

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マニュアル

- 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

– ユース&成人コミュニティラグビーで発生する負傷率を減少させるために計画されたエクササイズ・プログラム

謝辞

Activateは、バース大学とラグビーフットボール協会の研究員が共同開発したプログラムです。（開発者：Drグラント・トレワサ、キース・ストークス教授、Drマシュー・アットウッド、Drマイク・ヒスロップ（バース大学）、Drサイモン・ケンプ及びDrマイク・イングランド（両氏ともラグビーフットボール協会所属）。

Dr アラスデア・デンプシー（グリフィス大学）、キャロリン・エメリー教授（キヤルガリー大学）、Dr リチャード・マック（バースラグビー）、ケイティ・モリス氏（ラグビーフットボール協会）、デズ・ライアン（アーセナルフットボールクラブ）、エバート・ファーハーゲン教授（VU大学）、Dr マシュー・クロス、Dr カーリー・マッケイ、Drサイモン・ロバーツ、Dr ショーン・ウィリアムス、ビンセント・シン氏、Dr ショーン・ウィリアムス（全員バース大学所属）各位も本プログラムの設計、及び内容の開発と改良に寄与されました。

Activateを裏付けるエビデンス

26–40% & **29–60%**
減少 軟組織の負傷^{1,2} 減少 脳震盪^{1,2}

参考資料

¹Hislop, M., 。活動前の運動制御エクササイズプログラムによる男子生徒ラグビー選手
の筋骨格系の損傷と脳震盪のリスク軽減: クラスター無作為化比較試験。British
Journal of Sports Medicine. 2017; 51 (15):1-8.

最終アクセス日: <http://bjsm.bmj.com/content/51/15/1140> 2018年7月

はじめに

プレーヤーの安全・福祉はワールドラグビーにとっての優先事項であり、関係者は、エビデンスに基づいた革新的なツールを使い、ラグビーにおける負傷の発生を軽減するための取り組みを常に行っています。

Activate負傷予防プログラムは、ユースと成人ラグビープレーヤーが負うケガのリスクの軽減、特に軟組織の負傷と脳震盪の発生を軽減するために活用するエビデンスベースのツールの一つです。このプログラムは、プレーヤーの安全性を高めるだけでなく、負傷の発生件数、そして負傷による欠場の日数を軽減し、選手の運動能力とパフォーマンスにおいてのベネフィットが生まれます。その結果プレーヤーのリテンションが高まり、チームの成功のチャンスを増やすことに繋がります。

Activateは、科学に基づいたアプローチを重視する一方、コミュニティラグビーの環境に適したプログラムとしてもデザインされています。このことから、プレーヤーとコーチがプログラムを定期的に正しく使うことにより最大限の効果を得ることができます。

ワールドラグビーは、イングランド・ラグビーフットボール協会、バース大学とパートナーシップを結びながら世界中のラグビーコミュニティのコーチの皆さまがアクティベートプログラムを活用されますよう強く支持します。

Drマーティン・ラフトリー

チーフメディカルオフィサー、ワールドラグビー

²Attwood, M., 。成人男性のコミュニティラグビーユニオンにおける運動制御傷害
予防プログラムの有効性: クラスター無作為化比較試験。

British Journal of Sports Medicine. 2017; 52(6):1-8.

最終アクセス日: <http://bjsm.bmj.com/content/52/6/368> 2018年7月

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。

このプログラムは、専門家の意見と科学的なエビデンスに基づいてデザインされ、コミュニティレベルラグビー全般での使用にも適したプログラムにするため、現役のコーチからのフィードバックも取り入れながら開発されました。

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）

各バージョンには、シーズン中を通じて活用できるいくつかのフェーズ（段階的なレベル）が含まれています。

それぞれバージョンの構造は同じで、同様のトレーニングアクティビティが含まれています：

- 運動調節能力全般を向上させるためのバランス運動とホップ運動
- 上下半身の強化とコントロールのための自重トレーニング、ペアでおこなうレジスタンストレーニング
- 上下半身のパワーをつけるためのプライオメトリックトレーニング
- プレー中これらのアクティビティをおこなう際に必要なコントロールとテクニックを養うための着地トレーニングとサイドステッピングトレーニング

研究によると、このプログラムを活用することによりユース&成人コミュニティラグビーで起こる筋肉や靭帯の負傷発生件数を26～40%減少、脳震盪の発生件数は29～60%減少させることができることがわかっています。また、プログラムの活用頻度を増やすことで負傷のリスクを更に減少させることができるという結果が報告されています。

Activateを使ってプレイヤーのトレーニングをおこなうコーチ用リソースパックの一部として、この指導マニュアルを作成しました。その他、コーチ用キューカード及び各エクササイズの詳細な指導用ビデオはワールドラグビーのプレイヤー・ウェルフェア（安全・福祉）ページ(<http://www.playerwelfare.worldrugby.org/>)から、またはiPhone向け、Android向けアプリストアからスマートフォン用アプリがそれぞれ無料でダウンロードできます。

この指導マニュアルには、プログラムの活用方法に関する重要な情報が記載されています。できる限りマニュアルの指導にしたがって実践することが、効果を最大限に引き出すことにつながります。

プログラムの実践方法についてコーチが十分に理解し、プレイヤーがコントロールとバランス、適切なテクニックを使ってエクササイズを実践できるようサポートし、次のレベルに進むべきタイミングを計ることが重要です。コーチの皆さまは、オンラインの教材をご利用いただくだけでなく、2019年および2020年に開催される所属協会のトレーナー、またはワールドラグビー所属トレーナー及び教育担当者による対面コースを受講し、Activateプログラムの理解を更に深めて他のコーチの皆さまと共にこのプログラムを実践していくよう奨励します。

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。



肩の「ワークアウト」

S:2 R:1 D:各15秒

- プレイヤー1は両腕を前へ肩の高さまで上げ、プレイヤー2はプレイヤー1の手首を掴む
- プレイヤー2はプレイヤー1の腕を素早く上下させようとする。プレイヤー1はプレイヤー2の動きに抵抗する

キーキュー：頭をニュートラルポジションに、肩を掴み合わせる。年齢をレベルに合わせる。



片腕サポート漕ぎ

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

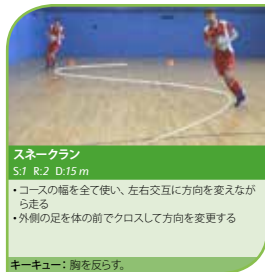
キーキュー：肩を掴み合わせる。

Activateはどのようにして活用すべきですか？

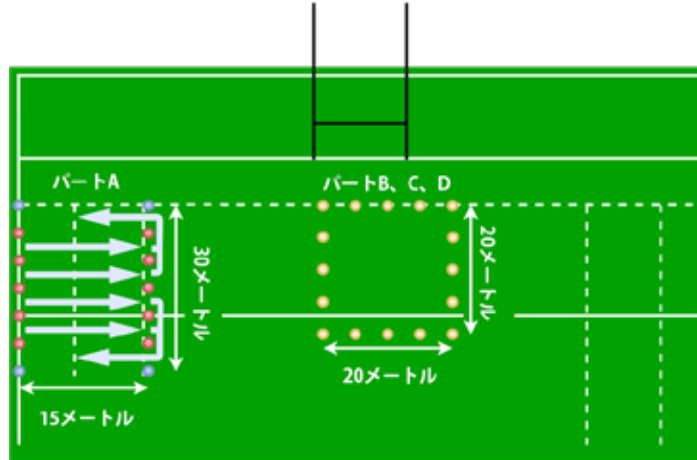
準備

Activateはトレーニング開始時、トレーニング中、または試合前のウォーミングアップの一環として活用することができます。プレイヤーとコーチがエクササイズに慣れれば、ユースプログラムの場合15～20分、成人プログラムは20～25分で完了できるようになっています。

このプログラムはランニングベースのウォーミングアップから始まり、下肢のバランス、強度、パワー、モビリティ、そして着地時及び方向転換時のコントロール能力の育成と訓練を行うためのエクササイズが続きます。このプログラムは、天然芝、または人工芝のゆったりとした広さがあるピッチで行うのがベストですが、床が滑らない屋内（例えば体育館）でも行うことが可能です。コーチは、プログラムを行う空間に危険が潜んでいないか確認しておくことが必要です。

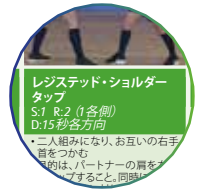


Activateを実践する時のピッチのレイアウトの例:



Activateに必要な用具はごく僅かです。エクササイズを行うエリアに印をつける時のマーキング用のコーンをいくつか用意すれば準備完了。Activateのエクササイズの多くは一人でおこなうものかペアで行うものですが、ランニングをベースにしたエクササイズはグループでお

こないます。コーチはエクササイズによっては意義を持たせるため、また面白くするためにラグビーボール、その他のすでにある器具を利用する必要がある場合もあるでしょう。時間を図って行うアクティビティを実践する場合（例えば、30秒）、コーチ以外の人（例えばアシスタントコーチ、またはセッションに参加していないプレイヤー）が時間を図る方が良いでしょう。そうすることで、コーチがプレイヤーのテクニックを観察することに専念できます。



次のフェーズへの前進

Activateは、いくつかのフェーズ（段階）に分かれています（ユース 4 フェーズ；成人 7 フェーズ）。プレイヤーはプレシーズンのトレーニングのスタート時にこのプログラムを活用し始めるべきですが、シーズンの後半からスタートしても構いません。シーズン後半から始める場合、プレイヤーはプログラムのはじめのフェーズからスタートし、段階的にフェーズアップしていかなければなりません。

| ラン・セット・カット | S:1 R:2各方向 |
|---|---------------|
| <ul style="list-style-type: none"> スタンディング・スタートから75%の加速ペースで走る コーチの合図でストライドの長さを短くしながら減速し、股関節と膝を屈曲する 走るスピードが25%に落ちたところで、左か右どちらかへプラント&カットを行い、再び加速しながら前進する | <p>強度 75%</p> |
| <p>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。</p> | |

エクササイズはフェーズを進む毎に難易度が上がっていき、プレイヤーの身体的能力が試されるようにデザインされています。プレイヤーは、一般的に各フェーズ6～8週間で完了し（週に2回のペースでプログラムを実践した場合、1フェーズにつき12～16セッション行う）、次のフェーズに進むために適切なコントロール、バランス、そしてテクニックを養っていきます。エクササイズによっては、各フェーズで個々のプレイヤーのニーズに合わせてその難易度を調整することができます。

ユース向けプログラムの構造

ユースプログラムの段階はそれぞれ4つのパートで構成されており、合計12のエクササイズを完了するようにできています。

| パート | 焦点 | 時間 | エクササイズの数 |
|-----|---|----|----------|
| A | ランニングをベースにした準備運動と方向転換練習 焦点: 体幹と下肢の運動コントロールの向上を通じた走り方のテクニック、コーディネーションと方向転換 | 2分 | 3 |
| B | 下半身のボディバランストレーニング 焦点: 上半身における動きのコントロールと可動性 | 4分 | 2 |
| C | 的を絞った抵抗運動トレーニング 焦点: 上半身の強度、安定性、モビリティの向上 | 8分 | 5 |
| D | 着地、方向転換、プリオメトリック 焦点: コントロールされた着地と体幹と下肢および方向転換に関連したアクティビティを通じたコントロールの向上 | 6分 | 2 |

成人向けプログラムの構造

成人プログラムの段階はそれぞれ4つのパートから構成されており、合計16のエクササイズで完了します。

| パート | 焦点 | 時間 | エクササイズの数 |
|-----|---|-----|----------|
| A | ランニングをベースにした準備運動と方向転換練習 焦点: ランニングテクニック、コーディネーション、体幹と下肢運動調整力を強化しながらの方向転換 | 10分 | 2 |
| B | 可動域、強さとバランス 焦点: 上半身における動きのコントロールと可動性 | 7分 | 6 |
| C | 強さ、安定性、俊敏性、パワー 焦点: 上半身の強度、安定性、モビリティの向上 | 7分 | 6 |
| D | 強度とフィットネス 焦点: アナエロビックコンディショニングの向上&首の強化 | 6分 | 2 |



Activateはどのようにコーチすべきですか？

Activateを効果的に活用するためには、適度なコントロール、バランスそしてテクニックを用いてアクティビティーを行う必要があります。プレイヤーをモニタリングする、パフォーマンス改善のためのポイントのコーチングをおこなう、良いフォームでエクササイズを完了するなど、重要な役割を果たすのがプログラムのリードコーチです。

プログラムの開始時、またはプログラムの新しいフェーズをスタートするときに、コーチは次の方法を活用する必要があります：

- 次のフェーズで新しいエクササイズを始める前に、エクササイズの指導ビデオクリップを見る、プログラムマニュアルをよく読みエクササイズを理解するなど、新たなエクササイズに馴染むまでじっくり時間をかけましょう。
- 新たなフェーズの最初のセッションは普段よりも時間をかけておこないましょう。そうすることで、重要なコーチングポイントを説明することができ、プレイヤーが理解できたかどうか焦らずに確認することができます。
- プログラムの各フェーズにおける目的とプレイヤーへのベネフィットについて説明しましょう。
- スカッド全員に対して、正しいテクニックの方法を実践して見せましょう。プレイヤーのひとりを使って実際にやって見せることで、エクササイズを実践する時の重要なコーチングポイントをグループ全体に説明することができます。
- ペアを組ませて、または少人数グループの中でプレイヤーにまずエクササイズをやらせてみて、エクササイズの正しい実践方法を体感させてください。

プレイヤーがそのフェーズのエクササイズに慣れて来たところで、コーチは次の点に特に注意して指導を始めなければなりません：

- それぞれのエクササイズで使用すべき合図用キューポイントを使う
- アクティビティは回数よりも質を重視すること。

- 青年グループや成人グループにおいては、ペアや少人数グループでのエクササイズを行うときにプレイヤー同士が互いにコーチングし合うように促しましょう。
- プレイヤーがエクササイズを行う様子を観察し、必要に応じて、正しいテクニックを指導するための建設的なフィードバックを与える。
- 適切なコントロール、バランス、そしてテクニックを使ってエクササイズを完了したプレイヤーを公の場で褒める。

「Key Activate 8」コーチング合図

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。これらのキューは「Key Activate 8」と呼ばれ、次のようなものがあります。

- 頭はニュートラルポジションに/頭を上げる（「サングラスの上から見上げる」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

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。

よくある質問

Activateプログラムには一般的にどのような種類のエクササイズがフェーズに含まれていますか？

ユースと成人用プログラムいずれにもトレーニング法のタイプとして次のものが含まれます:ランニング及び方向ベースのアクティビティ、下肢バランストレーニング、プリオメトリックと着地アクティビティ、自重&パートナーレジスタンストレーニング。ユース（16歳未満）用及び成人用アクティブプログラムのサンプルフェーズは次の通りです。

| ユース(U16) サンプルフェーズ | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|
| パートA | スネークラン | 15メートルを2回繰り返す |
| | ウォーキングクランチ | 15メートルを2回繰り返す |
| | プラント・アンド・カット | 15メートルを4回繰り返す |
| パートB | 目を閉じて片足バランス | それぞれの足で3秒間、6回繰り返す |
| | ホップ・アンド・スティックで前進 | 各足6回繰り返す |
| | ゾンビスクワット | 8回繰り返す |
| パートC | 片足ブリッジ | 各足4回繰り返す |
| | 交互脚上げプランク | 30秒 |
| | プッシュアップからプランク | 4回繰り返す |
| | スタティックネックコントラクション | それぞれの方向で10秒間 |
| パートD | サイドステップスウェイ | 各足3回繰り返す |
| | ポゴジャンプ | 16回繰り返す |

| 成人用サンプルフェーズ | | |
|-------------|-----------------------------------|---------------|
| パートA | 少人数制ゲーム | 5-10分間 |
| | スネークラン | 15メートルを2回繰り返す |
| | スクワットスタンド | 12回繰り返す |
| パートB | 膝を上げて踵から爪先で歩く | 15メートルを2回繰り返す |
| | 片足バランス・バックスラップ | 各足30秒間 |
| | ショルダースタティックレジスタンス側方上げ | 15秒間を2回繰り返す |
| | ショルダースタティックレジスタンス外側回転 | 15秒間を2回繰り返す |
| | エアプレーン・アラベスク | 各足10回繰り返す |
| パートC | 山登り | 5回繰り返して6セット |
| | ホップ・アンド・スティックで前進 | 各足6回繰り返す |
| | ポッププッシュアップ〜ワイドプッシュアップからナロープッシュアップ | 15回繰り返す |
| | ジョギング・ハイボールジャンプ | 5回繰り返して2セット |
| | ダイアゴナルスキップからスウェイ | 5回繰り返して2セット |
| | ショルダーワークアウト | 15秒間を2セット |
| パートD | 5メートルシャトル〜反復コンディショニング | 30秒間を2セット |
| | スタティックネックコントラクション | 各方向15秒 |

ド・アーム・サイドライズ プレーヤー

から少し話すようにして脇を離し、両側に上げようとするパートナーがそれをさせないようにする

頭をニュートラルポジションに戻す。肩を掴み合わせる。

レジステッドアームロテーション
S:1 R:2各プレーヤー D:各15秒

- 肘を90度曲げた腕を体の近くに固定する
- 両ひじを体の脇につけたまま手を外側に開こうとする。パートナーは、開かせないよう抵抗を加える

キーキュー: 頭をニュートラルポジションに。胸を反らす。肩を掴み合わせる。

片足アラベスク S:1 R:10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: 頭をニュートラルポジションに。体幹を伸ばす。腰、膝、足首を直線上に揃える。

どのActivateバージョンを使うべきですか？

Activateは、プレーヤーが成長するに従い、またトレーニング経験に伴いニーズが変わっていくことから、対象年齢グループ別のバージョンに分けられています。13歳から15歳のプレーヤーは15歳未満用プログラム、15歳から16歳のプレーヤーは16歳未満用プログラムを、16歳から18歳のプレーヤーは18歳未満用のプログラムを、18歳以上のプレーヤーは成人用プログラムをそれぞれ活用すべきです。

Activateはいつまでに完了するべきですか？

Activateの理想的な完了時期は、チームでのトレーニングセッション、または試合日のウォーミングアップセッションでおこなう最初のチームアクティビティとして実践することが理想的です。トレーニングセッション、または試合の前のウォーミングアップ時間が限られている場合はどうすべきですか？

トレーニングセッションにおいては、ブレイクアウト、またはスキル/ゲームゾーンアクティビティなど、Activateのパートのいくつかを組み合わせて、セッションの中心部でおこなうことも可能です。もしくは、ウォーミングアップ中にActivateのパートのいくつかを優先的にこなって時間を短縮することも可能です。とはいえ、これはやむを得ない場合に限りかす。時間が限られている状況でいくつかのパートを優先的にこなう場合は、次の順番でActivateを完了させてください：

| ユース向けプログラム | 成人向けプログラム |
|------------|-------------|
| 1) パートC-8分 | 1) パートB-7分 |
| 2) パートD-6分 | 2) パートC-7分 |
| 3) パートB-4分 | 3) パートD-6分 |
| 4) パートA-2分 | 4) パートA-10分 |

試合前、またはトレーニングセッションのどちらでプログラムを使うかによって生じる違いはありますか？

エクササイズの数多くは、トレーニング前もしくは試合前に使うことができるものとなっています。試合日のウォーミングアップの中で行うべきでない唯一のエクササイズはノルディック・ハムストリング・ローワーエクササイズで、これはハムストリングの疲労を招くことがあります。

Activateは週3回行うことで最も大きな効果を得られますが、プレーヤーがそれだけの回数を行うことができない場合はどうなりますか？

研究結果を見ると、最もコンプライアンスレベルが高かったチームに負傷の発生率の減少が見られましたが、週に1回か2回プログラムを完了していたチームにも効果がみられました。他のトレーニングプログラムと同様、置かれた環境が許す限り頻繁にプログラムを活用することが、より負傷発生率の削減につながる可能性が高くなります。

プレーヤーによっては、難しいと感じるエクササイズがあります。どうしたらよいのでしょうか？

Activateは、プレーヤーの動きの質とコントロールの向上に重点を置いています。プレーヤーが難しすぎると感じるエクササイズがあった場合は、反復回数を減らし、回数よりも質を重視するようにしてください。それでもまだエクササイズができないのであれば、更に反復回数を減らし、前のレベルのフェーズに戻ります。場合によっては回帰関連のエクササイズが含まれていることもあります。今行なっているエクササイズを続けるよう奨励しましょう。一つのフェーズを6週間から8週間かけて練習していくうちに、能力が向上するはずで

プレーヤーが負傷したり、復帰する前にプログラムの一部が終わってしまっていた場合はどうすればいいですか？

場合はどうしたらいいのでしょうか？Activateは、負傷した後にプレーヤーがプレーに復帰する過程の一環として使うことができます。プレーヤーが復帰した時、たとえチームが次のフェーズに進んでいたとしても、自分は負傷した時点で行なっていたフェーズに戻らなければなりません。復帰したプレーヤーは、痛みを伴わずにそのフェーズを行うことができなければならず、必要なレベルの能力がついた時点で初めて次のフェーズに進むことができます。

Activateを活用することがどうして負傷発生率の減少につながるのですか？


この質問についての答えを出すための研究はまだなされていませんが、Activateプログラムがなぜ負傷のリスクを削減するのかといういくつかの説は存在します。Activateプログラムを活用しているチームに起こる軟組織の負傷発生件数が著しく減少したという結果から、筋肉、靭帯、腱を鍛えることによるこれらの組織への影響が考えられます。加えて、プログラムがプレーヤーの質と運動コントロール全般における改善を助けた可能性が考えられます。

脳震盪の発生件数の減少に関しても、Activateプログラムで実践する首のエクササイズが貢献している可能性があります。他のスポーツにおいても、首の強度および機能が脳震盪のリスクに関係しているという証拠があることから、エクササイズがラグビーをプレーしているときに首が受ける力に耐えられるような首の筋肉の強化に役立っているのかもしれないし、同様に運動範囲やプロプリオセプションのような他の機能を維持するのに役立っている可能性もあります。

パート
D
3分

強度
75%

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




シャトルからスクエアエッジ
S:1 R: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

プロンコ S:1 R:6

- しゃがんだ状態でスタートし、両足を後方に跳ねて伸ばしプッシュアップのポジションにつく
- 両腕で爆発的に胸を後方に押し戻ししゃがんでいるポジションに戻る

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



プレーヤーは誰でもこのプログラムを活用できますか？

Activateプログラムの試行研究は思春期を迎えた14歳から18歳の生徒、また成人男性のプレーヤーを対象に行われました。このエクササイズプログラムは、より低年齢のグループや女子ラグビーのプレーヤーにも効果があると考えられますが、注意しなければならないのは、エクササイズの全てがこれらのグループに適しているわけではないということです。コーチは、自分の裁量で対象グループのニーズに合ったプログラムに修正して活用しなければなりません。

現行のActivateのフォーマットやレイアウトを変えて活用したいと思います。プログラムを修正する場合、負傷発生リスク減少効果を失うことなく修正することができますか？

Activateプログラムの二つの評価試験に参加したチームは、一般的に試合前の個々のウォーミングアップ、またはトレーニングセッションとして活用していました。しかし、エクササイズを行う上での質に影響が及ばず、修正を加えても安全であるなら、プログラムの構造を変えることは可能です。コーチは、トレーニングセッションの意義を失うことなく、プレーヤーが楽しめるセッションとして活用していくため、Activateを導入していくときには柔軟に対応するように奨励します。

プログラムを修正する場合のよくある例として、Activateエクササイズ全てをウォーミングアップとして実践する代わりに、トレーニングセッションのはじめから終わりまで通してパート毎に分散して行う、また試合に組み合わせてブレイクアウトスキルゾーンで行う方法があります。

私は、ユースチームに入っていて、ちょうどシーズンの終盤を迎えたところです。次のシーズンもこのままのActivateの同じバージョンを使い続けるべきでしょうか？

それとも別のプログラムに移行すべきでしょうか？Activateは、チームとしてU15からU16へ、U16からU18へ、U18から成人ラグビーへと継続して移行できるようにデザインされています。それぞれの年齢別グループのニーズを反映させるためそれぞれのプログラムにあるエクササイズは多少難易度があげてあるので、プレーヤーは、適切なバージョンに進みながら年齢別グループから成人ラグビーへ移行していかなくてはなりません。



WORLD
RUGBY™

www.world.rugby