

寄稿

ニュージーランド スーパーラグビーチーム CRUSADERS S&Cコーチ研修

吉田 直人

CSCS*D, NSCA-CPT*D, 認定検定員, 南関東AD, 本田技研工業株式会社ラグビー部 Honda HEAT S&Cコーチ

世界最高峰のラグビーリーグは南アフリカ共和国、ニュージーランド、オーストラリアの3カ国を代表する15のクラブチームが、南半球最強の座を争うスーパーラグビーである。スーパーラグビー選手のフィジカル面は毎年向上しており、より大きく、より強く、より走れるようになっている。

スーパーラグビーのうち、過去7回の優勝実績を持つCRUSADERSという名門チームがある。CRUSADERSはニュージーランド(NZ)の南島上部のクライストチャーチにあり、ブラー、タスマン、カンタベリー3州のラグビー協会所属選手とドラフト選手から選抜し編成され、3つのカテゴリーに分かれている(図1)。選手のほとんどが、3州の選手であり、ドラフト選手

は少ない。毎年NZ代表(オールブラックス)に多くの選手が選抜される、選手層の厚いチームである。

筆者はHonda HEATラグビーチームでS&Cコーチをしており、その役割は、①フィジカル面(ストレングス、フィットネス[有酸素性能力]、スピード&アジリティ、身体組成等)の年間計画作成と指導、②選手のコンディショニング管理(リカバリー等、疲労度の管理)、③ウォームアップ、クーリングダウンの大きく3つである。今回、世界のラグビートップチームがどのような取り組みをしてフィジカルを強化し、チームを勝利に導いているのか大変興味があり、また前述の内容に関係することを学びたいと考え、

CRUSADERSにて2週間のS&Cコーチ研修を受けてきた。ここでの経験、学んだことを本稿で報告する。

CRUSADERS KNIGHTS CAMP

本研修のスケジュールについて表1にまとめた。まず、CRUSADERSサテライトチームであるKNIGHTSのセレクション合宿を見学した。KNIGHTSは若手選手の集まりで、CRUSADERSの予備軍である。約60名の選手が集まり、この合宿で30数名に絞られる。若い選手はまずKNIGHTSに入ることを目標にしているのも、一つひとつの練習にとっても緊張感があった。合宿の初めにガイダンスがあり、KNIGHTSのマネージャー、ヘッド

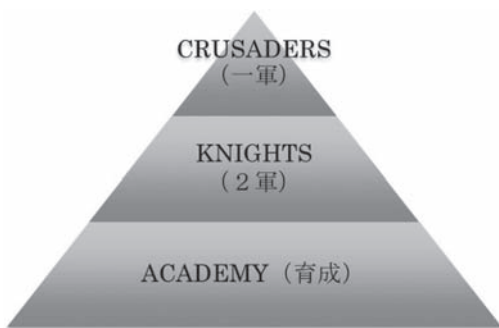


図1 CRUSADERSのチームカテゴリー

表1 2週間の研修スケジュール

2/9 ~ 10	CRUSADERSサテライトチームKNIGHTS合宿帯同
2/11 ~ 12	CRUSADERS練習見学、S&Cセッション見学
2/13	CRUSADERS 練習見学、アカデミー練習見学
2/14	CRUSADERS S&Cコーチとのディスカッション、テクノロジーの活用
2/15	KNIGHTSの育成、リカバリープロトコルについて
2/16	アカデミープールリカバリー見学、クラブチーム試合観戦
2/18	CRUSADERS S&Cセッション見学、ポジション別トレーニング見学
2/19	CRUSADERS 練習見学、S&Cセッション見学
2/20	CRUSADERS VS KNIGHTS試合見学

コーチ、CRUSADERSのキャプテンの3名から、選手にチームのビジョン、目的、行動指針が伝えられた。特に印象に残っていることは、『THE CRUSADERS MAN』というチーム文化、求める選手像についての話である。これには以下大きく6つの柱がある。

- ①RESPECT(尊敬)
- ②INTEGRITY(信用)
- ③TEAM FIRST(チームを一番考える)
- ④ENJOYMENT(楽しむ)
- ⑤LOYALTY(忠誠)
- ⑥EQUALITY(平等)

CRUSADERSの一員になるためには常にこの6つの柱を意識しながら行動する必要があると伝えていた。各項目に対して、ケーススタディ形式で例を出して、選手にこのような状況になったらどうするか聞きながら話を進めていた。例えばゲームメンバーから外れたとき、TEAM FIRSTを考え、練習やトレーニングの際にどのような行動をとるべきか? というように、実際に起こりうる状況に合わせての質問が行なわれていた。

また、優れた選手になってゲームで活躍するためには、特にRESPECTとINTEGRITYが重要であると強調していた。何かチーム内で問題が起きるたびに、THE CRUSADERS MANの考え方について話す機会を設けて、チームに落とし込んでいる。この考え方は、チーム内の各カテゴリーに共通で、どのレベルの選手に対しても同じ教育をしているとのことだった。

また、トレーニング方法、スキル、戦術も同じコンセプト、指導方法で教えているとのことである。そのため、KNIGHTSの選手がCRUSADERSに呼ばれてプレーしても、すぐに他の選手と意思疎通ができるようにすべてを一貫教育で育成している。このようなシ

ステムのおかげで、次々に若くて良い選手が生まれ、活躍するのではないかと推察される。

測定

次に測定に関して学んだ。チームにおいて、シーズン開幕の2週間前に1RMテストとフィールドテストを実施しているとのことである。テスト項目は、1RMがパワークリーン(PC)、バックスクワット(BS)、ベンチプレス(BP)、チンニング(CN)の4種目である。フィールドテストは、40mスプリント(10m間隔で光電管を設置)、Yo-Yoテストの2種目を実施していた。1RMテストでは、どの選手も良いテクニックで驚いた。S&Cコーチは、普段のトレーニングのときから重量よりもテクニックを優先して指導しているとのことだった。強い選手になると1RMの数値は、フォワードではPC:140kg、BS:210kg、BP:160kg、CN:167kg(体重+ウェイト重量)。バックスではPC:130kg、BS:190kg、BP:150kg、CN:160kgを挙げていた。

ムーブメントスクリーン

フィジオスタッフが中心となりプレシーズン、インシーズン、オフシーズンの最初に13種目のムーブメントスクリーンテストを実施していた。その後は8週間ごとに実施し、身体の機能不全のチェックと改善状況を把握し、プログラムに反映させてさらなる改善を図っているとのことだった。8週間ごとのスクリーンテストでは、全種目ではなく改善が必要な種目だけをテストし、時間の短縮を図っていた。コレクティブ(修正)エクササイズメニューはフィジオスタッフが作成し、ウェイトトレーニング前のウォームアップや

グラウンド練習前の個人アップで実施するようになっている(表2)。

S&Cセッション

S&Cセッションの内容としては、大きく分けてウェイトトレーニング、サーキットトレーニング、スピードトレーニングの3つのセッションがあった(表3~6)。ひとつのセッションの時間は1時間以内に終わるようにプログラムされていて、常に短い時間で高強度のトレーニングを考えているとのことであった。

ウェイトトレーニングの頻度は、プレシーズンで3回、インシーズンでは2回実施している。研修時のウェイトトレーニングの期分けとしては、パワー期であった。種目は、パワークリーン、バックスクワット、デッドリフト、ベンチプレス、チンニング、ショルダープレス等のベーシックな種目がほとんどであった(表3)。どの種目

表2 ムーブメントスクリーン種目

スクワット
カウンタームーブメントジャンプ
バウンディング
1レッグスクワットジャンプ
ランジツイスト
ロータリースタビリティ
プッシュアップ
ストレートレッグレイズ(SLR) など



トレーニングルーム

表3 ウェイトトレーニングのプログラム例

種目		Reps×Sets
上半身		
1	ベンチプレス	5, 4, 3, 2, 2
	ライニング ワイパー	12×5
2	ベンチプル	5, 4, 3, 2, 2
	サイドブランク	15s×5
3	ショルダープレス	5, 4, 3, 2, 2
	ブランク	30s×5
4	プッシュアップ	TEMPO 5s/4s/3s/2s/1s/Max ×5sets*
	チンアップ	TEMPO 5s/4s/3s/2s/1s/Max ×5sets
下半身		
1	パワークリーン	5, 4, 3, 2, 2
	ジャンプ&アジリティ	5sets
2	バックスクワット	5, 4, 3, 2, 2
	ジャンプ&アジリティ	5sets
3	リバーランジor Boxステップアップ	8×3
	ジャンプ&アジリティ	3sets
4	ルーマニアンデッドリフト or グッドモーニング	6×3
	ヒップスラスト	6×3

*短縮性、伸張性局面を指定の秒数で実施する。

表4 サーキットトレーニングプログラム例

A		B	
エアロバイク	1分間全力	タイヤフリップ	20m×1往復
ロウイング	1分間全力	ファーマーズウォーク	15m×1往復
アームバイク	1分間全力	スレッドプッシュ	20m×1往復

Aから選んで1種目実施後、Bから選んで1種目実施する。これを重複しないように10セット繰り返す。

表5 サーキットトレーニングプログラム例2

種目		方法
スレッドプル	スレッドプッシュ	二人組になり、30秒実施し、30秒レストを2セット行なう。2セット終了したら次の種目に移動する。これを3セット実施する。種目は、時期により変更していくようである。
プッシュプレス	ボクシング	
ファーマーズウォーク	タイヤフリップ	
ヒット&ドライブ		

表6 スピードセッションプログラム例

ハードルラテラルホップ5回+15mスプリント	各5本
スクワットジャンプ(30kg)5回+15mスプリント	
レジスティッドスプリント30m	
22mスプリント	

も5セット、低レップ(2~5レップ)、高強度で組まれていた。また、エクササイズとプライオメトリックスを組み合わせたコンプレックストレーニングが多かったように思える。指導時に注意している点として、重量よりも正し

いフォームを意識させているとのことであった。

サーキットトレーニングでは、2つの目的に合わせたサーキットが実施されていた。フィットネス系のものとして、Aから1つ選んで実施後、Bか

ら1つ選び実施する。これを1セットとし、同じ種目が連続しないようにし10セット繰り返す(表4)。また筋持久力系としては、表5のようなものが行なわれていた。

他の練習に加えて、こういったプログラムを1週間単位のスケジュールに落とし込んでいる(表7)。

ウォームアップ

ウォームアップを実施するにも、練習内容によって必要とされる身体の準備は変わり、練習が状況判断を中心とする内容であれば、はじめは一般的ウォームアップ(ジョグ、ダイナミックストレッチング等)で筋温を高め、適切なスタビリティとモビリティを高める。その後、専門的ウォームアップで状況判断がスムーズにできるような簡単なドリルを実施し、ビジョン、コミュニケーション、ハンドリングスキルの準備をする。一方、練習がコンタクト中心であれば、コンタクトに備えた内容が変わる。このように、短い時間の中で、効率良く選手を動かし、練習スタート時から100%で入れるように準備していた。

選手のコンディショニング管理 クールダウン

練習後は4つのステップがある。

- ①スポーツドリンクの摂取：脱水した水分を戻す
- ②フレーバーミルク+ストレッチング(ストレッチバンド)：タンパク質、糖質の摂取。筋の柔軟性の確保。
- ③アイスバス：フィットネス後は下半身のみ、コンタクト後は全身入る。時間は、5~10分
- ④食事：バランスの良い食事をとる。

選手は、練習が終わった順にクールダウンを実施する。たまに若い選手でクールダウンをしない選手もいるよう

表7 1週間のトレーニングスケジュール例

月曜日		火曜日	水曜日	
7:45	FW ウェイトトレーニング	リカバリー	8:15	BK ウェイトトレーニング
8:45	BK ウェイトトレーニング		9:30	Unit ミーティング
10:00	Unit ミーティング		10:00	チーム ミーティング
10:30	Unit トレーニング		10:30	スピードトレーニング
12:00	昼食		12:00	昼食
14:00	チーム ミーティング		13:15	FW ウェイトトレーニング
14:30	チーム トレーニング			

木曜日	金曜日		土曜日		日曜日
	7:30	朝食	7:30	朝食	リカバリー
			8:30	ケガ選手のケア	
10:00	10:30	コーヒータイム	9:00	リカバリー	
	12:15	昼食	10:00	ゲーム レビュー	
	15:00	チームミーティング	13:00	移動	
13:00	15:30	軽食			
	19:30	ゲーム			
	22:30	夕食			



CRUSADERSの練習用フィールド

であるが、チームの文化としてチームで決められたこと、例えばクールダウン、ウォーミングアップ等をしないことは恥ずかしいという文化があり、また年上の選手が若い選手に声を掛け一緒に実施し、指導しているようである。そういうことで徐々にやるようになり、年上の選手が若い選手を指導するという文化が作られているようである。

一方、ゲーム後のクールダウンには、5つのステップがある。

- ①ウォーキング10分：血液の循環、ファンとの交流
- ②軽食、プロテインドリンク：水分と栄養摂取(肉類、フルーツ等)

- ③アイスバス：全身5～10分
- ④移動時にコンプレッションウェアの着用
- ⑤食事

ゲーム後は使える時間が少ないため必要最小限にしているとのことだった。なお、次の日は基本的にはオフになるため、チーム全体ではなく各自でプールリカバリーを実施するようになっていく。

コンディショニングチェック

毎日の練習セッション後(グラウンド練習、ウェイトトレーニング)、全選手から練習強度を10段階で聞いている。その数値の平均を出し、練習強度をモニターし、練習内容に反映させているようである。この方法を実施してから、ケガ人がかなり減少したとのことだった。

テクノロジーの活用

練習、試合で主に使用されている機器は、GPSとiPadであった。GPSはリアルタイムで選手の移動距離やスピードなどを見ることができるようになっ

ている。主に見ている項目は、距離と強度(4.5m/sec以上)であり、特に目標設定等はしていないようであった。ただし、1回の練習における移動距離が10kmを超えるとケガが増えるので、超えないように注意しているようであった。iPadはスクラムやパスといったスキル練習のときにコーチが映像を撮り、その映像を基にその場で選手にフィードバックをしていた。映像があることで選手はよりイメージしやすく、またコーチ側も教えやすいとのことだった。

まとめ

特に印象に残ったことは、良いチーム文化がしっかり存在し、監督やスタッフが変わっても体制は変わらないということだ。また、選手がスムーズにステップアップしていけるように一貫指導の育成システムが明確にできている。

トレーニングに関しては、各選手が自分のプログラムを黙々と実施している印象だった。エクササイズの種類は、目新しい種目はないが、すべてのエクササイズで正しい動作を意識し、その動作の中で最大重量または、最大スピードを意識させていた。やはり身体にどのような刺激を与え、適応を引き起こすかが重要である。

今回2週間の研修であったが、ラグビーの本場のチームがどのようなことを実践しているかを少しみることができた。ここで学んできたことをチームに活かしていきたい。

最後に、今回の研修に協力していただいたCRUSADERS、ホストファミリーのAndrea Aidan、またHonda HEAT、さらに研修の一部を助成していただいたNSCAジャパンに感謝したい。◆