

2017年6月21日(水)  
福岡県 サニックス玄海グラウンド  
8時00分：グラウンド練習  
14時00分：ウェイトトレーニング

# RHYTHM

午前練習は、トレーニング室で軽負荷を加えたワークアウトをテンポよくスタート、その後、屋外のラグビー専用グラウンドへ移動。ストレンクス&コンディショニングコーチであるアダム主導のもと、ランジやスクワット、ベアウォークなど全身を使うアップなど、バリエーション豊富なメニューを進めていった。アップメニューの後半では、ランを中心に細かく強度を設定しダッシュを行い、かつダイナミックストレッチも織り交ぜながらチーム全体でリズムよく練習は進んだ。その後、水分補給を十分に行い、フォワード(FW)/バックス(BK)に分かれ専門のトレーニングへと移行していった。FWは1on1や3on3でのスクラム練習やパスワーク、BKはゲーム形式のタッチフットを中心にフィットネスの負荷を上げながら「走る」ことを中心にトレーニングメニューを組んでいるようであった。そんな中にも、ボクササイズメニューを織りまぜるなど飽きのこないトレーニングメニューが組まれていた。トレーナーの運動量も豊富で、自ら動きながら、走りながら指導を行うアダムの姿が印象的であった。その後、FW/BK合同の練習を、試合中の様々なシチュエーションを想定しながら「ラインアウト」「スクラム」「アンストラクチャー」それぞれの仕事をそれぞれが遂行していった。特に印象に残ったのは、選手間同士の声出しや、練習中のコミュニケーションを大切にしている姿で、その都度熱心に話し合いを行なっている光景が印象的であった。

# TEMPO



午後のウェイトルームを使用した練習では、スクワットやバーベルメニュー、アイソレーション系のトレーニングでアップを行い、メインメニューに移行していった。この日のトレーニングメニューでは、「45分」と時間を区切り、コンパウンド系高負荷のトレーニングを各班に別れ、時間に正確に順次メニューにトライしていった。最終的には全てのトレーニングを45分で完了できるメニューが組まれていた。ラグビーの競技特性を考慮し、強く！速く！動作中に意識する注意点を常に声かけし、臀筋を意識した動作の指導など目的意識が明確にされたトレーニングは迫力があつた。時間をコントロールし集中的に行うトレーニングは、ラグビーのハーフタイムである40分に近い設定にされていた。



# BLUES

# HEART BEAT



## ～感想～

今回の見学で、特に印象深かったのは、トレーニング場やグラウンドを所せましと移動し続ける、トレーナーアダムの姿でした。以前、別のトレーナーの方と話をすることができて初めて人に指導できる」という言葉を思い出し、まさにそれを体現しているアダムの姿・運動量に、指導する側としての姿勢を改めて考えさせられる経験でした。

トレーニング室 城ヶ崎 政光