



2025 年 7 月 24 日

ラグビー日本代表 ストレngth&コンディショニング 太田千尋コーチ直伝！ - 夏合宿でパフォーマンスを落とさない5つの鍵 -

大正製薬株式会社（以下、当社）は、リポビタミンDチャレンジカップ 2025 の3連戦を終えた、ラグビー日本代表のヘッドストレngth&コンディショニング太田千尋コーチ（以下、太田コーチ）へのインタビューを行いました。太田コーチのインタビューを通じて、夏合宿でパフォーマンスを落とさないための「5つの鍵」を紹介します。科学と経験に裏打ちされたそのメソッドは、すべてのアスリートにとって参考になるはずです。 ※文中『』は太田コーチのコメント



鍵①：練習スケジュールの最適化

【高負荷でも乗り切る身体をつくる、緻密なスケジュール設計】

ラグビー日本代表の合宿では、選手の体力を限界まで引き出すために、1日平均3回の練習が組み込まれています。週に13回という高頻度のセッションは、まさに“ハードワーク”の象徴です。

『強化期間中は3日間の激しい練習の後に1日のリカバリー日を設けています。これにより、選手の身体的・精神的な回復を促し、次の練習に備えることができます』

このリズムは、単なる休息ではなく、回復を戦略的に取り入れた“トレーニングの一部”として位置づけられています。疲労の蓄積を防ぎながら、継続的なパフォーマンス向上を目指すこの設計は、まさに勝利への第一歩です。

鍵②：暑熱順化の工夫でパフォーマンス安定

【暑さに“慣れる”ことで、パフォーマンスは安定する】

合宿では、選手が高温環境に適応できるよう、暑熱順化のプロセスが丁寧に設計されています。これは、単に暑さに耐えるのではなく、身体が暑さに“慣れる”ことで、より安定したパフォーマンスを発揮できるようにするための取り組みです。

『徐々に暑さに慣れるため、練習時間と行う時間帯を調整しています。また、練習後のクーリングにより体温を速やかに下げる方法を取り入れています』

朝や夕方など比較的気温が低い時間帯に練習を行うことで、選手の負担を軽減しながら暑熱順化を進めます。さらに、練習後には素早くクーリングを行い、深部体温を下げることで、回復を促進し、パフォーマンスを維持させています。

鍵③：個別リカバリープランの導入

【自分に合った回復法が、夏合宿を乗り切る力になる】

高強度の練習をこなすラグビー選手にとって、リカバリーは単なる休息ではなく、次のパフォーマンスを支える“準備”です。ラグビー日本代表の合宿では、選手一人ひとりが自分に合ったリカバリー

ープランを持つことを推奨しています。

『ハードワーク・ハードリカバリーが重要で、特に睡眠の質を高めるために体の冷却や柔軟性を保つことがポイントです。選手それぞれが自分に合ったリカバリープランを持つことを奨励しています』

選手によって、必要な回復手段は異なります。ある選手はストレッチを重視し、ある選手は冷却を中心に行うなど、個別選択が基本です。特に睡眠の質を高めるための工夫は、翌日の練習に大きく影響します。このような個別最適化されたリカバリー戦略は、選手の自律性を育てると同時に、チーム全体のコンディションを底上げする重要な要素となっています。

鍵④：試合前のウォームアップ戦略

【体温を上げすぎない“静かな準備”が勝負を分ける】

試合当日の暑さは、選手の集中力や判断力に大きな影響を与えます。ラグビー日本代表では、試合前のウォームアップにも暑熱対策を徹底しており、従来の“動的な準備”から“静的な準備”へとシフトしています。

『試合前はウォーミングアップ時間を短縮し、室内でのストレッチや個別のアクティベーションを増やして過剰体温上昇を抑えています』

暑熱環境での屋外での激しいウォームアップは、体温を急激に上げてしまい、試合開始時点で疲労が蓄積されるリスクがあります。そこで、室内で選手やポジションに応じて必要な動きをリハーサルし、筋肉にスイッチを入れつつも体温の上昇を最小限に抑える工夫がなされています。走らなくても走りに必要な動きを行い、グラウンドに出たら走れる状態にするなど、この“静かな準備”は、暑さの中でも冷静にプレーするための土台となり、選手の集中力と持久力を支える重要な戦略です。

鍵⑤：選手の主体性を育てる

【自分の身体を知ることが、最高のコンディショニングにつながる】

ラグビー日本代表の合宿において、最も重要な要素のひとつが「選手自身の主体性」です。S&Cやトレーナーは、選手一人ひとりが自分の身体と向き合い、最適な回復方法を選択できるよう促しています。

『選手それぞれが自分に合った準備やプランを持つことを奨励しています』

この考え方は、単なる指導ではなく、選手の自律性を育てる教育的なアプローチでもあります。自分に合ったストレッチ、冷却、睡眠環境の整備など、選手が自ら選び、実践することで、より深い理解と効果的なコンディショニングが可能になります。

主体的なリカバリーは、チーム全体のパフォーマンスを底上げするだけでなく、選手のキャリアを長く支える力にもなります。暑さに負けない身体づくりは、選手自身の意識から始まるのです。

ラグビー日本代表公認飲料 リポビタンアイススラリー Sports (清涼飲料水)

当社は今年もラグビー日本代表の宮崎合宿とリポビタンDチャレンジカップ2025 試合会場に「リポビタンアイススラリーSports (清涼飲料水)」の商品提供を行っている。

太田コーチによると、『代表選手たちは合宿期間中の練習後はリポビタンアイススラリー Sports を摂取しており、特にリポビタンDチャレンジカップの試合中ハーフタイムにほぼ全選手が摂取している。ハーフタイムではハニーレモン風味(無果汁)のみを準備している。』と語ってくれた。

ラグビー日本代表が実践するメソッドは、ラグビーだけにとどまらず、あらゆるスポーツ、さらには日常生活にも応用できる可能性を秘めています。たとえば、アイススラリーはマラソンやサッカー、野球など、炎天下での競技においても活用されており、スポーツの現場で盛んに導入されています。

又、学校の部活動や建設現場など、熱中症対策を行っている現場でも活用が進んでおり、多くの人に飲まれています。当社はラグビー日本代表のトップパートナーとして、ラグビー日本代表を色々なアプローチでサポートし、そこで得た知見を世の中へ発信して参ります。

●取材協力

	太田 千尋さん
	ラグビー日本代表 ストレngth&コンディショニングコーチ 1979年、千葉県生まれ 日本トレーニング指導者協会 上級トレーニング指導者 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー クボタスピアーズやラグビーU-20 日本代表、慶應義塾大学などで経験を積み、2013年から現職。19年のラグビーW杯にも同行し、史上初となるベスト8進出を支えた。

●ラグビー日本代表公認ドリンク

商品画像	
販売名	リポビタンアイススラリー Sports
製品区分	清涼飲料水
販売価格	120g 194円（消費税込）
商品特徴	<ul style="list-style-type: none"> ●凍らせて水分中に分散した微細な氷をそのまま飲める清涼飲料水です。 ●エネルギーの源クエン酸とビタミン B₁・B₂・B₆に加え、運動時に汗で失われやすい塩分を摂取でき、熱中対策にもおすすめです。 ●おいしいハニーレモン風味（無果汁）・りんご風味（無果汁）・ソルティライチ風味（無果汁）です。

大正製薬について

当社は、「人々の病気を予防し、健康を増進させたい」という思いから大正元年に創業しました。以来、100年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>
大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304
梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp