



U15 PROGRAMME

ACTIVATE

World Rugby™ Injury Prevention Exercise Programme

Activate training programmes
Four different exercise programmes for specific age groups:

Adult programmes	Youth programmes



簡単な要約

- Activateプログラムは段階的なトレーニングプログラムであり、コーチが練習中や試合前のウォームアップに使用するものである。
- Bath大学とイングランド協会が共同で開発したものである。
- ユースレベルでも成人レベルにおいて外傷のリスク（特に軟部組織損傷や脳振盪）を軽減することが認められた。
- 2018年からActivateプログラムの世界中への普及プログラムが始まった。

プログラム開始



Coaching World Rugby World Rugby Passport

en

Activate Injury Prevention Exercise Programme

Under-15 (Age 13–15 years)

Under-16 (Age 15–16 years)

Under-18 (Age 16–18 years)

Adult (Age 18+ years)

Frequently Asked Questions

A structured exercise programme to reduce injuries in youth and adult community rugby

EVIDENCE BEHIND ACTIVATE

26-40% FEWER SOFT TISSUE INJURIES

29-60% FEWER CONCUSSIONS

The programme was developed using scientific evidence and expert opinion, whilst feedback from active coaches helped to ensure that the programme is suitable to use across community-level rugby settings. Here you'll find a range of resources to support you.

Research studies that have assessed the effects of using Activate can be found here ([Youth](#) / [Adult](#))



Coaching World Rugby World Rugby Passport

en

Activate Injury Prevention Exercise Programme

Under-15 (Age 13–15 years)

Level 1

Part A

Part B

Part C

Part D

Level 2

Level 3

Level 4

Under-16 (Age 15–16 years)

Under-18 (Age 16–18 years)

Adult (Age 18+ years)

Frequently Asked Questions

Part A

Running activities to warm-up and develop control and technique when changing direction

Snake Run



Sets: 1 Repetitions: 2 Distance: 15 metres

Coaching points

- Using the full width of the channel, alternate swerving from left to right while running
- Drive the outside leg across the body to swerve

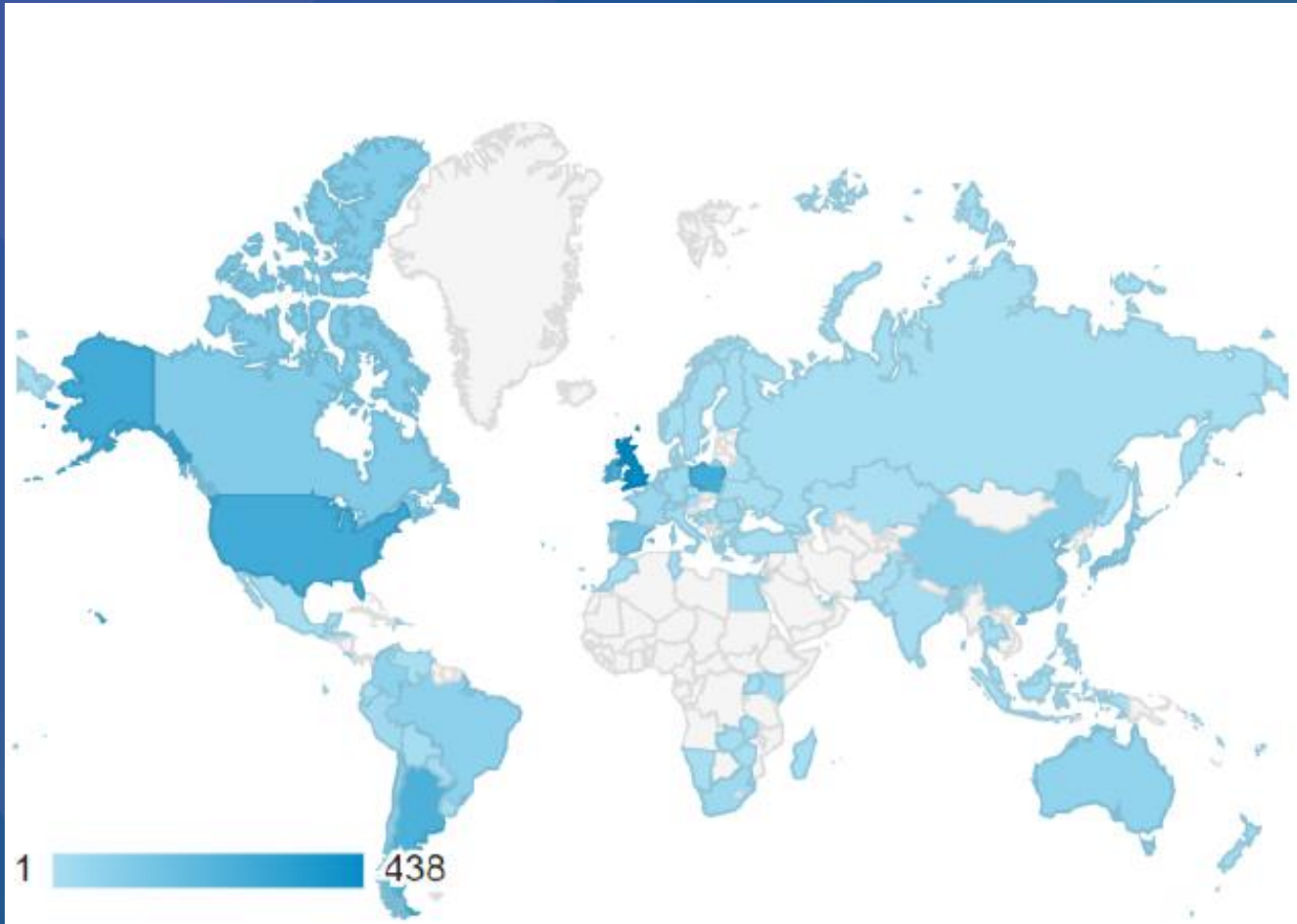
Key cues:

- Chest up

<https://iris.world.rugby/coaching/activate-injury-prevention-exercise-programme>



世界的な導入



導入開始から

- 10.5k 回のアクセス
- 2.8k 人のユーザー
- 94 カ国

世界の各地域での活動



アフリカ, 2019年9月, 5ヶ国



オセアニア, 2019年8月, 7ヶ国



北アメリカ, 2019年8月, 2ヶ国

Next Steps

- 次の普及ターゲットはヨーロッパ、アジアで、その次が北アメリカとアフリカ。
- WRのトレーナーとエデュケーターは既存のWRのコースと一緒にまたはActivate単独で講習を行う
- Activateプログラムを使用して、有能な指導者を巻き込んでいく

Integration into T&E Structure

