

2021安全・インテグリティ推進講習会

2021年度の指導者資格制度の運用について

- 1) 資格を発行する講習会について
- 2) 資格を更新する講習会について

JRFU コーチング部門



1) 資格を発行する講習会について

2021年度はオンラインを活用して運用を行います。

資格区分	通常の講習形態	2020年度	2021年度
スタート	集合4時間	ブラッシュアップオンライン講座で資格を発行 (集合は中止)	オンライン(ドコモgacco) で運用
C級	集合8時間	中止	中止(コロナ次第)
B級 (JSPO連動資格)	JRFU専門科目 集合3日間	中止	JRFU専門科目 オンライン2日間(Zoom)+集合1日(実技)
	JSPO共通科目 通信教育		JSPO共通科目 通信教育
A級 (JSPO連動資格)	JRFU専門科目 集合5日間	原則中止 (栃木国体関係者にのみ オンラインで開催)	JRFU専門科目 オンライン3日間(Zoom)+集合1日(実技)
	JSPO共通科目 集合4日間		JSPO共通科目 オンライン2日間程度(Zoom)
S級	集合3日を3回	中止	オンライン6日間(zoom)+集合1日を2回(実技)



2) 資格を更新する講習会について

資格区分	更新方法	有効期限
スタート	JRFU主催のオンラインコーチカンファレンス JRFU主催のオンラインでのブラッシュアップ講座 JRFUが認定する講座	4年間
C級	JRFU主催のオンラインコーチカンファレンス JRFU主催のオンラインでのブラッシュアップ講座 JRFUが認定する講座	4年間
B級 (JSPO連動資格)	JRFU主催のオンラインコーチカンファレンス JRFU主催のオンラインでのブラッシュアップ講座 JSPO主催のブラッシュアップ対象講座 JRFUが認定する講座	4年間
A級 (JSPO連動資格)	JRFU主催のオンラインコーチカンファレンス JRFU主催のオンラインでのブラッシュアップ講座 JSPO主催のブラッシュアップ対象講座 JRFUが認定する講座	4年間
S級	JRFU主催のオンラインコーチカンファレンス	1年間

ブラッシュアップ研修会が開催される際は有資格者の方々にメール連絡をします。
ご自身のデータベースを最新の状態にしておいてください。



その他

ワールドラグビーアクティベートプログラムHPの紹介

WEB検索方法 コーチネット → コーチングツールボックス



JRFU Strength & Conditioning
日本ラグビーフットボール協会トレーニング&コンディショニング部門

HOME_underconstruction



ACTIVATE
World Rugby™ Injury Prevention Exercise Programme

WORLD RUGBY
ACTIVATE PROGRAM

ACTIVATEはWorld Rugbyが開発したトレーニングセッションや試合前のウォーミングアップの一部として用いるために作成された系統的かつ漸進的な傷害予防運動プログラムです。

ACTIVATEマニュアル (日本語版)

ACTIVATEプログラムの背景や概要についてまとめた日本語マニュアルです。PDFファイルとしてダウンロードできます。(1,788)




年代別マニュアル&動画リンク

U15	U16	U18	A
<p>Activate U15</p> <p>13-15歳を対象としたACTIVATEプログラムマニュアルです。マニュアルは階層としてダウンロード (1,488)、エクササイズ動画はYouTubeリンクから動画サイトへアクセスできます。</p> <p>PDF</p> <p>Level 1</p> <p>Level 2</p> <p>Level 3</p> <p>Level 4</p>	<p>Activate U16</p> <p>15-16歳を対象としたACTIVATEプログラムマニュアルです。マニュアルは階層としてダウンロード (1,488)、エクササイズ動画はYouTubeリンクから動画サイトへアクセスできます。</p> <p>PDF</p> <p>Level 1</p> <p>Level 2</p> <p>Level 3</p> <p>Level 4</p>	<p>Activate U18</p> <p>17-18歳を対象としたACTIVATEプログラムマニュアルです。マニュアルは階層としてダウンロード (1,488)、エクササイズ動画はYouTubeリンクから動画サイトへアクセスできます。</p> <p>PDF</p> <p>Level 1</p> <p>Level 2</p> <p>Level 3</p> <p>Level 4</p> <p>Level 5</p> <p>Level 6</p> <p>Level 7</p> <p>試合日</p>	<p>Activate Adult</p> <p>19歳以上を対象としたACTIVATEプログラムマニュアルです。マニュアルは階層としてダウンロード (1,488)、エクササイズ動画はYouTubeリンクから動画サイトへアクセスできます。</p> <p>PDF</p> <p>Level 1</p> <p>Level 2</p> <p>Level 3</p> <p>Level 4</p> <p>Level 5</p> <p>Level 6</p> <p>Level 7</p> <p>試合日</p>

JRFU Strength & Conditioning
日本ラグビーフットボール協会トレーニング&コンディショニング部門

フェーズ S = セット数 R = 反復回数 D = 距離/時間

アクティベート U15 プログラム

ウォームアップと方向転換時のコントロールとテクニックを高めるためのランニング動作

パート A 2分

強度 50%

<p>スネークラン S: 7 R: 1 D: 7分</p> <ul style="list-style-type: none"> コースの端を身体を使い、走りながら方向転換にスムーズ 片足の数で足を押しつけてスコープする 	<p>フォーミング・クランチ S: 7 R: 1 D: 1分</p> <ul style="list-style-type: none"> 前方へ歩がステップして、片足を伸ばしステップの間に立つ 足を上げて、上半身に重力の刺激をかける 	<p>プラント&カット S: 2 R: 2 D: 15秒</p> <ul style="list-style-type: none"> 走り、右足で前方へ踏み出し走り出す 右足の踏み込み、切り返しで反対方向に走る 右足の切り返しを交互に行う
---	--	--

※動きキュー：腕を後ろ、両脚、膝、足首が一直線、足首が一線、足首が一線、足首が一線。

下半身と体幹の運動コントロールとスタビリティを高めるためのバランス運動

パート B 4分

<p>シングルレッグ・バランス S: 7 R: 12 (左右各6回)</p> <ul style="list-style-type: none"> 膝を少し曲げて、片脚立ちになる 1秒間保ち、反対側に入れ替える 	<p>シングルレッグ・ホップ・フォワード (両脚着地) S: 7 R: 12 (左右各6回)</p> <ul style="list-style-type: none"> 膝を少し曲げて、片脚立ちになる 両脚を揃えて、両脚を同時に着地させ、両脚を揃えてジャンプして着地させる
--	--

※動きキュー：片手を後ろ、両脚、膝、足首が一直線、膝が揃って一直線、膝が揃って一直線、膝が揃って一直線。