



戦う選手の身体をつくる！ ストレングス トレーニング

～誰でもどこでも出来るラグビー選手の身体づくり～

プログラム集

912-1

自分の体重だけで出来る！筋力アッププログラム



【Start:スタート】



【Leg:脚】



【Upper:上体】



【Stretch:ストレッチ】



【Trunk:体幹】



【Start】脚—上体—体幹

プログラム	<解説>
① 四股 : 10回×3セット	四股は、しゃがむ・立つという基本動作を含むことからスクワットの基本となります。また、腰を割って低い姿勢をとるので、足腰の強化に加えて、股関節の柔軟性向上にも役立ちます。したがって、低い姿勢が求められるラグビーでは、必須エクササイズとも言えます。また、片脚立ちの姿勢になることからバランス感覚の養成にもつながります。
(1) 腰割り-股関節捻り	
(2) 低挙げ	
(3) 高挙げ	
② プッシュアップ/肩甲骨プッシュ : 10回×3セット	プッシュアップ、いわゆる腕立て伏せは、肩や腕の強化種目の中で、最もポピュラーで基本的な種目です。手幅を変えたり、体重のかけ方を変えることで、バリエーションをつけることができます。プッシュアップは、主に、上腕伸筋、つまり押す力の強化、肘・肩関節の安定性・支持力の向上に効果があります。さらには、プッシュアップの姿勢を正しくとることそのものが、体幹トレーニングにもなります。また、肩甲骨の動きをさらによくするために、プッシュアップと肩甲骨プッシュを必ず組み合わせを行うようにしましょう。
(1) スタナード(肩幅)/腕立て	
(2) ワイド/肘立て	
(3) ナロー(脇締め)/片手拳	腹筋強化の方法には、①上体起こし系②脚上げ系③捻り系④側屈系⑤打撃系の5系統があります。腹筋に代表される体幹強化は、筋力トレーニングの基本であり、あらゆるトレーニングのベースとなるものです。また、体幹強化の一環として、見落とされがちな首の強化も合わせて行います。
③ 腹筋 : 10回×3セット	
(1) 上体起こし(膝タッチ)/首アイソメトリック	
(2) レッグレイズ/レスラー・ブリッジ	
(3) 上体起こし・ヒールタッチ/フロント・ブリッジ手サポート	



【Upper-1】 上体—上体—体幹

プログラム	<解説>
① プッシュアップ : 10回 × 3セット	脚を挙げたり、左右に体を寄せたりと、姿勢を変えながら、プッシュアップを行います。 姿勢変化に対し、バランスを取りながら反復しなければならないので、負荷強度が高くなってきます。
(1) 脚挙げ	
(2) 左右交互	
(3) ターン	
② リバース・プッシュアップ : 10回 × 3セット	プッシュアップの後に、連続してリバース・プッシュアップ系種目を行います。 肩・肘関節の強化、肩・肩甲骨の柔軟性、腕の伸筋、つまり上腕三頭筋の強化に効果があります。
(1) リバース・プッシュアップ	
(2) プロン・トライセップス・エクステンション	
(3) 脇締め逆手プッシュアップ	
③ 腹筋 : 10回 × 3セット	ボールを使った腹筋エクササイズです。 使用するボールは、ラグビーボールでも構いませんが、強度を高めたい場合には、2kg程度の重さのメディシンボールを使うことをおすすめします。
(1) ボールV字シット・アップ	
(2) レッグレイズ・ボール片膝スルー	
(3) レッグレイズ・ボール両膝スルー	



【Leg-1】脚—ジャンプ—体幹

プログラム	<解説>
① ハーフ・スクワット :10回×3セット	両足を平行に開いた基本となるパラレル・スクワット、脚を前後に開くスプリット・スクワット、横の動きが伴うサイド・スクワットを行います。 ラグビーの場合、様々な動きの中で、踏ん張ったり、地面を蹴ったりしなければなりません。そういった動きに対応した強化を行います。
(1) パラレル・スクワット	
(2) スプリット・スクワット	
(3) サイド・スクワット	
② ジャンプ :10回×3セット	ジャンプは、瞬発力やスピード、キレを作るうえで有効なエクササイズです。 スクワットあるいはジャンプ単独で行うよりも、これら異なる種目を組み合わせることで、ラグビーに必要な力強さとスピード、つまりパワー、およびパワーを持続するスタミナを養成することに繋がります。
(1) ハーフ・スクワット・ジャンプ	
(2) 四股前後ステップ	
(3) つま先突っ張りジャンプ	
③ 腹筋 :10回×3セット	ブリッジ系の腹筋は、ランニング時の姿勢維持やコンタクトの際に体を固める(締める)感覚を養う上で有効です。
(1) プロンブリッジ&ジャンプ	
(2) 腕立て肘立て	
(3) 腕立て肘立て&ジャンプ	



【Upper-2】 上体—上体—上体

プログラム	<解説>
① プッシュアップ :10回×3セット	地面を強く押し、ジャンプするように体を浮かせたり、片手で行うような、負荷強度の高いプッシュアップのバリエーションを行います。
(1) 突き放しプッシュアップ	
(2) メディシンボールプッシュアップ(シングル)	
(3) メディシンボールプッシュアップ(サイドジャンプ)	
② アーム・プル :10回×3セット	引っ張る・引き寄せる(プル)動作は、タックルのバインド、ボールをもぎ取るプレーなど、ラグビーにとって重要な動作です。したがって、引く力をつけることは、パフォーマンス向上のカギを握るとも言えます。
(1) 対人引き合い	
(2) 対人スーパーイン・アーム・プル	
(3) 対人ベント・オーバー・ロウ	
③ 肩周り :10回×3セット	パートナーが手で負荷をかけるマニュアル負荷エクササイズを中心にしています。肩の動きに合わせて、負荷をかけることができます。パートナーは、しっかりと動作を確認してください。安全対策上はもちろんのこと、正しく行わないと効果が出にくくなります。
(1) マニュアル・脇締め	
(2) マニュアル・サイドレイズ	
(3) ほふく前進	



【Leg-2】脚—脚—ジャンプ

プログラム	<解説>
① 対人負荷スクワット : 10回 × 3セット	パートナーの体重を利用して行うエクササイズです。 自体重スクワットよりも、脚および背筋へ大きな負荷をかけることができます。 ラグビーでは、スクラム、モール、ブレイクダウンなど体と体をぶつけ合い、相手に力を加える場面が多くあります。パートナーの体重を利用する対人負荷スクワットは、実践を想定した種目の一つと言えます。
(1) 対人背負いワイド・スクワット	
(2) 対人背負いスプリット・スクワット	
(3) フロントキャリア・スクワット	
② ボールワイド&スプリット・スクワット : 10回 × 3セット	対人負荷スクワットに続き、ボールを用いた自体重スクワットを行います。 ボールの動きに合わせて、ステップしたり、ハンドリングを交えてリズムカルに行うことで、回数をこなしていきます。対人で大きな負荷をかけた後、連続してボールスクワットを行うことで、集中力と粘り強さをつくれます。
(1) ステップ&スクワット	
(2) スプリット・スクワット&膝スルー	
(3) 四股交互ステップング	
③ ジャンプ : 10回 × 3セット	対人スクワット、ボールスクワットで脚に大きな負荷をかけた状態で、さらに連続してジャンプを行います。コンタクト局面で、低い姿勢をとったり、地面に倒れた状態から立ち上がりダッシュを繰り返すような、ラグビーに多くみられる場面を想定して組み合わせています。
(1) 1・2ワイド・スクワット・ジャンプ	
(2) 1・2スプリット・ジャンプ	
(3) サイド・ジャンプ	



【Trunk】体幹—体幹—体幹

プログラム	<解説>
① 腹筋 : 10回×3セット	コンタクトの局面では、大きな負荷に対して瞬時に腹筋を固めることが求められます。そのような場面を想定したエクササイズです。第3種目で採用する「腹踏み」は、打撃系腹筋の代表的種目です。コンタクトの際、瞬時に身体を固める、腹を締める感覚を掴むのに有効です。また、腹圧を高めるトレーニングを継続的に行った結果、腰痛予防に対して、大きな効果が見られたという報告が、多数寄せられています。
(1) 突き押しシット・アップ	
(2) サイド・シット・アップ&ハンドオフ	
(3) 腹踏み(膝)	
② 腹筋 : 10回×3セット	1番目の対人負荷腹筋と同じ系統あるいは補うような腹筋種目を行います。対人腹筋で大きな負荷をかけた分、比較的強度の低い種目を採用することがポイントです。
(1) キック・アップ	
(2) サイド・シット・アップ&レッグレイズ	
(3) ベント・ニー・スウィング(ターンオーバー)	
③ 背筋 : 10回×3セット	背筋は、体幹を安定させ、高いパフォーマンスを発揮するうえで必要不可欠であり、スポーツ選手にとって最も重要な筋群です。ここでは、腹筋2種目を行った後、対人や自体重負荷で行う高い強度の背筋種目を採用します。
(1) 対人デッドリフト(首掛け)	
(2) シーソー	
(3) 対人ヒップリフト	



【Stretch】ストレッチ

エクササイズ名	<解説>
① 肩ブリッジ	「強さと柔らかさを兼ね備えた身体をつくりあげる」ことは、障害予防上の観点から、そしてしなやかでキレのある動きを身に付けるためにも、きわめて重要となります。 ストレッチは、身体の柔らかさを養成するのに有効な方法のひとつです。ストレッチをプログラムに適切に組み込むことができれば、柔軟性向上のみならず疲労回復にも大きな効果を期待できます。 ここで紹介するストレッチは、体幹を反る・丸める、捻る・側屈するを中心にいくつかのバリエーションを紹介しています。
② 正座背伸ばし&肩入れ	ポーズのポイントを押さえてしっかりと行っていきましょう。20~30秒程度を目安に2~3セットは行ってください。また、少し長めに各セット60秒以上行うのも効果的です。 いずれも、呼吸を止めないこと、息は軽く吸い、ゆっくりと少しずつ長く吐くようにします。息を止めてしまうと、余計な力みにつながります。吐く息に合わせて、少しずつ伸ばす範囲を広げていくようなイメージで行って下さい。
③ オーバーヘッド	各ストレッチの具体的なポイントは以下の通りです。 《各ストレッチのポイント》 ①肩ブリッジ 胸(胸椎・胸郭)を張ること。 腰の部分も上へと張り出すようにすること。
④ 深伸脚	②正座背伸ばし お尻をかかどにつけ、手を前方につき、腰周りを伸ばすこと。
⑤ 膝立てスウィング 座位	③オーバーヘッド 腰周りを緩めること。首周りが詰まる(硬い)場合は無理をせず、足をベンチに置くなどして段階的に行うこと。 ④深伸脚 膝・つま先の向きに注意。 曲げている方のかかどは、しっかりと地面に着けて行うこと。
⑥ 片あぐら肋間	⑤膝立てスウィング みぞおち~股関節にかけて、大きく動かすこと。 ⑥片あぐら肋間※例:右脚・伸/左脚・屈 「上体と腰の向きに注意。両肩を結んだラインと右脚のラインが一直線になるように、胴体を左に捻り体を開きます。この姿勢から右側に上体を倒し、左側の肋間(体側)を伸ばします。」

912-2

簡単な器具だけで出来る！筋力アッププログラム



【Upper: 上体】



【Leg: 脚】



【Upper-A】 上体—上体—上体

プログラム	<解説>
① ベンチ・プレス :10回×3セット	ベンチ・プレスは、胸・肩・腕(上腕三頭筋)といった上体の大筋群を強化、発達させるための代表的なエクササイズのひとつです。 上体の大筋群は、1回のトレーニングに対する反応性が高いことから、効果がわかりやすいという特徴があります。そのため、ベンチ・プレスはトレーニング方法を修得するのにも有効なものとなります。 ベンチ・プレスでのトレーニングを通して、多くのことを学習されることを期待しています。
(1) ベンチ・プレス	
(2) フロアー・プレス	
(3) フロアー・アンダー・プレス	
② プッシュアップ :10回×3セット	腕立てランジでは、手を前や横に出して腕立て伏せを行うことで、基本の腕立て伏せよりも大きな負荷がかかります。また、姿勢変化に対し、体幹～肩周りの安定力や固定力が必要とされます。 脇締め腕立て伏せでは、コンタクト局面などで脇を締める感覚を養うことができます。 いずれも、バーベル種目ではかけられない負荷をかけることができ、バーベル種目との組み合わせで、より総合的な強化を行うことができます。
(1) 腕立てランジ・フロント	
(2) 腕立てランジ・サイド	
(3) 脇締め腕立て伏せ	リバース・プッシュアップなど、上腕後部(上腕三頭筋)に集中的に負荷がかかる種目を行います。 ①ベンチ・プレス、②プッシュアップを連続して行い疲労状態になっている為、負荷の軽いリバース・プッシュアップでも強度が高まります。
③ リバース・プッシュアップ :10回×3セット	
(1) リバース・プッシュアップ	
(2) プロン・トライセップス・エクステンション	
(3) ディスク・トライセップス・エクステンション	



【Upper-B】 上体—上体—上体

プログラム	<解説>
① スプリット・オーバー・ベント・ロウ :10回×3セット	両脚で踏ん張り、股関節から上体を前傾させるベント・オーバー姿勢は、スクラムやタックルなどプレー中の様々な局面で見られます。 エクササイズを行う時には、この姿勢をしっかりとキープしましょう。
(1) スプリット・オーバー・ベント・ロウ	
(2) ベント・オーバー・ロウ	
(3) 対人帯ロウ	
② シュラッグ(ストレート・アーム・プル) :10回×3セット	大筋群を強化するロウイング系に続き、肩や肩甲骨周りの補強や調整をねらったエクササイズを行います。 いずれの種目も、肩甲骨を大きく動かすことがポイントです。
(1) シュラッグ	
(2) ストレート・アーム・プル	
(3) ハンズアップ・バタフライ	
③ カール(+スクワット) :10回×3セット	プル系の補強種目として上腕二頭筋の強化をねらって、カールを行います。 ダンベルやディスクを用い、スクワットと組み合わせて行うことで、より全身的な強化に繋げることを狙っています。
(1) バーベル・カール	
(2) スプリット・スクワット&ダンベル・カール	
(3) ワイド・スクワット&ディスク・カール	



【Upper-C】 上体—上体—上体

プログラム	<解説>
① バック・プレス :10回×3セット	肩周りを強化する代表種目としてバック・プレスが挙げられます。 ここではさらにフロント・プレスやダンベルでのショルダー・プレスを採用し、肩の前側から後側までバランスよく強化します。
(1) バック・プレス	
(2) フロント・プレス	
(3) ダンベル・バタフライ&プレス	
② ディスク補強 :10回×3セット	ディスクを用いることで、バーベルではかけにくい左右交互や曲線的な動きができます。 また、ディスク・トレーニングでは、ラグビーの動きに近い動作で行うことも可能となります。
(1) オルタネート・プレス	
(2) パンチ&リフト	
(3) アラウンド・ヘッド	
③ マニュアル系 :10回×3セット	パートナーが手で負荷をかけるマニュアル負荷エクササイズを中心にしています。 肩の動きに合わせて、負荷をかけることができます。
(1) マニュアル・脇締め	パートナーは、負荷のかけ方と動きをしっかりと確認してください。 安全対策上はもちろんのこと、正しく行わないと効果が出にくくなります。
(2) マニュアル・サイドレイズ	
(3) ヒット&スクィーズ	



【Leg-A】脚一脚ーストレッチ

プログラム	<解説>
① ワイド・スクワット : 10回 × 3セット	ハーフ・スクワットを基本にして、さらに足幅を広げたり、足の位置を変えたりすることで、負荷の掛け方や強化する部位にバリエーションをもたせます。
(1) ハーフ・スクワット	
(2) ワイド・スクワット	
(3) スリークォーター・ワイド・スクワット	
② ディスク・パンチ(ワイド系) : 10回 × 3セット	10kg以上の穴あきディスクを用いて、前方にパンチする動作とスクワットとを組み合わせ、全身を強化するディスクパンチを紹介します。 メディシンボールは、2kg程度のメディシンボールを用いることをおすすめします。
(1) パンチ&カール	
(2) パンチ&ステップング	
(3) パンチ&ジャーク	
③ ストレッチ	ラグビーの中では、立った姿勢から腰を落としたり、足を開く動作が多く見られます。これらの動作をスムーズに行い、低い姿勢をつくるためには、股関節周りのストレッチを行うことは必要不可欠です。 ここでは、ディスクを用いて上体を倒したり、捻ったりする、立った姿勢でのストレッチを紹介します。
(1) ジャッカル・ストレッチ	
(2) 四股ひねりストレッチ	
(3) ディスク・ローテーション	



【Leg-B】 脚—脚—脚

プログラム	<解説>
① スプリット・スクワット : 10回 × 3セット	ラグビーのプレーのなかでは、脚を前後に開いて踏ん張る、相手を押すといった局面が数多く見られます。 ここでは、スプリットスタンスで踏ん張ったり、ステップを踏むエクササイズを紹介していきます。
(1) スプリット・スクワット	
(2) スプリット・スクワット&ステップング	
(3) スプリット・オーバー・デッドリフト	
② ディスク・パンチ(スプリット系) : 10回 × 3セット	穴あきディスクを用いて、前方にパンチする動作とスクワットとを組み合わせ、全身を強化するディスクパンチを紹介します。 特にスプリット系では、左右にブレたり前側の足が開いたりしないようバランスをとりながら行うことがポイントです。
(1) パンチ&ジャーク	
(2) パンチ&ツイスト	
(3) パンチ&ステップング	
③ 片脚立ち基本姿勢&腰切り : 10回 × 3セット	ランニングやステップ動作では片脚立ちでの強さと安定性が重要です。 第3種目として片脚立ちでのエクササイズを行います。 前に出した脚のお尻で体重を受けながら、バランスをとることがポイントです。
(1) 片脚立ちスクワット	
(2) 片脚立ちスクワット&ツイスト	
(3) 片脚立ちスクワット&カール	



【Leg-C】 全身系ージャンプーストレッチ

プログラム	<解説>
① ジャンプ : 10回 × 3セット	重量負荷をかけて行うことで、瞬発力、スピード、キレとともに力強さを作ります。 自体重でのジャンプに比べ、脚や腰に大きな負荷がかかるため、これまでに紹介したトレーニングで強化した上で行うことをおすすめします。 重量設定は20~40kg程度とし、動作のスピードが落ちないことがポイントとなります。
(1) スクワット・ジャンプ	
(2) スプリット・ジャンプ	
(3) 1・2・3スプリット・ジャンプ	
② ディスク・スナッチ : 10回 × 3セット	スナッチは全身の瞬発力を鍛える上で有効なエクササイズです。 正しい動作を身に付けることが難しいため、ポイントを確認して行ってください。 バーベルを用いて行うことが一般的ではありますが、ここではディスクを使い、動作に自由度を持たせています。
(1) ディスク・スクワット・スナッチ	
(2) ディスク・スプリット・スナッチ	
(3) ディスク・スプリット・スナッチ&ツイスト	
③ ストレッチ	ジャンプ動作で使われる体幹や股関節の柔軟性の向上をねらいます。 また、ジャンプ、スナッチと強度の高い種目を連続して行うため、休息を兼ねて長めにストレッチの時間を取り、次のセットの準備をします。
(1) 四股ストレッチ	
(2) 前後開脚ストレッチ	
(3) 左右開脚前屈ストレッチ	