



インサイドランニングアカデミーは、素晴らしい施設にて、優秀なコーチ陣により最高のプログラムを提供しています。レベルアップを図るには最高の環境です。

リアム・メッサム  
(元オールブラックス43キャップ)

# 2023年Inside Running Academy キャンプ

アカデミー参加期間：2週間より



## アカデミーの内容

・フルタイムトレーニング  
私たちのアカデミープログラムは、ニュージーランドのスーパーラグビーのチームのトレーニングスケジュールをベースとしています。

・スキル強化  
インサイドランニングアカデミーは、ニュージーランドでトップクラスのコーチ陣によりスキル練習が行われます。

・ラグビー教育  
選手全員は、メンタルスキルやパフォーマンス分析、そしてスポーツ栄養学などの座学もします。また、怪我防止のための知識も学びます。

## アカデミースタッフ

・マイク・ロジャース  
ニューイングランドフリースジャックス（アメリカ、アシスタントコーチ）  
ワイカトチーフス女子（スーパーラグビー、アシスタントコーチ）  
ベイオブプレンティ州代表（NPC、アシスタントコーチ）

・アンドリュー・スプラゴン  
ワイカトラグビー協会（ディベロップメントコーチ）

・ビンギ・タラティタンガ  
ベイオブプレンティ州代表（NPC、ヘッドコーチ）  
オタゴハイランダーズ（スーパーラグビー）

・ジェームス・センプル  
ワイカト女子州代表（NPC、ヘッドコーチ）  
オークランドブルース女子（スーパーラグビー、アシスタントコーチ）

## アカデミーのサンプルプラン

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
8:00am	怪我のクリニック		リカバリー日			試合日	
8:45am	アカデミーミーティング						
9:00am	ストレngthセッション	ストレngth強化セッション		スピード & パワーセッション	ジムセッション		リカバリーセッション
10:00am							
10:30am	細かなスキルセッション	細かなスキルセッション		細かなスキルセッション	細かなスキルセッション ラグビー教育セッション		
11:00am	フィジオ	フィジオ		フィジオ			
12:00pm							
1:00pm	基礎スキルセッション	キャッチ・パス・ラン・判断力強化		コンタクトエリア & ゲームでの読みセッション	コーチにより1対1のフィードバックミーティング		
2:30pm	リカバリーセッション	リカバリーセッション		リカバリーセッション			
6:00pm		クラブトレーニング (17歳以上)	ヨガセッション	クラブトレーニング (17歳以上)			

参加年齢：14歳以上の男女

開催地：マウントマウンガヌイ  
オークランド空港から東に2時間半にある、海に囲まれた美しい都市。

現地サポートスタッフ：青野 文平（元日本代表通訳・サンウルブズ通訳）

アカデミーの詳細についてはこちらにお問い合わせくださいませ！

Heartland Union Limited  
担当：岸本 泰  
E-Mail: [info@braverugby.co.nz](mailto:info@braverugby.co.nz)  
PH: +64-22-017-3416  
Web: [www.braverugby.co.nz](http://www.braverugby.co.nz)

INSIDE RUNNING  
ACADEMY  
The Ultimate Rugby Development Experience