

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

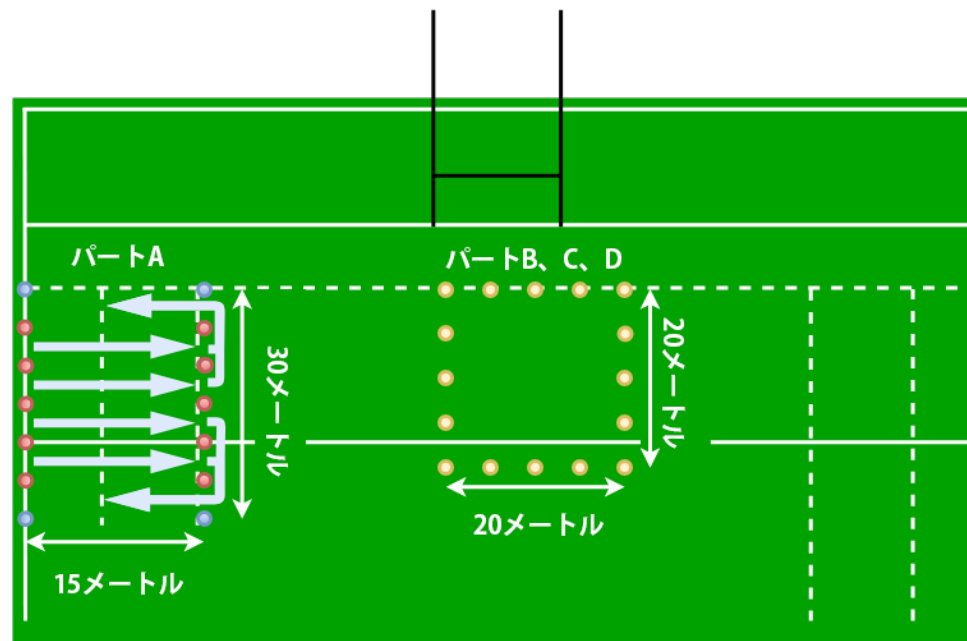
プログラム

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？

プレイヤーと共に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、プレイ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 cues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。

1

ウォーミングアップと、方向転換をするときのコントロールとテクニックを身につけるためのランニングエクササイズ。

パート
A
2分

強度
50%



スネークラン

S:1 R:2 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。

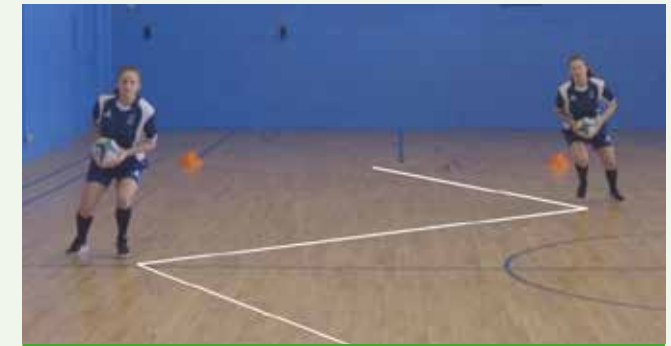


ウォーキングランチ

S:1 R:2 D:15 m

- シャッフルで2歩前進し、片足を体の前で真っ直ぐに上げる
- ウェストを曲げながら、反対側の肘を、持ち上げた足の膝につける

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。



プラント・アンド・カット

S:2 R:2 D:15 m

- 斜め右（または斜め左）へ走り出す
- 外側の足をしっかり地面につけ、反対側に斜めに走りカットする
- 左右交互にカットする

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。

下半身、上半身、そして首の力とムーブコントロールを向上させるための、自重またはパートナーを使ったエクササイズ

パート
B
4分



片足バランス

S:1 R:12 (6片足ずつ)

- 膝をわずかに曲げた足で片足立ち
- そのまま10秒間姿勢を維持する

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。



片足ホップで前進し両足で着地

S:1 R:12 (6片足ずつ)

- 膝をわずかに曲げた足で片足立ち
- 前方にホップし、浅いスクワットの姿勢で両足で着地する

キーキュー：胸を反らす。腰、膝、足首を直線上に揃える。柔らかい膝。

1 下半身、上半身、そして首の力とコントロールを向上させるための、自重またはパートナーを使ったエクササイズ

パート
C
6分



ゾンビスクワット S:1 R:8

- 足を肩幅よりわずかに広げて立ち、両腕を前方に肩の高さまで上げる
- 腿が地面と並行になるまでしゃがみ、スタートポジションに戻る
- エクササイズを行なっている間、踵を常に地面につけていること

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。



ダブルレッグ大臀筋ブリッジ

S:1 R:8

- 股関節と膝を曲げ、仰向けに横たわる
- 足を臀部に近づけてしっかり床につける
- 腰と背中を床から浮かせ、肩から膝までが直線になるようにする

キーキュー: 体幹をピンと張る。



フロントブリッジ

S:1 R:1 D:30秒

- うつ伏せになり、上腕と足の拇指球で体を支える
- 肩と腰を一直線に揃えるように体幹をピンと張り、床から体を離す

キーキュー: 肩を揃め合わせる。肩を腰の高さに揃える。体幹をピンと張る。



プッシュアップにバランス崩しのプッシュ

S:1 R:1 D:30秒

- プレーヤー1がプッシュアップのポジションにつき、プレーヤー2が横に立つ
- プレーヤー2は、プレーヤー1の体のいろいろな部分を押しバランスを崩そうとする。プレーヤー1はバランスを崩さないように同じ姿勢を維持しようとする

キーキュー: 肩を揃め合わせる。肩を腰の高さに揃える。体幹をピンと張る。

着地、方向転換、またプリオメトリックトレーニングでパワーとコントロールの向上を図る



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:10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)

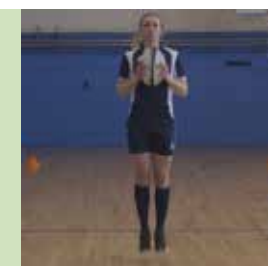
キーキュー: 頭をニュートラルポジションに。胸を反らす。



スキージャンプ S:1 R:5各側

- 両足を揃え両手をクロスして反対側の肩に乗せる
- 両足を揃え、膝をわずかに曲げたまま左右交互にジャンプする

キーキュー: 腰、膝、足首を直線上に揃える。柔らかい膝。



ポゴジャンプ S:1 R:16

- 膝を少し曲げながら、拇指球でジャンプする
- 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: 腰、膝、足首を直線上に揃える。柔らかい膝。

パート
D
3分

2

ウォーミングアップと、方向転換をするときのコントロールとテクニックを身につけるためのランニングエクササイズ

パート
A
2分

強度
50%



ディアゴナル・サイド・シャッフル

S:1 R:2 D:15m

- 左斜め、または右斜め方向へ2~3回シャッフルする
- 前足で90度片足旋回して方向を変え、反対方向への斜めサイドシャッフルを繰り返す
- 左右へのディアゴナル (斜め) シャッフルを交互に行う

キーキュー: 胸を反らす。爪先上に膝が来るようにする。



サイドシャッフル

S:1 R:2 D:15m

- 横方向へ、左足を右足があったところに素早く移動し、続けて右足を左足があったところに移動しサイドシャッフルする

キーキュー: 胸を反らす。爪先上に膝が来るようにする。



計画的なプラント・アンド・カット

S:2 R:2 D:15m

- 二人で組みになりプレーヤー1 (守備) が斜めに走り出し、プレーヤー2の方へ向く
- プレーヤー2 (攻撃) がプレーヤー1をかわしながらプレーヤー1に向かって走る
- 役割交換し、左右方向転換しながら繰り返し行う

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。

パート
B
4分

下半身、上半身、そして首の力とムーブコントロールを向上させるための、自重またはパートナーを使ったエクササイズ



目を閉じて片足バランス S:1 R:12 (6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5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: 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。

片足ホップサイドウェイから両足着地

S:1 R:12 (6片足ずつ)

- 膝をわずかに曲げた足で片足立ち
- 左右どちらかにサイドホップし、浅いスクワットの姿勢で両足で着地する
- 片足立ちの足を左から右へ交互に入れ替えて繰り返す

キーキュー: 胸を反らす。腰、膝、足首を直線上に揃える。柔らかい膝。



2

下半身、上半身、そして首の力とコントロールを向上させるための、自重またはパートナーを使ったエクササイズ

パート C

6分



前方ランジ

S:1 R:4各側

- 前方へ大きく一歩踏む。前足はしっかり地につけ、後ろ足は爪先を地につける
- 腰のレベルを維持しながら前足を90度曲げる
- 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。



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、プレイヤー2がプレイヤー1の足首を抑える
- プレイヤー1は倒れないようにゆっくりと胴を前へ傾ける
- プレイヤー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
- 試合前に終わらせない

キーキュー：胸を反らす。体幹をピンと張る。



サイドブリッジ

S:1 R:1回各側
D:15秒各側

- 横向きに横たわり、肩から足首まで直線になるように体幹を床から浮かせる
- 上腕と足の先端で体を支える

キーキュー：肩を掴み合わせる。体幹をピンと張る。



サイドブリッジにバランス崩しのプッシュ

S:1 R:1各側 D:15秒各側

- 二人組みになり、プレイヤー1がサイドブリッジのポジションになり、プレイヤー2が横に立つ
- プレイヤー2は、プレイヤー1の体のいろいろな部分を押しバランスを崩そうとする。プレイヤー1はバランスを崩さないように同じ姿勢を維持しようとする

キーキュー：肩を掴み合わせる。体幹をピンと張る。



ベアロール・スタティックネックコントラクション

S:1 R:1各プレイヤー D:40秒

- 二人組みになり、プレイヤー1がベアロールのポジションに着き、プレイヤー2がプレイヤー1の横に立つ
- プレイヤー2がプレイヤー1の頭に力を加え、プレイヤー1は頭を動かさないようにじっとしている
- 力を与える方向：顎から胸（屈曲）、目から空へ（伸展）、耳から肩へ（左・右側方屈曲）

キーキュー：頭をニュートラルポジションに。肩を腰の高さに揃える。体幹をピンと張る。

着地、方向転換、またプリオメトリックトレーニングでパワーとコントロールの向上を図る

パート D

3分



サイドステップスウェイ

S:1 R:3各側

- まず、足を肩の幅に広げて、スクワットの姿勢になる
- 両手を横に伸ばし左右交互の足に体重をかけ変えながら、左または右へ交互にステップを踏む

キーキュー：胸を反らす。腰、膝、足首を直線上に揃える。

バウンサー

S:1 R:6

- プッシュアップのポジションでスタート
- 股関節と膝を曲げしゃがんだ状態になり、膝を手の方向に振る
- 前方に弾みながら肘をわずかに曲げてプッシュアップのポジション



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。

3

パート
A
2分

強度
50%

ウォーミングアップと、方向転換をするときのコントロールとテクニックを身につけるためのランニングエクササイズ。



誇張スキップ

S:1 R:2 D:15 m

- 前方に2~3歩シャッフルした後、片足を振り上げる
- 振り上げた足の下で両手を打つ
- 左右の足を交互に振り上げる

キーキュー: 胸を反らす。腰、膝、足首を直線上に揃える。



A-スキップ

S:1 R:2 D:15 m

- 勢いよく膝を振り上げ、振り上げた足のつま先を丸める
- その足をできるだけ早く床に振り下げる。
- 膝と肘の振りを同調させる

キーキュー: 胸を反らす。腰、膝、足首を直線上に揃える。



非計画的プラント&カット

S:2 R:2 D:15 m

- 二人組みになり、プレーヤー1 (ディフェンダー) が前方へ走り出し、プレーヤー2に向き直す
- プレーヤー2 (アタッカー) は、走るべき方向を示すプレーヤー1に向かって走る (左または右)
- ディフェンダーとアタッカーの役割交換をしながら繰り返す

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。

下半身、上半身、そして首の力とムーブコントロールを向上させるための、自重またはパートナーを使ったエクササイズ

パート
B
4分



浅いスクワットでの片足バランス

S:1 R:6片足ずつ

- 膝をわずかに曲げた足で片足立ち
- 安定したら立っている方の足の膝と股関節を屈曲させてハーフスクワットを行う

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。

前方ホップ&スティック

S:1 R:6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: 胸を反らす。腰、膝、足首を直線上に揃える。柔らかい膝。



3

下半身、上半身、そして首の力とコントロールを向上させるための、自重またはパートナーを使ったエクササイズ

パート
C
6分



トー・トゥ・トーのスクワット
S:1 R:8

- 体格が同等のプレイヤーが二人組みになり、互いに向かい合って立つ
- お互いが手を組み、つま先が接触するまで互いに向かって歩く
- バランスを維持するため肘を伸ばしながら後ろに傾く
- 股関節と膝を屈曲させ、両プレイヤーがスクワットを行う

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。



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、プレイヤー2がプレイヤー1の足首を抑える
- プレイヤー1は倒れないようにゆっくりと胴を前へ傾ける
- プレイヤー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。



フロントブリッジのレッグライズ
S:1 R:1 D:30

- うつ伏せになり、上腕と足の拇指球で体を支える
- 肩と腰を一直線に揃えるように体幹をピンと張り、床から体を離す
- 片足ずつゆっくりと腰の高さに交互に上げる

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。



プッシュアップからブリッジ
S:1 R:1

- プッシュアップポジションから、フロントブリッジのポジションになるように片腕毎に手から上腕を床につけて体を下げる
- ブリッジのポジションについたら、一連の動きをリバースして遡り、プッシュアップのポジションに戻る

キーキュー: 肩を腰の高さに揃える。体幹をピンと張る。



直立ネックリフトと回転
S:1 R:1各方向

- 10秒間顎を胸につけた状態でスタート
- できるだけ頭を高く上げた状態を10秒間維持する
- 頭をニュートラルなポジションに戻し、肩越しに左右へ限界まで回転させて10秒間維持する

キーキュー: 胸を反らす。体幹をピンと張る。

着地、方向転換、またプリオメトリックトレーニングでパワーとコントロールの向上を図る

パート
D
3分

強度
75%



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。



タックジャンプ S:1 R:8

- 両足をつけたままできるだけ高くジャンプ
- 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。腰、膝、足首を直線上に揃える。柔らかい膝。

4

ウォーミングアップと、方向転換をするときのコントロールとテクニックを身につけるためのランニングエクササイズ

パート
A
2分

強度
50%



後退ディアゴナル・サイドシャッフル

S:1 R:2 D:15 m

- シャッフルで2~3歩斜め左か右へ後退する
- 後ろ足を軸足として90度軸足旋回して方向変換し、同じ動きを繰り返して今度は反対側の斜め方向へ動く
- 左右へのディアゴナル (斜め) シャッフルを交互に行う

キーキュー: 胸を反らす。腰、膝、足首を直線上に揃える。



サイドスキップ

S:1 R:2 D:15 m

- 後ろ足の膝を振り上げながら横方向へスキップする
- 後ろ足を振り上げる時に膝と肘を同時に振るようにする

キーキュー: 胸を反らす。腰、膝、足首を直線上に揃える。



パートナー・ミラーリング

S:2 R:2 D:15 m

- 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。

下半身、上半身、そして首の力とムーブコントロールを向上させるための、自重またはパートナーを使ったエクササイズ

パート
B
4分



片足アラベスク

S:1 R:6片足ずつ

- 膝をわずかに曲げた足で片足立ち
- 体をゆっくり前に傾かせ、股関節から体幹が床と並行になるまで倒す
- バランスを保ちながら直立の姿勢に戻る

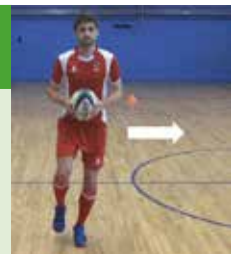
キーキュー: 体幹をピンと張る。腰、膝、足首を直線上に揃える。爪先上に膝が来るようにする。

サイドウェイ・ホップ&スティック

S:1 R:6片足ずつ

- 同じ方の足で左方向または右方向へ、片足サイドホップ
- ホップする距離は、適度な難易度がある距離であること
- 左右交互にホップ跳びする

キーキュー: 胸を反らす。腰、膝、足首を直線上に揃える。柔らかい膝。



4

下半身、上半身、そして首の力とコントロールを向上させるための、自重またはパートナーを使ったエクササイズ

パート
C
6分



リバースランジ

S:1 R:4各側

- 前足はしっかり地につけたまま、後ろ足を大きく後ろに一步引き、つま先を地面につける
- 腰のレベルを維持しながら前足を90度曲げる
- 交互の足を後ろに出してステップ

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。



ハルディック・ハムストリングカール

S:1 R:7

- 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。



足上げサイドブリッジ

S:1 R:1各側 D:15秒各側

- 横向きに横たわり、肩から足首まで直線になるように体幹を床から浮かせる
- 上腕と足の先端で体を支える
- 腿をゆっくりと肩の高さまで上げ、また下げて足の先に乗せて元に戻る

キーキュー: 肩を掴み合わせる。体幹をピンと張る。



ウォークアウトプッシュアップ

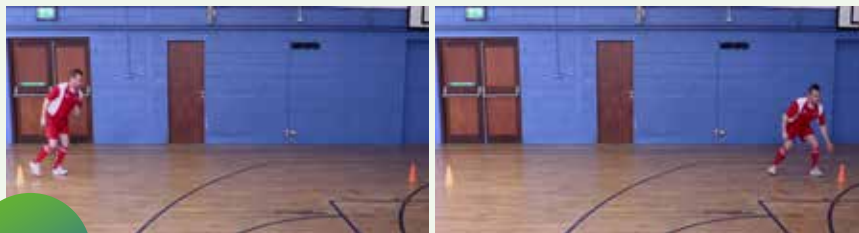
S:1 R:4

- 直立の姿勢から、クローチダウンし、両手で前方へ歩き、プッシュアップのポジションにつく
- プッシュアップし、両手を使ってゆっくりと後方へ歩き、クローチのポジションへ戻る
- エクササイズを行なっている間、腰は肩の高さより高くなってはいけない。

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。

パート
D
3分

着地、方向転換、またプリオメトリックトレーニングでパワーとコントロールの向上を図る



シャトルからスクエアエッジ

S:1 R:2各方向

- まず、肩幅に足を広げて立つ
- コーチの合図で、振り返り、四角の端に向かって走る
- 先端から2〜3歩走ったところで、外側の足を地面にしっかり着地させ、カットしてスタートのポジションに戻る

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。

ブロンコ

S:1 R:6

- しゃがんだ状態でスタートし、両足を後方に跳ねて伸ばしプッシュアップのポジションにつく
- 両腕で爆発的に胴を後方に押し戻ししゃがんでいるポジションに戻る

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。



レジステッド・ネック・ムーブメント

S:1 R:1各方向

D:10秒各方向

- 二人組みになり、プレーヤー1が頭を様々な方向に動かそうとする。プレーヤー2がそれを止めようと軽く力を加える。
- 力を加える方向: 顎から胸(屈曲)、目から空へ(伸展)、耳から肩(左右側方屈曲)、肩越しに後ろを見る(左右回転)

キーキュー: 胸を反らす。体幹をピンと張る。

強度
75%



WORLD
RUGBY™

www.world.rugby