

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

①

A

プログラム

②

U15

プログラム

③

U16

プログラム

④

U18

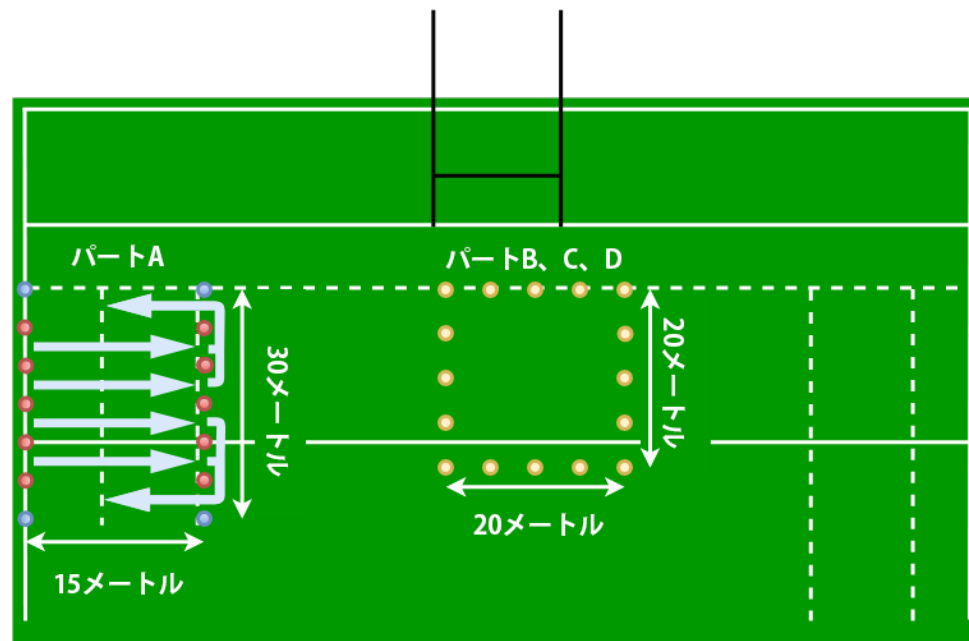
プログラム

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のうち多くは、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。

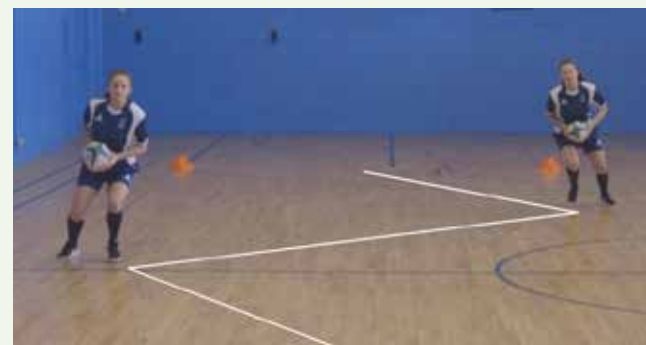
ウォーキングランチ

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



目を閉じて片足バランス

S:1 R:12 (6片足ずつ)

- 膝をわずかに曲げた足で片足立ち
- 両目を閉じてそのまま10秒間バランスを保つ
- もう一方の足でも繰り返す

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。爪先上に膝をが来るように。



前方ホップ&スティック

S:1 R:12 (6片足ずつ)

- 同じ方の足を上げたまま前方にホップする
- 片足跳びの距離はコントロールとバランス面で適度な難易度であること

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。

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

パート
C
6分



ゾンビスクワット

S:1 R:8

- 足を肩幅よりわずかに広げて立ち、両腕を前方に肩の高さまで上げる
- 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

キーキュー：頭を上げる。胸を反らす。体幹をピンと張る。

片足大臀筋ブリッジ

S:1 R:8 (4片足ずつ)

- 片足の股関節と膝を曲げ、もう片方の足をまっすぐに伸ばして仰向けに横たわる
- 地につけた足に力を込めて腰と背中を床から浮かせ、肩から膝まで直線になるようにする



キーキュー：体幹をピンと張る。



足上げフロントブリッジ

S:1 R:1 D:30秒

- うつ伏せになり、上腕と足の拇指球で体を支える
- 片足ずつゆっくりと腰の高さに交互に上げる

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。



プッシュアップからブリッジ

S:1 R:4

- プッシュアップポジションから、フロントブリッジのポジションになるように片腕毎に手から上腕を床につけて体を下げる
- ブリッジのポジションについたら、一連の動きをリバースして遡り、プッシュアップのポジションに戻る

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。



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。

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

サイドステップ&スウェイ

S:1 R:6 (3各側)

- まず、足を肩の幅に広げて、スクワットの姿勢になる
- 両手を横に伸ばし左右交互の足に体重をかけ変えながら、左または右へ交互にステップを踏む



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。

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: 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。

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:12 (6各側)

- 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:12 (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。



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



サイドランジ

S:1 R:8 (4各側)

- まず、足を肩幅に広げて立ち、右か左の足を大きく横に出す
- 腰の高さを維持しながら、床についている方の足の膝と股関節を90度に曲げる
- 反復毎に外側の足を交互に変える

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。爪先上に膝が来るようにする。



足上げサイドブリッジ

S:1 R:1 D:30秒 (各側15秒)

- 横向きに横たわり、肩から足首まで直線になるように体幹を床から浮かせる
- 上腕と足の先端で体を支える
- 腿をゆっくりと肩の高さまで上げ、また下げて足の先に乗せて元に戻る

キーキュー: 頭をニュートラルポジションに。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、プレイヤー1がプッシュアップのポジションにつき、プレイヤー2が横に立つ
- プレイヤー2がプレイヤー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
- プレイヤー1は床から体を浮かせ、プッシュアップしようとする。プレイヤー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。



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 D:40秒

- 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は頭を動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
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

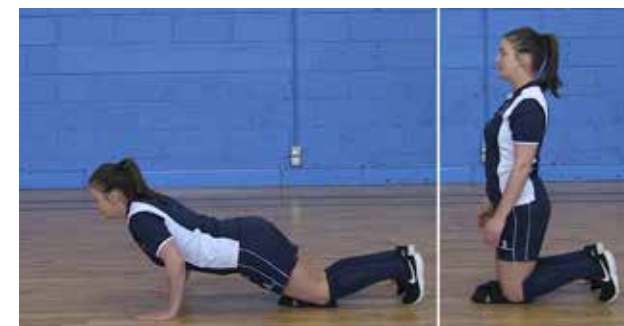
サイドホップ&ホールド

S:1 R:8 (4各側)

- 片足で立ち、左右どちらかにサイドホップし、もう片方の足を使って片足着地。
- 例: 左足で立っているとき、右方向へ片足跳びし、右足で着地する
- 左右交互にホップする



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。



膝立ちドロップキャッチ S:1 R:6

- 膝立ちのポジションから、両腕を前に伸ばしてゆっくりと前方に傾く
- 肘をわずかに曲げながら両腕で体を支える。元の位置に戻る

キーキュー: 胸を反らす。肩を組み合わせる。

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:15m

- 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:15m

- 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:1 R:2 D:15m

- 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



片足アラベスク S:1 R:12 (6片足ずつ)

- 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

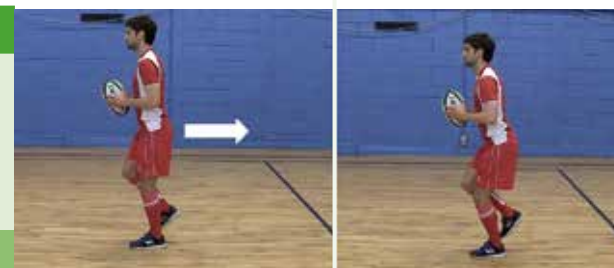
キーキュー: 肩を腰の高さに揃える。体幹をピンと張る。腰、膝、足首を直線上に揃える。

後方ホップ・アンド・スティック

S:1 R:12 (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。



3

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

パート
C
2分



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。



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

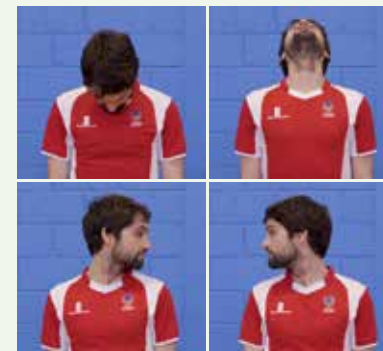
キーキュー: 肩を摘み合わせる。肩を腰の高さに揃える。体幹をピンと張る。



うつ伏せ芝刈り
S:1 R:8 (2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。



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

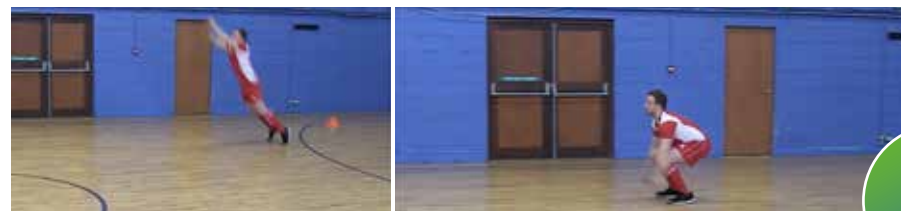
パート
D
4分



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: 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。



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: 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。

強度
100%

強度
70%

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度軸足回転して方向変換し、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。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

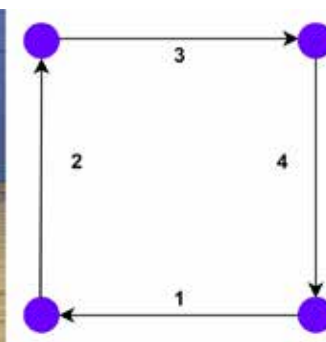
パート
B
4分

片足バランス&バランス崩し

S:1 R:2 (1片足ずつ) D:30 秒 (各足15 秒)

- 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:12 (6片足ずつ)

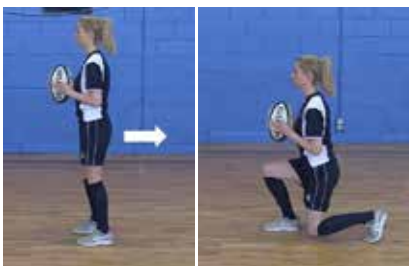
- 片足バランスからスタート
- 同じ足で続けてホップして四角を描く

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。

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



リバースランジ
S:1 R:8 (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: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胸を前へ傾ける
- 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。



フロント～サイド～フロントブリッジ
S:1 R:1 D:25秒 (各ホールド5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:30秒 (各側15秒)

- 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。

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



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。

スタンディング・プライオプッシュアップ S:1 R:4

- 二人組みになり、互いに向き合って立つ。プレーヤー2がブレースポジションを取り、プレーヤー1が両腕を使ってプレーヤー2に寄りかかる
- プレーヤー1はプレーヤー2に向かってゆっくり前傾し、両腕に体重をかけていく
- プレーヤー1は両腕に全体重を預ける前にプレーヤー2を爆発的に押し出して離れる

キーキュー: 胸を反らす。体幹をピンと張る。



パートナー・レジステッド・ネック・ムーブメント
S:1 R:1各方向 D:60秒 (各方向10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)

キーキュー: 胸を反らす。体幹をピンと張る。

パート
D
3分



WORLD
RUGBY™

www.world.rugby