょう  
☎042-363-3141 (所)府中市日吉町1-1 (時)開催日9:00~17:00 / 平日10:00~12:00 / 13:00~16:00(月・火・夜・年末年始・臨時休務日除く) / 200円(15歳未満無料、競馬開催日)  
MAP D



家族で行っても  
楽しめる！  
田中圭一選手

**08 大東京 総合卸売センター**

クラブハウスに近いでよく行きます。場内にあるうどん屋さん「そこそこ」がお気に入り!

北出卓也選手



旬の生鮮食品が揃う、多摩地域最大級の卸売市場

鮮魚や精肉、青果など生鮮食品を中心に、日用品から雑貨まで約70の専門店が集結。細い通路の両側に商品がずらりと並び、見て歩くだけでも楽しめるスポットです。ここで働く人も利用する「市場グルメ」もお見逃しなく。

大東京総合卸売センター  
だいとうきょうそうごうおおしりせんたー  
☎042-364-8211 (所)府中市矢崎町4-1 (時)各店舗で異なる(休)日・祝(土を除く)、水不定休

MAP D

**10 多摩川 (府中多摩川かぜのみち)**



リバーサイドの開放的な雰囲気を楽しむ

多摩川沿いに整備された全長9.4キロメートルの遊歩道。自然を感じながら、ウォーキングやジョギング、サイクリングを楽しむことができます。「府中多摩川マラソン」が開催されるほか、川沿いの野球場やサッカー場では多くの市民がスポーツを楽しんでいます。



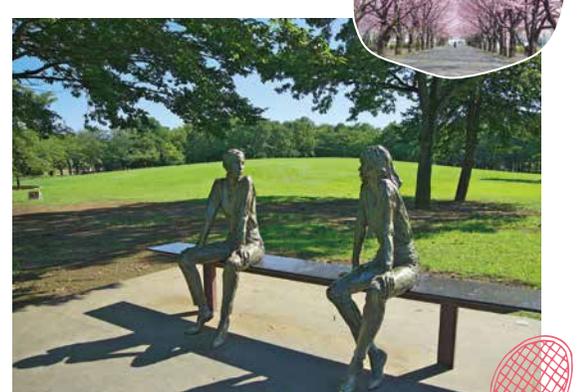
オフの日はジョギングコースでコソ練(笑)

芦田一顕選手

多摩川(府中多摩川かぜのみち)  
たまがわ(ふちゅうたまがわかぜのみち)  
府中市四谷から押立町まで

MAP D

**09 府中の森公園**



森と丘と水辺のあるファミリースポーツ公園

広い圏内には、野球場やサッカー場、テニスコートなどのスポーツ施設のほか、バーベキュー広場もあり、家族みんなで楽しめるスポットとして親しまれています。また市内を代表する桜のスポットとしても知られ、春には多くの花見客で賑わいます。

ぶらぶら歩きをするのが好き

大野均選手

府中の森公園  
ふちゅうのもりこうえん  
☎042-364-8021 (所)府中市淺間町1-緑町2・天神町2

MAP H

『公益財団法人東京都公園協会』

**05 商店街**

市内各所に広がる個性豊かな商店街

府中市内には毎日の買い物から、ランチやディナーにぴったりのお店が並ぶ商店街が数多くあります。青果店や鮮魚店など昔から地元で親しまれる個人商店やちょっと気になるオシャレなお店まで、きっとお気に入りのお店が見つかるはず。

とにかく便利! なんでも揃います

中尾隼太選手

- タマロード商店街  
たまろーどしょうてんがい  
(所)府中市清水が丘3-24-16  
MAP F
- 府中35番街商店街  
ふちゅうさんじゅうごばんがいしょうてんがい  
(所)府中市府中町1-5-7  
MAP C-2
- 多摩駅商店街  
たまえきしょうてんがい  
(所)府中市朝日町2-29-1  
MAP J



**07 郷土の森博物館**



博物館やプラネタリウムなど見所いっぱい

自然豊かな約14万平方メートルの敷地全体が博物館。敷地内は、府中の自然や地形などが表現され、かつてあった農家や町屋、歴史的な文化財などが並びます。なかでも、2018年5月にリニューアルした迫力あるプラネタリウムは、子どもたちに大人気のスポットになっています。

プラネタリウムきれいです

小川高廣選手

郷土の森博物館  
きょうどのもりはくぶつかん  
☎042-368-7921 (所)府中市南町6-32 (時)9:00~17:00 (入場は16:00まで) (休)月(祝日の場合は翌日)・年末年始(12月29日から1月3日)/大人300円、中学生以下150円、4歳未満無料 / 施設により異なる

MAP D

**06 サントリー〈天然水のビール工場〉東京・武蔵野ブルワリー**

仕込からパッケージングまで楽しく学ぶ

1963年にできたサントリー初のビール工場。この場所で、「ザ・プレミアム・モルツ」も誕生しました。工場内では仕込、発酵、ろ過など、ビールの製造工程を学ぶことができます。見学のあと、注ぎたてのビールをいただける試飲タイムも人気。

お得さまを案内するときは工場→クラブハウスが鉄板コース

真壁伸弥選手

サントリー〈天然水のビール工場〉東京・武蔵野ブルワリー  
さんとりー  
(天然水のびーるこうじょう) とうきょう・むさしのぶるわーりー  
☎042-360-9591 (所)府中市矢崎町3-1 (時)9:30~17:00 (休)年末年始・工場休業日(臨時休業あり)  
※JR南武線・京王線分倍河原駅から無料シャトルバスを運行

MAP D

# Courmet

## オレたちの府中メシ!

府中を拠点としている選手たちだからこそ、地元のグルメスポットについても詳しいはず! ランチや会合、家族との食事など、様々なシーンで利用できるお店を紹介していただきました。

がっつり!



レストランハッスル

覚悟して注文したいハッスルメニュー



ボリュームたっぷりぶりのメニューの数々はまさに体育会系のお腹をすかせて注文したいのは、どんぶりの上に、トンカツとオムレツ、ハンバーグのつた名物の「ハッスル丼」。実は女性の方が完食率が高いとか。



レストランハッスル  
れすとらんはっする  
042-368-4555 (所)府中市片町2-20-13 (時)11:30~14:00 / 17:30~22:30(L.O.22:20) (休)日祝  
MAP E

特盛にも挑戦してみて!

北出卓也選手



いきなりステーキ府中駅前店

ステーキが食べなくなったらまずはこの店

立ち食いスタイルで知られる人気のステーキ店。肉はグラム単位の量り売りで、オーダーを受けてからカットするオーダーカットシステムを導入。オススメは300g以上のビッグサイズで、特製ソースをかけて一気に召し上がれ!



いきなりステーキ府中駅前店  
いきなりステーキふちゅうきまてん  
042-319-9929 (所)府中市宮町1-100 (時)11:00~23:00(L.O.22:45) (休)無休  
MAP B-2

食べ応え充分!

垣永真之介選手



酒喰BAR町

充実のドリンクとがっつり!メニューを堪能  
国内外のスポーツを見ながら、お酒や食事を楽しめるスポーツバー。オススメはボリューム満点の「メガバーグ」。3段のハンバーグはなんと800g。デミグラス、ガーリックマヨ、トマト・アボガドの3種類の味を楽しめます。

酒喰BAR町  
しゅくばまち  
042-340-0666 (所)府中市府中町1-5-7 浦野ビル2F  
(時)ランチ 月~土11:00~16:00 / ディナー 月~木16:00~翌4:00、金土16:00~翌5:00、日祝16:00~翌1:00 (休)無休  
MAP C-2

スポーツ観戦ならここ!

宇薄岳央選手



萬蔵庵

親子3代で営む、地元で親しまれるお店  
趣ある店内は、木の温もりを感じる落ち着いた雰囲気。その折々で仕入れる蕎麦を店内の石臼で毎日製粉。がっつりいきたい時は、とろけるチーズとかつカレーが豪快にのった名物の「かつカレー南ばん」で決まり!



萬蔵庵  
まんぞうあん  
042-362-4590 (所)府中市若松町2-4-7 (時)11:00~15:00 / 17:30~20:30 (休)火  
MAP H

ぼくと同じ、イチオシ「ラガー麺」

山本紘史選手



寿々屋

50年続く蕎麦の名店で、くつろぎのひとつときを

季節の素材を使った蕎麦を中心に、ご飯ものやお酒にぴったりの一品料理も充実。今回オススメするのはあえて「豚生姜焼き御膳」。肉と野菜のバランスがよく、ボリュームも文句なし。小上がりやテーブル席のほか、個室もあるので、シーンを問わず利用できるお店です。



バランス良い定食はランチにぴったり

中霧隆彰選手

寿々屋  
すずや  
042-361-3834 (所)府中市景政5-7-25 ラベラー景政  
(時)11:00~14:00 / 17:00~20:30、日祝11:00~19:30 (休)木  
MAP D

ホルモン大学



通称「ホル大」地域密着の焼肉屋  
オープンから47年目となる歴史あるお店。タンやカルビ、ハラミ、ホルモンなどが200円台から500円台というリーズナブルさ! 以前は中華料理店だったという名残でラーメンや焼きそばなどのお食事もあり、それも名物のひとつ。



ホルモン大学  
ほるもんだいがく  
042-363-1715 (所)府中市美友好1-4-4 (時)17:00~23:00 (休)月  
MAP E

バラ塩とレモンサウアの組み合わせが最高!

大島脩平選手



いし川

地元で蕎麦の名店として人気の「いし川」。蕎麦は北海道産の蕎麦粉を使った手打ちの二八蕎麦と田舎蕎麦。また、意外な看板メニュー「チーズ親子丼合わせ」や「みそかつ丼合わせ」(いずれも蕎麦付き)は選手たちにも人気です。



手打そば いし川  
てうちそば いしかわ  
042-361-7961 (所)府中市美友好1-14-3 (時)11:15~15:00 / 17:00~21:30(L.O.21:00)、日11:00~15:30 / 17:00~21:00(L.O.20:30) (休)月  
MAP E

チーズと親子丼の意外な組み合わせが◎

AR画像をスキャンすると期間限定でお店で使えるお得なクーポンがゲットできる!

- ◆ クーポン画像をダウンロードし、ご使用ください。
- ◆ お1人様1回限りのご利用とさせていただきます。
- ◆ 各店舗により、内容・有効期限が異なります。
- ◆ 店舗の都合によりサービスを停止する場合がございます。



**モナムール清風堂本店**  
 もなむーるせいふうどうほんてん  
 ☎042-361-9774 (フランス菓子・カフェ) / 042-360-1060 (レストラン) (所) 府中市宮町2-1-1 (特) フランス菓子・カフェ 10:00~22:00 / レストラン 11:30~15:00、17:00~22:00 (L.O.21:00) / 土日祝 11:30~22:00 (L.O.21:00) (休) 無休  
 MAP B-3



安定感が欲しい時は  
 やっぱりここ!

塚本健太選手

創業明治元年という老舗だけに、しつとりと落ち着いたクラシカルな店構え。レストランでは石川県金沢港から直送された旬の魚介をふんだんに使ったイタリア料理をいただける。カフェではケーキとドリンクで優雅なひとときを。

**01 モナムール 清風堂本店**  
 フランス菓子・カフェ / イタリアンレストラン  
 150年の歳月を街とともに歩む

ちょっと優雅な気分!  
**おしやれ!**



やみつきになる  
 「スベ玉ごはん」も!

中村駿太選手

**ホルモン☆とろ角ハイボール**  
 なかむら  
 ほろもん☆とろかくはいぼーるなかむら  
 ☎042-333-3002 (所) 府中市府中町2-1-8 (特) 17:00~翌1:00 (L.O.24:00) (休) 不定休  
 MAP C-1

一部を除き料理・飲み物は全種類500円(外税)というリーズナブルな価格で上質なお肉がいただけるお店。焼きものは基本的に塩味での提供というところにも素材への自信がうかがえます。特に肉厚ながらとろけるような柔らかさのハラミはぜひいただきたい逸品。あの名將エディ・ジョーンズ監督もお気に入りのお店とか。

**01 ホルモン☆とろ角ハイボール**  
 なかむら  
 ホルモン焼き

オフの前には「コロロ」!  
**「こぼろび」!**

**本場の味と雰囲気を楽しめる**

店内はまるでベトナムに迷い込んだかのような屋台の雰囲気。現地から取り寄せた香辛料やパクチーなどを使用したベトナム料理は野菜たっぷりな本場の味わいです。オススメはブンポーフエ(牛煮込み辛口丸麺)。トトロに煮込んだ牛肉と歯ごたえのある丸麺がやみつき必至。



平日のランチで  
 よく行きます!

橋本大吾選手

**ベトナム屋台タンザン**  
 ベトナム屋台たんざん  
 ☎042-403-9787 (所) 府中市美寿町1-20-4 シティマンション1F (特) 11:30~14:30、17:30~23:00 (L.O.22:30) ※月曜はランチのみ (休) 日、その他不定休  
 MAP E

**03 ベトナム屋台タンザン**  
 ベトナム屋台



いろんなスポーツを  
 観戦できます!

リチャード・カフイ選手

**セカンド ファイブ・エイズ**  
 せかんど ふあいぶーえいず  
 ☎042-203-1033 (所) 府中市府中町2-6-1 1F (特) 月~金 11:00~15:00 (L.O.14:30) ディナー 17:00~23:00 (L.O.22:30、ドリンクL.O.22:30) (休) 火曜日(火曜日のランチは、祝日以外は営業しています。)  
 MAP C-2

**アイルッシュパブスタイルで楽しめる**  
 その日の気分で気軽に楽しめるスポーツバー。国内外のビールのほか、カレーなどのフードメニューも充実しています。定番の「フィッシュ&チップス」には、モルトビネガーをたっぷりかけてどうぞ。

**02 セカンドファイブ・エイズ**  
 スポーツバー



大将オススメの  
 メニューは  
 間違いナシ!

大野均選手

**和楽 酔竹**  
 わらく よいだけ  
 ☎042-369-3241 (所) 府中市宮西町1-17-3 ウェストAビル1F (特) 17:30~24:00 (L.O.23:30) (休) 水  
 MAP A-2



季節感あふれる料理をいただける  
 厳選した旬の素材を贅沢に使い、店主のオリジナリティを加えた創作料理。特に魚には、たわわとっており、兵庫や鳥取、愛媛など日本各地から直送される新鮮な天然の魚を提供し、愛媛など節ごとの日本酒や他ではあまり見られない変わり種の焼酎などお酒も充実。

**和楽 酔竹**  
 割烹・小料理



**05 CAFFÉ & BAR ipini**  
 カフェバー

シーンに合わせてゆったりとランチからカフェ、ディナーまで様々なシーンで利用できるスタイリッシュなカフェバー。濃厚なソースが美味しい「ペンネ ゴルゴンゾーラ」とバルミジャーノのクリームソース」などのパスタ類、サラダ、デザートまでメニューも充実。ワインやビールでゆったりくつろぐのがオススメ。



ワインと料理の  
 組み合わせで  
 楽しんでいます!

飯野晃司選手

**CAFFÉ & BAR ipini**  
 かふえ あんど ばーいぴーに  
 ☎042-302-2100 (所) 府中市宮町2-30-4 (特) 11:00~20:00 (L.O.19:30) (休) 月  
 MAP C-3

**04 パティスリーウルソン**  
 洋菓子

子どもから年配の方まで気軽に利用できることをモットーとした地域の洋菓子店。ショートケーキやチーズケーキなど親しみあるケーキがリーズナブルに並びます。卵にこだわった「ゆめたまご」も人気。



誕生日などの  
 イベントでも  
 よく利用します!

知念雄選手

**パティスリーウルソン**  
 ぱいていすりーうるそん  
 ☎042-363-5888 (所) 府中市新町1-67-8 (特) 10:00~19:30 (休) 火  
 MAP G

試合後のリカバリーで  
 焼鳥を大量摂取! (笑)



西川征克選手

**やきとり大吉**  
 やきとりだいきち  
 府中市内に4店舗展開  
 東府中店 ☎042-333-9133 (所) 府中市緑町3-9-1  
 府中小柳店 ☎042-369-3480 (所) 府中市小柳町1-1-3  
 府中店 ☎042-363-3953 (所) 府中市宮西町3-22-2  
 分倍河原店 ☎042-366-5220 (所) 府中市美寿町3-7-22 (特) 17:00~ (休) 定休日は店舗により異なります  
 MAP 東府中店: H、府中小柳店: F、府中店: A-2、分倍河原店: E



仕込みから焼きまでこだわりの味

毎日店舗ごとに行われる串打ち、絶妙な焼き加減、創業より約40年引き継がれた伝承のタレなどこだわりの焼鳥。店主自らがビール工場で注ぎ方を学ぶという生ビール(ザ・プレミアム・モルツ)や「タコハイ」と呼ばれる大吉のチューハイもおススメ。

**04 やきとり大吉**  
 焼鳥

がっつり  
 食べたいときに!



中尾隼太選手

**麺創研 紅**  
 めんそうけん くれい  
 ☎042-361-7792 (所) 府中市宮町1-100 ル・シエヌ1F (特) 11:00~22:30 (L.O.) (休) 無休  
 MAP B-2



旨辛スープに乱切り麺が絡む!  
 府中で「辛いラーメン」といえばこちら。人気No.1の「紅らーめん」は、豚骨に丸鶏やモモジなどを12時間炊き出した濃厚スープに自家製乱切り麺が絡み、辛いだけではなく十分な旨味を感じられる逸品。さらに辛さバージョンアップの「鬼紅らーめん」、「紅つけ麺」も。

**03 麺創研 紅**  
 ラーメン

# イベントいっぱい！の府中に出かけてみよう！

豊かな自然に彩られた府中では、四季折々のイベントが数多く開催されます。お友達や家族をさそって街を歩けば、いつもと違う、多彩な表情の府中に出会えるかも！



### 7月 すもも祭

7月20日に開催され、夏の風物詩として市民に親しまれる祭り。「大國魂神社」の参道には、すももを売る店がずらりと並びます。

### 8月 商工まつり

「大國魂神社」境内で開催。展示や即売コーナーのほか、よさこいやサンパなどのステージイベントも行われます。

### 10月 けやき音楽祭 JAZZinFUCHU

府中の街がジャズの音色に包まれる音楽イベント。100以上のバンドが参加し、「けやき並木」を中心に、市内各所で生演奏を楽しめます。

### 11月 宝 農業まつり

「郷土の森博物館」で開催。恒例の市内で作られた農産物を景品にしたステージゲームや展示、即売会などが行われます。

### けやき並木 イルミネーション

11月上旬からはじまるイルミネーション。植え込みごとにテーマが分かれ、様々なオブジェが美しく幻想的な雰囲気を作り出します。

### かぶらぎみまこ

府中市出身のイラストレーター。絵地図の他にポスターやルポ、CDジャケット、書籍等で幅広い活動を展開中。著書に自らの介護経験を描いたエッセイ「親が倒れた日から、いつか...」その日まで。かぶらぎみまこの「くらのみ祭」(TPOボックス)など、現在は府中の伝統ある「くらのみ祭」の作品化に向けて奮闘中。  
[HP]www1.u-netsurf.ne.jp/~kabukabu

### 2月 節分祭

毎年さまざまなゲストを招いて行われる「大國魂神社」の節分祭。立春の前日、「福は内」の声とともに炒った豆をまき、災いを払います。

### 郷土の森梅まつり

早咲きから遅咲きまで、約60種1100本の梅が咲き誇ります。期間中は、琴や尺八の演奏会、茶会など様々な催しも開催。

### 4月 市民桜まつり

「府中公園通り」や「桜通り」にある300本を超えるソメイヨシノが咲き誇ります。夜桜ライトアップや子ども向けアトラクションも。

### 5月 くらやみ祭

5月5日を中心に行われる「大國魂神社」の例大祭。山車の上で奏でられる府中囃子や神輿、大太鼓など見所満載。都無形民俗文化財。

### 日本ダービー

5月末、「東京競馬場」で行われる競馬の祭典。毎年10万人以上が訪れ、競馬ファンでなくても楽しめるイベントです。

### 6月 郷土の森 あじさいまつり

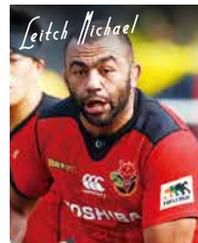
約30種、10000株のアジサイに彩られる「郷土の森博物館」。あたりは歴史的建造物と調和したノスタルジックな雰囲気に包まれます。

# トップリーグの強豪が2チームもある 「ラグビーのまち府中」!!

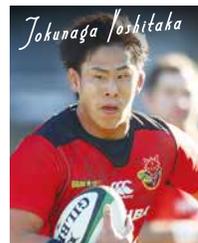


両チームが激突する「府中ダービーマッチ」は、府中市民のみならず全国のラグビーファンが注目する屈指の好カードとして有名です。

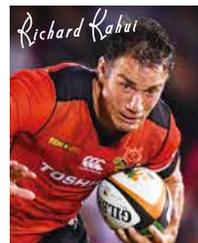
Team Player



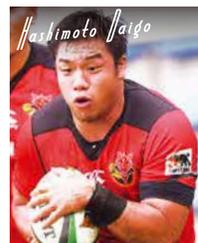
リーチ マイケル



徳永 祥亮



リチャード・カフイ



橋本 大吾

トップレベルのフィジカルの強さを持つ選手が揃う東芝ブレイベルパス。現日本代表主将のリーチ マイケル選手や、徳永選手などが活躍する。

## 東芝 ブレイベルパス **BRAVE★LUPUS**



Team History

1948年創部。1987年全国社会人大会初優勝、1996年度から日本選手権3連覇を達成。ジャパンラグビートップリーグでは2004-2005、2005-2006シーズンでリーグ連覇を達成し、常勝チームに君臨する。チーム名の「ルーパーズ(LUPUS)」とはギリシャ語で狼座。狼のように群れをなしながら緻密かつ野性味あふれる迫込みと勇猛果敢(BRAVE=ブレイベ)なプレーを身上とする意味を込めている。

ラグレップに前進し続けるスタンディングラグビーを伝統とする東芝の練習は激しいことも知られる。通常の練習見学は行っていないが東芝府中グラウンドでの練習試合などは観戦可能。

MAP E

Goods



レプリカジャージやマフラータオルなどを身につけて応援に行こう！後援会「BRAVE MATE」に加入すると特典ももらえる。



フィジカルな強さをもって前へ前へと進んでいく、ラグビーの醍醐味ともいえる迫力あるプレーが身上

東芝ブレイベルパスといえば力強いラグビーが大きな特徴。フィジカルの強さをもってどんでん前に出て行くのを良さとして戦って来たチームです。ラグビーの醍醐味のひとつがスクラムなどのセットプレーだと思うのですが、そういった局面で力を発揮する選手が多いですね。また、現日本代表主将のリーチ マイケルや、歴代最多の日本代表キャップの記録を持つ大野均選手をはじめ、日本代表やニュージーランド代表など、数多くの代表選手を輩出しています。そういった選手がボールをもって前に前に突き進む姿も注目して欲しいと思います。

小川 高廣

Ogawa Takahiro

1991年3月18日生まれ。福岡県出身。ポジションはスクラムハーフ(SH)。2013年、東芝ラグビー部入部。1年目から試合に出場しマンオブザマッチを獲得するなどチームに貢献。2019年からは主将も務め、強気な仕掛け、頼まれぬランニングスキル、正確なブレスキックを武器にチームに勢いを与える！

©アフロスポーツ



## サントリー サンゴリアス

Team History

1980年創部。2003年以降はジャパンラグビートップリーグに参戦し、最多タイの5度の優勝を誇る。2016-2017シーズンは全勝優勝、2017-2018シーズンで2連覇を達成し、2018-2019シーズンは準優勝。チーム名の由来は、サントリーの「サン」、太陽の「SUN」と巨人「ゴリアス(GOLIATH)」から。「ゴリアス」は、巨人・ゴリアテの意で、「タフネス」「テンダー」「スピリチュアル」を象徴している。



ホームグラウンドである「サントリー府中スポーツセンター」は練習見学が可能。新しく快適なクラブハウスで、試合時とは違うチームの様子を間近で見ることが出来る。特に予約なども必要ないので練習日をチェックして行ってみよう。

MAP D

Goods



サンゴリアス君のぬいぐるみやキャップなどオリジナルグッズも豊富。一部グッズについて、ファンクラブ会員は特別価格で購入できる。

伝統の「アタッキング・ラグビー」に磨きをかけて常に進化し続けるチームで勝利を目指す

サンゴリアスのラグビースタイルは「アグレッシブ・アタッキング・ラグビー」。時代と共に変化するラグビーのトレンドがある中、インターナショナル・スタンダードを掲げて常に進化し続けるチームを目指しています。スクラムやラインアウトなどセットプレーにもこだわり、パス、ラン、キックを織り交ぜた多彩なアタックでトライを狙います。ラグビーをあまり知らない方こそ、ぜひサントリーのラグビーを観てほしいですね。ラグビーがどんなスポーツでどんなところが面白いのか、分かっていたら嬉しいんじゃないかと思っています。

流 大

Nagare Mutaka

1992年9月4日生まれ。福岡県久留米市出身。帝京大学4年時にはキャプテンとしてチームを大学選手権優勝に導く。ポジションはスクラムハーフ(SH)。2015年にサントリーラグビー部に入部し、2年目のシーズンから主将を務め2連覇を果たした。日本代表、サンウルブズにも定着し、常に勝利を目指すチームを牽引する。

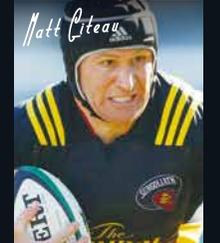
Team Player



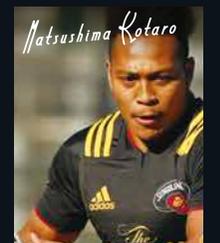
真壁 伸弥



西川 征克



マット・ギタウ



松島 幸太郎

パワフルなプレーでチームを支える真壁伸弥、クレバーなプレーでチームを牽引する小野晃征、圧倒的な身体能力で日本の中心選手へと成長した松島幸太郎など、ラグビーワールドカップ2015イングランド大会で日本代表として活躍した面々が在籍。マット・ギタウ、ショーン・マクマーソンといった世界的名プレイヤーも加わり、常に進化し続けるチームを目指す。

サントリーサンゴリアス  
竹下 祥平選手  
(ウイング)

Beautiful

クラブハウス大掃除でも  
その実力を  
いかに発揮する!



常に整理整頓された  
ロッカーはチームのお手本。  
その美しさは  
一見の価値アリ。

東芝ブレイブルーバス  
増田 慶介選手  
(センター)

几帳面 & 綺麗好き

面白い

トレーニング後の  
食事中やリラックス  
タイムは常におしゃべり。  
笑いの絶えない  
都知事。

サントリーサンゴリアス  
石原 慎太郎選手  
(プロップ)

社内懇親会などでまだ  
一発芸をやらされる。

選手自身が  
セレクト!

アイツの  
ココが  
すごい!  
選手権



チームビジョンが一番持っている

常にチームの事を  
常に考えて  
ハードワークする  
Team man!

東芝ブレイブルーバス  
リチャード・カフィ選手  
(センター)

サントリーサンゴリアス  
小野 晃征選手  
(スタンドオフ)

戦術を誰よりも理解  
し  
人とボールを  
サンゴリアスの頭脳!

選手だから分かる!

トップリーグの強豪として多くの日本代表  
を輩出する東芝ブレイブルーバスと  
サントリーサンゴリアス。一流のプレー  
を生み出す屈強なフィジカルや身体能力  
を兼ね備える選手たちですが、なかで  
も一目置かれている選手って誰!?  
ラグビーだけでなく「大食い」や「オシャレ」、  
「綺麗好き」など意外な一面も知り  
たい! 知ればもっとラグビー選手たち  
が身近になる。「ココがすごい!」を、いつ  
も一緒にいるからこそ分かる選手たち  
がセレクトしました!

東芝ブレイブルーバス  
知念 雄選手  
(プロップ)

サントリーサンゴリアス  
須藤 元樹選手  
(プロップ)

184cm、  
125kgという  
巨体の持ち主!

チームNo.1  
スクラムの  
パワーの源!

足の太さ

ホールケーキをペロ

「いきなりステーキ」で  
1300g完食!

自称・チームNo.1の大食い!  
甘いものも大好き。  
(もちろんシーズン中は  
自主規制)

サントリーサンゴリアス  
小林 航選手  
(ロック)



東芝ブレイブルーバス  
小瀬 尚弘選手  
(ロック)

スイーツ男子 & 大食い

ラグビー界屈指の酒好きとして知られる両名。  
2人が繰り広げる  
「夜の府中ダービー」は試合より激しいとか?!



サントリーサンゴリアス  
真壁 伸弥選手  
(ロック)

東芝ブレイブルーバス  
大野 均選手  
(回ワツ)

酒豪

ファッションへの  
気遣いはチームメイトも  
一目置くほど。  
前オシャレ番長  
長友のお墨付き。

サントリーサンゴリアス  
北出 卓也選手  
(フッカー)

オシャレ番長

常にお洒落への  
気遣いを  
忘れない男。

東芝ブレイブルーバス  
大島 脩平選手  
(スタンドオフ)

It's  
COOOOOOOOOL!

7人制日本代表  
としても活躍する  
スピードに期待!

Fast!Fast!Fast!

トップリーグ  
MVPにも  
輝いた俊足!



東芝ブレイブルーバス  
ジョネ・ナイカブラ選手  
(ウイング)

サントリーサンゴリアス  
中霧 隆彰選手  
(ウイング)

足が速い!

東芝ブレイブルーバス  
増田 慶介選手  
(センター)

圧巻の腕の太さは  
さすがの  
日本代表レベル!



WOW!

WONDERFUL 腕の太さ

スピード、ステップにも注目!

7人制で鍛えた  
スピードと  
圧倒的なスタミナ!



東芝ブレイブルーバス  
濱田 将輝選手  
(ウイング)

サントリーサンゴリアス  
松井 千士選手  
(ウイング)

スタミナがある

## 知っていると通と思われるかも? ラグビー豆知識

### ラグーシャツはもう古い?

ラグビーのジャージーという綿素材の襟つきのイメージがありますが、最近には体に密着するタイトなシルエットが主流になりました。これは、機能性の部分や相手に引っ張られるのを防ぐという意味も。綿の場合は汗を吸ったり雨に濡れると重くなって動きの妨げになったそうですが、今は軽くて吸水性のよいポリエステル素材が多く使われています。



### <ラグビーはキャプテンのチーム> レフリーに抗議できるのはキャプテンだけ!

ルールが難解といわれるラグビーは、レフリーの判定が唯一の事実と規定され、絶対的な判定者としてリスペクトされる存在です。そのため、レフリーに逆らう選手は皆無なのですが、唯一抗議できる資格をもつのが、キャプテン。レフリーに意見できるだけでなく、プレーの指示や統率など他のスポーツにない責任ある役割を求められます。



### <紳士のスポーツたるゆえん> ラグーマンはグラスを左手で持つ?!

ラグビーにおいて重要な精神である「ノーサイド」。試合が終わると敵味方なくなるとい意味です。試合終了後に両チーム選手らが一堂に集い、軽食や飲物をとりながらエールを送り合う「アフター・マッチ・ファンクション」もラグビーならではのイベント。握手をする右手を空けておくために必ずグラスを左手で持つのがラグーマンのマナーです。



## それぞれの役割と個性に注目 ポジション解説

ポジションの数は10。大きくはフォワード(FW)とバックス(BK)に分けられ、その役割も大きく異なります。FWは基本的にはスクラムを組むメンバー、BKは得点するメンバーで、さらにポジションによって細かく役割が異なり、求められる能力も異なります。

#### ①③プロップ

スクラムの最前線をはる力自慢

石原 慎太郎選手 三上 正貴選手

#### ②フッカー

セットプレーの要

北出 卓也選手 橋本 大吾選手

#### ④⑤ロック

大きな体を駆使して前に出る

真壁 伸弥選手 大野 均選手

#### ⑥⑦フランカー

ボール争奪とタックルの職人

ツイ ハンドリック選手 徳永 祥亮選手

#### フォワード(FW)

背番号1~8人の8人で構成。主にスクラムやラインアウトといったセットプレーを担当します。最前列をフロントロー、2列目をセカンドロー、最後列をサードローと呼びます。

#### ⑧ナンバーエイト

フォワードのオールラウンダー

ショーン・マクマーン選手 リーチ マイケル選手

#### ⑨スクラムハーフ

攻撃のリズムを作り出すゲームメーカー

流 大選手 小川 高廣選手

#### バックス(BK)

背番号9~15の7人で構成。FWが体をはって確保したボールをトライに繋げていきます。パスやキック、ランを駆使するテクニックとスピードが求められます。

#### ⑩スタンドオフ

攻撃を操るチームの司令塔

田村 照選手 中尾 隼太選手

#### ⑪⑭ウイング

俊足を生かしたトライゲッター

江見 翔太選手 宇簿 岳央選手

#### ⑫⑬センター

体をはる攻守の要

村田 大志選手 リチャード・カフイ選手

#### ⑮フルバック

スキルとセンスが求められる花形

松島 幸太朗選手 豊島 翔平選手



超初心者もこれでOK!!

元日本代表主将が教える

# ラグビー講座

## 01. ラグビーってこういうスポーツ

ボールより後ろでプレーする、これがラグビーの大前提です。

ラグビーではボールを前に投げることは反則です。これは、ラグビーではボールよりも後ろでプレーしなければならないという大原則があるから。それを踏まえたうえで、パス、キック、ランを駆使して相手の陣地を攻めるスポーツと覚えると分かりやすいかも知れません。

## 02. ここに注目すればもっと面白い!

体の大きさに関係なくそれぞれの持ち味を発揮できる。

ラグビーはポジションごとの専門性が高く、体をはってボールを奪う人、そのボールをトライに繋げる人など、細かく役割が分かれています。ポジション別の役割や信頼関係に基づいたチームプレーに注目するとラグビーの魅力が見えてくると思います。

パワフルで迫力あるプレーは見ていてもエキサイティングですが、ルールやゲーム運びについて知ることができれば、もっとラグビーを楽しめるはず! 初心者にも分かりやすいラグビーの基本を廣瀬さんに教えていただきました。



試合が終わった後に相手チームとお互いを讃えあう姿など、試合以外の部分にも注目してみてください!

廣瀬 俊朗(ひろせとしあき)さん

ラグビーワールドカップ2019™アンバサダー  
1981年生まれ。北野高校、慶応義塾大学を経て東芝に入社。2007年には東芝ブレイブルーパス主将に就任しチームを優勝に導く。2012年日本代表キャプテン。2016年に引退し、日本ラグビーフットボール選手会を設立。府中市ラグビーのまち協働アドバイザーも務める。

これだけおさえておけば試合の流れが分かる

## ラグビーきほんのき

人数  
15人 vs 15人

15人それぞれにポジションが決まっています。大きくはフォワード8人とバックス7人に分けられます。15人制のほかに7人制ラグビーもあります。



試合時間  
前半40分+後半40分

試合時間は前半後半で計80分。前半終了後にハーフタイムを10分とりまます。80分が過ぎてもボールがデッドになるまでは試合は終了しません。



得点  
トライで5点

トライ後のボーナスポイントとしてキックが成功すると2点  
※ペナルティゴールは3点



よくある反則

- ノックオン (ボールを前に落とす)
- スローフォワード (ボールを前に投げる)
- オフサイド (ボールより前でプレーする)



よくみるプレイ

- スクラム (試合再開のときに行うセットプレー)
- ラインアウト (サッカーでいうスローイン)
- ラック (ボールが地面にあるときの密集状態)
- モール (選手が立ちながらの密集状態)





# Rugby World Cup



## アジア ラグビー 日本

2015年イングランド大会は日本で味わ約7週間の開催期

# 初開催！ ラグビーワールドカップ2019™ 大会を楽しもう！



大会での日本代表の活躍が記憶に残るラグビーワールドカップ。そのときの熱気があります！2019年、アジア初開催となる「ラグビーワールドカップ2019™日本大会」。間中、数々のドラマや世界の強豪のプレーを間近で観戦できるチャンスです。



ラグビーワールドカップ2019™アンバサダー  
松田努さんが魅力を語る！

## ラグビーの祭典を みんなで盛り上げよう！

世界が注目する2019日本大会。  
街全体で参加して楽しもう。

自分自身、4大会を経験してみて印象的だったのは、街全体が大会を楽しみにしている雰囲気でした。キャンプ地の街でふらりと入ったお店で歓待を受けたり、試合の日には朝から自国チームのジャージーを身につけた人が街にあふれていたり。日本大会でもぜひ東京スタジアムの周りを出場チームのジャージーを着て盛り上げてほしいですね。府中はイングランドとフランスの公認チームキャンプ地となりますが、選手たちに「がんばって」と声をかけるだけでもおもてなしになると思いますよ。

出場チームの熱い戦いに期待。  
府中のみなさんはぜひ会場へ。

2019年大会が日本で開催されることが決まったときは、信じられない想いでした。各チームの戦いに期待していますし、いちラグビーファンとして試合にはできるだけ足を運びたいと思っています。ラグビーワールドカップというビッグイベントが、電車や自転車で行ける距離にある東京スタジアムで開催されるので、府中のみなさんもぜひこの大舞台の雰囲気を生で味わっていただきたい。試合だけではなく、ファンゾーンでのイベントや飲食、ラグビー体験など、ラグビーワールドカップをお祭りとして純粋に楽しんでほしいと思いますね。

### PROFILE

ラグビーワールドカップ2019™アンバサダー。1970年生まれ。埼玉県草加高校でラグビーをはじめ、関東学院在学中に日本代表に選出。1991年第2回ラグビーワールドカップから4大会に参加する。東芝府中に入社し東芝ラグビー部の黄金時代を築いた。42歳の2012年度シーズンを最後に引退。「プレイブルー」バス府中ジュニアラグビーフットボールクラブ、女子クラブ「プレイブルー」を主宰するなど、次世代や幅広い層へのラグビー普及活動にも取り組んでいる。

## ラグビーワールドカップ2019™日本大会 基礎知識

アジアで初めての  
大会が日本で！

1987年に初開催となったラグビーワールドカップ。15人制ラグビーの世界王者を決定する大会として、ラグビーファンならず世界中が熱狂するビッグイベントです。夏季オリンピック、FIFAワールドカップと並び世界三大スポーツイベントのひとつであり、日本およびアジア初の開催となる今大会をきっかけに、さらなるグローバルスポーツへの発展が期待されています。

開催期間

2019年9月20日～11月2日  
9月20日(金) 開幕戦：日本vロシア(東京スタジアム)  
11月2日(土) 決勝戦(横浜国際総合競技場)

参加チームは  
何チーム？

◆前回大会成績によって出場権を獲得しているチーム…12チーム  
◆予選によって出場権を獲得するチーム……………8チーム  
合計20チーム  
ちなみに、日本は前回大会成績によって出場が決まっています！

試合形式は？

[1] プール戦 5チーム×4プール(プール内総当たり戦)：40試合  
[2] 決勝トーナメント 準々決勝/準決勝/3位決定戦/決勝：8試合

## The Webb Ellis Cup

ラグビーの起源に名前の由来が  
優勝トロフィー「ウェブ・エリス・カップ」

ラグビーワールドカップの優勝トロフィーは「ウェブ・エリス・カップ」と呼ばれます。その命名の由来は、ウィリアム・ウェブ・エリスという少年が、ラグビーの創始者とされることから。1823年、英国のパブリックスクール、ラグビー校に在籍していたエリス少年が、当時のフットボール(サッカーとして成立する前の競技)でルールを無視してボールを持ったまま走ったエピソードがラグビーの始まりと言われています。トロフィーは1906年製の純銀製で、過去8大会の優勝チームが手にしてきました。

### 歴代優勝チーム

1987 ニュージーランド	2003 イングランド
1991 オーストラリア	2007 南アフリカ
1995 南アフリカ	2011 ニュージーランド
1999 オーストラリア	2015 ニュージーランド

## 東京スタジアムでは8試合が開催！

試合は札幌から大分まで、日本全国12開催都市で行われます。府中に隣接する東京スタジアムでは日本代表による開幕戦をはじめ全8試合が開催。東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の7人制ラグビーの会場としても使用される予定で、ラグビーの主要拠点として盛り上がります。

### 東京スタジアム開催試合一覧

#### 予選プール

9月20日(金) 開幕戦 日本 v ロシア  
9月21日(土) フランス v アルゼンチン  
9月29日(日) オーストラリア v ウェールズ

10月5日(土) イングランド v アルゼンチン  
10月6日(日) ニュージーランド v AFRICA1

#### 決勝トーナメント

10月19日(土) 準々決勝  
10月20日(日) 準々決勝  
11月1日(金) 3位決定戦



## ラグビー発祥の地としての誇り。

イングランドにとって屈辱の大会となった前回2015年ラグビーワールドカップ。ホスト国でありながらプール戦敗退という史上初の出来事にファンは落胆しました。大きく沈んだ同国代表を引き上げたのが、2015年大会で日本代表を大躍進に導いたエディー・ジョーンズ監督。ハードワーク、そしてベテランと若手の効果的な起用でチームを蘇らせた。2017年3月にアイルランドに敗れるまでテストマッチ18連勝という快挙を成し遂げ、ラグビー母国の復活を印象付けました。



コートニー・ロウズ

2009年のテストマッチデビュー以来、信頼度の高いFWとして活躍。201cm、111kgの巨体から繰り出す驚異的なロケットタックルでチームに貢献。2017年のブリティッシュ・アンド・アイリッシュ・ライオンズのメンバーにも選出された。

この選手に注目!



オーウェン・ファレル

優勝を狙うイングランド代表のキーマン。ワールドクラスのSO、インサイドCTB、そしてゴールキッカーであり、パス、ラン、キックとあらゆるスキルを兼ね備えた司令塔。元イングランド代表の父・アンディはアイルランド代表のディフェンスコーチを務めている。

### TEAM DATA

協会設立: 1871年 エンブレム: 赤い薔薇 監督: エディー・ジョーンズ

ラグビーワールドカップ成績

1987年: 準々決勝敗退 / 1991年: 準優勝 / 1995年: 4位 / 1999年: 準々決勝敗退  
2003年: 優勝 / 2007年: 準優勝 / 2011年: 準々決勝敗退 / 2015年: プール戦敗退



# ENGLAND



イングランドはラグビー発祥の地であり、世界最古のテストマッチを1871年にスコットランド代表と戦った「ラグビーの母国」。真っ白のジャージーに薔薇のエンブレムがその誇りの高さを象徴しています。伝統ある強豪国としてラグビーワールドカップでは歴代好成績を残してきました。

ラグビーワールドカップ2019のイングランド及びフランスの公認チームキャンプ地となった府中市。伝統国・強豪国として知られる2チームやそのファンが府中で過ごすビッグイベントとなります。ラグビーを通じて海外のゲストと触れ合える千載一遇の機会、まずは両チームのデータや国について学びましょう!

# イングランドとフランスの代表が府中にやってくる!



# FRANCE



ボールを先頭に人が連なり、タックルを受けても次から次へと人が湧き出てボールを動かす。そんな様子をシャンパンの泡に例えて「シャンパン・ラグビー」とも言われるフランス・ラグビー。型にはまらない個性的なプレースタイルとそのラグビーへの哲学が魅力です。

## 継承される“シャンパン・ラグビー”

ラグビーワールドカップでは1987年第一回大会で準優勝。その後も1999年大勝候補筆頭だったニュージーランド代表を破るなど、ただで終わることの在感がフランスの真骨頂と言われてきました。2015年大会の準々決勝敗退低迷期が続きましたが、2018年に就任したジャック・ブリュネル監督の世界中から集まる好選手の高いプレー力にチーム再建の期待がかかります。



マチュー・バスタロー

並の体型ながらポジションはセンター125kgの巨体から繰り出されるスピードとって脅威そのもの。2009年よりヨーロッパ対抗・シックスネイションズに参戦するフランス・トップ14の強豪RCトゥーロンでは、2017/18シーズンに主将を務めている。

この選手に注目!



ギエム・ギラド

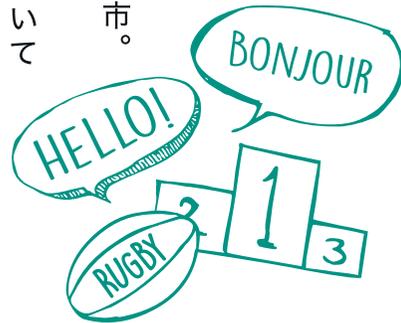
スクラム、タックル、ラン、ハンドリングの全てを兼ね備えたフランスが誇るスター。2015年大会後にフランス代表の主将となり、強豪RCトゥーロンでも活躍。2019年大会でも副将として最前線でチームを牽引することだろう。

### TEAM DATA

協会設立: 1919年 エンブレム: ルコック(雄鳥) 監督: ジャック・ブリュネル

ラグビーワールドカップ成績

1987年: 準優勝 / 1991年: 準々決勝敗退 / 1995年: 3位 / 1999年: 準優勝 / 2003年: 4位



# 府中で本場の味を堪能できる!

England & France  
 イングランド フランス  
 料理

近くで本場の味を楽しみたい! そんな時に行きたいお店をピックアップ。ビールとワイン、それに美味しい料理を楽しみながら、イングランドとフランスを応援しよう!



## 府中Dining&Bar レストハウス

どなたでも気軽に利用できるくつろいだ雰囲気店内。ゆったりとテーブルが配されたメインのダイニングスペースに加え、ボックス席や半個室もあり、シチュエーションによって使い分けることができます。200種類以上のカクテルをはじめ、ドリンクやフードも充実。



イングランドメニューは、ビールとの相性抜群の「フィッシュ&チップス」。フランスメニューは、シェフおすすめのチーズがのった「おまかせ3種チーズ盛り合わせ」。イングランドビールとフランスワインもあります。

府中Dining&Bar  
 レストハウス  
 ふちゅうだいにんていばーれすとはうす  
 ☎042-306-6454 (所)府中市  
 片町2-17-2 米田ビル1F  
 (時)16:00~24:00(L.O.フード  
 23:00、ドリンク23:30)  
 (休)無休(年末年始を除く)  
 MAP E

## 酒喰BAR町



テレビでスポーツを観戦しながら、のんびりと食事を楽しめるスポーツバー。豊富なドリンクメニューの中から、イングランドビールとこだわりのフィッシュ&チップスを選べば、ワールドカップ気分にあたりたいこと間違い

酒喰BAR町  
 しゅくばまち  
 ☎042-340-0666 (所)府中市府中町1-5-7 浦野ビル2F  
 (時)ランチ 月~土11:00~16:00/ディナー 月~木16:00~翌4:00、  
 金土16:00~翌5:00、日祝16:00~翌1:00  
 (休)無休  
 MAP C-2

## ビストロ・ラ・ショウブ



住宅街にひっそりとたたずむビストロ。どこか家庭的で気兼ねない雰囲気を感じながら、旬の素材を使った料理の数々をいただけます。前菜から、肉、魚のメイン料理まで日替わりのおすすめメニューは店内の黒板でチェック!

ビストロ・ラ・ショウブ  
 びすとろら・しょうぶ  
 ☎042-367-1071 (所)府中市分梅町1-27-4 プレジールビル1F  
 (時)ランチ平日11:00~13:30(L.O.)、土日祝11:30~14:00(L.O.) /  
 ディナー18:00~21:00(L.O.)  
 (休)水  
 MAP E

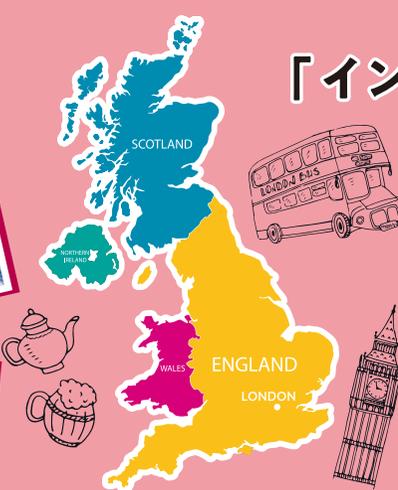
# 国を知れば、ラグビーがもっとおもしろくなる イングランド・フランス 再入門!

観光地としての人気や文化への認知度も高いイングランドとフランス。両チームを「おもてなし」するに当たり、まずは国についての理解を深めてみては。国を知れば、試合がもっとおもしろくなる。イングランドとフランスの「再」入門編です。

## イングランド ENGLAND

## 「イギリス」ではなく、「イングランド」代表のワケ

イングランドは、スコットランド、ウェールズ、北アイルランドとともにイギリスを構成する連合国のひとつ。イングランドは4つの国のなかでも最も面積が広く、イギリスの首都であるロンドンを首都とすることから、イギリスのなかでも中心的な存在となっています。シェイクスピアやビートルズなど世界的な文学者、アーティストを輩出しているほか、サッカーやラグビー、テニスなど多くのスポーツ発祥の地でもあります。オリンピック出場の際はイギリス代表ですが、サッカーやラグビーのワールドカップ、国際大会ではイングランドとして出場しているのも、発祥国への伝統的な配慮からとされています。



首都:ロンドン / 言語:英語  
 面積:約13万400km<sup>2</sup> / 人口:約5,430万人  
 (2018年現在)



## フランス FRANCE

## 豊かな文化芸術がある 観光大国として知られる

日本の国土の1.5倍、ヨーロッパ連合最大の国土面積を誇るフランス。「自由・平等・友愛」の意味を込めた国旗、トリコロールでおなじみです。フランスはその国土の形状から「レグザゴン(六角形の国)」と呼ばれています。これは国の形が六角形というだけでなく、色々なもののバランスが美しくとれていることからそう呼ぶのだとか。数々の世界文化遺産やルーブル美術館などに象徴される豊かな歴史芸術があり、また、ワインや無形文化遺産であるフランス料理などの美食文化もあるフランス。年間観光客が最も多い観光大国として知られています。



首都:パリ / 言語:フランス語  
 面積:63万2,834km<sup>2</sup> / 人口:約6,699万人  
 (2018年現在)



# 府中RUGBY TOPICS



情熱ならトップリーグにも負けない!

## 府中を拠点とするラグビーチーム

府中は学生から企業まで様々なラグビーチームの拠点到。トップリーグの2チームとともに府中ラグビーを熱く盛り上げる各チームをご紹介します。

### 名門企業ラグビー部 NFRFC'07



1964年創部、「NEC府中ラグビー部」でおなじみ、NEC府中事業所ラグビー部が母体となるチーム。今は外部メンバーも受け入れラグビーを愛する19歳から59歳までの幅広いプレイヤーが参加しています。2017年度関東社会人リーグ3部優勝を果たし、2018年度からは2部でプレー。

練習場所:府中市ほか、京王研修センターグラウンド(八王子市堀之内1414)など。  
入部などの問い合わせ:  
reservetakahashi@gmail.com  
公式ページ:  
https://ja-jp.facebook.com/Nfrfc07/

### 創部80年以上の歴史 東京外国語大学ラグビー部



1929年創部の歴史をもち、地区対抗関東1区1部リーグで戦っています。練習場所である府中キャンパスグラウンドは府中朝日フットボールパークに隣接しているため、時間を見つけては日本代表の練習見学をしているという「地の利」も。府中市内のラグビーイベントにもたびたび協力してくれています!

練習場所:東京外国語大学 府中キャンパスグラウンド(府中市朝日町3-11-1)  
チーム情報・問い合わせなどは  
公式HP:rugbytufts.d2r-cms.jp  
MAP J

### 市内唯一の高校ラグビー部 東京都立府中西高等学校ラグビー部

部活動が盛んな学校として知られている同校は、府中市内で唯一ラグビー部がある高校。飯島均氏をはじめ大学・社会人ラグビーで活躍するOBを多数輩出しています。東芝ブレイブルーパスから練習指導を受けるなど地域連携によるラグビー環境の充実も魅力です!



練習場所:学校グラウンド(府中市日新町4-6-7)  
ラグビー部公式HP:  
blogs.yahoo.co.jp/natsu0820\_tvxx\_q\_2s  
MAP I

### チーム名は「勇敢な雌狼」 ブレイブルーウ

2018年4月に誕生した高校生以上の女子ラグビーチーム。練習場は東芝ブレイブルーパスのグラウンドを使用しており、ワールドカップ出場の経験も持つ松田琴ヘッドコーチを中心に16人のコーチスタッフがサポート。本気でラグビーに取り組みたい方はお気軽にお問い合わせを。



練習場所:東芝府中グラウンド(府中市東芝町1)  
入部などの問い合わせ:  
info@girls-rugby.tokyo  
公式HP:bravelouwe.tokyo

## 府中ラグビーのレガシーに! 「府中朝日フットボールパーク」がオープン!

2019年ラグビーワールドカップ及び2020年東京オリンピックにかかわるキャンプ地として使用されることなどから、「朝日サッカー場」から「府中朝日フットボールパーク」に名称変更されました。天然芝のフィールドやクラブハウス・トレーニングジムは、代表チームの練習場として活用される予定です。見学可能な公開練習やイベントもあるので一度足を運んでみては。

府中市朝日町3-7 MAP J



2020年、東京スタジアムで熱戦が繰り広げられる!

## 7人制ラグビーに注目



15人制とはまた違った魅力をもつ7人制ラグビー。別名セブンズともいわれ、2016年リオデジャネイロオリンピックで男女ともに正式種目となるなど、注目が高まっています。2020年の東京オリンピックでは東京スタジアムが試合会場となり、さらに日本代表のキャンプ地として、「府中朝日フットボールパーク」がそのひとつに。2019年ラグビーワールドカップに続き、2020年に向けて目が離せません!



スピーディーな動きが魅力。  
日本代表は世界トップレベル。

15人制に対し7人で行うのが7人制ラグビー。人数は減っても使うフィールドは同じなので、その分ボールが大きく動くダイナミックさと、スピーディーな動きが見どころです。4年に一度、ラグビーワールドカップ・セブンズが開催されており、オリンピックはリオデジャネイロ大会から男女ともに正式競技に。リオ大会では男子日本代表が優勝候補のニュージーランドから金星を挙げて4位という成績を上げました。世界のトップを目指すチームとして2020年も注目を浴びること間違いなしです。

### 7人制ラグビーのルール

フィールドは15人制と同じ

7人対7人で行います。広いフィールドを少ない人数でカバーするため、ボールが大きく動き、スピードとアジリティ、ハンドリングスキルがカギとなります。スクラムは3対3で組みます。

1試合約15分で終了

7分ハーフの後半で、決勝戦は10分ハーフで行われます。ハーフタイムは2分以内。1試合約15分で終了するため、1日で10試合以上行うことが可能です。

セブンズの大会はお祭り騒ぎ!

観客を飽きさせないよう、BGMなどでスタンドを盛り上げたり、観客同士が仮装して観戦したりと、お祭り騒ぎ。15人制とはまた違った雰囲気を楽しめます。

注目選手に聞きました!

### 7人制ラグビーの魅力

7人制で注目して欲しいのはやはりスピード感ですね。人数が少ない分パスの回数も多いので、見ていてエキサイトすると思います。あとは、会場の雰囲気も15人制とは違って、クラブミュージックのような音楽がかかっていたりして、見ている方もすごく楽しめると思います。2020年に向け、府中のチームからオリンピックの選手が選出されるのはすごいことなので、自分自身チャレンジしていきたいです。スピードの部分は自信を持っているので、世界に注目されるようなプレーをしていきたいですね。

松井千士選手

サントリーサンゴリアス所属。ポジションはウイング。同志社大学2年のときにセブンズの日本代表に選出。リオデジャネイロオリンピックのアジア予選ではトライ王を獲得し大会出場に貢献した。ワールドカップ・セブンズ2018でも日本代表に選出。2020年に向け、更なる活躍が期待される。



2  
限目

## 真壁流の作り方 ハイボール編

最近女性や若い人たちに人気のハイボール。  
こちらもちょうとしたひと手間で、驚くほど美味しくなりますよ！



**STEP1** グラスいっぱい水を入れ、マドラーで混ぜしっかりグラスを冷やします(目安は13回転半くらい!)。ここで溶けた水は捨てておきます。

**STEP2** ウイスキーを注ぎます。ウイスキーとソーダが1:3、または1:4の割合が基本です。ウイスキーを注いだら溶けた分の氷を追加し、マドラーでぐるぐる回してウイスキーを冷やします。さらに、溶けた分の氷を追加します。\*ウイスキーをしっかり冷やすのは、アルコールと水(氷や炭酸)が混ざるとき、希釈熱が発生しグラスの中の温度が上がってしまうため!

**STEP3** ソーダをグラスの脇からそっと流し込みます。この際、ソーダがなるべく氷に当たらないように気をつけてください。氷にソーダが当たらないようにすることで、炭酸が抜けるのを防ぎます。

**STEP4** 最後にマドラーでウイスキーとソーダを混ぜ合わせます。混ぜるのは氷を一回持ち上げる程度で充分。混ぜすぎると炭酸が抜けてしまうので注意してください。これで、美味しいハイボールの出来上がり!

AR画像をスキャンすると  
レシピ動画がスマホで流れる!

3  
限目

## 真壁流の飲み方 ウイスキーカクテル編

<p><b>ラスティーネイル</b></p> <p>名の由来は「錆びた釘の様な色」と言われますが、使うリキュールの歴史からしても、もっと奥深い意味がありそうなカクテルです。ドラッグの甘みが前面に出て、スコッチの味に影響するので、スコッチの銘柄によって量は調整してみてください</p> <p>材料名:スコッチウイスキー 45ml ドラッグ 15ml</p>	<p><b>ハンター</b></p> <p>ハンターといっても「狩人」ではなく、このカクテルの場合は「都会の夜を狩る」という意味。色は深みのある赤で情熱的ですが口当たりは甘め。なんとなく名前の意味が分かる気がします。カクテル言葉は「予期せぬ出来事」。ここ一番の日にぜひ!</p> <p>材料名:スコッチウイスキー 40ml チェリーブランドー 20ml</p>	<p><b>キングス・バレイ</b></p> <p>日本人が作ったカクテルで、ライムがとっても爽やか! ウイスキーっぽくない、色味のよいカクテルなので、女性にもオススメです(アルコール度数は高いのでお気をつけてください)。ライムを多めにするとアルコール度数が弱くなり、飲みやすくなりますよ。</p> <p>材料名:スコッチウイスキー 40ml ホワイトキュラソー 10ml ライムジュース 10ml ブルーキュラソー 1tsp (約2スプーン)</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4  
限目

## 真壁流のつまみ方 ウイスキーのマリアージュ編

<p><b>和食と「知多」の水割り</b></p> <p>素材の特徴を活かす和食には、「知多」の穀物由来の風味がぴったり。主張しすぎず、料理にそっと寄り添います。「知多」の水割りにはそら豆などもありますね。</p>	<p><b>揚げ物と「角」のハイボール</b></p> <p>「角」の香味は油に馴染みやすく、またハイボールの炭酸が油を洗い流し、蒸留由来のスッキリとした後味が、揚げ物などとの相性抜群です。唐揚げ、ハンバーグ!</p>	<p><b>いぶり漬けと「ポウモア」のハイボール</b></p> <p>「ポウモア」をソーダで割ると、思いのほか、まるやかな味になるんです。これに合わせたいのは、いぶり漬け。びっくりするぐらいの相性は抜群! イチオシです。</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**パーをもっと気軽に楽しもう!**

パーっていうと敷居が高いと思われがちですが、実はそんなことはありません。確かに敷居が高い店があります。でもほとんどの店が、気軽に入ることができまよ。実際、体がデカく、あう服がない私はいつもTシャツにジーンズ、だったりします(笑)。ただ最低限のルールはあります。当然ですが、酔って場の雰囲気をごわたりしてはいけません。でもそれさえわかまえていれば、問題なし! パーは、会話を楽しんだり、ひとりの時間を愉しむには最適な場所です。初めての時は何を頼んだらいいかわからないかもしれない。そんな時は予算を伝えれば大丈夫。その予算内で、パートナーさんが美味しいお酒をつくってくれますよ。

# 真壁選手 ウイスキーの 講座



**真壁伸弥 選手**  
サントリー酒類株式会社勤務。ラグビー部サンゴリアスに所属し、ラグビー国際大会の日本チームであるサンウルブズにも参加。現日本代表。ウイスキープロフェッショナルとしてウイスキーのセミナー講師「ウイスキーレクチャー」の資格を保有し、ウイスキー文化の普及、啓発活動に力を入れている。

1  
限目

## 真壁流の作り方 水割り編

一見シンプルで簡単に見える水割り。一手間加えることでウイスキーに丸みが増し、とっても美味しくなるのです!



**STEP1** ウイスキー30mlに対して、ミネラルウォーター40mlをワイングラスに注ぎ、空気を含ませるようによく混ぜます。

**STEP2** ミキシンググラスにロックアイスとミネラルウォーターを入れて混ぜ、水を捨てます。この作業を3回ほど繰り返すことで氷の角が取れます。3回目に洗った水は捨てずに取っておきます。

**STEP3** <STEP2>のミキシンググラスに、あらかじめ割っておいた<STEP1>を入れてステア。ウイスキーとロックアイスが静かに溶けていきます。

**STEP4** ロックグラスに新しく氷を入れ、<STEP2>で取っておいた3回目の水を入れて混ぜ、同じように氷の角を取る作業を行います(洗った水は捨てます)。最後に<STEP3>のウイスキーの水割りだけ(氷は入れない)を注いで出来上がり!



東芝プレイブルーパス・リーチ選手の  
cafe+64 が伝授する  
ニューージーランド流  
**コーヒーの  
楽しみ方**

リーチ 知美さん(左)とバリスタの中村智子さん  
ご協力いただいたのは

ニューージーランドのコーヒーや食事を楽しめるカフェとして人気の「cafe+64」。東芝プレイブルーパスのリーチ マイケル選手と奥様のリーチ 知美さんがニューージーランドの文化や食事を体感して欲しいとオープンしたお店です。実はニューージーランドはコーヒー好きが多いことでも知られるカフェ大国。「cafe+64」ではバリスタが淹れる本格的なコーヒーをいただくことができます。今回は特別に、家でも簡単にできるラテアートの作り方を教えていただきました。



その一口が、  
あなたのパフォーマンスを  
変えます!

金剛地舞妃さん  
(サントリーサンゴリアス栄養スタッフ)

2013年よりサントリーサンゴリアスの栄養面をサポート。クラブハウスでの練習後のメニュー作りを担当するほか、勝てるカラダ作りのための全体的な栄養アドバイスも行っています。森永製菓トレーニングラボ所属。



サンゴリアスの選手たちの栄養管理などについて紹介しているブログ「スマイルカフェ」も好評。  
www.suntory.co.jp/culture-sports/sungolath/smilecafe



サントリーサンゴリアス  
栄養スタッフが教える  
**勝てる  
レシピ**  
簡単、楽々!

選手たちのパフォーマンスを発揮するうえで大切な要素となる食事面。サントリーサンゴリアスの栄養スタッフである金剛地さんはメニューを考案する際、「栄養的なベースをクリアしつつ、選手をわくわくさせること」を心がけていると。「わくわく」とは選手が好きな食事を楽しみながら食べること。そのための情報収集や選手とのコミュニケーションにも余念がありません。好調のチームを食事面で支える金剛地さんに、家庭で簡単に取り入れられる「勝てるレシピ」を教えていただきました。

New Zealand Style  
**ニューージーランドスタイルの  
コーヒーの楽しみ方とは?**

ニューージーランドではコーヒーといえばエスプレッソ。「カプチーノ」「カフェラテ」など、エスプレッソにミルクを混ぜたコーヒーが豊富です。街中にオシャレなカフェがあるので、家でコーヒーを淹れるというよりも外で楽しむのがニューージーランド流だそう。そしてエスプレッソドリンクのなかでも定番といえるほど人気ののが、リーチ選手もお気に入りだという「フラットホワイト」。カフェラテなどに比べ上についたミルクの量が少ないため、コーヒーの味わいがより感じられるのだとか。ぜひ本場の「フラットホワイト」を「cafe+64」で楽しんでみては。

AR画像をスキャンするとレシピ動画がスマホで流れる!

**Step 1**

エスプレッソメーカーでコーヒーを淹れます。

**ポイント** コーヒー豆は深煎りがオススメ

**Step 2**

牛乳を40～60℃に温めます。牛乳100mlの場合、目安として電子レンジ500wで50～60秒加熱します。温めた牛乳をミルクフォームで泡立えます。

**ポイント** 牛乳は少しとろみがある程度に泡立えます。ぐるぐる回して大きな泡をつぶします。

**Step 3**

コーヒーを注ぎ、次にフォームミルクを注ぎます。

**ポイント** フォームミルクは最初はコーヒーと混ぜるようにゆっくり注ぎ、最後は泡がコーヒーのうえのように一気に注ぎます。

**Step 4**

チョコレートソースでカップの端から端を往復するように水平に線を描きます。次にチョコレートソースに対し垂直に竹串で優しくなぞります。

**ラテアートの完成!**

**気軽に楽しめる家ラテ講座**

用意するもの

- エスプレッソメーカー
- ミルクフォーム
- チョコレートソース
- コーヒー豆
- 牛乳
- 竹串

**「cafe+64」のバリスタが作る  
本格ラテアートはこちら!**

おなじみのハートや、ラグビーボール、ニューージーランドにちなんだ羊など、飲むのがもったいなくなるようなラテアートたち。「cafe+64」で楽しめます!



ニューージーランドが体感できるカフェ

店名の「64」はニューージーランドの国際電話での国番号。ご紹介したコーヒー類のほか、ニューージーランドのフードメニューも充実しています。イチオシは、アボカドとチーズがパンの上のついた「アボスマッシュ」。元オールブラックスのリアム・メッサム選手のリクエストで登場した、ラグビーファンにはたまらない一品。また、「Picsピクナツバナナブレッド」はリーチ マイケル選手が自ら考案したデザートです。  
☎042-306-9293 (所)府中市美町1-18-3 コーポビルディ 1F  
(時)11:00～18:00(L.O. 17:30) (休)月 MAP E

アボスマッシュ

Picsピクナツバナナブレッド

**成長期のお子様**

大事な栄養素  
カルシウム  
たんぱく質  
ビタミンD

**疲労回復に**

大事な栄養素  
ビタミンB1

**ダイエットに**

大事な栄養素  
たんぱく質

**混ぜてのせるだけしらすネギ丼**

材料(1人分)

- ごはん — お好みの量
- しらす — お好みの量
- 万能ネギ — 適量
- 白ごま — 適量
- ごま油 — 適量
- 和風だし — 適量

※適量はしらすの1割程度の分量を目安に

作り方

- 万能ネギは刻んでおく。
- しらすに万能ネギ、白ごま、ごま油、和風だしの素を加え、混ぜる。
- 丼にごんを入れ、その上に②のをせる。

**作り方 MEMO** しらすの塩分が薄ければ、②で塩を足してもOK

**柔らか豚肉のしょうが焼き**

材料(1人分)

- 豚肉(ロース肉) — 1枚
- ヨーグルト — 適量
- 水 — 適量
- 片栗粉 — 少々
- ☆ソース
- しょうゆ — 大1
- みりん — 大1
- 酒 — 大1
- 砂糖 — 大1
- 生姜みじん切り — 大1

作り方

- 豚肉のスジを切り、ヨーグルト:水3に3時間ほど漬けておく。
- ソースの材料をすべて混ぜ、鍋に入れて火にかける。砂糖がけたら火からおろす。
- 豚肉を水洗いし、水気を取る。片栗粉をまぶし、両面を焼く。
- 豚肉が焼けたら、②のソースを加え照り焼きにする。

**作り方 MEMO** ヨーグルトを混ぜた水に漬けておくことで、豚肉がより柔らかく、飲むヨーグルトでも可ですが、その際は水と1:1に、片栗粉をまぶして焼くと旨みが増え、こめられるう、タレもよく絡みます。

**3種類ソースのチキングリル**

材料(1人分)

- 鶏むね肉 — 1枚
- ヨーグルト — 適量
- オニオンソース
- 柚子胡椒
- 油淋鶏タレ
- 水 — 適量
- おろし玉ねぎ、しょうゆ、みりん(各大1)
- しょうゆ、砂糖(各大2)
- しょうゆ、酢、砂糖(各大2)
- オリーブオイル(大1)

作り方

- 鶏むね肉のスジを切り、ヨーグルト:水3に3時間ほど漬けておく。
- 鶏むね肉を水洗いし、水気を取る。塩コショウをふっておく。
- ②の鶏むね肉を280℃のオーブンで10分焼き、10分ほど余熱で火を通す。
- 肉に火が通ったら、お好みのソースをかけて完成。

**作り方 MEMO** ヨーグルトを混ぜた水に漬けておくことで鶏むね肉もバサつかずしっとり。オニオンソースは火にかける時間が長いほど玉ねぎの辛味がなくなります。

**栄養 Point** 豚肉に含まれるビタミンB1はエネルギー作りに変える際に必要です。ビタミンB1が足りないとうまくエネルギーが回らなくなり、疲労回復がうまくできません。牛肉や鶏肉もいですが、豚肉が一番ビタミンB1が豊富なので、疲労回復したいときには積極的に摂りたいですね。

**栄養 Point** 鶏むね肉は高たんぱく低脂質なので、エネルギーを抑えながら代謝をあげられる食材。ダイエットではつい食事量を減らしがちですが、それではたんぱく質やビタミンが不足し、代謝も下がります。しっかり食べるダイエットを心がけて、また、鶏むね肉には疲労回復効果があるとされているイミダゾールジペプチドも豊富なんです。

# ラグビーのまち府中推進委員会

2016年7月に発足した「ラグビーのまち府中推進委員会」では、ラグビーを地域資源として捉え、ラグビーを活用することにより府中市の地域活性化、スポーツと観光の振興及び子どもたちの健全育成に寄与することを目的として、さまざまな活動を行っています。

## 地域活性化

地域活動がより盛んになり、人もまちも元気に！

## スポーツ振興 健康増進

スポーツをする・見る・支える人を増やそう！

## 観光振興 市民協働

府中を訪れてくれる人を増やし、おもてなしをしよう！

## 子どもの健全育成・教育

子どもたちの健やかな成長を地域で支えよう！

## ラグビーのまち府中デー



市民にラグビーを身近に感じてもらう目的で実施する市内最大のラグビーイベント。東芝、サントリー両チーム選手のトークショーや選手や近隣の大学ラグビー部、ボランティアによるラグビー体験などを、府中のメインストリートであるけやき並木通りで実施しています。2017年2月には、サントリーサンゴリアスの優勝報告会も同時開催し、遠方からもファンが訪れました。

## ラグビーのまち府中まちづくりカフェ



ラグビーを活かしたまちづくりに市民が主体的にどう携わっていくか考えるワークショップを年数回開催。東芝ブレイブルーバスバスコッチでラグビーのまち府中推進委員会特別顧問の廣瀬俊朗さんやサントリーサンゴリアスの畠山健介選手にお越しいただき、意見交換を行ったりもしています。

## ラグビー観戦バスツアー



秩父宮ラグビー場などで実施されるトップリーグの試合（東芝、サントリー戦）を観戦するバスツアーを毎年開催。なんとバスガイドは選手たち！車内では、両チームのファンが入り混じり、選手の今年のコンディションやプライベートな話などで盛り上がります。親子限定の夏休みツアーも。

## 府中市長杯争奪 府中ダービーマッチ



ラグビーのまち府中が1年でもっとも盛り上がる「府中市長杯争奪 府中ダービーマッチ」。ここ数年は味の素スタジアムでの開催が多く、白熱する試合が地元で見られるほか、市民の無料招待やお楽しみ抽選会などのイベント盛りだくさんのとても熱い1日となります。2017年は、クリスマスイブの開催となりました。

## ラグビーフォーラム・シンポジウム



東芝、サントリーの選手やラグビージャーナリストの方々の講演やパネルディスカッションを通して、ラグビースポーツによる地域活性化などについて考えるフォーラム・シンポジウム。ラグビーワールドカップ2019開催500日前には、ラグビーワールドカップ2019組織委員会事務総長特別補佐の徳増浩司氏をお招きし、公認チームキャンプ地としてイングランドやフランスをどのように迎えるか、といったこととお話いただきました。

## 子どもたちの育成支援



府中市ラグビーフットボール協会が主催し、毎年多くの市内小学校から児童が参加する「フォーリスカップ」にラグビーのまち府中推進委員会として協賛しています。また、2017年12月には、震災復興に直面する熊本ラグビースクールの選手の方々とプレイブルーバス府中ジュニアとの交流会を支援しました。

## 地域とのタイアップ



地元商店街や商店のご協力により、ラグビーのまち府中のバナーフラッグの掲出やスイーツの開発などを行っています。特に注目を集めた東芝とサントリーの両チームのロゴが入った自動販売機は、市役所や公共施設などでご利用いただくことができます。

## ラグビーのまち府中シンボルマーク



ラグビーのまち府中の普及に向けた取組の第一弾として、市民の皆さんからシンボルマークを募集し、応募いただいた作品の中から更に市民投票を行い、2016年11月に決定しました。このシンボルマークは、ラグビーボールに見立てたりボンで「府中の人々の集結」が表現されています。色は「調和・自然環境」をイメージしたグリーンを基調とし、部分的にリボンのカラーが変わり、府中の頭文字「F」を浮かび上がらせています。

取組の最新情報は、ホームページ ([www.rugbycity-fuchu.jp](http://www.rugbycity-fuchu.jp))、ツイッター (@rugbycity\_fuchu) をチェック！

## ラグビーのまち府中推進委員会構成団体



ラグビーのまち府中推進委員会は、府中市ラグビーフットボール協会、東芝ブレイブルーバス、サントリーサンゴリアス、むさし府中商工会議所、府中市商店街連合会、府中観光協会、府中市の7団体が構成されています。委員長は、吉田峰生（府中市ラグビーフットボール協会事務局長）。特別顧問は廣瀬俊朗（東芝ブレイブルーバスバスコッチ/ラグビーワールドカップ2019™アンバサダー/元ラグビー日本代表主将）。

