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２

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すべての方を「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協力いただいた先生方

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の準備」
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。

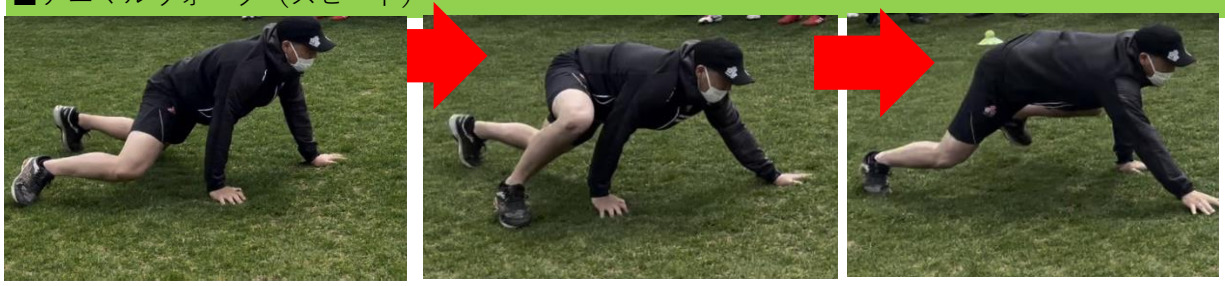
■だるま起こし

トレーニング①三角座りになって後ろに転がり勢いよく立つ

2回転がり腕を振って勢いよく立ち上がる
さらにできる方は1回のアクションだけゆっくり立ち上がる
→泉トレーナーより一言

「後ろから前に重心移動するこのエクササイズは少しコツがいります、上手く上半身の腕の振り上げをつけないとできません。一瞬にして力を切り替える運動の動作でチャレンジしてみてください。」

■アニマルウォーク（スピード）



トレーニング②四足歩行で急いで前歩き後ろ歩きを繰り返す

右手と左足、左手と右足を一緒に動かせて歩行する。ゆっくりの大きな動きだしになれてきたら速いスピードで前後に動けるかを実施します。
→太田トレーナーより一言

「低い姿勢を維持したまま、手足を前後に大きく開きます。前後の足で踏ん張りながら、全身を連動させて、流れるように進めるようにチャレンジしてみてください。」