

H27 安全推進講習会



(財)日本ラグビーフットボール協会  
安全対策委員会

講習の内容

1. Rugby Readyの確認
2. 講習の意図
3. 重症事故統計
4. 安全対策の必要性
5. 課題解決方法
6. まとめ

1. Rugby Readyの確認  
(ワークショップ)

Rugby Readyに示された安全対策の内容について「試合前」「試合中」「試合後」「ケガをしたとき」に分けて話し合ってください。



試合前

- 長期プレイヤー育成計画(LTPD)
- 参加する前に
- 用具、環境、緊急対応計画
- フィジカルコンディショニング
- ライフスタイル
- ウォームアップ



長期プレイヤー育成計画

<p>ステージ: 楽しむ 対象年齢のめやす: 6~12歳 プレイヤー: 遊ぶ コーチ: 導く 内容: 動くことやラグビーの基本スキルを学ぶ</p>	
<p>ステージ: 習得する 対象年齢のめやす: 12~16歳 プレイヤー: 成長する コーチ: 教える 内容: ゲームを学ぶ</p>	
<p>ステージ: 参加する 対象年齢のめやす: 15~18歳 プレイヤー: 集中する コーチ: 指導する 内容: ゲームをプレーし、プレイヤーを育成する</p>	
<p>ステージ: 準備する 対象年齢のめやす: 17~21歳 プレイヤー: 専門性を磨く コーチ: 促す 内容: 最大のポテンシャルに達する</p>	
<p>ステージ: パフォーマンスする 対象年齢のめやす: 20歳~ プレイヤー: 進化する コーチ: 力を支える 内容: パフォーマンスの一貫性</p>	
<p>ステージ: 再参加する 対象年齢のめやす: 問わない 内容: ゲームをやがートし、楽しむ</p>	

フィジカルコンディショニング



ウォームアップは、その後の活動内容に合わせて10~20分間行います。激しく盛り合う試合の前にも求められるもの、あるいは、トレーニングセッションに合ったものなど、多彩なものが必要です。ウォームアップは、強度の低いものから始め、一般的かつ簡単なものから、より特化した激しいものへと、一連の動きをしながら徐々に強度を上げていきます。これは、プレイヤーが、筋肉と関節を適切なスピードで、かつ、次に続く活動または試合に必要な動きの範囲で動かす準備となります。

ウォームアップの主なメリット:

- 体温を上げることで、筋肉の弾力が増し、かつ、動きをよくなる
- 心臓と肺を刺激し、心拍数と呼吸数を上げる
- 必要な筋群を活性化させる
- 神経系を刺激し、反応速度を速める
- コーディネーションを高める
- プレーヤーのメンタルの準備

1. ジェネラルモビリティ

ウォームアップは、軽いジョギング、または、楽しい遊びから始め、心拍数を上げ血流量をよとしてから、基本運動に詳しくて筋肉をくし、関節の動きを定める基本の動きに組みます。スタティックストレッチは、実施される力を減らし、プレイヤーの体の準備を促して運動を促すものではありません。むしろリラックスさせてしまつたため、試合中となる場合があります。

2. トランジットモビリティ

次の段階のウォームアップでは、強度を上げ、プレイヤーがより複雑な動きを移動する動きを動的に行いましょう。

3. スキルウォーミングアップ

ウォーミングアップには、セッション前のプレイヤーの準備運動だけでなく、スキルのウォーミングアップもありです。コーチは、その時のセッションのポイントに合わせてから、ウォームアップに技能要素を取り入れます。



ウォームアップ



### 3. 重症事故統計

○H26年度重症事故 JRFU内 11件

内訳: 頭部外傷7件、頸髄損傷4件  
タックルして(64%)、ラック(18%)  
大学(46%)、高校(27%)、クラブ(18%)

○文部科学省 中学・高校運動部

発生数: 柔道(50)、野球(35)、バスケットボール(33)  
ラグビー(31)

発生頻度: 自転車(29.29)、ボクシング(18.13)  
ラグビー(7.30)、柔道(4.81)

「学校における体育活動中の事故防止について(平成24年7月)」より

### 4. 安全対策の必要性 (ワークショップ 2)

重症事故が発生するとどのようなようになるでしょうか？安全対策の必要性をプレイヤー、指導者、家族、チーム、協会という立場から話し合ってください。

### ワークショップで提出された意見

プレイヤー:  
指導者:  
家族:  
チーム:  
協会:

### 4. 安全対策の必要性 (重症事故が発生すると・・・)

1. 治療:入院・手術
2. 初期のリハビリと環境整備
3. 進学・復学・復職へのリハビリと環境整備
4. 復学・復職生活
5. 就職
6. 生活

### 5. 課題解決方法 (ワークショップ 3)

現在実施している安全対策の事例を話し合ってください。安全対策実施する上での障害となることがあれば提出してください。

### ワークショップで提出された意見

事例:

障害:

## 6. まとめ

皆さんの愛するラグビーを守るために安全対策は必要です。

## お願い

○各チーム内で安全推進講習の内容を伝達していただき、「安全推進講習会各チーム伝達報告書」を必ず提出してください。

○来年度の安全推進講習では、今年度の成果をもとに発展させたいと思います。

## 各種教材

「ラグビーのための準備(Rugby Ready2014)」  
「安全推進講習会DVD 2008-2012」  
「ラグビー外傷・障害対応マニュアル」

## 「Rugby Ready」へのアクセス方法

○JRFUホームページ

<http://www.rugby-japan.jp/>



○左側「ラグビーのための準備」をクリック



○「ラグビーのための準備」にアクセス

<http://www.irbrugbyready.com/index.php?language=ja&>



## 安全推進講習会DVD

○JRFUホームページ

<http://www.rugby-japan.jp/>



○右側「コーチネット」をクリック



○「安全推進情報」にアクセス

# 平成27年度安全推進講習会(コーチ)

