

# 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

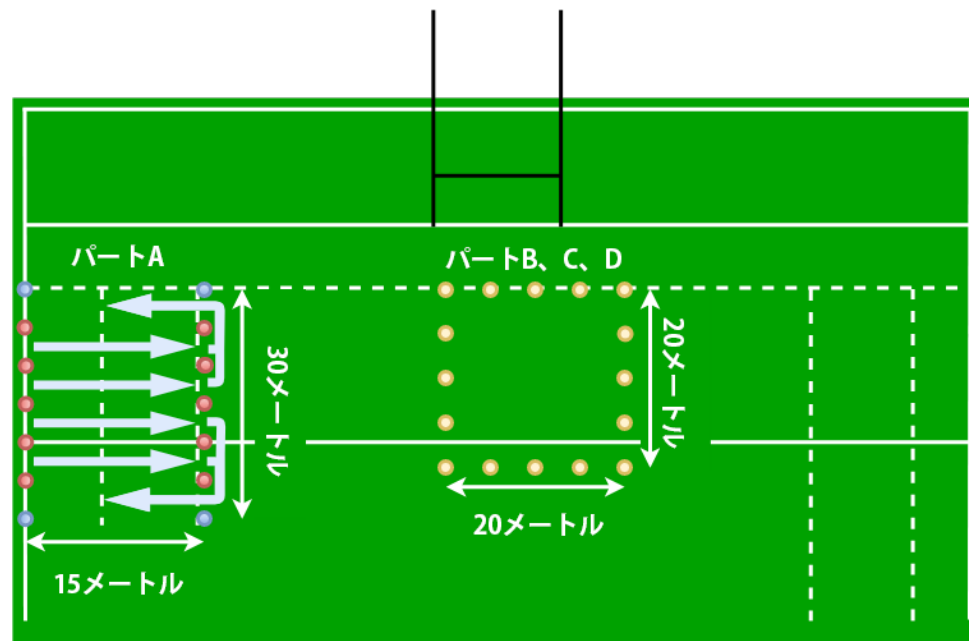
プログラム

# 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？

プレーヤーと共に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、プレー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。

試合日

パート

A  
7分

強度  
50%

ウォーミングアップのための  
ランニングアクティビティ



### スネークラン

S:1 R:3 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。

上半身と下半身のモビリティと安定性を向上させるためのエクササイズ



### スクワットスタンドでツイスト

S:1 R:12

- 足は肩の幅に広げて、手の指でつま先をつかむ
- 肘を膝の内側に入れ、できるだけ深いスクワットの姿勢になる
- 胸を回転させ、左右の腕を交互に頭上に伸ばす
- 手の指でつま先を掴んだまま、両足をまっすぐに伸ばす

キーキュー：頭を上げる。胸を反らす。



### 膝を上げて踵から爪先で歩く

S:1 R:2 D:15 m

- 前足の膝を胸まで引き上げる
- 着地している方の足でカーブレイズを始める
- ステップ毎に前進しながらリPEAT

キーキュー：頭をニュートラルポジションに。胸を反らす。腰、膝、足首を直線上に揃える。

パート  
B  
7分



### 片足バランス&バランス崩し

S:1 R:1片足ずつ D:30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：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。



### レジステッド・アーム・サイドライズ

S:1 R:2各プレーヤー  
D:各15秒

- 両腕を体から少し離すようにして脇に置く
- 腕を体から離し、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力を加える

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。



### 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、開かせないように抵抗を加える

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。体幹をピンと張る。腰、膝、足首を直線上に揃える。



レジスタンストレーニングエクササイズで強度とパワーを向上させる

試合日

パート  
C  
7分



山登り

S:6 R:5

- プッシュアップのポジションでスタート
- 体重を支える足をまっすぐに伸ばしながら、反対側の足の膝を肘に向けて振り上げる。これを交互に行う
- 1セット=足を交互に5回振り上げる

キーキュー：頭を上げる。肩を腰の高さに揃える。体幹をピンと張る。



前方ホップ&スティック

S:1 R:8片足ずつ

- 同じ方の足を上げたまま前方にホップする
- 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。



ポッププッシュアップ-交互

S:1 R:15

- 片方の手を頭の前に、もう一方の手は胸の下に置き、プッシュアップのポジションでスタート
- 肘の曲げを最小限にとどめながら、スタート時の手の位置を前後交互に変えながら、肩から爆発的動作を使ってプッシュアップする

キーキュー：肩を揃い合わせる。肩を腰の高さに揃える。体幹をピンと張る。



ジョギング・ハイボールジャンプ

S:2 R:5

- ジョギング・ハイボールジャンプ&回転ジョギングからスタートし、前足の膝を振り上げながら片足ジャンプ
- ボールをキャッチするように両手を頭上に挙げる
- 両足を地面にしっかり着ける

キーキュー：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。

首の強度と機能向上エクササイズ

パート  
D  
4分



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:15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。



ディアゴナルシャッフルからランジ

S:2 R:5

- 左右へのディアゴナル(斜め)サイドシャッフルを2回ずつ行う
- 前を向いたままダブルスキップランジのポジションで終了する
- 左右へのディアゴナル(斜め)サイドシャッフルを交互に2回ずつ行う

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。



肩の「ワークアウト」

S:2 R:1

- プレーヤー1は両腕を前へ肩の高さまで上げ、プレーヤー2はプレーヤー1の手首を掴む
- プレーヤー2はプレーヤー1の腕を素早く上下させようとする。プレーヤー1はプレーヤー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。肩を揃い合わせる。体幹をピンと張る。

1

パート  
A  
7分

ウォーミングアップ用の  
少人数制ラグビーとランニングエクササイズ

少人数制ゲーム

D:5分

- プレーヤーたちが体を動かし、ウォーミングアップし、心拍数を上げるために最初に少人数でラグビーをプレイする
- 最大人数6名チームにする

強度  
50%



スネークラン

S:1 R:3 D:15m

- 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。

上半身と下半身のモビリティと安定性を向上させるためのエクササイズ

パート  
B  
7分



スクワットスタンド

S:1 R:12

- 足は肩の幅に広げて、手の指でつま先をつかむ
- 肘を膝の内側に入れ、できるだけ深いスクワットの姿勢になる
- 手の指でつま先を掴んだまま、両足をまっすぐに伸ばす

キーキュー：頭を上げる。胸を反らす。



膝を上げて踵から爪先で歩く

S:1 R:2 D:15m

- 前足の膝を胸まで引き上げる
- 着地している方の足でカーフレイズを始める
- ステップ毎に前進しながらリピート

キーキュー：頭をニュートラルポジションに。胸を反らす。腰、膝、足首を直線上に揃える。



片足バランス・バックスラップ

S:1 R:1片足ずつ D:30秒片足ずつ

- 片足立ちでバランスをとり、両腕を横に広げる
- 前で腕を交差させ、両手で背中を叩く。交差する腕を入れ替える

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。



レジステッド・アーム・サイドライズ

S:1 R:2各プレーヤー

D:各15秒

- 両腕を体から少し話すようにして脇に置く
- 腕を体から離し、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力を加える

キーキュー：頭をニュートラルポジションに。胸を反らす。肩を摘み合わせる。



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。肩を摘み合わせる。



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。体幹をピンと張る。腰、膝、足首を直線上に揃える。

1

レジスタンストレーニングエクササイズで強度とパワーを向上させる

パート  
C  
7分



山登り

S:6 R:5

- プッシュアップのポジションでスタート
- 体重を支える足をまっすぐに伸ばしながら、反対側の足の膝を肘に向けて振り上げる。これを交互に行う
- 1セット=足を交互に5回振り上げる

キーキュー：頭を上げる。肩を腰の高さに揃える。体幹をピンと張る。



前方ホップ&スティック

S:1 R:8片足ずつ

- 同じ方の足を上げたまま前方にホップする
- 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。



ポッププッシュアップ -

広く〜浅く S:1 R:15

- 両手をつけて置いたプッシュアップのポジションでスタート
- 肘の曲げを最小限にとどめながら、手の位置を狭く広く交互に変えながら、肩から爆発的動作を使ってプッシュアップする

キーキュー：頭を上げる。肩を腰の高さに揃える。体幹をピンと張る。



ジョギング・ハイボールジャンプ

S:2 R:5

- ジョギング・ハイボールジャンプ&回転ジョギングからスタートし、前足の膝を振り上げながら片足ジャンプ
- ボールをキャッチするように両手を頭上に挙げる
- 両足を地面にしっかり着ける

強度  
50%

キーキュー：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。



肩の「ワークアウト」

S:2 R:1 D:各15秒

- プレーヤー1は両腕を前へ肩の高さまで上げ、プレーヤー2はプレーヤー1の手首を掴む
- プレーヤー2はプレーヤー1の腕を素早く上下させようとする。プレーヤー1はプレーヤー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。体幹をピンと張る。

パート  
D  
4分

全力疾走コンディショニングと首の強度と機能向上エクササイズ



スティックネックコントラクション

S:1 R:1各方向 D:15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。

反復全力疾走コンディショニング

S:5 R:1 D:30秒

- 25メートルのコースを5メートルごとにコーンでマークする
- チームの半分は30秒間で各コーンまで全力疾走で往復し、残りの半分は首を強化するエクササイズを行う
- グループを交代して2つのエクササイズを交互に行う



強度  
50%

ディアゴナルシャッフルからランジ

S:2 R:5

- 左右へのディアゴナル(斜め) サイドシャッフルを2回ずつ行う
- 前を向いたままダブルスキップしランジのポジションで終了する
- 左右へのディアゴナル(斜め) サイドシャッフルを交互に2回ずつ行う

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。



2

パート  
A  
7分

ウォーミングアップ用の少人数制ラグビーとランニングエクササイズ

少人数制ゲーム

D:5分

- プレーヤーたちが体を動かし、ウォーミングアップし、心拍数を上げるために最初に少人数でラグビーをプレイする
- 最大人数6名チームにする

強度  
50%



スネークラン

S:1 R:3 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。

上半身と下半身のモビリティと安定性を向上させるためのエクササイズ

パート  
B  
7分



スクワットスタンドでツイスト S:1 R:12

- 足は肩の幅に広げて、手の指でつま先をつかむ
- 肘を膝の内側に入れ、できるだけ深いスクワットの姿勢になる
- 胸を回転させ、左右の腕を交互に頭上に伸ばす
- 手の指でつま先を掴んだまま、両足をまっすぐに伸ばす

キーキュー: 頭を上げる。胸を反らす。



膝を上げて踵から爪先で歩く

S:1 R:2 D:15 m

- 前足の膝を胸まで引き上げる
- 着地している方の足でカーフレイズを始める
- ステップ毎に前進しながらリPEAT

キーキュー: 頭をニュートラルポジションに。胸を反らす。腰、膝、足首を直線上に揃える。



片足バランス&アームサークル

S:1 R:1片足ずつ D:30秒片足ずつ

- 片足立ちでバランスをとり、両腕を横に広げる
- 両腕を回す。~ 旋回する腕の円の大きさを変える

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。



レジステッド・アーム・サイドライズ

S:1 R:2各プレーヤー

D:各15秒

- 両腕を体から少し話すようにして脇に置く
- 腕を体から離し、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力を加える

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。



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。



腰を曲げてノルディック・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は胴を前に曲げ、その角度を維持する
- プレーヤー1はゆっくりと体幹を下げ、固定した股関節の角度で維持する
- プレーヤー1は両腕を使って着地し、体を押し戻して元の位置に戻る

キーキュー: 胸を反らす。体幹をピンと張る。



2

レジスタンストレーニングエクササイズで強度とパワーを向上させる



**パートナーレジステッド・クイックステップ** S:6 R:1

- プレーヤー1は、プレーヤー2の肩に両手を置き、前方に寄りかかる
- プレーヤー1は足を交互に胸に引き上げ、同時に後ろ足を完全に伸ばして床につける。同じ場所でリピート
- 1セット=足を交互に5回振り上げる

**キーキュー:** 頭をニュートラルポジションに。胸を反らす。腰、膝、足首を直線上に揃える。



**ディアゴナル・ホップ・アンド・スティック** S:1 R:8片足ずつ

- 同じ足で離陸・着陸しながら左斜め、または右斜めに1回ずつホップ跳びする
- 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。腰、膝、足首を直線上に揃える。柔らかい膝。



**ポッププッシュアップ-交互** S:1 R:15

- 片方の手を頭の前に、もう一方の手は胸の下に置き、プッシュアップのポジションでスタート
- 肘の曲げを最小限にとどめながら、スタート時の手の位置を前後交互に変えながら、肩から爆発的動作を使ってプッシュアップする

**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。



強度 50%

**両足を使って左、右、交互に回転。** S:2

- ジョギング・ハイボールジャンプ&回転ジョギングからスタートし、前足の膝を振り上げながら片足ジャンプ
- ボールをキャッチするように両手を頭上に挙げながら空中で90度回転する
- 両足を地面にしっかり着地



強度 50%

**パートナー・ミラーリング** S:2 R:2 D:各15m

- 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。

パート C 7分

全力疾走コンディショニングと首の強度と機能向上エクササイズ



**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:15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。

パート D 4分

反復全力疾走コンディショニング

S:5 R:1 D:30秒

- 25メートルのコースを5メートルごとにコーンでマークする
- チームの半分は30秒間で各コーンまで全力疾走で往復し、残りの半分は首を強化するエクササイズを行う
- グループを交代して2つのエクササイズを交互に行う

**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。



**肩の「ワークアウト」** S:2 R:1 D:各15m

- プレーヤー1は両腕を前へ肩の高さまで上げ、プレーヤー2はプレーヤー1の手首を掴む
- プレーヤー2はプレーヤー1の腕を素早く上下させようとする。プレーヤー1はプレーヤー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。体幹をピンと張る。

3

パート  
A  
7分

ウォーミングアップ用の少人数制ラグビーとランニングエクササイズ

少人数制ゲーム

D:5分

- プレーヤーたちが体を動かし、ウォーミングアップし、心拍数を上げるために最初に少人数でラグビーをプレイする
- 最大人数6名チームにする

強度  
50%



スネークラン

S:1 R:3 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。

上半身と下半身のモビリティと安定性を向上させるためのエクササイズ

パート  
B  
7分



前方リーチランジ

S:1 R:2 D:15 m

- 頭上に両腕を伸ばしながら前方へランジ
- 後ろ足は地につけてはいけない
- 交互に前足を変えながらステップを踏む

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。



膝を上げて踵から爪先で歩く

S:1 R:2 D:15 m

- 前足の膝を胸まで引き上げる
- 着地している方の足でカーブレイズを始める
- ステップ毎に前進しながらリピート

キーキュー：頭をニュートラルポジションに。胸を反らす。腰、膝、足首を直線上に揃える。



目を閉じて片足バランス

S:1 R:1片足ずつ D:30秒片足ずつ

- 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30秒間バランスを保つ
- もう片方の足で同様に繰り返す

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。爪先上に膝が来るようにする。



レジステッド・アーム・サイドライズ

S:1 R:2各プレーヤー D:各15秒

- 両腕を体から少し話すようにして脇に置く
- 腕を体から離し、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力を加える

キーキュー：頭をニュートラルポジションに。胸を反らす。肩を摘み合わせる。



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。肩を摘み合わせる。



スタティック・ノルディックハムストリング  
ホールド

S:1 R:5

- 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は胴を前に倒していき、15秒間ホールドできるまで低く傾けていく
- 15秒間ホールドした後、床に横たわり、またスタートのポジションに戻る

キーキュー：胸を反らす。体幹をピンと張る。

3

レジスタンストレーニングエクササイズで強度とパワーを向上させる

パート  
C  
7分



前方ポゴジャンプ

S:1 R:2 D:各15m

- 膝を少し曲げながら、足の母指球で前方に飛び上がる
- 足が地についている時間を最小限に留める事

キーキュー: 頭をニュートラルポジションに。胸を反らす。腰、膝、足首を直線上に揃える。



ポッププッシュアップ - 近く~遠く

S:1 R:15

- 両手を頭の下に置いたプッシュアップのポジションでスタート
- 肘の曲げを最小限にとどめながら、頭の前と胸の下の手の位置を交互に変えながら、肩から爆発的動作を使ってプッシュアップする

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。



前方ダブルホップ&スティック

S:1 R:4片足ずつ

- 同じ方の足で前方へ2回片足跳びする
- 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。腰、膝、足首を直線上に揃える。柔らかい膝。

前方ランジジャンプ

S:1 R:10

- ランジのポジションから両腕を激しく上に振りながら高くジャンプ
- 反対の足を前に出して着地する



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。

ショルダーウォークアウト

S:2 R:5

- 足をまっすぐ伸ばし、両手を地面につける
- 両手で頭の位置からできるだけ遠くまで歩く
- その(伸展)の状態でも2秒間ホールドした後、両手を足の方向に歩かせて戻る



キーキュー: 肩を摘み合わせる。体幹をピンと張る。

全力疾走コンディショニングと首の強度と機能向上エクササイズ

パート  
D  
4分



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:15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)

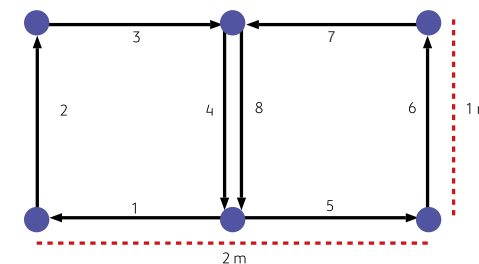
キーキュー: 頭をニュートラルポジションに。胸を反らす。体幹をピンと張る。

反復全力疾走  
コンディショニング

S:5 R:1 D:30秒

- 25メートルのコースを5メートルごとにコーンでマークする
- チームの半分は30秒間で各コーンまで全力疾走で往復し、残りの半分は首を強化するエクササイズを行う
- グループを交代して2つのエクササイズを交互に行う

強度  
50%



数字の8

S:1 R:1 D:30秒

- プレーヤーは2Mx1Mの大きさの三角形を描くように立つ
- 前方を向いたまま、進み数字の「8」を描くように前方、横、後方へと走る

強度  
100%

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。



4

パート  
A  
7分

ウォーミングアップ用の少人数制ラグビーとランニングエクササイズ

少人数制ゲーム

D:5分

- プレーヤーたちが体を動かし、ウォーミングアップし、心拍数を上げるために最初に少人数でラグビーをプレイする
- 最大人数6名チームにする

強度  
50%



スネークラン

S:1 R:3 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。

上半身と下半身のモビリティと安定性を向上させるためのエクササイズ

パート  
B  
7分



前方ランジ&サイドベンド

S:1 R:2 D:15 m

- 前方を向いたまま、頭上に両腕を伸ばしながら前方へランジ、前足と同じ方向へ胴を傾ける
- 後ろ足は地につけてはいけない
- 交互に前足を変えながらステップを踏む

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。



膝を上げて踵から爪先で歩く

S:1 R:2 D:15 m

- 前足の膝を胸まで引き上げる
- 着地している方の足でカーブレイズを始める
- ステップ毎に前進しながらリピート

キーキュー：頭をニュートラルポジションに。胸を反らす。腰、膝、足首を直線上に揃える。



片足バランス&バランス崩し

S:1 R:2 (1片足ずつ) D:各足30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。



レジステッド・アーム・サイドライズ

S:1 R:2各プレーヤー D:各15秒

- 両腕を体から少し話すようにして脇に置く
- 腕を体から離し、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力を加える

キーキュー：頭をニュートラルポジションに。胸を反らす。肩を積み合わせる。



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。肩を積み合わせる。



スタティック・ノルディックハムストリングホールド

S:1 R:5 D:各15秒

- 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は胴を前に倒していき、15秒間ホールドできるところまで低く傾けていく
- 15秒間ホールドした後、床に横たわり、またスタートのポジションに戻る

キーキュー：胸を反らす。体幹をピンと張る。

4

レジスタンストレーニングエクササイズで強度とパワーを向上させる



最大高度ポゴジャンプ

S:2 D:16

- 膝を少し曲げながら、拇指球でジャンプする
- 足が地についている時間を最小限に留める事
- ジャンプを繰り返すたびにより高く飛び上がる

キーキュー：頭をニュートラルポジションに。胸を反らす。腰、膝、足首を直線上に揃える。



ディアゴナル・ダブル・ホップ・アンド・スティック

S:1 R:4片足ずつ

- 同じ足で離陸・着陸しながら左斜め、または右斜めに2回ずつホップ跳びする
- 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。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:20

- 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：肩を積み合わせる。肩を腰の高さに揃える。体幹をピンと張る。

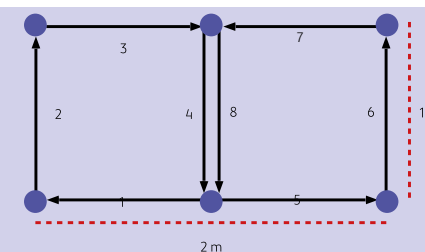


前進バウンディング

S:1 R:8

- 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。体幹をピンと張る。爪先上に膝が来るようにする。



数字の8

S:1 R:1 D:30秒

- プレーヤーは2Mx1Mの大きさの三角形を描くように立つ
- 前方を向いたまま、進み数字の「8」を描くように前方、横、後方へと走る

強度 100%

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。

パート C 7分

全力疾走コンディショニングと首の強度と機能向上エクササイズ



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:15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。

パート D 4分

反復全力疾走コンディショニング

S:5 R:1 D:30秒

- 25メートルのコースを5メートルごとにコーンでマークする
- チームの半分は30秒間で各コーンまで全力疾走で往復し、残りの半分は首を強化するエクササイズを行う
- グループを交代して2つのエクササイズを交互に行う

強度 50%



ショルダーウォークアウト

S:1 R:8

- 足をまっすぐ伸ばし、両手を地面につける
- 両手で頭の位置からできるだけ遠くまで歩く
- その(伸展)の状態に2秒間ホールドした後、両手を足の方向に歩かせて戻る

キーキュー：肩を積み合わせる。体幹をピンと張る

5

パート  
A  
7分

ウォーミングアップ用の少人数制ラグビーとランニングエクササイズ

少人数制ゲーム

D:5分

- プレーヤーたちが体を動かし、ウォーミングアップし、心拍数を上げるために最初に少人数でラグビーをプレイする
- 最大人数6名チームにする

強度  
50%



スネークラン

S:1 R:3 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。

上半身と下半身のモビリティと安定性を向上させるためのエクササイズ

パート  
B  
7分



前方ランジ&ツイスト

S:1 R:2 D:15 m

- 頭上に両腕をリーチしながら前へランジ、胴を回転させて前足と同じ方向を向く
- 後ろ足は地につけてはいけない
- 交互に前足を変えながらステップを踏む

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。



膝を上げて踵から爪先で歩く

S:1 R:2 D:15 m

- 前足の膝を胸まで引き上げる
- 着地している方の足でカーブレイズを始める
- ステップ毎に前進しながらリピート

キーキュー：頭をニュートラルポジションに。胸を反らす。腰、膝、足首を直線上に揃える。



片足バランス&バランス崩し

S:1 R:2 (1片足ずつ) D:各脚30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。



レジステッド・アーム・サイドライズ

S:1 R:2各プレーヤー

D:各15秒

- 両腕を体から少し話すようにして脇に置く
- 腕を体から離し、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力を加える

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。



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。



スタティック・ノルディックハムストリングホールド

S:1 R:5

- 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は胴を前に倒していき、15秒間ホールドできるところまで低く傾けていく
- 15秒間ホールドした後、床に横たわり、またスタートのポジションに戻る

キーキュー：胸を反らす。体幹をピンと張る。



5

上半身と下半身のモビリティと安定性を向上させるためのエクササイズ

パート  
C  
7分



強度  
70%

デッドレッグ・スプリント

S:1 R:2 D:各15m

- 片足は普通に走り、もう一方の足は膝と腰をわずかに曲げ受動走行で前進する
- 動かしている方の足は、膝と肘を同時に振り、膝を上げた時につま先を丸める

キーキュー：胸を反らす。体幹をピンと張る。

前進トリプルホップ&スティック

S:1 R:2片足ずつ

- 同じ方の足を上げたまま、前方に3回ホップ跳びする
- 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。腰、膝、足首を直線上に揃える。柔らかい膝。



膝立ちドロップキャッチ S:1 R:15

- 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：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。



交互片足バウンド

S:1 R:10

- 前方に交互の足で跳ね上がり、着地する
- 振り足の膝を勢いよく振り上げて離陸
- 膝と肘の振りを同調させる

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。



パート  
D  
4分

全力疾走コンディショニングと首の強度と機能向上エクササイズ



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:15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。

反復全力疾走  
コンディショニング

S:5 R:1 D:30秒

- 25メートルのコースを5メートルごとにコーンでマークする
- チームの半分は30秒間で各コーンまで全力疾走で往復し、残りの半分は首を強化するエクササイズを行う
- グループを交代して2つのエクササイズを交互に行う

強度  
50%

バックトラック・ピボット・スプリント

S:1 R:4 D:各15m

- 5M後方へ走る
- 180度片足旋回し、加速して前進
- 片足旋回の方向を左右に変えて繰り返す

強度  
100%

キーキュー：胸を反らす。体幹をピンと張る。



ショルダー '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。体幹をピンと張る。

6

パート  
A  
7分

ウォーミングアップ用の少人数制ラグビーとランニングエクササイズ

少人数制ゲーム

D:5分

- プレーヤーたちが体を動かし、ウォーミングアップし、心拍数を上げるために最初に少人数でラグビーをプレイする
- 最大人数6名チームにする

強度  
50%



スネークラン

S:1 R:3 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。

上半身と下半身のモビリティと安定性を向上させるためのエクササイズ

パート  
B  
7分



ホールド山登り

S:1 R:10 両側

- プッシュアップのポジションでスタート
- 膝を交互に肘にできるだけ近づけるよう振り上げる

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。



膝を上げて踵から爪先で歩く

S:1 R:2 D:15 m

- 前足の膝を胸まで引き上げる
- 着地している方の足でカーブレイズを始める
- ステップ毎に前進しながらリピート

キーキュー：頭をニュートラルポジションに。胸を反らす。腰、膝、足首を直線上に揃える。



目を閉じて片足バランス

S:1 R:1片足ずつ D:30秒片足ずつ

- 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30秒間バランスを保つ
- もう片方の足で同様に繰り返す

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。爪先上に膝が来るようにする。



レジステッド・アーム・サイドライズ

S:1 R:2各プレーヤー

D:各15秒

- 両腕を体から少し話すようにして脇に置く
- 腕を体から離し、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力を加える

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。



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。



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。

6

レジスタンストレーニングエクササイズで強度とパワーを向上させる

強度  
70%



片足ポゴジャンプ

S:2 R:8片足ずつ

- 膝をわずかに曲げたまま、足の拇指球で離陸、着地してジャンプする
- ジャンプとジャンプの間、足を地につけ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。体幹をピンと張る。



ディアゴナル・トリプルホップ・アンド・スティック

S:1 R:2片足ずつ

- 同じ方の足で、左方向、右方向斜め交互に3回片足跳び
- ホップする距離は、適度な難易度がある距離であること



膝立ちドロップキャッチ ~ プッシュアップ

S:1 R:15

- 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、プッシュアップ。元の位置に戻る

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。

前進タックジャンプ

S:1 R:2 D:各15m

- 両足を揃えたままできるだけ高く前方にジャンプする
- 両膝を胸に抱え込む
- 各ジャンプの間で両足が地面についている時間を最小限に止める



肩の「ワークアウト」

S:2 R:1 D:各15秒

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

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。

キーキュー：頭をニュートラルポジションに。肩を摘み合わせる。体幹をピンと張る。

全力疾走コンディショニングと首の強度と機能向上エクササイズ



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:15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。

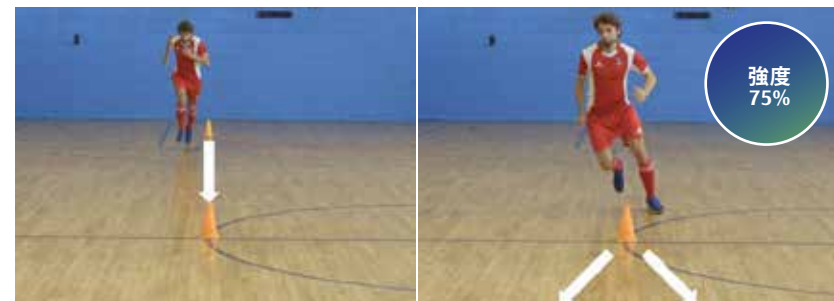
反復全力疾走

コンディショニング

S:5 R:1 D:30秒

- 25メートルのコースを5メートルごとにコーンでマークする
- チームの半分は30秒間で各コーンまで全力疾走で往復し、残りの半分は首を強化するエクササイズを行う
- グループを交代して2つのエクササイズを交互に行う

強度  
50%



ラン・セット・カット

S:1 R:2各方向

- 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

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。

パート  
C  
7分

パート  
D  
4分



7

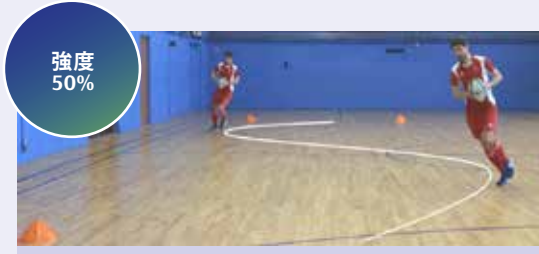
パート  
A  
7分

ウォーミングアップ用の少人数制ラグビーとランニングエクササイズ

少人数制ゲーム

D:5分

- プレーヤーたちが体を動かし、ウォーミングアップし、心拍数を上げるために最初に少人数でラグビーをプレイする
- 最大人数6名チームにする



**スネークラン**  
S:1 R:3 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。

強度  
50%

上半身と下半身のモビリティと安定性を向上させるためのエクササイズ

パート  
B  
7分



**山登り&ツイスト**  
S:1 R:10 両側

- プッシュアップのポジションでスタート
- 膝を交互に肘にできるだけ近づけるよう振り上げる
- リードレッグ（振り上げ足）と同じ方向に胴を回転させ、腕を頭上に挙げる

**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。



**膝を上げて踵から爪先で歩く**  
S:1 R:2 D:15 m

- 前足の膝を胸まで引き上げる
- 着地している方の足でカーブレイズを始める
- ステップ毎に前進しながらリピート

**キーキュー:** 頭をニュートラルポジションに。胸を反らす。腰、膝、足首を直線上に揃える。



**両目を閉じて片足バランス立ちしたプレーヤーを押してバランスを崩そうとする**  
S:1 R:1片足ずつ D:20秒片足ずつ

- 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。爪先上に膝が来るようにする。



**レジステッド・アーム・サイドライズ**  
S:1 R:2各プレーヤー D:各15秒

- 両腕を体から少し話すようにして脇に置く
- 腕を体から離し、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力を加える

**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。



**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。



**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。

7

強度  
70%



**片足ポゴジャンプ**

S:2 R:8片足ずつ

- 膝をわずかに曲げたまま、足の拇指球で離陸、着地してジャンプする
- ジャンプとジャンプの間、足を地につけ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。体幹をピンと張る。



**浅いスクワットで前方ホップ&スティック**

S:2 R:7片足ずつ

- 同じ方の足を上げたまま前方にホップする
- 前進ホップしながら、ホップとホップの間に、着地している方の足のみを使って片足スクワットを行う

**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。柔らかい膝。

レジスタンストレーニングエクササイズで強度とパワーを向上させる

**膝立ちドロップキャッチ ~ プリオメトリックプッシュアップ**

S:1 R:15

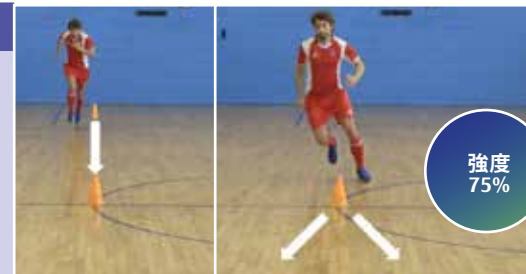
- 膝立ちのポジションから、両腕を前に伸ばしてゆっくりと前方に傾く
- 肘をわずかに曲げながら両腕で体を支え、爆発的動作で地面から体を離し、クラッププッシュアップ



**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。

**ラン・セット・カット** S:1 R:2各方向

- 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



強度  
75%

**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。

全力疾走コンディショニングと首の強度と機能向上エクササイズ

パート  
D  
4分



**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:15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。

反復全力疾走  
コンディショニング

S:5 R:1 D:30秒

- 25メートルのコースを5メートルごとにコーンでマークする
- チームの半分は30秒間で各コーンまで全力疾走で往復し、残りの半分は首を強化するエクササイズを行う
- グループを交代して2つのエクササイズを交互に行う

強度  
50%



**ウィービングタックジャンプ**

S:1 R:2 D:各15m

- 両足をつけてできるだけ高く前方に跳ぶ。左右斜めに交互にジャンプ。
- 両膝を胸に抱え込む
- 各ジャンプの間で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:** 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。



**肩の「ワークアウト」**

S:2 R:1 D:各15秒

- プレーヤー1は両腕を前へ肩の高さまで上げ、プレーヤー2はプレーヤー1の手首を掴む
- プレーヤー2はプレーヤー1の腕を素早く上下させようとする。プレーヤー1はプレーヤー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。体幹をピンと張る。



WORLD  
RUGBY™

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