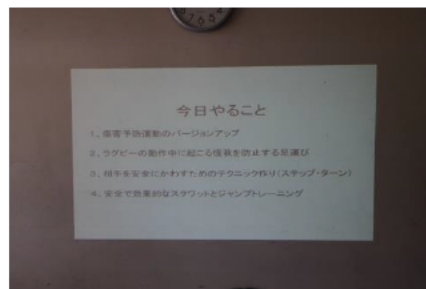


第8回教育・育成プログラム	
プログラム	コーディネーションプログラム ～怪我をしない身体を作る②～
	講師：安田 竜哉氏 (国士舘大学 元日本ラグビーフットボール協会セブンズユースアカデミーコーチ)
日時：平成29年9月3日(日) 会場：朝明高等学校	

【プログラム】～怪我をしない身体を作る②～

前回の講義において、女子ラグビー選手は男子選手に比べて膝の怪我が多いということを学んでいます。膝の怪我は、治療し復帰するまでに時間がかかります。そこで今回はコーディネーショントレーニングをバージョンアップし、怪我を未然に防ぐことに加え、より安全にプレーするためのテクニック作りやトレーニングを学びました。



「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。

～体幹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、回数は4～10回程度で左右ともに行います



①フロントブリッジ

- ・姿勢は「気をつけ」が基本。まっすぐに。
- ・背筋を伸ばし、腰が落ちたり浮いたり、回転しないように
- ・今回は片腕で体を支え、もう一方の腕をまっすぐ伸ばす動作が加わりました。



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
- ・今回は上の足を上下に動かす動作が加わりました。



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
- ・今回は右の写真の姿勢から左の姿勢を取り、右に戻るといった動作が加わりました。



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
- ・あげたほうの足つま先は自分を向くように、ふくらはぎをのばす。
- ・今回は足を伸ばした状態のまっすぐなままで、地面つかないように体を下げたところから、両膝の高さが同じになるところまで体を上げる動作が加わりました。



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
- ・できるだけ強く踏み込み、ぐらつかないように
- ※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シングルレッグタックジャンプ

- ・片足立ちから膝を引き上げつつ、できるだけ高くジャンプする
- ・片足ずつ4回程度
- ・今回新しく加わりました



⑧スケータージャンプ

- ・片足立ちからスピードスケートの選手のように左右交互にジャンプします。
- ・着地は片足で行います。
- ・着地したほうの足の膝がぐらつかないように



⑨フロントポップ

- ・片足でケンケンをするように前後へジャンプ
- ・視線を変えないように前を向いて
- ・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



- ⑩サイドポップ
・フロントポップと同じ要領で左右にジャンプ

～ランニング、ステップ等トレーニングを行いました～

1 腿を高く上げてランニング



①膝を高く



②あげた足は垂直におろす



③後ろ足が流れないように注意

2 ランニング

- ①腿を高く上げながらトップスピードへ(スタートから20m地点まで)
- ②トップスピードに乗った後は、スピードを維持したままで(20m地点からゴール(40m地点)まで)
- ③ステップを踏んで相手をかかわすことを考えて、スピードはそのままで歩数を増やすように走る

3 ステップで相手をかかわそう

ステップで相手をかかわす際の基本は強く踏み込んで方向転換すること。

注意することは、踏み込んだ足の膝がぐらつかないようにする。

方向転換した後は素早く両肩、両腰が進行方向を向くこと。

間合いは、自分の身長+腕の長さを目安に

- ①方向転換で相手をかかわす
- ②スピードへ変化(急加速)で相手をかかわす
- ③足の踏み換えで方向転換し相手をかかわす

4 トレーニング

体幹トレーニングとは別に今回筋力トレーニングが加わりました。

太ももと臀部、特に体の裏側の強化トレーニングです。

①スクワット

・骨盤を前傾し、お尻をひき、膝が前にでないようにする。

②四つんばい姿勢のヒップレイズ

・四つんばいの姿勢から、一方の足を膝が90度の状態であげ、その足で空を蹴るように伸ばす。

・四つんばいの姿勢から、一方の足を伸ばし、その足を上下に動かす。

人間力なくして競技力向上なし
継続は力なり！！