

JRFU A級コーチ講習

ストレングス&コンディショニング

日本ラグビーフットボール協会普及育成委員会
コーチング部門s&c担当 村上貴弘

セッションの内容

- S&C領域
トレーニング原理原則
長期選手育成
- ファンクショナルスクリーン（機能評価）
ウォームアップ
リカバリー
- ピリオダイゼーション（トレーニング計画）
モニタリング（数値化、可視化）
ロードマネジメント（負荷管理）

各セッションの進行

- | | |
|---|-----------|
| • レクチャー@メインルーム
(基本情報の確認) | 1 5 min |
| • グループワーク @ブレイクアウトルーム
(気付き、事例、疑問など共有、ディスカッション) | 1 0 min |
| • 質疑応答@メインルーム
(チャットで気付き、事例、疑問など共有) | 1 0 min |
| • 休憩 | 5 min |
| *セッション 4 0 min x 3 | 1 2 0 min |

ストレンクス&コンディショニング領域

- ストレンクス/パワー
- 持久力
- スピード/アジリティ
- 機能性（安定性/可動性）
- 身体組成（体重/体脂肪率）
- ピリオダイゼーション
- モニタリング
- ロードマネジメント
- ウォームアップ
- リカバリー
- 栄養（栄養士連携）
- リコンディショニング

トレーニング原理

- **過負荷**

トレーニングの効果を得るためには、現状のレベルを超える負荷が必要になる。

- **特異性**

トレーニングの効果は、実施したトレーニング様式によって異なる。

- **可逆性**

一度得たトレーニング効果は、トレーニングを中断することで元の状態に戻る。

トレーニング原則

- **漸進性**

トレーニングの負荷は段階的に増やす。（少なく～多く、低く～高く、簡単～複雑など）

- **個別性**

トレーニング効果や反応は、個人間で異なる。

- **反復性**

トレーニングの効果を得るためには、トレーニングをある程度繰り返す必要がある。

- **全面性**

様々な体力要素をバランスよくトレーニングする必要がある。

- **意識性**

トレーニングの目的や方法を正しく理解する必要がある。

長期選手育成：Long Term Athlete Development (LTAD)

- 10年/ 1 万時間
- 専門化
- 基礎運動スキル
- 発達年齢
- 発達適応の最適期
- メンタル、認知、感情面の発達
- ピリオダイゼーション
- 統合的システム
- 試合、大会
- 継続的な革新



1 たつ

たつ・たちあがる・
かがむ・しゃがむ・すわる



2 おきる

ねる・ねころぶ—
おきる・おきあがる



3 まわる

まわる・まわす—
ころがる・ころがす



4 くむ

つみかさなる・くむ・
おんぶする

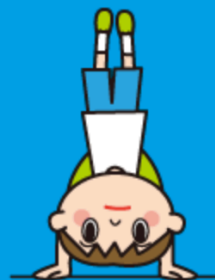


5 わたる

わたる・とんでわたる・
あるいてわたる・はしってわたる



6 ぶらさがる



7 さかだちする

さかだちする



8 のる

のる・のりまわす



9 うく

まっすぐうく・まるくなっとうく
あおむけにうく・うつぶせにうく



10 あるく

あるく・ふむーとまる



11 はしる

はしる・かける・おいかける・
にげるーとまる



12 はねる

はねる・スキップする・ホップする
ギャロップする・2ステップする



13 すべる



14 とぶ(垂直にとぶ)

とぶ・とびつく・とびあがる・
とびこす



15 のぼる

のぼる・はいのぼる・よじのぼる・
とびのるーおりる・すべりおりる・
とびおりる



16 くぐる

くぐる・くぐりぬける・はいる・
はいりこむ



17 はう



18 およぐ

およぐ・もぐる



19 もつ

かつぐ・もつ・あげる・
もちあげる—おろす



20 ささえる



21 はこぶ

はこぶ・うごかす



22 おす

たおす・つきおとす・おす・
おしだす



23 おさえる

おさえる・おさえつける・
もたれる・もたれかかる



24 こぐ



25 つかむ

つかむ・つかまえる



26 あてる

あてる・あたる・ぶつける・
ぶつかる



27 とる

とる・とめる・うける・
うけとめる



28 わたす



29 つむ

つむ・つみあげる—くずす



30 ほる

ほる・けずる



31 ふる

ふる・ふりまわす



32 なげる

なげる・なげあてる・あてる・
ぶつける



33 うつ

うつ・うちあげる・
うちとばす・たたく



34 ける

ける・けりあげる・
けりとばす



35 ひく

おこす・ひっぱりおこす・
ひく・ひっぱる



36 たおす

たおす・おしたおす

s&c領域/トレーニング原理原則/長期選手育成

- | | |
|---|-----------|
| • レクチャー@メインルーム
(基本情報の確認) | 1 5 min |
| • グループワーク @ブレイクアウトルーム
(気付き、事例、疑問など共有、ディスカッション) | 1 0 min |
| • 質疑応答@メインルーム
(チャットで気付き、事例、疑問など共有) | 1 0 min |
| • 休憩 | 5 min |
| *セッション 4 0 min x 3 | 1 2 0 min |

ファンクショナルスクリーン（機能評価）

- 怪我のリスク要因を見つける。
- パフォーマンス制限要因を見つける。
- 機能性 = 関節の安定性と可動性
- ウォームアップとして実施することも可能

機能評価の例

オーバーヘッドスクワットやシングルレッグバランスを用いた機能評価エクササイズ



レベルが高い



レベルが低い

正しいウォームアップ=RAMP

- **R**aise（体温と血流をあげる）
- **A**ctivate（安定性：筋肉にスイッチを入れる）
- **M**obilize（可動性：関節を大きく動かせるようにする）
- **P**otentiation（強度と内容をリハーサル:70%以上）

リカバリー

- 水分、栄養補給
- ストレッチ
- 軽運動
- 交代浴
- アイスバス
- マッサージ
- 着圧着

プログラム例

- アクティベーション（コア、股関節、肩甲帯）
- ダイナミックストレッチ
- アニマルムーブメント

ピリオダイゼーション

- 怪我を予防し、パフォーマンスを最適化
 - トレーニング計画
 - 期分けと周期化
- オフシーズン（一般的準備期）
プリシーズン（専門的準備期）
インシーズン（維持）
移行期（回復）
 - 直線的（順番に積み上げる）
非直的（同時に積み上げる）
自立的（臨機応変）
戦略的（統合的）

モニタリング

- 数値化/定量化/可視化
- ロード（負荷）
コンディション（状態）
パフォーマンス（能力）
など
- 各フレームのKPIを見つけ蓄積
- ロード
RPE（主観的運動強度）
RPE Unit（RPE x Time）
GPS metrics
- コンディション
体調/疲労度/睡眠/気分/体力
- パフォーマンス
GPS metrics
Game/Performance Stats

主観的運動強度（RPE）

- 強度：運動のきつさ
（心拍数、スピード、重量）

10	最高にきつい
9	非常にきつい
7-8	きつい
- 量：運動の量
（時間、距離、回数）

4-6	まあまあきつい
2-3	楽
1	かなり楽
0	なにもししていない
- 負荷 = 強度 x 量

RPE x Time = RPE Unit

コンディション/Wellness（状態）

• 体調	10	最高に良い
	8-9	かなり良い
• 睡眠の質	6-7	良い
	5	普通
• 筋疲労（痛み）	3-4	やや悪い
	1-2	かなり悪い
• ストレスレベル	0	最悪
• 気分		

ロードマネジメント

- 徐々に負荷を上げる。
- 急に上げ下げしない。 ($\text{Acute/Chronic Ratio}=0.7\sim1.3$)
- 強弱をつける。 (高負荷トレーニングを連日行わない)
- メリハリつける。 (単調さを避ける)
- 計画的に低負荷または除負荷の日または期間を設ける。
- 週サイクル、月サイクルのスパンで管理する。

ピリオダイゼーション/モニタリング/ロードマネジメント

- | | |
|---|-----------|
| • レクチャー@メインルーム
(基本情報の確認) | 1 5 min |
| • グループワーク @ブレイクアウトルーム
(気付き、事例、疑問など共有、ディスカッション) | 1 0 min |
| • 質疑応答@メインルーム
(チャットで気付き、事例、疑問など共有) | 1 0 min |
| • 休憩 | 5 min |
| *セッション 4 0 min x 3 | 1 2 0 min |

ラグビーS&Cに関する詳細情報

- **Rugby Ready**

<https://rugbyready.worldrugby.org/index.php>



- **ACTIVATE**

(World Rugby障害予防エクササイズプログラム)

<https://www.jrfusc.com/activate>

*日本語マニュアル、動画は英語のみ



- **World Rugby S&Cコース**

<https://sandc.worldrugby.org/?language=en>

*英語のみ



- **JRFU S&Cウェブサイト**

<https://www.jrfusc.com/>

