

## 機能評価

機能評価は、オーバーヘッドスクワットに基礎的なバランステストを付けるなど、下記のような簡単なエクササイズを使って行うことができます。



レベルが高い

機能評価は、その時の可動性と安定性をきちんと測定できるように、資格を持ったストレングス&コンディショニングコーチが行ってください。測定で得られた情報は、適切なストレングストレーニングのプログラム作成に利用することができ、レベルの高い機動性と安定性を身に付けることにつながります。そうすれば、機能する体を備え、機能する能力を高め、アンバランスな筋肉を修正してくれます。



レベルが低い

ラグビーに求められる筋力は、不安定な状態でも発揮されなければならないことがある特殊なものです。従って、ラグビーのためのフィットネスプログラムは、ジムで行うウェイトリフティングを必要以上に重視するよりも、肩、体幹、腰、膝、足首など、ケガしやすい場所の安定性の強化に集中的に取り組むものでなければなりません。

World Rugbyレベル1・2ストレングス&コンディショニングコースでは、機能評価に関する、さらに詳しい情報を提供しています。さらに詳しい情報はこちら: [sandc.worldrugby.org](http://sandc.worldrugby.org).