

第4回教育・育成プログラム	
プログラム②	コーディネーションプログラム ～怪我をしない身体を作る①～
	講師:安田 竜哉氏(日本ラグビーフットボール協会セブズユースアカデミーコーチ)
日時:平成29年4月8日(土) 会場:朝明高等学校	

【プログラム②】～怪我をしない身体を作る①～

実技指導に先立って、講義において、ラグビーでの怪我の特徴を学びました。特に、女子は膝の怪我が男子に比べて多いということを学びました。膝の怪我は、治療し復帰するまでに時間がかかります。怪我を未然に防ぐためにコーディネーショントレーニングがあり、成長の過程にあるこの時期から、このトレーニングを継続していくことが効果的であるということを学びました。



「トレーニングの効果を高めるには、まず正しい知識から」

講義もしっかり聞きました。

～トレーニングメニューの紹介～

※基本的に各メニューとも10秒程度、左右ともに行います



①フロントブリッジ

・背筋を伸ばし、腰が落ちたり浮いたりしないように



②サイドブリッジ

・視線は前に、身体が前後に傾かないように



③T字バランス

・手や足先が落ちないように、「T」の形を意識して



④シングルレッグヒップリフト

- ・つま先をまっすぐ伸ばし、腰が落ちないように



⑤片手上げ踏み込み

- ・しっかり前を見て、手をまっすぐ伸ばし、膝を深く曲げる
※つま先と膝の向きが同じ方向を向くように



⑥シザースジャンプ

- ・両手を大きく振り上げ、できるだけ高くジャンプ
- ・空中で足を入れ替え、足を前後に大きく開き着地
- ・膝は衝撃を吸収するようにしっかりと曲げる



⑦フロントポップ

- ・片足でケンケンをするように
左右へジャンプ
- ・地面に接している時間をできるだけ
短くすることを意識する



⑧ サイドポップ

- ・フロントポップと同じ要領で
サイドにジャンプ

継続は力なり！！