

KEEP
HUNTING

⚡ SUNWOLVES ENERGY CHALLENGE ⚡

ホームトレーニングプログラム





目次

プログラムの思い	-----	P1
プログラム概要	-----	P2
実施の注意点	-----	P3
上半身ストレングス	-----	P4
下半身ストレングス	-----	P5
ウォームアップ・モビリティ	-----	P6
全身サーキット@ホーム	-----	P7-9
アニマルサーキット@ホーム	-----	P10-13

プログラムの思い

このプログラムは、制限された環境の中でも、果敢に心と体の成長へチャレンジするプログラム、つまり矛盾への挑戦です。

自分に、環境に言い訳せずやり続けることで、ラグビー選手としての強さを得ることでしょう。

それは人生において、プレーヤーとしてとても大きな価値になります。

安全と健康を最優先に、できる理由探しをしていきましょう。

 SUNWOLVES ENERGY CHALLENGE 



ホームトレーニングプログラム



プログラム概要

このプログラムには、上肢と下肢の筋力・筋量の維持・強化のストレングスプログラムと、全身持久力(全身サーキット・アニマルサーキット)の維持・強化のコンディショニングプログラムがあります。

1週間の組み立て（以下を参考に、安全の範囲で実践していきましょう）

レベル	ストレングス	コンディショニング
レベル1 ビギナー (中学生など)	週1回ずつ セットはレベル1から	全身サーキットとアニマルサーキットを合計3つ
レベル2 クラブ (高校など)	週1回ずつ+上下のどちらか1つ(週替り)合計3つ セットはレベル1-2	全身サーキットとアニマルサーキットを合計4つ
レベル3 トップレベル (大学-プロ)	週2回ずつ セットはレベル2-3を交互に	全身サーキットとアニマルサーキットを合計5つ

 SUNWOLVES ENERGY CHALLENGE 



ホームトレーニングプログラム



実施の注意点

プログラムを行う場合、安全と健康に十分配慮して行いましょう。

体調確認	トレーニング前の準備	リカバリー
<ul style="list-style-type: none"> ✓ スリープ(睡眠) 寝れた！ 普段通りの睡眠が取れた 8時間以上寝れた 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 十分なアクティベーションができた 普段と違う痛み、違和感がない 左右の疲労感に差がない 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ チャージ (水分・栄養) 500ml～水分チャージ エネルギーチャージ (炭水化物、タンパク質)
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 食事・水分補給は十分！ 普段通りの食欲がある 尿の色は濃くない 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 水分チャージ トレーニング前に200ml～飲んだ トレーニング中の水分準備 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ サーキュレーション(循環) 運動した部位のストレッチ 徐々に心拍数を下げる (歩行やジョグ)
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 体調は良い！ 呼吸が浅くない、頭痛がない 咳、発熱はない 味・臭覚は普通 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 心の準備ができている やり遂げる強い心の準備ができている 達成目標がある トレーニング内容を理解している 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ メンテナンス (回復) 十分な睡眠(8時間以上) 食事 (バランス良く) 入浴 (寝る60分前まで)

上半身 ストレングス @ホーム

デモ映像クリック



ルール

- ✓ 十分な準備運動をしよう (アクティベーション)
- ✓ 段階的にレベルを上げよう
- ✓ aとbを交互に (スーパーセット)
- ✓ 各セット間に60秒 ブロック間2分休憩を取ろう

各レベルのやり方

レベル1	スロー	TUT 3-3秒
レベル2	ホールド	TUT 2-2 ホールド 10秒
レベル3	パリストティック	最大速度 or ジャンプ10→スロー10秒→ホールド10秒

※TUT 上げ下ろしの時間

※Hold 最後きつい姿勢10秒保持 (ホールド)

アクティベーション

ショルダー ロール ウィズ タオル 2x10



ヒンドウー プッシュ アップ フルレンジ 2x5



ブロック1

レベル1	5x8~10	スロー
レベル2	5x8~10	ホールド
レベル3	5x8~10	パリストティック

1a. 水平プッシュ プッシュ アップ



1b. 水平(水平) プル ・ フリースタイル プル



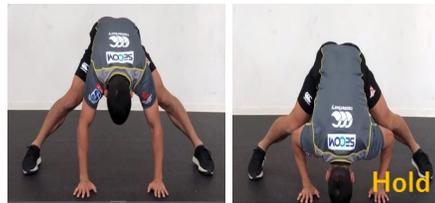
オプション

- ・ バンド プル
- ・ ダンベル ワン ハンド ロー

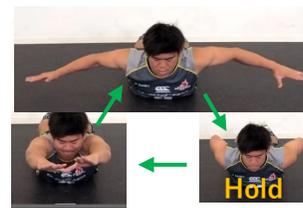
ブロック2

レベル1	5x8~10	スロー
レベル2	5x8~10	ホールド
レベル3	5x8~10	パリストティック

2a. 垂直プレス ・ ロック プレス



2b. 垂直(垂直) プル ・ フロッグ スタイル



・ フロアー プル スライド



ブロック3

レベル1	5x8~10	スロー
レベル2	5x8~10	ホールド
レベル3	5x8~10	パリストティック

3a. ディップス ・ チェア プレス



3b. コア ・ V シット (20)

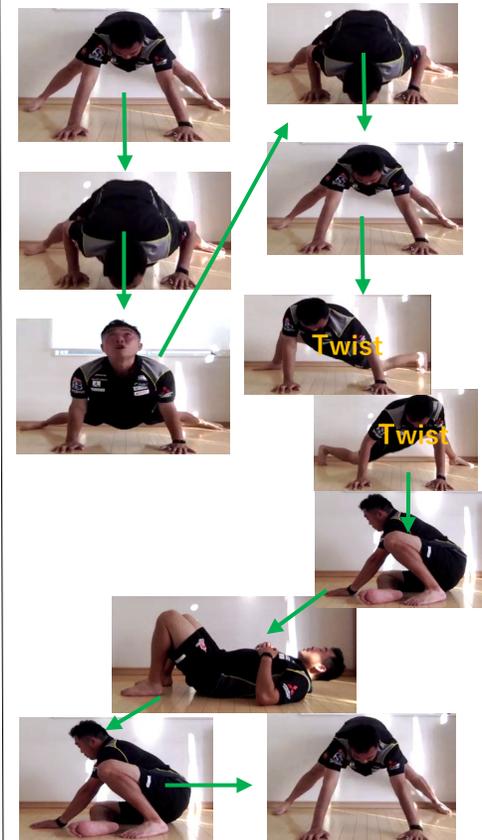


ジム フィニッシャー

60秒 40秒 20秒 レスト 1:1

As many as you can
(できるだけ多く)

4. ヒンドウー プッシュ & ヒップツイスト & バックロール



真

Shin-Ken

下半身 ストレングス @ホーム

デモ映像クリック



ルール

- ✓ 十分な準備運動をしよう
(アクティベーション)
- ✓ 段階的にレベルを上げよう
- ✓ aとbを交互に (スーパーセット)
- ✓ 各セット間に60秒
ブロック間2分休憩を取ろう

各レベルのやり方

レベル1	スロー	TUT 3-3秒
レベル2	ホールド	TUT 2-2 ホールド 10秒
レベル3	パルステック	最大速度 or ジャンプ スロー10秒→ホールド10秒

※TUT 上げ下ろしの時間

※Hold 最後きつい姿勢10秒保持
(ホールド)

アクティベーション

相撲 スィング
2x各5回



片脚 RDL
2x各5回



ブロック1

レベル1	5x8~10	スロー
レベル2	5x8~10	ホールド
レベル3	5x8~10	パルステック

1a.ブルガリアンスクワット



- ・ レベル3 最大速度
or ジャンプ 10回
→スロー→ホールド

1b.ダイアゴナルクランチ

- ・ 左右10回



ブロック2

レベル1	5x8~10	スロー
レベル2	5x8~10	ホールド
レベル3	5x8~10	パルステック

2a. ヒップスラスト

フローア, ベンチ,



片脚



2b.2ポイントクランチ

- ・ 左右30秒



ブロック3

レベル1	5x8~10	スロー
レベル2	5x8~10	ホールド
レベル3	5x8~10	パルステック

3a.スクワット

/水平スクワット



3b.アダクタープリント

オンベンチ



真

剣

Shin-Ken

ウォームアップ・モビリティ

デモ映像クリック



エクササイズ

1. キャットストレッチ 3回
2. 相撲スウィング 各3回
3. カーフストレッチ 各5回
4. ヒップフレクサー
&胸椎ローテーション 各3回
5. タオルショルダーローテーション各3回
6. オーバーヘッドスクワット 3回
7. ダウンドッグ 各3回
8. ラテラルランジ 各3回
9. リアクロスオーバーランジ各3回

キーポイント

1. ビッグモーション / ノーモメンタム
2. 深呼吸

円形を保ち
深呼吸



1. キャットストレッチ

フルスクワット



2. 相撲スウィング



3. カーフストレッチ



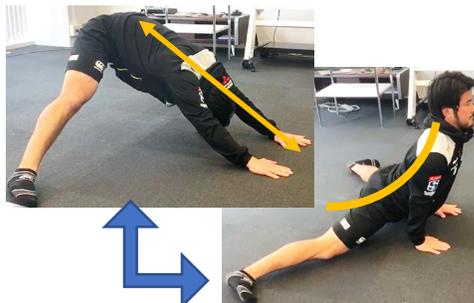
4. ヒップフレクサー
&胸椎ローテーション



5. タオルショルダーリターン



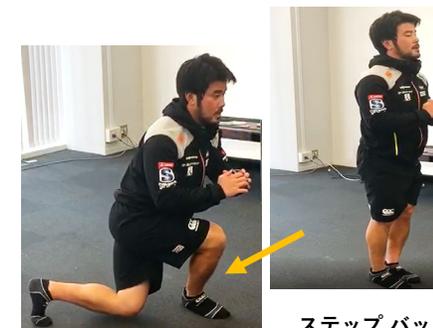
6. オーバーヘッドスクワット



7. ダウンドッグ



8. ラテラルランジ



ステップバック

9. リアクロスオーバーランジ

真

剣
Shin-Ken

全身 サーキット プログラム 1 @ホーム

デモ映像クリック



ウォーム-アップ

1. モビリティ エクササイズ
2. サーキット1周
スローペースで4回(各2回)

		レベル1	レベル2	レベル3
回数 (右/左)	1 ラウンド	10 (5/5)	16 (8/8)	20 (10/10)
	2 ラウンド	8 (4/4)	12 (6/6)	16 (8/8)
	3 ラウンド	6 (3/3)	8 (4/4)	12 (6/6)
	4 ラウンド	4 (2/2)	6 (3/3)	8 (4/4)
	合計	28 (14/14)	42 (21/21)	56 (28/28)
時間制限		12分	16分	20分
休息タイム		自由 = 可能な限り速く		

主観的運動強度

8-10

エクササイズ

1. プッシュアップローテーション
2. エアー フリー スタイル
3. ステップ オーバー ランジ
4. Vシット アップ
5. ダイアゴナル キャット
6. ロック プレス
7. モンキー ツイスト
8. ディープ スクワット



真

剣
Shin-Ken

全身 サーキット プログラム 2 @ホーム

デモ映像クリック



ウォームアップ

1. モビリティ エクササイズ
2. サーキット1周
スローペースで4回(各2回)

		レベル1	レベル2	レベル3	主観的運動強度 8-10
回数 (右/左)	1 ラウンド	10 (5/5)	16 (8/8)	20 (10/10)	
	2 ラウンド	8 (4/4)	12 (6/6)	16 (8/8)	
	3 ラウンド	6 (3/3)	8 (4/4)	12 (6/6)	
	4 ラウンド	4 (2/2)	6 (3/3)	8 (4/4)	
	合計	28 (14/14)	42 (21/21)	56 (28/28)	
時間制限		12分	16分	20分	
休息タイム		自由 = 可能な限り速く			

エクササイズ

1. ラテラル プッシュ アップ
2. エアー フロッグ スタイル
3. サイド ランジ
4. ダイアゴナル クランチ
5. ベアー ウォーク 4歩
6. プッシュ アップ スコーピオン
7. スプリットスクワット & ホールド
8. バーピー



真

真
Shin-Ken

全身サーキットプログラム 3 @ホーム

デモ映像クリック



ウォームアップ

1. モビリティエクササイズ
2. サーキット1周
スローペースで4回(各2回)

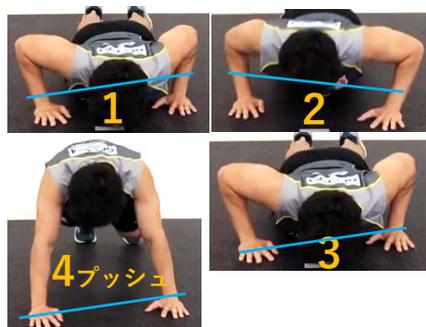
		レベル1	レベル2	レベル3
回数 (右/左)	1 ラウンド	10 (5/5)	16 (8/8)	20 (10/10)
	2 ラウンド	8 (4/4)	12 (6/6)	16 (8/8)
	3 ラウンド	6 (3/3)	8 (4/4)	12 (6/6)
	4 ラウンド	4 (2/2)	6 (3/3)	8 (4/4)
	合計	28 (14/14)	42 (21/21)	56 (28/28)
時間制限		12分	16分	20分
休息タイム		自由 = 可能な限り速く		

主観的運動強度

8-10

エクササイズ

1. コブラ 123プッシュ
2. ゆりかご
3. ほふく前進 3歩
4. ダブルシザース ジャンプ
5. マウンテンクライマー
6. ディップパワーフット
7. デッドフィッシュ
8. スタージャンプスクワット



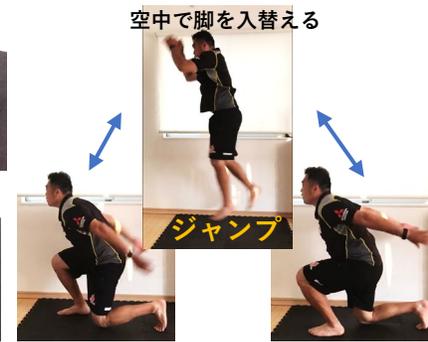
1. コブラ 123プッシュ



2. ゆりかご



3. ほふく前進 3歩



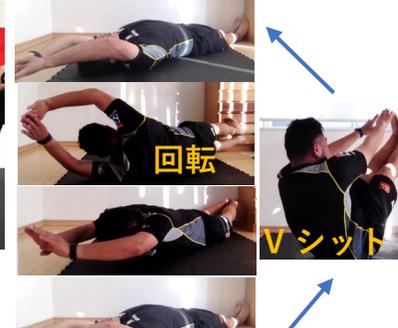
4. ダブルシザース ジャンプ



5. マウンテンクライマー



6. ディップパワーフット



7. デッドフィッシュ 左右



8. スタージャンプスクワット



アニマルサーキット レベル1 @ホーム

デモ映像クリック 

ウォームアップ

1. モビリティエクササイズ
2. 各エクササイズを1周
スローペースで行う

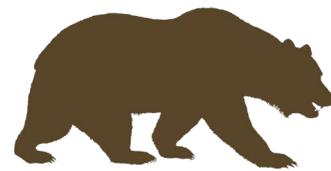
メニュー

1. クマ歩き 4歩 x 2往復
2. ダウンドッグ 4回
3. モンキーツイスト 左右各4回
4. ダイアゴナルキャット 左右各4回

	ビギナー	トレーニング	チャレンジ	
フォーカス	ゆっくり、 テクニック重視	ペースを上げる 量を増やす	できるだけ多く (何周できるかチャレンジ)	主観運動強度 6-8
セットxラウンド	3セット x 3ラウンド	3セット x 5ラウンド	15分	
休憩時間	各セット間1分	各セット間1分	自由 (できるだけ早く)	

1. クマ歩き

4歩前 + 4歩後 x 2往復




2. ダウンドッグ 4回




3. モンキーツイスト 左右各4回




4. ダイアゴナルキャット 左右各4回



お尻を上げる




アニマルサーキット レベル2 @ホーム

デモ映像クリック



ウォームアップ

1. モビリティエクササイズ
2. 各エクササイズを1周
スローペースで行う

	ビギナー	トレーニング	チャレンジ
フォーカス	ゆっくり, テクニック重視	ペースを上げる 量を増やす	できるだけ多く (何周できるかチャレンジ)
セットxラウンド	3セット x 3ラウンド	3セット x 4ラウンド	15分
休憩時間	各セット間1分	各セット間1分	自由 (できるだけ早く)

主観運動強度

7-9

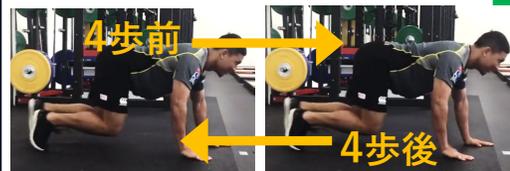
メニュー

1. クマ歩き 4歩 x 2往復
2. トカゲ 左右各4回
3. モンキーツイスト 左右各4回
4. ダイアゴナルキャット
左右各4回
5. ゾンビ 2回 x 2往復
6. バーピージャンプ 4回

1. クマ歩き



[4歩前 + 4歩後] x 2往復



2. トカゲ 左右各4回



3. モンキーツイスト



左右各4回



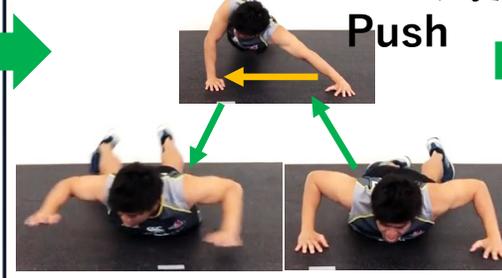
4. ダイアゴナルキャット



左右各4回



5. ゾンビ 2回 x 2往復



6. バーピージャンプ 4回



真

真
Shin-Ken

アニマルサーキット レベル3 @ホーム

デモ映像クリック



ウォームアップ

1. モビリティエクササイズ
2. 各エクササイズを1周
スローペースで行う

メニュー

1. クマ歩き 4歩 x 2往復
2. トカゲ&スコーピオン 左右各4回
3. モンキーツイスト 左右各4回
4. モンキーターン 左右各4回
5. フォグウォーク 3回 x 2往復
6. 忍者 左右各4回
7. バーピースタージャンプ 4回
8. マウンテンクライマー 左右各4回

	ビギナー	トレーニング	チャレンジ
フォーカス	ゆっくり, テクニック重視	ペースを上げる 量を増やす	できるだけ多く (何周できるかチャレンジ)
セットxラウンド	3セット x 2ラウンド	3セット x 3ラウンド	15分
休憩時間	各セット間1分	各セット間1分	自由 (できるだけ早く)

主観運動強度

8-10



1. クマ歩き



2. トカゲ&スコーピオン



3. モンキーツイスト



4. モンキーターン



5. フォグウォーク
(ほふく前進)



6. 忍者
(ロールアップ)



7. バーピースタージャンプ



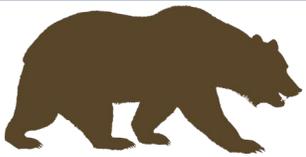
8. マウンテンクライマー

真

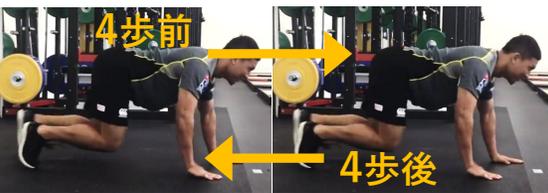
真
Shin-Ken

アニマルサーキット レベル3 @ホーム

デモ映像クリック 

1. クマ歩き 

[4歩前 + 4歩後] x 2往復

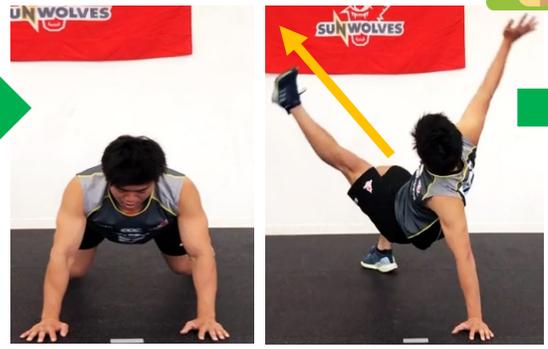


4歩前 4歩後

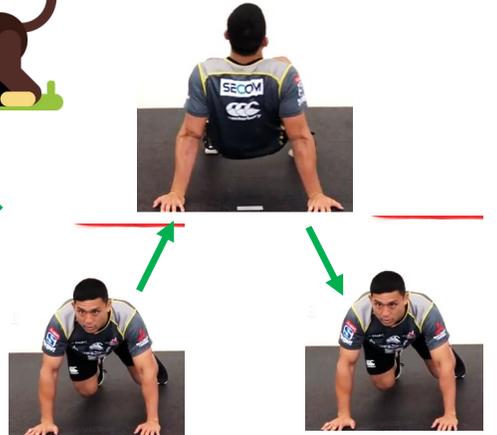
2. トカゲ&スコロピオン 左右各4回 



3. モンキーツイスト 左右各4回 



3. モンキーターン 左右各4回



5. フォグウォーク (ほふく前進) 

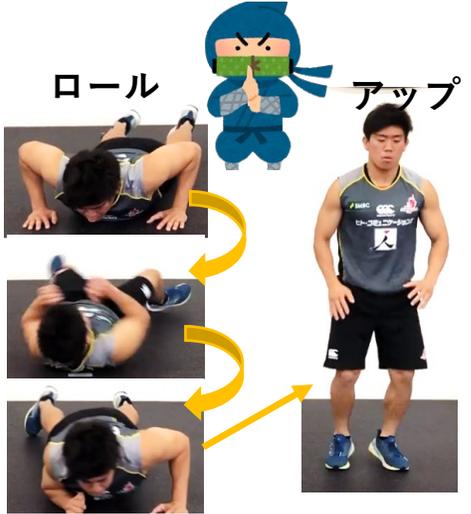
[3歩前 + 3歩後] x 2往復



膝を浮かす

6. 忍者 (ロールアップ) 左右各4回 

ロール アップ



7. バーピースタージャンプ 4回 

ダウン スタージャンプ

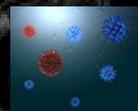
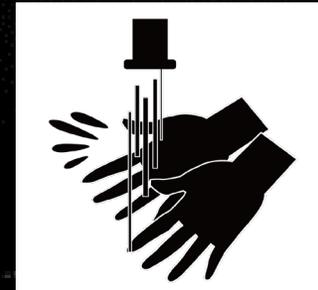
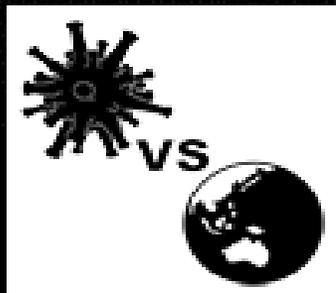


8. マウンテンクライマー 左右各4回





安全第一、ウィルスに負けない



密集しない

手洗い

マスクの着用

距離を保つ

換気する

⚡ SUNWOLVES ENERGY CHALLENGE ⚡