

体幹のトレーニング



安全推進講習会スキル講習
(財)日本ラグビーフットボール協会
安全対策推進委員会

体幹トレーニングの重要性

1. コンタクトプレー時の頭の下がらない正しい姿勢のベースは体幹である。
2. 特にタックル時の安全を確保するためにも体幹のトレーニングは重要である。
3. 立ってプレーするためにも体幹の強さは重要である。

DVDの構成

- 体幹の重要性(ナレーション)
- 小・中・高校生の運動能力調査結果
- 大野選手のコメント
- 具体的トレーニング方法
- トレーニングの進め方

1. SBスクラムウォーク

- 背中が反り返らないようにヘソを背中に押しつける。
- 腕を伸ばしきらない。
- 膝の角度は、120度を目安とする。
- 手脚同側を一緒に動かす。
- 姿勢を崩さないよう細かいステップで進む。
- 回数：20m × 3セット
工夫例：同じ姿勢でタイヤを押し。

2. ウォーターSBロール・クリーン・ジャーク

- グリップは離さず、できる限り素早く横回りする。
- 身体の近くで、脚の力を利用してリフトする。
- リフト時、腹筋に力を入れ腰が反り返らないようにする。
- 回数：左右回転交互に各10回

3-1. 頸部マニュアルレジスタンス(四つ這い)

- 首を前屈させず背中を丸めない。
- 顎を引く。
- 頭を体幹ラインより下げない。
- 回数 : 2秒UP/4秒DOWN × 12回

3-2. 頸部マニュアルレジスタンス(仰向け)

- 額より顎を押し。
- 体幹を用いて上体を持ち上げる。
- 回数 : 2秒UP/4秒DOWN × 12回

3-3. 頸部マニュアルレジスタンス(側方)

- 首の根本に近い部分を押す。
- 最高位、最低位(頭と体幹が直線になる位置)時に力が抜けないよう留意する。
- 回数 : 2秒UP/4秒DOWN × 12回

4.シュラッグ

- 顎を引き、胸を張り、背を丸めない。
- 肩甲骨を上下させる。
- 回数 : 2秒UP/4秒DOWN × 12回

5.ネック・リフト

- ヘソの下に力を入れ、頭部と体幹を1本の棒のようにロックする。
- 持ち上げる側も背中を伸ばし、脚を使って持ち上げる。
- リフトしたら3秒間姿勢を保持してから降ろす。
- 回数： 10回 × 3セット

6.レスリング・ドリル

- 台になる側（背負う側）
体幹に力を入れて倒れない。
- 移動する側（背負われる側）
足を地面につけない。
落下した場合は、顎を引いてヘソを見るように受身をとる。
- 回数 : 左右各2回り

7.プッシュ&プル

- 回数:20秒×2セット

8.レスリング・ターンオーバー

- 台になる側（四つ這いになる側）
体幹を意識して姿勢をキープする。
- ターンオーバーする側（回転する側）
グリップを離さない。
- 回数：10回連続
- 上級者向けなので、初級者はプッシュ&プルやレッグレイズを行う。

9. ハンドオフ&加速ドリル

- 脚で地面を蹴った力を体幹で増幅させ、さらにハンドオフで増幅させて加速する。
- ディフェンスの横または越えた位置でハンドオフする。

10. ボールの奪い合い

- ・ボールキャリアは体幹を使ってスウィングする。
- ・ラグビーボールを使用してもよい。
- ・回数：20秒 × 3セット

11. ジャックナイフ・ドリル

- ・ボールキャリアは体幹を使って、上下動しながらディフェンスの腕を解く。
- ・回数：20秒 × 3セット

12. モール・ウォーク

- スクラムの姿勢をとる。
 - 頭を下げない。
 - 背中を丸めない。
- 押す肩の向きを変えない。
- バインドしている腕を巻き込まない。
- 回数：20m × 3セット

13. ペア・キック

- 股関節の動きを意識して押したり引いたりする。
- 肩に力を入れない。
- 姿勢がとれない場合は手をつないで行ってもよい。
- 回数：20秒 × 3セット

体幹の評価法

1. フロントブリッジ

- 腕は真下から30度前方に出す。
- 日本代表の基準：120秒

2. 腕立て伏せ

- 頭から足までが直線になる。

トレーニングの進め方

- 体力診断してからトレーニングを実施する。
体幹が鍛えられていない場合は、まず自重を使ったトレーニングから実施する。
- 回数にこだわらず正しい姿勢を維持することを優先する。
- 最初からすべてのトレーニングを一度に行う必要はない。
- 定期的に週3回以上行う。
- 上級生と下級生を混在させた2・3人のグループで実施する。