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３

東大阪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ご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ＨＯＳスポーツ教育アドバイザーも務める。

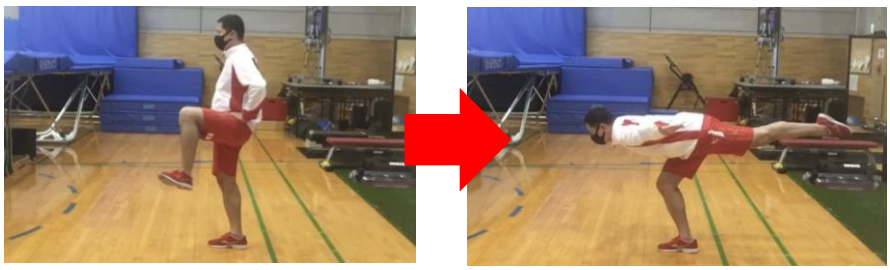
太田千尋先生
おおた　ちひろ
現在、ラグビー日本代表チームのＳ＆Ｃコーチとして活躍。サンウルブズのＳ＆Ｃコーチとしても歴任。ラグビーを通じた体力づくりをはじめ指導者育成など全国でも実施。日本代表チーム、慶応義塾大学ラグビー部のフィジカル強化の責任者として関わる。

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ャレンジシリーズ

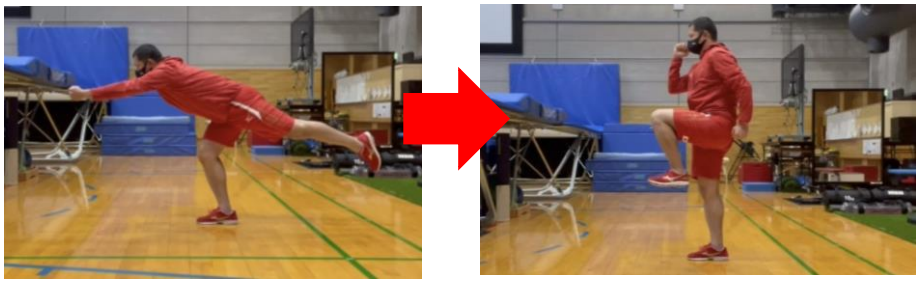
「ケガを予防しハードワークをするために準備」
ジュニアアスリートもスポーツ選手も「自分の身体を上手に使うこと」が
必要とされています。
スポーツでは自体重でコントロールする以下の動きづくりがあります。

■エアプレイン（スロー）



トレーニング①片足を引き上げてゆっくりと足を伸ばす
片足立ちになり、ニーアップ(写真左)させてバランスをとりながらゆっくりと
上体を前に倒します。
両手は横に広げて上体のバランスを保ち、片足は一直線に伸ばします。
→泉トレーナーより一言
「片足軸になるときに上体の不安定さや足首の揺らぎがでてきます。左右ともコントロールできる程度の足の引き上げの高さでよいので、自分のペースで5回チャレンジしてみてください。」

■スプリント（スピード）



トレーニング②片足バランスから切り返してスプリントの姿勢になる
左腕と左足をそれぞれまっすぐ伸ばし片足立ちでバランスをとります。
一瞬で切り返して走るフォーム（スプリント姿勢）になります。
後ろに倒れずに軸足・お尻に力が乗るようにします。
→太田トレーナーより一言

「上半身を一直線にかため、お尻で軸を保ち、最後は膝を高く鋭く上げます。軸足のお尻が使えるようになると、ジャンプ力やスピードの向上につながります。」