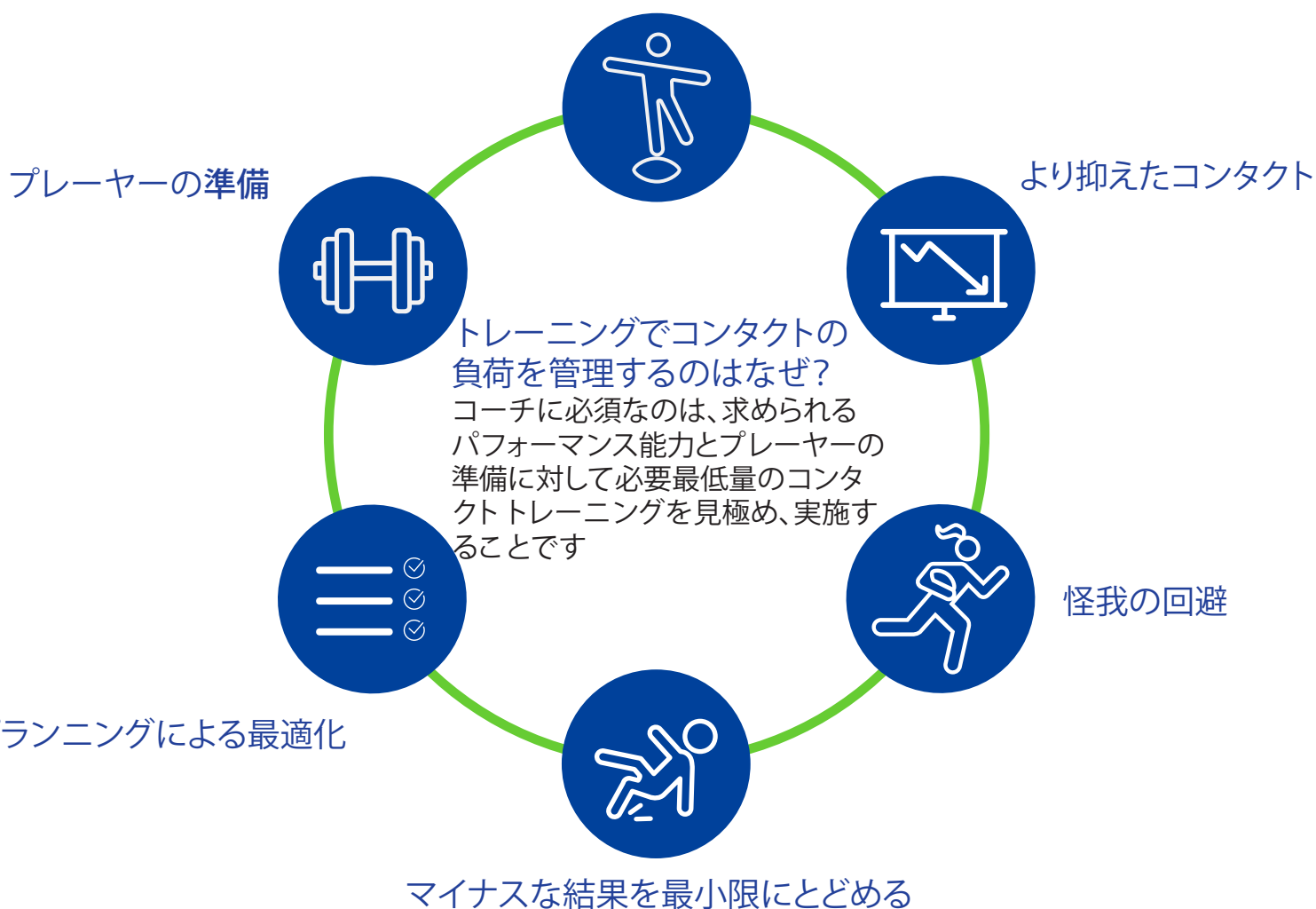


コンタクトの負荷はなぜ重要か？

トレーニング時のコンタクトは慎重に管理する必要があります。プレイヤーがパフォーマンスを発揮できるようにするために適切な強度で十分に行うコンタクトは、怪我のリスクが高くなる過剰なコンタクトの回避とのあいだでバランスをとる必要があります。コンタクトが原因のトレーニング時の怪我と過剰なコンタクトの蓄積は、どちらも適切な計画とコンタクトのモニタリングによって最小限に抑えることができます。コンタクトの負荷に関するガイドラインは、エリートプレイヤーを対象とした調査に基づいており、また、専門家によるパネルの意見も含まれているため、エリートレベルおよびエリートレベル以外のレベルに適用することができます。

パフォーマンスと受傷リスクのバランス



プロセス



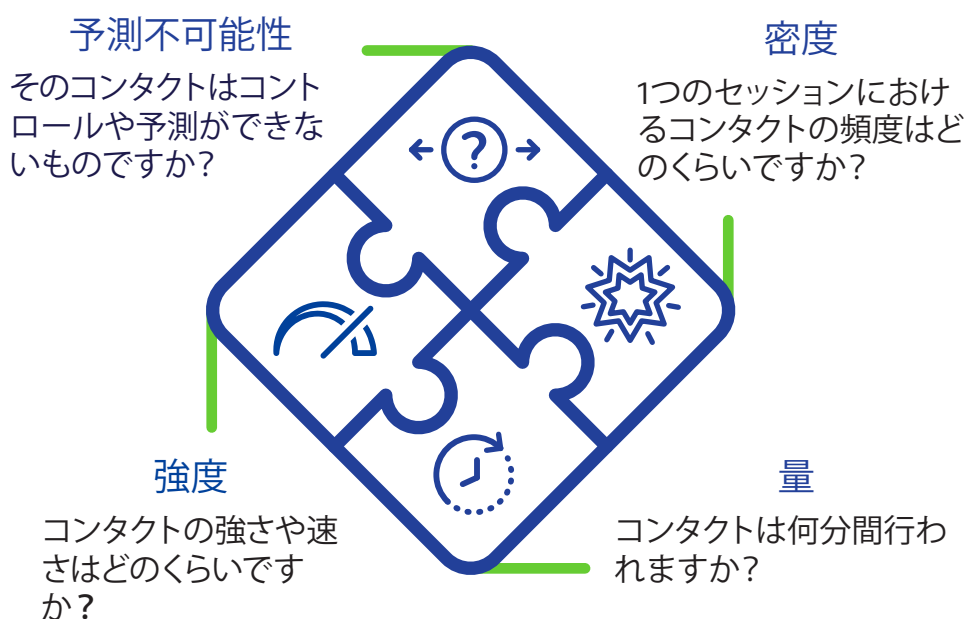
国際ラグビー選手会(IRP)とワールドラグビーは、エリートラグビーの世界的な調査を行い、コンタクトトレーニングの実践状況を把握しました



その後、専門コーチ、プレイヤー、医療専門家のグループと協議の上、コンタクトの負荷に関するガイドラインを作成しました



どんな要素がある？

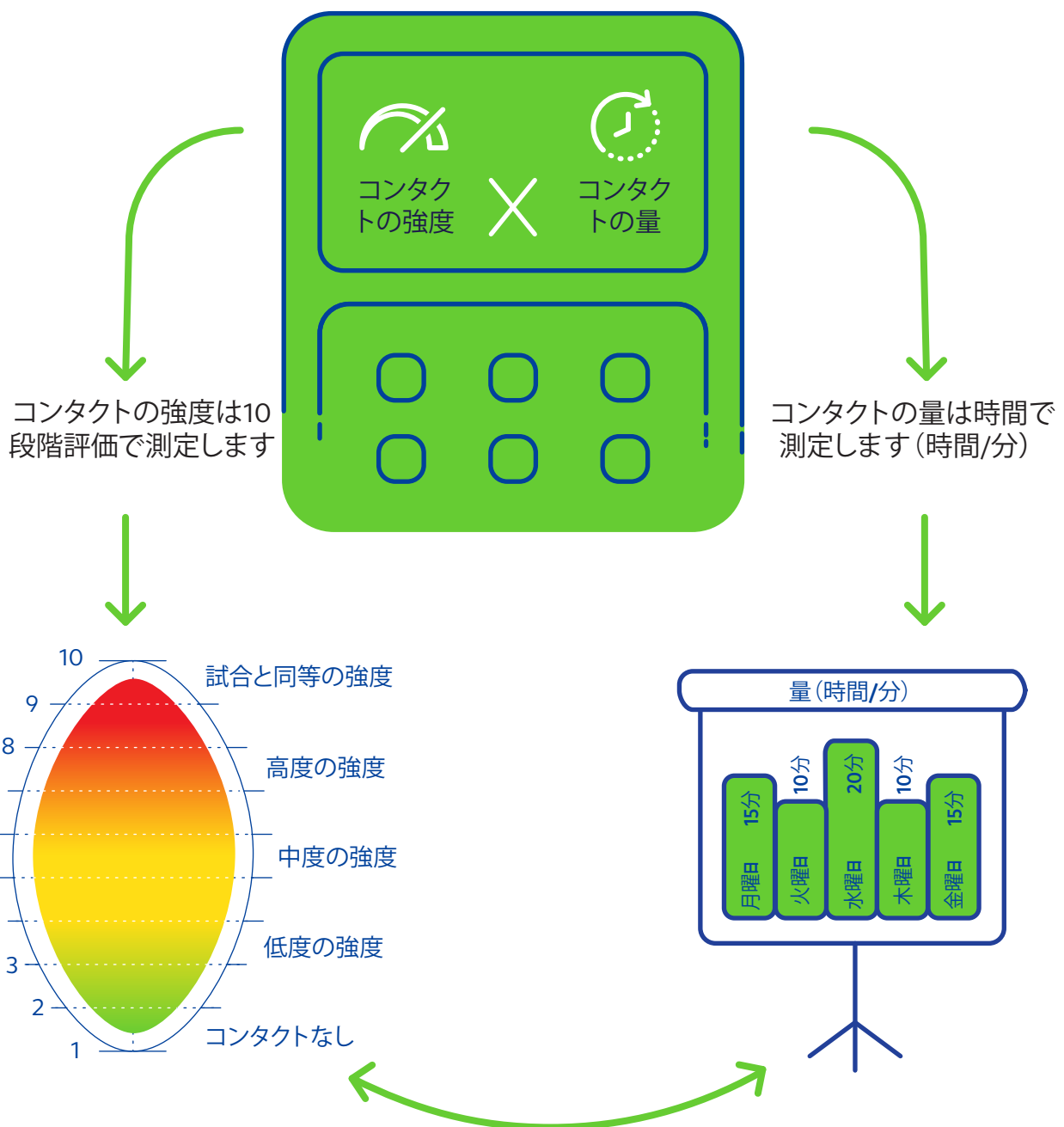


コンタクトの負荷

コンタクト・インデックスの導入

コンタクト・インデックスはどのように算出する？

コンタクトの負荷は、主にコンタクトの強度とコンタクトの量でコンタクト・インデックスを算出して管理するとよいでしょう

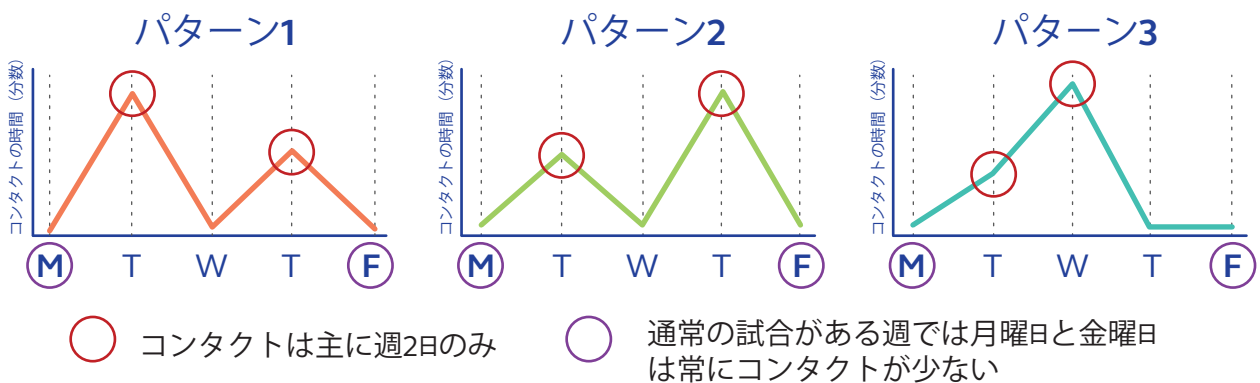


コンタクトの負荷



コンタクトトレーニングは1週間でどのように分散して行うべき？

専門家によるグループが、最善の負荷管理の原則を満たす3パターンのコンタクトの負荷を特定しました。試合やトレーニングセッションからの十分なリカバリーを確保するために、トレーニングの週にコンタクトの負荷を分散させる必要があります。



1週間にどれくらいの頻度でコンタクトトレーニングを行うべき？

指針としていくつかの上限値を以下に示しますが、コンタクトの負荷はおおむねこれらよりも小さい場合が多いでしょう。

フルコンタクトトレーニング	コントロールされたコンタクトトレーニング	ライブセットピースコンタクトトレーニング
体をぶつけ合うコンタクト、シールドやパッドの使用なし、強度8以上、参加しているプレイヤー全員が速度を抑えていない	体をぶつけ合うコンタクトを避けるためにシールドやパッドを使用していて、強度が7以下、プレイヤーは速度を抑えている	争奪がある、強度8以上のセットピーストレーニング（スクラム、モール、ラインアウト）
15分 x 8 週ごと 以上の強度	40分 x 7 週ごと 以下の強度	30分 x 8 週ごと 以上の強度

このガイドラインは、プロラグビーを対象としていますが、原則と上限値はエリートレベル以下にも適用することができます。



コンタクトの負荷



コーチのチェックリスト

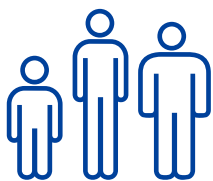


- 次のセッションの前に、プレーヤーは試合やトレーニングからリカバリーしていますか？
- 各セッションにおけるコンタクトの具体的な目標や目的は何ですか？
- 4つのコンタクトの要素を見極め、計画を立ててください:量、強度、密度、予測不可能性
- プレーヤーがコンタクトセッションに向けて十分な準備をするための活動の進行度合いは？
- 各セッションにおいて想定されるコンタクト・インデックスは？
- すべてのプレーヤーが「コンタクトに適して」いますか？もしそうでなければ、どのような変更が必要ですか？

特別なグループ:コンタクトの負荷について特定の管理が必要なプレーヤー

現在または以前になんらかの怪我をしたことがあるプレーヤー

習慣的なトレーニングと試合の負荷



若く、経験が浅いプレーヤーや年齢が高いプレーヤー



前の週の試合でのプレーヤーの負荷

より多くのコンタクトを経験し、より大きな負荷がかかったプレーヤーがいましたか？



女子プレーヤー
さらなる調査が必要

これらの考え方や原則の詳細については、コンタクトの負荷に関するガイダンス完全版を参照してください