

IRB Level 2 Strength & Conditioning Course in Singaporeに参加して坂井 裕介^{1,2}, 有賀 誠司¹, 内山 秀一¹(¹東海大学大学院体育学研究科, ²株式会社バイタルストレングス)

【はじめに】 International Rugby Board (IRB)は、世界のラグビー競技を統括する組織である。IRB活動のひとつに良いラグビー指導者を育成するための「Training and Education Courses」があり、「Strength & Conditioning (S&C) Course」が開講されている。この S&C Courseは、Level 1とLevel 2が設けられており、Level 1の認定を受けた後にLevel 2 (4日間の講習会)を受講できる。各レベルともに受講後に審査を受け、合格すれば、その資格が認定される。

私は、アジアで初めて開催された「IRB S&C Course Level 2 (2013年10月14日～10月18日：シンガポール)」に日本人として初めて参加した。

【講習内容】 受講する内容は、大きく7つに分けられており、4日間での座学、実技を終えた後、Task (プランニング)をプレゼンテーションし、プログラムしたものを現地の選手に指導するという流れで進められた。なお、講習内容は、以下の通りであった。

1. Functional Assessment / Anatomical Adaptation: オーバーヘッドスクワット、プランク、シングルレッグバランスの試技を評価し、修正点を矯正する実習
2. Fundamental Movement Skills : ラグビーの競技動作に関連する基本ドリルの実習
3. Speed : 様々なドリルを用い、リニア、ラテラルのスピードドリル (アジリティを含む) の実習
4. Periodisation : 週内の負荷設定を中心に、マイクロサイクル内でのプログラミングについてのディスカッション
5. Conditioning : ラグビーに特有なコンディショニングについてのディスカッション
6. Strength & Power : スクワットの実習と強度設定についてのディスカッション
7. Olympic Lifting : 受講生が講師となり、クリーン動作の1st pull, Scoop, 2nd pullの指導実習

【総括】 今回の研修では、新しい情報が提供されるというよりも、コーチングの方法についてディスカッションする機会が多く設けられた。シンガポール7人制代表チームのS&Cコーチ、ニュージーランド20歳以下代表チームのS&Cコーチも参加しており、各国のトップレベルの取り組みについての意見交換のほか、私自身が関わっている20歳以下の日本代表チームでの現在の取り組みについても貴重な意見をいただいた。今回の研修を通じ、選手の動作を細かく見る目と、それを即時に的確にフィードバックすることの重要性を再認識させられた。今回の経験を、今後の指導に活かすとともに、多くのラグビー指導者にも還元したいと考える。