



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
ニュージーランドフリージャックス（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）
ベイオブブレンティ州代表（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）

・ピンギ・タラティタンガ
ベイオブブレンティ州代表（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・サンプル
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						
8:45am	アカデミーミーティング						
9:00am	ストレングスセッション	ストレングス強化セッション		スピード & パワーセッション			
10:00am					ジムセッション		
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			リカバリーセッション
11:00am	フィジオ	フィジオ		フィジオ	細かなスキルセッション		
12:00pm					ラグビー教育セッション		
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
PH: +64-22-017-3416
Web: www.braverugby.co.nz

**INSIDE RUNNING
ACADEMY**
The Ultimate Rugby Development Experience