

不惑ラガーに忍び寄る 経年劣化とその対策

2025年8月24日

赤パン 時崎 正浩

不惑ラグーに忍び寄る 経年劣化



**「自分にはまだ先」と
思っている人にも必ず来る課題**

経年劣化の正体

・筋力低下(特に下半身・瞬発力)

→ 速筋線維が萎縮し、タックルの爆発力や10m初速が低下。

・腱・靭帯の弾力性低下(怪我リスク↑)

→ コラーゲンの柔軟性が減少、衝撃吸収力が落ち、肉離れ・捻挫リスク増。
特に膝・足首に影響。

・バランス能力の低下(転倒や不安定な動き)

→ 深部感覚や三半規管の機能低下により、ステップなどで不安定になりやすい。

・神経系の衰え(反応遅れ・俊敏性低下)

→ 神経伝達スピードの低下により、パスキャッチやタックルでワンテンポ遅れる。

👉 まとめ

筋力＝力負け、腱靭帯＝怪我リスク、バランス＝不安定、神経＝反応遅れ。
つまり不惑ラガーにとって勝敗と怪我に直結する課題。

赤パン パフォーマンス測定結果で確認

2024年8月 vs 2025年3月の平均値比較

・初速	3.61→3.59	低下
・10mタイム	2.23→2.26	低下
・トップスピード	6.65→6.55	低下
・敏捷性	3.87→3.89	低下
・反応時間	0.49→0.47	改善

👉 練習しても加齢の影響は忍び寄る

ラグビーへの影響

・タックルの威力が落ちる

筋力・瞬発力の低下で、当たりの瞬間の爆発力が小さくなる。
腱や靭帯の弾力低下により「しなり」を使えず、受け止める形の
タックルが増える。

・ブレイクダウンで遅れを取る

スピード持久力の低下で接点に最初に入れない。
反応速度の低下で、一瞬の判断が遅れ、ラック・モールで
主導権を奪われやすい。

・ディフェンスでギャップができる

バランス能力の低下で、横の動きや切り返しが不安定になる。
俊敏性低下でステップに遅れ、隣との間に隙間＝ギャップが生まれる。

☞ 気持ちは若いが、体は正直。

昔なら止められたプレーも、今は半歩遅れる。

対策① 筋力・瞬発力 （特に40代 50代後半からは厳しい）

狙い

初速やタックルのインパクトを維持するために「速筋線維」をできる限り保つ。

問題点

加齢で速筋線維が萎縮し、筋力は練習していても毎年1~2%ずつ落ちる。
その影響で「踏み込みの強さ」や「押し負けない力」が弱くなる。

具体的な対策

- 自重スクワット・ランジで下半身強化
- 階段や坂道ダッシュ(登り)で負荷をかける
- ジャンプ系トレーニング(縄跳び・バウンディング)で瞬発力刺激

👉 短時間でも、継続して“速筋にスイッチ”を入れることが大切

対策② スピード持久力

狙い

試合中の走力「間欠性持久力」を保持する。

問題点

年齢とともに心肺機能・筋持久力が落ちることで、「前半は動けても、後半で足が止まる」現象が増える。

具体的な対策

- YOYOテスト
- インターバル走
- シャトルラン(短い距離の往復)で反復刺激
- 1本1本をしっかりとスピードを出すことが大事

👉 ゲーム終盤でも動ける足をつくる

対策③ 神経系(反応・俊敏性)

狙い

「一瞬の判断」を素早く体で表現できるようにする。

問題点

加齢により「脳 → 筋肉」への指令スピードが遅くなる。

その結果、パスキャッチ・タックル・ステップ対応で半歩遅れる。

具体的な対策

- 色や声かけによる反応ダッシュ
- ボールのバウンドを予測してキャッチする練習
- 視覚・聴覚を組み合わせた反応トレーニング

👉 俊敏性は筋力以上に“神経の訓練”で維持できる

対策④ バランス・衝撃吸収

狙い

→ 転倒や怪我を防ぎ、安定したプレーを続ける。

問題点

腱・靭帯の硬化、三半規管の衰えで、「切り返しや接触で不安定」「ジャンプ着地で膝や腰に負担」が増える。

具体的な対策

- 軽いジャンプスクワット、ゆっくり動作スクワット
- 片足立ち・バランスボールで体幹刺激
- 縄跳びで腱・靭帯の弾力を維持
- 下り坂・階段の下り練習で“関節を緩める感覚”を養う

👉 体の“バネ”を取り戻すことで、
怪我を減らしパフォーマンスを守る

特別メニュー案

下り坂・階段トレーニング

ポイント1: 下りでしか得られない効果

登りは「筋力強化」だが、下りは“関節を緩める”トレーニング。
下り動作は「着地で衝撃をいかに吸収するか」を体に覚えさせる。

☞ 攻めの動きより“耐える力”を養うのが下り。



ポイント2: 骨盤を意識する

骨盤を後ろから支える(押さえる)感覚を持つと、
膝の動きがスムーズになり、衝撃を分散。

膝だけでなく、股関節 → 体幹 → 上半身へと力を逃がすことができる。

☞ 怪我の温床である「膝への一点集中負荷」を防ぐ。

ポイント3: 衝撃吸収力アップ → 怪我予防

年齢とともに腱・靭帯の弾力は低下し、衝撃吸収力が弱まる。

下り坂トレーニングは「バネのように関節をしならせる感覚」を呼び戻す。

☞ 不惑ラガー世代の肉離れ・膝痛・足首の捻挫を未然に防ぐ。

メッセージ

「登りは若者のトレーニング。

下りは、不惑ラガーにこそ必要な“生涯現役メニュー”だ！」

まとめ

経年劣化は「誰にでも」起こる。

しかし「正しい対策」で衰えを遅らせ、今ある力を最大限に活かせる。

ポイントは4つ

- | | |
|---------------|---------|
| ① 筋力・瞬発力を維持 | 40代から意識 |
| ② スピード持久力を鍛える | 40代から意識 |
| ③ 神経系を刺激する | 50代から意識 |
| ④ バランスと弾力を守る | 50代から意識 |

👉 気持ちは若く、体も準備次第でまだ戦える。
不惑ラガーにとって、経年劣化は他人事ではない！