

## ◇ ラグビー

ラグビーは、相手との接触（タックル・スクラム等）があるコンタクトスポーツです。大きなパワーが必要な競技ですが、ポジションによってパワー発揮の特徴に違いがあります。



### [1] フォワード

#### 【目的】

パワーとスピードの強化が中心です。特にスクラムを組む時には相手のパワーに対抗する為に重い負荷での瞬間的なパワー発揮が必要です。従って、重い負荷でのトレーニングで最大パワーを強化します。

#### 【トレーニング例】

##### <基本編>

トレーニング初心者(中～高校生)では、このトレーニングから始めてみましょう。

このメニューがこなせるようになったら、応用編に移行しましょう。

※トレーニングレベルが高い選手は、応用編からスタートしてください。

#### ● ハイパワートレーニング

負荷(kp)	時間(秒)	回転数(rpm)	休息(秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
至適負荷	7	MAX	40	5	2	週3回	-

※至適負荷…無酸素パワーテストの結果に表示される「ハイパワートレーニング値」

※セット間のインターバルは120秒空けてください。

#### ● ミドルパワートレーニング

負荷(kp)	時間(秒)	回転数(rpm)	休息(秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
至適負荷	30	MAX	120	3	1	週1回	-

※至適負荷…無酸素パワーテストの結果に表示される「ミドルパワートレーニング値」

#### ● インターバルトレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷(kp)	時間(秒)	回転数(rpm)	休息(秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
体重8～10%	10～20	MAX	30～60	3～5	1	週3回	interval_rug

※平均パワーを記録してください。

#### <応用編>

#### ★ ハイパワートレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷(kp)	時間(秒)	回転数(rpm)	休息(秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
1	7	MAX	120	3	1	週3回	high_adv3
3	7	MAX	120	3	1		
5	7	MAX	120	3	1		
7	7	MAX	120	3	1		
9	7	MAX	120	3	1		
12	7	MAX	120	3	1		

※12kpまで実施してください。但し、負荷が重くて漕げない場合はそこで中止してください。

※セット間のインターバルは120秒空けてください。

※各セットにおいて、最高回転数と到達時間を記録してください。

★ ミドルパワートレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
体重7.5%	40	MAX	300	3	1	週1回	middle_adv1

※最高回転数と平均パワーを記録してください。

★ インターバルトレーニング

基本編と同じメニューを実施してください。

[2] バックス

【目的】

高いランニングスピードの強化が中心です。それと同時に相手のタックルをかわすための素早いステップが必要です。その為、軽い負荷でのハイパワートレーニングによって一步目の素早さを強化します。

【トレーニング例】

<基本編>

トレーニング初心者(中～高校生)では、このトレーニングから始めてみましょう。

このメニューがこなせるようになったら、応用編に移行しましょう。

※トレーニングレベルが高い選手は、応用編からスタートしてください。

● ハイパワートレーニング

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
至適負荷	7	MAX	40	5	2	週3回	-

※至適負荷…無酸素パワーテストの結果に表示される「ハイパワートレーニング値」

※セット間のインターバルは120秒空けてください。

● ミドルパワートレーニング

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
至適負荷	30	MAX	120	3	1	週1回	-

※至適負荷…無酸素パワーテストの結果に表示される「ミドルパワートレーニング値」

<応用編>

★ ハイパワートレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
1	7	MAX	120	3	1	週3回	high_adv3
3	7	MAX	120	3	1		
5	7	MAX	120	3	1		
7	7	MAX	120	3	1		
9	7	MAX	120	3	1		
12	7	MAX	120	3	1		

※12kpまで実施してください。但し、負荷が重くて漕げない場合はそこで中止してください。

※セット間のインターバルは120秒空けてください。

※各セットにおいて、最高回転数と到達時間を記録してください。

★ ミドルパワートレーニング (オリジナルトレーニングモードで実施)

負荷 (kp)	時間 (秒)	回転数 (rpm)	休息 (秒)	回数	セット数	実施頻度	プロトコルファイル名
体重7.5%	40	MAX	300	3	1	週1回	middle_adv1

※最高回転数と平均パワーを記録してください。