

<ラグビー 3ヶ月トレーニングプログラム Ver. 1>

1ヶ月め	設定	DVA動体視力トレーニング (5分間)	設定	KVA動体視力・深視力トレーニング (5分間)	設定	瞬間視・周辺視トレーニング (5分間)
W1	d 050 h 030	小さなゴムボール 床に垂直に突いて片手でキャッチ ※最後までボールを見て確実に	d 050 h 030	小さなゴムボール 壁/2人でキャッチボール、5m ※正面で確実に	d 050 h 030	お手玉2個 一人でジャグリング、左右回し Wお手玉、確実に続く距離で
W2	d 050 h 020	小さなゴムボール 床に垂直に突いて片手でキャッチ ※最後までボールを見て確実に	d 050 h 020	小さなゴムボール 壁/2人でキャッチボール、5m ※正面、左右、ワンバウンド	d 050 h 020	お手玉2個 一人でジャグリング・左右回し Wお手玉、距離を広く
W3	d 050 h 010	小さなゴムボール 床に垂直に突いて片手でキャッチ 床にVの字に突き左右でキャッチ	d 050 h 010	小さなゴムボール 壁/2人でキャッチボール、5m ※正面、左右、ワンバウンド	d 050 h 010	お手玉2個 一人でジャグリング、高く Wお手玉、さらに距離を広く
W4	d 050 h 010	小さなゴムボール 床に垂直に突いて片手でキャッチ※より速く 床にVの字に突き左右にステップしてキャッチ	d 050 h 010	小さなゴムボール 壁/2人でキャッチボール、5m ※文字を確認しながら	d 050 h 010	お手玉2個 一人でジャグリング、文字を確認 Wお手玉、Maxに挑戦
2ヶ月め	設定	DVA動体視力トレーニング (5分間)	設定	KVA動体視力・深視力トレーニング (5分間)	設定	瞬間視・周辺視トレーニング (5分間)
W1	d 050 h 030	小さなゴムボール+バランスディスク 壁/2人でキャッチボール、3m	d 050 h 030	ラグビーボール 2人でパス 正面 3m	d 050 h 030	お手玉2個+歩きながら ジャグリング、左右回し、Wお手玉
W2	d 050 h 020	小さなゴムボール+バランスディスク 壁/2人でキャッチボール、5m	d 050 h 020	ラグビーボール 2人でパス 正面 3m	d 050 h 020	お手玉2個+歩きながら ジャグリング、左右回し、Wお手玉
W3	d 050 h 010	小さなゴムボール+バランスディスク 壁/2人でキャッチボール、5m	d 050 h 010	ラグビーボール 2人でパス 正面 3m	d 050 h 010	お手玉2個+歩きながら ジャグリング、左右回し、Wお手玉
W4	d 050 h 010	小さなゴムボール+バランスディスク 壁/2人でキャッチボール、5m	d 050 h 010	ラグビーボール 2人でパス 横向きで 3m	d 050 h 010	お手玉2個+歩きながら ジャグリング左右、Wお手玉 ※速く、広く
3ヶ月め	設定	DVA動体視力トレーニング (5分間)	設定	KVA動体視力・深視力トレーニング (5分間)	設定	瞬間視・周辺視トレーニング (5分間)
W1	d 050 h 030	ラグビーボール 2人でパス 軽く走りながら 5m	d 050 h 020	ラグビーボール キック/キャッチ 10m	d 050 h 020	お手玉2個+バランスディスク ジャグリング左右、Wお手玉
W2	d 050 h 020	ラグビーボール 2人でパス 軽く走りながら 5m	d 050 h 010	ラグビーボール キック/キャッチ 10m	d 050 h 010	お手玉2個+バランスディスク ジャグリング左右、Wお手玉
W3	d 050 h 010	ラグビーボール 2人でパス 軽く走りながら 5m	d 050 h 010	ラグビーボール キック/キャッチ 10m	d 050 h 010	お手玉3個+バランスディスク ジャグリング左右、Wお手玉
W4	d 050 h 010	ラグビーボール ※スピードアップして 2人でパス 軽く走りながら 5m	d 050 h 010	ラグビーボール キック/キャッチ 20m	d 050 h 010	お手玉2個+バランスディスク ジャグリング左右、Wお手玉 ※速く、広く

・トレーニングは、2日に1回または3日に1回をおすすめします。毎日やると逆に効果が低くなります。

・1回のトレーニング時間は、10分～15分が最適です。長くやっても効果は同じか低くなります。

・5分のトレーニングの間が10～15分空いてもOKです。 ・その日のトレーニングの順番は変わってもOKです。

※Wお手玉: まっすぐ前に伸ばした手に持ったお手玉を同時に15cm以上放り上げてキャッチする。顔は常に正面。連続でできる距離を広げて行く。