SPORTS TOWN HIGASHIOSAKA
スポーツタウン東大阪市

東大阪市スポーツ応援プロジェクト

日本代表トレーナーに聞くトレーニング
ラグビートレーニング編１

東大阪市スポーツ応援プロジェクト

東大阪市におけるスポーツや身体づくり（競技や健康）について
スポーツの専門家から色々な運動方法を紹介していくシリーズ。
モノづくりのまちの東大阪市はスポーツのまちでもあり
スポーツや運動に取り組む全ての方を「応援」します。

東大阪市スポーツビジネス戦略課　×　プロジェクト監修アドバイザーチーム

ラグビートレーニングについて聞いた先生

泉建史先生
いずみ　たけし
現在、複数の日本代表チームのフィジカル強化育成責任者/日本オリンピック委員会強化スタッフを兼任し活躍。体操競技系をはじめとした日本代表育成、プロスポーツの構築や国際団体の教育、花園ラグビー場指定管理者東大阪花園活性化マネジメント共同体に属する株式会社HOSのスポーツ教育アドバイザーも務める。

太田千尋先生
おおた　ちひろ
現在、ラグビー日本代表チームのＳ＆Ｃコーチとして活躍。サンウルブズのＳ＆Ｃコーチも歴任。ラグビーを通じた体力づくりや指導者育成などを全国で実施。日本代表チーム、慶応義塾大学ラグビー部のフィジカル強化に責任者として関わる。

臼井智洋先生
うすい　ともひろ
現在、様々な年代、スポーツの競技のＳ＆Ｃコーチとして活躍。サンウルブズや早稲田大学ラグビー蹴球部のＳ＆Ｃコーチとしてトレーニング指導を歴任。コロナ禍では、全国の小学生から高校生向けに数多くのオンライントレーニングを実施して指導に関わる。

簡単フィットネスチェックシリーズ

「ケガを予防しハードワークをするために準備」
ジュニアアスリートもスポーツ選手もまずは「自分の身体を知ること」からスタート
スポーツではバランスよく身体をつくる上で以下のフィットネスチェックがあります。

■タンデムバランス（一直線に足を揃えて立てるか体幹バランス）

チャレンジして難しかった方はまずは簡単に目を開けてこのポーズを１０秒ほど練習することをおススメ。また時折　片足で一直線の場所を軽く10回ほどケンケンするとバランス能力が向上するきっかけにもなります。

チャレンジ①左右の足を一直線に揃えて直立
１５秒（右足前）　＋　１５秒（左足前）が目を閉じて立てるか挑戦
さらにできる方は各３０秒で挑戦
→泉トレーナーより一言
「バランスが取れない方はまずは目を開けた状態でトレーニングすることをおススメします。
余裕がある方は色々な場所（床）で挑戦することで足首の固定力を養うことができます。」

■スモウローテーション（しゃがんだ状態で手を頭上にのばす体幹バランス）

チャレンジして難しかった方はまずは10秒ほどゆっくりストレッチとしてしゃがむことを練習することをおススメ。普段でも捻るストレッチをいれたり深呼吸をすると柔軟性の能力が向上するきっかけにもなります。

チャレンジ②しゃがんでから手を頭上に伸ばす
反動をつけずに一直線に５秒（右ねじり）　＋　５秒（左ねじり）がキープできるか挑戦
→太田トレーナーより一言
「かかとが浮かないように、足裏全体で身体を支えてください。大きく手を横から頭上に伸ばして、
胸が地面と垂直になるまで上げます。股関節と胸椎の可動域を広げることができます。」