

## JPF ストレングス・トレーニング セミナー2019開催案内 『ラグビー選手のための瞬発力(スピード・筋力)養成 スクワット・トレーニング』

JPF ストレングス工房では、『ラグビー選手のための瞬発力(スピード・筋力)養成 スクワット・トレーニング』をテーマに、実技中心のトレーニング セミナーを開催いたします。

Big 3のひとつとして知られるスクワットは、既に様々なかたちで取り入れられ、積極的に脚強化が図られています。そのスクワットでのトレーニングについて、ラグビーに必要とされる脚スピード・筋力、特に“ジャンプやランニング等の瞬発的動作の改善”につなげていくために、長年にわたりストレングス工房で培ってきた実践的なノウハウを紹介していきます。

対象は、指導者(監督・コーチ)、現職のトレーナー(ストレングス・コーチ含む)、指導者やトレーナーを志す学生(大学・専門学校生)、現役選手(大学生以上)とします。指導者の方は、現役選手(1~2名程度)を同伴して参加することもできます(高校生選手同伴も可)。

### 【記】

- テーマ：『瞬発力(スピード・筋力)養成のためのスクワット・トレーニング』
    - ①基礎：低ポジション・スクワットと高ポジション・スクワットの組み合わせ
      - ※両スクワットの特徴とねらい
      - ※体幹操作と足底荷重意識の違いを理解する
    - ②発展：高重量トレーニングによる体軸感覚の養成(クイック・アップ・クォーター SQ、スプリット・クォーター SQ、ニー・ディッピング等)  
高重量と軽重量トレーニングとを組み合わせた重量段差アプローチ  
股関節、膝関節屈曲・伸展切り替え動作重視アプローチ(SQカーフ、1・2・3リズムSQ等)  
走動作へつなげるためのトレーニング(ステップ・アップ等)  
スクワット・ジャンプ・バリエーション
    - ③補強・調整種目の習得：自重ジャンプ運動/ランニング基礎ドリル
    - ④股関節・骨盤の動きを良くする補助運動とストレッチの習得
  - 対象：現職トレーナー、ストレングス・コーチ/指導者(監督・コーチ) /学生/選手
  - ★定員：8名程度(+同伴選手)
  - 開催日：2019年3月10日(日)もしくは17日(日) 13時~18時 @JPF ストレングス工房  
※両日のいずれか都合の良い日をお選び下さい
  - 講師：大道 泉(WT 普及部責任者)

流経大柏高校ラグビー部(7人制全国大会優勝、第98回全国高校ラグビー大会ベスト4)をはじめ多数のチーム及び選手の指導を担当。過去には、日本代表チーム、NECグリーンロケッツ(日本一4回)などトップレベルのチーム指導の経験も有する。
  - 受講料：社会人：10,800円(税込) /学生：5,400円(税込) /会員：3,240円(税込)  
※同伴選手：無料
  - 申し込み・問い合わせ：JPF ストレングス工房 セミナー担当まで
    - 【電話】 03-3239-8511 (10時~13時/18時~22時) 【FAX】 03-3239-8512
    - 【Mail】 [stk@jpf-stk.co.jp](mailto:stk@jpf-stk.co.jp) 【HP】 <http://www.jpf-stk.co.jp>
- ※できる限り Mail でのお申し込み・お問い合わせをお願いします。

◆実習プログラム一例

**【プログラム例A】**

①クォーター・スクワット: 4S  

(回数)	5	3	3	3
(重量)	60	100	140	160

  
↑② ↑② ↑② ↑②

②その場リバウンド・ジャンプ: 5×4S

③パラレル・スクワット: 5S  

(回数)	3	3	3	5×2
(重量)	100	120	130	100

  
<メインセット>

④1・2・3リズム・スクワット: 3×3S  

(回数)	3	3	3
(重量)	70	80	80

  
↑⑤ ↑⑤ ↑⑤

⑤ボックス (60cm) 跳び乗りジャンプ: 3回×3S

⑥スプリット・ジャンプ: 6×3S  

(回数)	6	6	6
(重量)	40	40	40

  
↑⑦ ↑⑦ ↑⑦

⑦立ち幅跳び: 3S

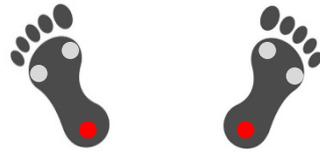
◆高ポジションおよび低ポジション・スクワットのフォームのポイント



- <高ポジション>**
- ◎上体はできるだけ起こす意識を持つ (腰部はフラットに)
  - ◎臀筋と内転筋を緊張させる
  - ◎立ち上がる局面での足裏の荷重は母指球辺りを強く押す
  - ◎体の軸を意識し、体幹(腹)でコントロールする



- <低ポジション>**
- ◎上体はできるだけ起こす意識を持つ (腰部はフラットに)
  - ◎臀筋と内転筋を緊張させる
  - ◎足底の荷重意識については、低くなってきたら踵側に荷重する
  - ◎臀部の落とし込みについては真下



**足底の荷重意識について:** 図中の丸印は、荷重ポイントを表す。スタートの直立した構えでは、母指球、小指球、踵の3点を意識し、しっかりと踏ん張る。低くしゃがんだ時は、踵側へ荷重意識を持ち上体を立てること。しゃがみ深さが浅い位置では、母指球辺りに荷重意識を強く持つようにする。赤丸は、強く意識するポイント。