

# ACTIVATE

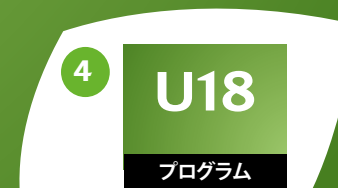
World Rugby™ 傷害予防エクセサイズプログラム

## Activateトレーニングプログラム

特定の年齢層のための4つの異なる運動プログラム:

成人向けプログラム

ユース向けプログラム

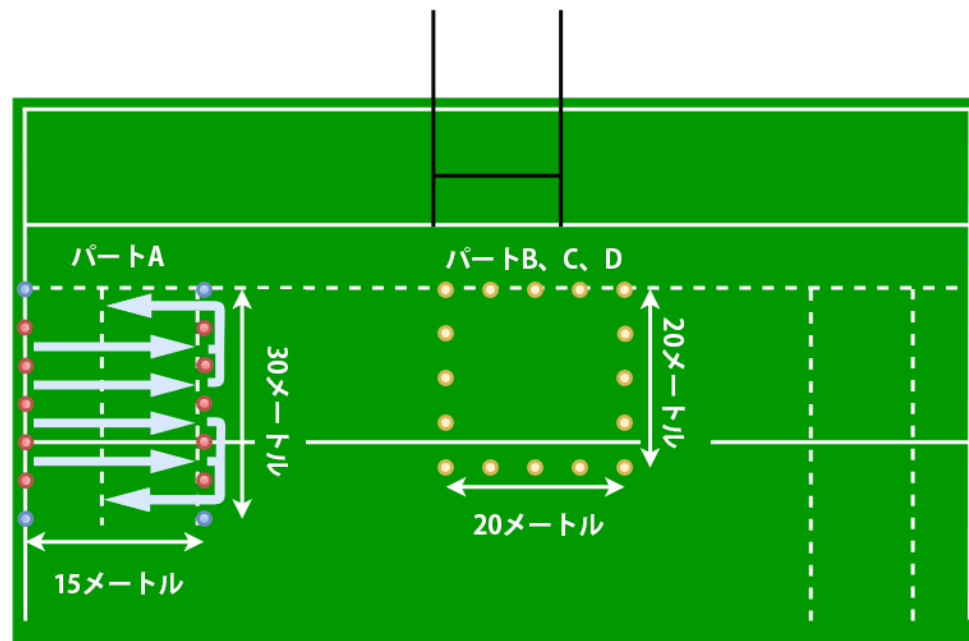


# Activateとは何ですか？

Activateは構造化された漸進的プログラムで、トレーニングセッション、また試合前のウォーミングアップの一環として使うためにデザインされています。

Activateには4種類のバージョンがあります：

- 15歳未満用 (13～15歳)
- 16歳未満用 (15～16歳)
- 18歳未満用 (16～18歳)
- 成人用 (18歳以上)



Activateを実践する時のピッチのレイアウトの例

# Activateを活用することで得られるメリットは何ですか？

プレイヤーと共にActivateを活用することで、以下の領域の育成、改善を促します：

- 運動コントロールとスキル全般～Activateに含まれるエクササイズ多くは、ラグビーをプレーする上での安全で効果的な運動能力を発揮する上で欠かせない安定性と運動力の向上を助けます。
- コンディショニング及びアスレチックパフォーマンス～Activateは漸進的なプログラムで、強度、パワー、足の速さ、効率的な方向転換など、プレイヤーのアスレチックパフォーマンスの領域の向上の助けとなります。
- 身体的な逞しさ～ Activateを活用することにより、筋肉や腱、そして靭帯がラグビーをプレーしているときに受ける力を処理する能力をつけることができ、ラグビーその他のスポーツでの負傷のリスクを軽減することができます。

# 「Key Activate 8」コーチング合図

プログラムの各エクササイズには一般的に2~3つのKey Activate 8キューが入っています。

## 「Key Activate 8」:

- 頭をニュートラルポジションに/頭を上げる  
(「サングラス越しに上を見上げる」感じで)
- 胸を反らす
- 肩を摘み合わせる
- 肩を腰の高さに揃える
- 体幹をピンと張る
- 柔らかい膝
- 腰、膝、足首を直線上に揃える
- 爪先上に膝が来るようにする



頭をニュートラルポジションに



頭を上げる



胸を反らす



肩をつまむ



肩を腰の高さに揃える



体幹をピンと張る



腰、膝、足首を直線上に揃える



爪先上に膝が来るようにする

柔らかい膝

それぞれのエクササイズに特定の指導ポイントがありますが、同時に多くのエクササイズで使用できる共通合図もあり、良い姿勢とコントロールでエクササイズができるようコーチするための助けとなります。

1

パート  
A  
2分

強度  
50%

ウォーミングアップと、方向転換をするときのコントロールとテクニックを身につけるためのランニングエクササイズ



**スネークラン**

S:1 R:2 D:15 m

- コースの幅を全て使い、左右交互に方向を変えながら走る
- 外側の足を体の前でクロスして方向を変更する

キーキュー：胸を反らす。



**ウォーキングランチ** S:1 R:2 D:15 m

- シャッフルで2歩前進し、片足を体の前で真っ直ぐに上げる
- ウェストを曲げながら、反対側の肘を、持ち上げた足の膝につける

キーキュー：胸を反らす。体幹をピンと張る。腰、膝、足首を直線上に揃える。



**プラント・アンド・カット**

S:2 R:2 D:15 m

- 斜め右（または斜め左）へ走り出す
- 外側の足をしっかり地面につけ、反対側に斜めに走りカットする
- 左右交互にカットする

キーキュー：胸を反らす。体幹をピンと張る。腰、膝、足首を直線上に揃える。

下半身、上半身、そして首の力とムーブコントロールを向上させるための、自重またはパートナーを使ったエクササイズ

パート  
B  
4分

**浅いスクワットでの片足バランス**

S:1 R:6片足ずつ

- 膝をわずかに曲げた足で片足立ち
- 安定したら立っている方の足の膝と股関節を屈曲させてハーフスクワットを行う



キーキュー：体幹をピンと張る。腰、膝、足首を直線上に揃える。爪先上に膝が来るようにする。

**サイドウェイ・ホップ&スティック**

S:1 R:6片足ずつ

- 同じ方の足で左方向または右方向へ、片足サイドホップ
- ホップする距離は、適度な難易度がある距離であること
- 左右交互にホップ跳びする



キーキュー：体幹をピンと張る。柔らかい膝。腰、膝、足首を直線上に揃える。

1

下半身、上半身、そして首の力とコントロールを向上させるための、自重またはパートナーを使ったエクササイズ



プリズナースクワット

S:1 R:8

- 両足を肩幅よりわずかに広く広げて立ち、両手は後頭部に置く
- 腿が地面と並行になるまでしゃがみ、スタートポジションに戻る
- エクササイズを行なっている間、踵を常に地面につけていること

キーキュー：胸を反らす。肩を摘み合わせる。爪先上に膝が来るようにする。



両足上げ大臀筋ブリッジ

S:1 R:8

- 二人組みになり、プレーヤー1が仰向けに床に横たわり、股関節と膝を90度の角度に曲げる
- プレーヤー2は、プレーヤー1の足首をつかむ
- プレーヤー1は腰と体幹を床からゆっくりと上げ、肩から膝までまっすぐになるようにする

キーキュー：体幹をピンと張る。



レジステッドプッシュアップ

S:1 R:4

- 二人組みになり、プレーヤー1はプッシュアップのポジションに着き、プレーヤー2がその横に立つ
- プレーヤー2がプレーヤー1の肩甲骨の間に片手を置き、もう片方を背中の下の方に置く
- プレーヤー1は床から体を浮かせ、プッシュアップしようとする。プレーヤー2はそれをさせないよう力を与える

キーキュー：頭をニュートラルポジションに。肩を腰の高さに揃える。体幹をピンと張る。

パート  
C  
6分

アーム・アンド・レッグ・フロントブリッジ

S:1 R:1 D:30秒

- 床にうつ伏せになり、上腕と足の拇指球で体を支える
- 肩と腰を一直線に揃えるように体幹をピンと張り、床から体を離す
- ゆっくりと反対側の腕と足を腰の高さに交互に上げる



キーキュー：肩を摘み合わせる。肩を腰の高さに揃える。体幹をピンと張る。



スタティック・ネックコントラクション

S:1 R:1各方向  
D:10秒各方向

- 頭をじっと動かさないようにしながら両手で様々な角度から力を加える
- 力を加える方向：(顎から胸、目から空へ、耳から肩へ、肩越しに見る)

キーキュー：頭をニュートラルポジションに。胸を反らす。体幹をピンと張る。



クロスオーバー・サイドステップ&スウェイ

S:1 R:3各側

- 両足を肩幅に開いて立つ
- コーチの合図で、左か右にクロスオーバー・ステップする
- 外側の足をしっかり地面につけ、クロスオーバー・ステップしながらスタートのポジションに戻る
- 反復毎に、左右に交互に移動する

キーキュー：胸を反らす。腰、膝、足首を直線上に揃える。爪先上に膝が来るようにする。

着地、方向転換、またプリオメトリックトレーニングでパワーとコントロールの向上を図る

ポゴジャンプ

S:1 R:16

- 膝を少し曲げながら、拇指球でジャンプする
- 両足が地面についている時間を最小限に止める

キーキュー：腰、膝、足首を直線上に揃える。柔らかい膝。



パート  
D  
3分

2

パート  
A

2分

強度  
50%

ウォーミングアップと、方向転換をするときのコントロールとテクニックを身につけるためのランニングエクササイズ



**ディアゴナル・サイド・シャッフル**

S:1 R:2 D:15 m

- 左斜め、または右斜め方向へ2~3回シャッフルする
- 前足で90度片足旋回して方向を変え、反対方向への斜めサイドシャッフルを繰り返す
- 左右へのディアゴナル(斜め) シャッフルを交互に行う

**キーキュー:** 胸を反らす。爪先上に膝が来るようにする。



**サイドシャッフル**

S:1 R:2 D:15 m

- 横方向へ、左足を右足があったところに素早く移動し、続けて右足を左足があったところに移動しサイドシャッフルする

**キーキュー:** 胸を反らす。爪先上に膝が来るようにする。



**計画的なプラント・アンド・カット**

S:2 R:2 D:15 m

- 二人で組みになりプレイヤー1(守備)が斜めに走り出し、プレイヤー2の方へ向く
- プレイヤー2(攻撃)がプレイヤー1をかわしながらプレイヤー1に向かって走る
- 役割交換し、左右方向転換しながら繰り返し行う

**キーキュー:** 胸を反らす。体幹をピンと張る。腰、膝、足首を直線上に揃える。

下半身、上半身、そして首の力とムーブコントロールを向上させるための、自重またはパートナーを使ったエクササイズ

パート  
B

4分



**片足アラベスク** S:1 R:6各側

- 膝をわずかに曲げた足で片足立ち
- 体をゆっくり前に傾かせ、股関節から体幹が床と並行になるまで倒す
- バランスを保ちながら直立の姿勢に戻る

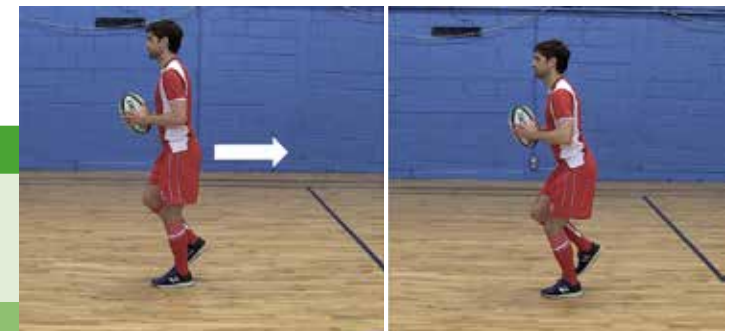
**キーキュー:** 肩を腰の高さに揃える。体幹をピンと張る。腰、膝、足首を直線上に揃える。

**後方ホップ・アンド・スティック**

S:1 R:6片足ずつ

- 同じ足で離陸、着陸しながら後方に片足跳び
- ホップする距離は、適度な難易度がある距離であること

**キーキュー:** 体幹をピンと張る。柔らかい膝。腰、膝、足首を直線上に揃える。



2

パート C

6分

下半身、上半身、そして首の力とコントロールを向上させるための、自重またはパートナーを使ったエクササイズ



リバースランジ

S:1 R:4片足ずつ

- 前足はしっかり地につけたまま、後ろ足を大きく後ろに一步引き、つま先を地面につける
- 腰のレベルを維持しながら前足を90度曲げる
- 交互の足を後ろに出してステップ

**キーキュー：**胸を反らす。体幹をピンと張る。爪先上に膝が来るようにする。



ノルディック・ハムストリングカール

S:1 R:3

- 二人とも床にひざまずき、プレイヤー2がプレイヤー1の足首を抑える
- プレイヤー1は倒れないようにゆっくりと胴を前へ傾ける
- プレイヤー1は、胴体を限界まで低くしたところで両手を床につける

**キーキュー：**胸を反らす。体幹をピンと張る。



時計回りブリッジ

S:1 R:1

- 前方ブリッジのポジションでスタート
- 足を同じ位置に留めたまま上腕を使って円を描きながらゆっくり歩く
- 1回転=1回復
- プレイヤーが1回転できない場合は、半回転戻ってコントロールを保つことに集中する

**キーキュー：**肩を摘み合わせる。肩を腰の高さに揃える。体幹をピンと張る。



うつ伏せ芝刈り

S:1 R:4各側

- プッシュアップのポジションでスタート
- プッシュアップを一回行い、その後体幹を回転させながら片手を頭上に上げる
- その手を床に戻し、上げる手を左右交互に変えながら繰り返す

**キーキュー：**胸を反らす。体幹をピンと張る。



ベアクロール・スタティックネックコントラクション

S:1 R:1

- 二人組みになり、プレイヤー1がベアクロールのポジションに着き、プレイヤー2がプレイヤー1の横に立つ
- プレイヤー2がプレイヤー1の頭に力を加え、プレイヤー1は頭をかさないようにじっとしている
- 力を与える方向：顎から胸（屈曲）、目から空へ（伸展）、耳から肩へ（左・右側方屈曲）

**キーキュー：**頭をニュートラルポジションに。肩を腰の高さに揃える。体幹をピンと張る。

パート D

D

3分

着地、方向転換、またプリオメトリックトレーニングでパワーとコントロールの向上を図る

パートナージャンプ&バンプ (衝突)

S:1 R:4

- 二人組みになり、1メートルの間隔をとって横に並んで立つ
- 二人が接触するように、互いの方向に同時にジャンプする
- 少しだけスクワットのポジションで両足で着地



**キーキュー：**胸を反らす。腰、膝、足首を直線上に揃える。柔らかい膝。

プライオプッシュアップ

S:1 R:8

- プッシュアップのポジションでスタート
- わずかに曲げた肘を爆発的動作で伸ばし、体を床から離す
- 空中で両手を叩いてから、肘をわずかに曲げて両腕で着地する



**キーキュー：**肩を腰の高さに揃える。体幹をピンと張る。

3

パート  
A  
2分

強度  
50%

ウォーミングアップと、方向転換をするときのコントロールとテクニックを身につけるためのランニングエクササイズ



**誇張スキップ**

S:1 R:2 D:15 m

- 前方に2~3歩シャッフルした後、片足を振り上げる
- 振り上げた足の下で両手を打つ
- 左右の足を交互に振り上げる

**キーキュー:** 胸を反らす。腰、膝、足首を直線上に揃える。



**Aスキップ**

S:1 R:2 D:15 m

- 勢いよく膝を振り上げ、振り上げた足のつま先を丸める
- その足をできるだけ早く床に振り下げる。
- 膝と肘の振りを同調させる

**キーキュー:** 胸を反らす。腰、膝、足首を直線上に揃える。



**非計画的プラント&カット**

S:2 R:2 D:15 m

- 二人組みになり、プレーヤー1 (ディフェンダー) が前方へ走り出し、プレーヤー2に向き直す
- プレーヤー2 (アタッカー) は、走るべき方向を示すプレーヤー1に向かって走る
- ディフェンダーとアタッカーの役割交換をしながら繰り返す

**キーキュー:** 胸を反らす。体幹をピンと張る。腰、膝、足首を直線上に揃える。

下半身、上半身、そして首の力とムーブコントロールを向上させるための、自重またはパートナーを使ったエクササイズ

パート  
B  
4分



**片足バランス&バランス崩し** S:1 R:1片足ずつ D:15秒片足ずつ

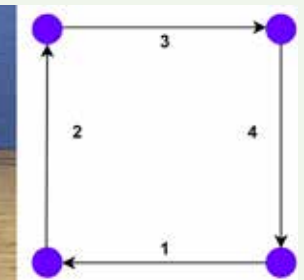
- プレーヤー1は、わずかに膝を曲げた足で片足立ちする。プレーヤー2はプレーヤー1のとなり立つ
- プレーヤー2は両手を使ってプレーヤー1を押し、バランスを崩そうとする。プレーヤー1はバランスを維持するよう努力する

**キーキュー:** 胸を反らす。体幹をピンと張る。腰、膝、足首を直線上に揃える。

**片足ボックスホップ** S:1 R:6片足ずつ

- 片足バランスからスタート
- 同じ足で続けてホップして四角を描く

**キーキュー:** 体幹をピンと張る。腰、膝、足首を直線上に揃える。柔らかい膝。





3

パート  
C  
6分

下半身、上半身、そして首の力とコントロールを向上させるための、自重またはパートナーを使ったエクササイズ



**トー・トゥ・トーのスクワット**  
S:1 R:8

- 体格が同等のプレイヤーが二人組みになり、互いに向かい合って立つ
- お互いが手を組み、つま先が接触するまで互いに向かって歩く
- バランスを維持するため肘を伸ばしながら後ろに傾く
- 股関節と膝を屈曲させ、両プレイヤーがスクワットを行う

**キーキュー:** 胸を反らす。体幹をピンと張る。爪先上に膝が来るようにする。



**ノルディック・ハムストリングカール**  
S:1 R:5

- 二人とも床にひざまずき、プレイヤー2がプレイヤー1の足首を抑える
- プレイヤー1は倒れないようにゆっくりと胴を前へ傾ける
- プレイヤー1は、胴体を限界まで低くしたところで両手を床につける

**キーキュー:** 胸を反らす。体幹をピンと張る。



**フロント～サイド～フロントブリッジ**  
S:1 R:1 D:各ポジション5秒 (合計25秒)

- フロントブリッジのポジションでスタート
- フロント～サイド(左)～フロント～サイド(右)～フロント、の順でブリッジを行う。各ブリッジ5秒間ホールド

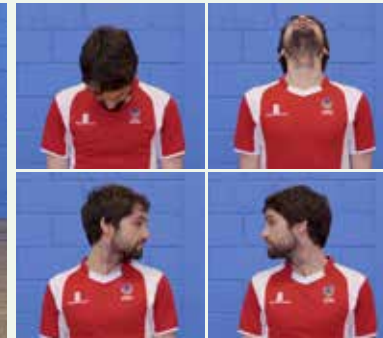
**キーキュー:** 頭をニュートラルポジションに。肩を腰の高さに揃える。体幹をピンと張る。



**レジステッド・ショルダータップ**  
S:1 R:2 (1各側)  
D:15秒各方向

- 二人組みになり、お互いの右手首をつかむ
- 目的は、パートナーの肩を右手でタップすること。同時にパートナーが自分に対して同様のことをするのを阻止しようとする

**キーキュー:** 頭をニュートラルポジションに。胸を反らす。体幹をピンと張る。



**直立ネックリフトと回転**  
S:1 R:1各方向

- 10秒間顎を胸につけた状態でスタート
- できるだけ頭を高く上げた状態を10秒間維持する
- 頭をニュートラルなポジションに戻し、肩越しに左右へ限界まで回転させて10秒間維持する

**キーキュー:** 胸を反らす。体幹をピンと張る。

着地、方向転換、またプリオメトリックトレーニングでパワーとコントロールの向上を図る

パート  
D  
3分



**シャトルからスクエアエッジ** S:1 R:4 (2各方向)

- まず、肩幅に足を広げて立つ
- コーチの合図で、振り返り、四角の端に向かって走る
- 先端から2～3歩走ったところで、外側の足を地面にしっかり着地させ、カットしてスタートのポジションに戻る

**キーキュー:** 胸を反らす。腰、膝、足首を直線上に揃える。

強度  
70%



**前進バウンディング** S:1 R:2

- 3回連続してバウンドし、できるだけ遠く前方へジャンプする
- 大きく腕を前に振りながらジャンプする
- ジャンプとジャンプの間に両足が床についている時間をできるだけ短くする

**キーキュー:** 胸を反らす。腰、膝、足首を直線上に揃える。柔らかい膝。

強度  
100%

4

パート  
A  
2分

強度  
50%

ウォーミングアップと、方向転換をするときのコントロールとテクニックを身につけるためのランニングエクササイズ



後退ディアゴナル・サイドシャッフル

S:1 R:2 D:15 m

- シャッフルで2~3歩斜め左か右へ後退する
- 後ろ足を軸足として90度軸足旋回して方向変換し、同じ動きを繰り返して今度は反対側の斜め方向へ動く
- 左右へのディアゴナル (斜め) シャッフルを交互に行う

キーキュー: 胸を反らす。腰、膝、足首を直線上に揃える。



サイドスキップ

S:1 R:2 D:15 m

- 後ろ足の膝を振り上げながら横方向へスキップする
- 後ろ足を振り上げる時に膝と肘を同時に振るようになる

キーキュー: 胸を反らす。腰、膝、足首を直線上に揃える。



パートナー・ミラーリング

S:2 R:2 D:15 m

- 1メートルの間隔をとって向き合ってスタート
- プレーヤー1はカットしながら前へ走る
- プレーヤー2はプレーヤー1が走る方向に合わせてながら (ミラーリング) 後退する

キーキュー: 胸を反らす。体幹をピンと張る。腰、膝、足首を直線上に揃える。

下半身、上半身、そして首の力とムーブコントロールを向上させるための、自重またはパートナーを使ったエクササイズ

パート  
B  
4分



片足アラベスク・リーチ

S:1 R:6片足ずつ

- 膝をわずかに曲げた足で片足立ち
- 股関節から体をゆっくりと前に傾かせ、体幹が床と並行になるまで傾かせ、両腕は横へ広げる
- バランスを保ちながら直立の姿勢に戻る

キーキュー: 肩を腰の高さに揃える。体幹をピンと張る。腰、膝、足首を直線上に揃える。

90度回転しながらホップ跳び

S:1 R:6片足ずつ

- 膝をほんの少し曲げた足での片足立ちで始める
- ホップで飛び上がり、空中で90度回転し、同じ方の足で着地
- 元々のポジションの横向きになり同じ方の足でしっかりと着地

キーキュー: 体幹をピンと張る。柔らかい膝。腰、膝、足首を直線上に揃える。



4

パート  
C  
6分

下半身、上半身、そして首の力とコントロールを向上させるための、自重またはパートナーを使ったエクササイズ



**マルチディレクショナルランジ**

S:2 R:1

- ・前足はしっかり地につけたまま、後ろ足を大きく後ろに一歩引き、つま先を地面につける
- ・腰のレベルを維持しながら前足を90度曲げる
- ・交互の足を後ろに出してステップ

**キーキュー:** 胸を反らす。体幹をピンと張る。爪先上に膝が来るようにする。



**ノルディック・ハムストリングカール**

S:1 R:7

- ・二人とも床にひざまずき、プレーヤー2がプレーヤー1の足首を抑える
- ・プレーヤー1は倒れないようにゆっくりと胴を前へ傾ける
- ・プレーヤー1は、胴体を限界まで低くしたところで両手を床につける

**キーキュー:** 胸を反らす。体幹をピンと張る。



**うつ伏せショルダータップ**

S:1 R:4各側

- ・フロントブリッジのポジションでスタート
- ・フロント～サイド(左)～フロント～サイド(右)～フロント、の順でブリッジを行う。各ブリッジ5秒間ホールド

**キーキュー:** 肩を掴み合わせる。肩を腰の高さに揃える。体幹をピンと張る。



**片腕ボート漕ぎ**

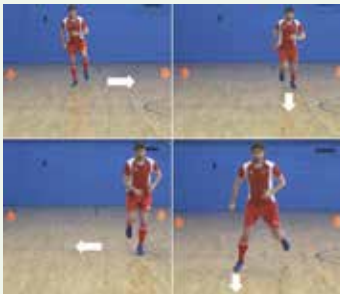
S:1 R:2各側

- ・二人組みになり、お互いの右手首をつかむ
- ・目的は、パートナーの肩を右手でタップすること。同時にパートナーが自分に対して同様のことをするのを阻止しようとする

**キーキュー:** 肩を掴み合わせる。体幹をピンと張る。

着地、方向転換、またプリオメトリックトレーニングでパワーとコントロールの向上を図る

パート  
D  
3分



**ラン・ステップ・スティック** S:1 R:4 (2各側)

- ・直立から走り出し、50%まで加速する
- ・片足で離陸し、横にジャンプしてもう片方の足で着陸
- ・走って前進を続けながら左右交互の足でジャンプする

強度  
50%

**キーキュー:** 体幹をピンと張る。腰、膝、足首を直線上に揃える。柔らかい膝。

**キャッチアンドフェンド** S:1 R:3各側

- ・二人組みになり、互いに向き合って立ち、お互いの右肩を並べる
- ・右手を相手の右肩に置き、相手の手に寄りかかる
- ・ハンドオフを行うように、勢いよく相手から離れる
- ・肘をわずかに曲げたもう片方の腕を相手の肩に置き、体を受け止める

**キーキュー:** 胸を反らす。肩を掴み合わせる。体幹をピンと張る。



**レジステッド・ネック・ムーブメント**

S:1 R:1各方向 D:10秒各方向

(合計60秒)

- ・二人組みになり、プレーヤー1が頭を様々な方向に動かそうとする。プレーヤー2がそれを止めようと軽く力を加える。
- ・力を加える方向: 顎から胸(屈曲)、目から空へ(伸展)、耳から肩(左右側方屈曲)、肩越しに後ろを見る(左右回転)



WORLD  
RUGBY™

[www.world.rugby](http://www.world.rugby)