

プレーヤーの負荷に 関するガイドライン



WORLD
RUGBY

プレーヤーの負荷に関するガイドライン

ガイドラインの目的と現状

プレーヤーの負荷に関するガイドライン（以下、本ガイドライン）の目的は、ラグビーのプレーに伴うリスクを軽減するというワールドラグビーの取り組みに貢献することです。プレーヤーへの負荷は、競技シーズンの長さ、シーズン中の試合数、トレーニングセッションの頻度や種類など、多くのリスクに関わる要因であり、これらに限りません。¹本ガイドラインは、これらのリスクを軽減するために、プレーヤーへの負荷に対処するための推奨事項を提示します。

プレーヤーへの負荷は、各大会の特性や細部を最もよく理解している国内または地域レベルで管理することが最適であると考えられています。したがって、各協会、リーグ、および、関連する選手会が既にプレーヤー負荷に関する合意（地域における協定）を締結している場合、これらは引き続き有効であり、該当大会でプレーする全てのプレーヤーに適用されます。念のため明確にしておく、ハイブリッド方式は採用すべきではなく、各協会、リーグ、および、選手会は、地域における協定を全面的に利用するか、グローバルガイドラインを基に地域における協定を策定する必要があります。地域における協定の有効期間が満了した場合、改訂版または新規の協定についても、その効力は継承され尊重されます。

ワールドラグビーは、最良のツールと概念を活用して、プレーヤーへの負荷を個別に管理することを推奨しています。これには、複数のツールを用いてプレーヤーへの負荷のすべての側面を測定および監視し、その後、様々な要因に基づいて負荷を管理するとともに、共通の原則を遵守することが含まれます。これらの原則には、年鑑を通じたラグビー活動からの完全な休止期間、試合およびトレーニングが負荷に与える影響の理解、シーズン中の試合出場およびコンタクトがあった週の管理への取り組み、ならびに、回復のための十分な休息期間の確保が含まれます。これらの原則を遵守することで、怪我のリスクを最小限に抑えつつ、最適な準備とパフォーマンスの実現が可能となります。

このような個別化されたアプローチは、負荷の管理における最良の基準としてみなされ、リソースおよび実施能力がある場合には実施すべきものです。こうしたリソースがない場合、また、上記で示した原則を個別の負荷管理戦略に具体的に適用することを支援するために、本文書では、地域における協定内の個別管理プロセスがまだ導入されていない場合に実施すべき一連の負荷管理推奨事項を提示します。

地域における協定および／または本ガイドラインの適用を通じてプレーヤーへの負荷を最適に管理するには、「共同責任」の原則に従い、協会とクラブ間のバランスを尊重することが必要です。「共同責任」は、プレーヤー管理計画の策定および開発に適用されるとともに、休息の影響も考慮する必要があります。共同責任は、パフォーマンス、競技の公平性および商業的観点で、国際大会と国内大会間の公正性を確保することに寄与することが認識されています。したがって、今後の、または、進化するガイドラインに関する推奨事項は、この公平なバランスを考慮する必要があります。ワールドラグビーは、この基本原則の適用状況を検討するためのさらなる作業を行っていきます。

¹Quarrie, K. L., et al (2017) Managing player load in professional rugby union: a review of current knowledge and practices (bmj.com).

世界のプロフェッショナルおよびエリートラグビー界においては、地域における協定が存在しない、または、地域における協定がすべてのプレーヤーに適用されない複数の協会およびリーグがあります。²グローバルな統括団体であるワールドラグビーは、すべてのプレーヤーに対して、プレーヤーへの負荷に関する推奨事項が適用されるよう、取り組んでいます。

現在、地域における協定が存在しない場合、協会、リーグ、および、選手会は協力してこれを策定し、承認のために提出することが奨励されています。承認プロセスは附属文書 1 に概説されています。地域における協定が承認されると、本書(随時更新)の附属文書 2 に掲載されます。

したがって、本ガイドラインは、協会、リーグ、および関係する選手会が、地域における協定が存在しない場合に適切なものを策定するためのテンプレートとして、または、必要に応じて直接適用するためのテンプレートとして機能するものとします。

本ガイドラインの不可欠な要素として、プレーヤー・ロード・プロジェクト・グループ(PLPG)の継続的な運営が位置付けられています。PLPG は、すべての利害関係者グループから専門家を集め、現行の慣行を監視し、既存の研究を収集・分析し、新たな大会の創設や既存モデルの拡張に伴う本ガイドラインの改訂に関する推奨事項の提言を行います。パリ 2023 で合意された原則に沿い、プレーヤーウェルフェアの基準に対する具体的な変更には、査読付き研究の成果を根拠とすることを原則とします。そのような研究が存在しない場合は、関連するワーキンググループ、例としてワールドラグビー脳振盪ワーキンググループから専門家の意見を求めるものとします。また、PLPG は、根拠または専門家の意見が得られない場合には、予防的アプローチを採用します。

テンプレート化されたプレーヤーの負荷に関するガイドラインの将来的な変更が、クラブにおけるプレーヤーの出場可能性に影響を及ぼす場合、協会とクラブによる共同実施が必要であり、その結果として規定第 9 条の改訂(プロフェッショナル・リーグ・アドバイザリー・コミッティー(PLAC)の承認を含む)が伴うことになります。疑義を避けるため、これは PLAC の拒否権として解釈されるべきではありません。

地域における協定が適用される場合、当該変更の実施は、地域における協定の条件内で変更が行われ、かつ、その影響が協会とクラブの間で合意により共有される場合に限り、当該国のプレーヤーに適用されます。地域における協定が存在しない場合、当該変更の実施は、関係する協会、クラブおよび選手会の間で合意のもと、協会とクラブへの影響のバランスを考慮して行われます。

²一部の地域協定は、当該地域のプレーヤーにのみ適用され、競技を行う国内協会外のプレーヤーには適用されません。

ガイドライン

1. オフシーズン

現在の慣行および公開されている研究に基づくと、³ ⁴ プレーヤーウェルフェアを最適に守るためには、毎年最低 5 週間の連続休暇を設けることが推奨されます。⁵

休暇とは、チームへの招集や義務から解放されることを指します。プレーヤーにトレーニングスケジュールが与えられる場合がありますが、これらはプレーヤー自身が選択した時間と場所で従うものであり、監視することはできません。したがって、オフシーズン期間中は、プレーヤー自身がフィットネス状態を管理する責任を負うことになります。これは、プレシーズントレーニングへの復帰時の怪我のリスクに影響を及ぼす可能性があるためです。

2. 試合数/シーズン中の連続試合出場について

怪我のリスクの増加や、蓄積された負荷、特に頭部加速イベント(HAE)への曝露を制限する必要性から、シーズンを通じた試合出場は制限されるべきです。これは、試合スケジュールやチーム、プレーヤーおよび投資家のインセンティブを考慮すると当然ながら困難ですが、プレーヤーのウェルフェアには不可欠です。

これに対応して、A および B の 2 つの代替推奨事項が作成されています。各国においては、協会、リーグ、および関連する選手会が、どちらか一方、または両方を採用するかを決定します。⁶

PLPG による監視および研究プログラムが実施され、これら 2 つの推奨事項の影響を追跡・評価します。

推奨事項 A:

現在の慣行と公表されている研究に基づき、⁷ 推奨事項 A では、いかなるシーズンにおいても最大 30 試合の出場制限を守ることが推奨されます。試合出場とは、本推奨事項の根拠となった研究に基づき、プレーヤーがフィールドで少なくとも 1 分間プレーすることを要件とします。

この推奨事項により、プレーヤーが準決勝、決勝、または国際大会期間前に試合出場上限に達するなど、実務上の問題が生じる可能性があることは認められています。理想的には、事前計画でこのような状況を回避すべきですが、例外的な状況では、個別管理の原則を適用し、上記で概説した「共同責任」の原則を尊重したうえで、30 試合を超える各試合出場に対して追加の週休などの回復のための制度を適用する場合に限り、推奨される制限を超えることができます。

³ Mellalieu S. D., Sellars, P. A., Arnold, R., Williams, S., Campo, M., & Lyons D. (2023). [Professional male rugby union players' perceived psychological recovery and physical regeneration during the off-season \(bmj.com\)](https://doi.org/10.1136/bmjsem-2022-001361) <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2022-001361>

⁴ Mellalieu, S. D., Sellars, P. A., & Arnold, R. (2024). Elite rugby union women players' psychological and physical recovery during the off-season. Cardiff Metropolitan University, UK. <https://doi.org/10.25401/cardiffmet.28227956.v1>

⁵ 国際ラグビー選手会 (IRPA) の立場では、非競技期間 (競技試合のない期間を指しますが、コンタクト負荷を段階的に高め、プレシーズン戦やウォームアップ試合で終了する期間) は、最低でも 10 週間、最適としては 12 週間であるべきとされています。この分野については、プレーヤー・ロード・プロジェクト・グループ (PLPG) によるさらなる調査と作業が必要です。

⁶ 疑義を避けるため、プレーヤーが自国の国内ラグビー協会の管轄外のリーグでプレーする場合、当該プレーヤーはプレーするリーグの勧告に従う義務を負います

⁷ "The influence of match exposure on injury risk in elite men's rugby union" [https://www.jsams.org/article/S1440-2440\(22\)00467-4/fulltext](https://www.jsams.org/article/S1440-2440(22)00467-4/fulltext)

推奨事項 B:

推奨事項 B は、累積疲労を防ぐため、試合に連続して出場した（試合登録メンバー23 名に選出および出場）後に、1 週間の試合休止期間を設けるアプローチです。

推奨事項 B の内容は次の通りです。

- 所属チームを問わず、6 試合連続出場⁸（最大 6 週末連続の試合）を終えた後、プレーヤーは試合のない週末を休養に充てるべきですが、各クラブの裁量によりトレーニングを行うことも可能です。⁹
- 6 試合を超えてプレーヤーを出場させる必要が生じた場合（例：特定ポジションのプレーヤー不足など）に備え、免除条件を設けます。例外的な状況で 6 試合連続出場を超える場合には、追加で「回復」制度を適用します（例：7 試合目に連続出場した場合、翌週の試合がない週に最低限の日数の完全休養を義務付けます）。このメカニズムの詳細は、各地域のリーグ、協会、選手会などの利害関係者間で定義される必要があります。
- 条件には、代表プレーヤーおよび国際試合を含む試合連続出場に関して、各クラブ、協会、選手会の協力が重要であることを盛り込む必要があります。
- 上記の想定されるシナリオにおいて、クラブおよび協会は、これらの連続試合出場期間について事前に計画を立て、免除を適用する前に合意を得ることが推奨されます。

3. 国際試合期間終了後のプレーヤー休養期間

プレーヤーは国際試合期間中、移動による負担だけでなく、身体的および精神的負荷の著しい増加に直面することがよくあります。これらの推奨事項を実施する際には、「共同責任」の原則に従い、代表チームとクラブの間でバランスを尊重する必要があります。

地域における協定が存在しない場合、3 週以上連続して行われる国際試合において、3 試合以上連続し試合登録メンバー23 名に選出されたプレーヤーには、当該国際試合期間終了後、1 週間の「ノンコンタクト」期間¹⁰を設けることが推奨されます。

ラグビーワールドカップの場合、招集期間が長く、身体的および精神的負荷がさらに大きくなるため、初期登録メンバー全員、または 4 週間以上代表に招集されたプレーヤーには、大会終了後に 1 週間の「休暇」¹¹とさらに 1 週間のコンタクトなしの練習期間を設けるべきです。

⁸試合登録メンバー23 名に選出

⁹ 試合のない週（期間）の「個別対応型」管理を実施します。これには、シーズンの時期、プレーヤーの個別状況、競技上の課題、国内で有効な合意事項、現地の労働法を考慮します。したがって、試合のない週（期間）は、完全な休息期間（休暇）、軽めのトレーニング期間、通常のトレーニング期間、または休息とトレーニングの混合期間とすることが可能です。

¹⁰推奨事項 5 で言及されるノンコンタクトとは、コンタクトがある練習を伴わないことを意味し、その定義は附属文書 2 に記載されています。

¹¹推奨事項 1 で定義されている「休暇」とは、「チームへの招集や義務から完全に解放されること」を指します。プレーヤーはトレーニングスケジュールを与えられる場合がありますが、これらはプレーヤーの選択した時間と場所から従うべきであり、監視することはできません。

4. 代表チームとクラブ間の連携強化

連携を強化することで、エリートクラブおよび代表チームのコーチングスタッフの意思決定能力が向上します。また、クラブと代表チーム間の移行におけるプレーヤーへの負荷をより効果的に管理できるようになります。これは、クラブから代表チームへの移行、またその逆においても、負荷を文書化し、情報共有を最適化することによって達成されます。

このような連携は三つの形式で行われるべきです。最初に、プレーヤーがクラブを離れて国際試合期間に入る前に、パフォーマンス・スケジュールをクラブと共有する必要があります。これには、プレーヤーが実施する具体的なトレーニングセッションの詳細を記載し、その量と強度を文書化することが求められます。さらに、使用予定の回復手法や、国際試合の準備段階においてプレーヤーへの負荷に影響を与える可能性のあるその他の活動内容についても記載する必要があります。

二つ目に、このパフォーマンス・スケジュールに応じて、クラブはプレーヤーの最近のトレーニングおよび試合の負荷の概要を代表チームのコーチングスタッフと共有する必要があります。これには、トレーニングの量、強度、頻度、および関連する怪我や病気のデータに関する詳細が含まれます。

三つ目に、国際試合期間終了後、代表チームのスタッフは、プレーヤーのクラブチームに合宿・試合後の報告書を提出する必要があります。上記と同様に、これには、走行距離、高速走行、コンタクト負荷、トレーニング時間、プレーヤーの RPE（自覚的運動強度）、および、その他の主観的負荷評価を含む負荷データを明示する必要があります。さらに、関連する怪我のデータも記載する必要があります。

クラブから代表チームへ、また代表チームからクラブへの両方の報告書は、利用可能なテクノロジーを活用することでさらに精度を高めることができます。例えば、GPS データを用いた走行距離や加速・減速の計測、あるいは、頭部加速度イベント(HAE)によってコンタクトの負荷を追跡できる計測用マウスガードの使用などが考えられます。さらに、各国協会は、この情報共有（フィードバック）が円滑に進むよう、オープンかつ生産的なデータ共有の協定を策定することが奨励されます。

合宿後の報告書には、ウェルネス・モニタリングに関する情報も含めるべきです。標準的な慣行として、プレーヤーがクラブに復帰した際には、心理的準備度、休息、回復の状況に加え、プレーヤーの精神的健康やウェルビーイングを日々モニタリングした結果を含む定期的なフィードバックを、代表チームからクラブチームと共有することが推奨されます。これら両方の報告書に関する具体的な詳細やテンプレートは、国ごとに検討され、時間の経過とともに進化し、競技全体で活用されることが望まれます。

これらのパフォーマンス・スケジュールや合宿・試合後の報告書を定期的に共有することにより、プレーヤーへの負荷に対する理解が深まり、クラブの環境と代表レベルでの環境を行き来する際の移行がスムーズかつ効果的になり、最終的にプレーヤーの安全とウェルフェアの向上につながります。

5. コンタクトへの曝露の最小化

現時点では、コンタクトプレーへの曝露の最適上限を正確に特定するための客観的データが不足しています。しかし、研究により、コンタクトなしのトレーニングと比べてコンタクト有りのトレーニングは怪我のリスクが高いことが明らかにされており¹²、ワールドラグビーのワーキンググループも以前に「ラグビーチームにおける負荷管理の重点は、主にトレーニングに置かれるべきである」と結論付けています。^{13 14}これに加えて、間接的な科学的証拠は、コンタクトスポーツ(アメリカンフットボールやアイスホッケーなど)におけるキャリア中の累積的な頭部衝撃と、その後の人生における神経変性疾患との関連性を示唆しています。

したがって、PLPG は、プレーヤーのキャリアにおけるコンタクトの負荷を最小限に抑える意思決定を支援するため、エリートレベルの試合からより質の高い証拠を収集する取り組みを推進します。この研究には、法改正、トレーニング制限、ノンコンタクト期間／週、ならびに、エリートレベルの試合におけるコーチングやコンディショニングの実践に関する定性的評価の実現可能性と影響をより深く理解するため、現行のシーズン構造の評価を含めるべきです。長期的には、コンタクトを伴うトレーニングの種類、量、密度、頻度が、怪我や病気のリスクの予測因子として検討されるべきです。

当面の間、リスクを賢明に管理する戦略の一環として、年間におけるノンコンタクトウィークの週数は、合理的に可能な範囲で最大化することが望まれます。PLPG による推奨される最短期間については、追って通知される予定です。¹⁵また、脳振盪ワーキンググループによるノンコンタクト期間に関する推奨事項は、今後の検討材料として附属文書 3 に記載されています。

ワールドラグビーのプレーヤーの負荷に関するモニタリングツールは、今後策定されるガイドラインにおいて、ノンコンタクトウィークの週数の合理的な上限を見積もる際に役立ちます。

¹² England Professional Rugby Injury Surveillance (PRISP), Season Report 2022/23

¹³ Quarrie, K. L., et al (2017) Managing player load in professional rugby union: a review of current knowledge and practices (bmj.com).

¹⁴ “Contact training warrants attention because of higher overall injury and head impact risk” Starling, L. T., et al (2023) The World Rugby and International Rugby Players contact load guidelines: from conception to implementation and the future. South African Journal of Sports Medicine.

¹⁵ ワールドラグビーの脳振盪ワーキンググループによる推奨では、この期間を 12 週間に設定すべきとされており、詳細は附属文書 3 で説明されています。

附属文書 1 – 各地域におけるガイドラインの承認と登録プロセス

目的の項に記されているように、協会、リーグ、および選手会は協力して地域における協定を策定し、承認のために提出することが奨励されています。ワールドラグビーおよび国際ラグビー選手会 (IRPA) は必要に応じて支援を提供します。

以下の団体の代表者で構成される、承認パネルが設置されます：

- ワールドラグビー
- 国際ラグビー選手会 (IRPA)
- プロフェッショナル・リーグ・アドバイザー・コミッティー (PLAC)
- プレーヤー・ロード・プロジェクト・グループ (PLPG)

既存および将来の地域における協定（およびその改訂版）は、以下の署名がある場合に限り、承認・公表されます。

- 大会主催者
- IRPAに認定された選手会

このプロセスは、支援および教育を目的として策定されています。念のため明記すると、承認パネルには地域における協定を修正または却下する権限は一切ありません。以下の設問は、検討の迅速化に作成されており、PLPG の主要な検討事項を反映しています。なお、以下のすべての項目が地域における協定に含まれる必要はありません。

ワールドラグビー / 国際ラグビープレイヤー: プレーヤーの負荷に関するガイドライン - 地域における協定の承認と登録制度			
申請者名:			
この地域における協定の署名者は誰ですか?			
質問	はい	いいえ	証明となる資料
個別化された負荷管理への取り組みはありますか?			
この協定には、関連するすべての国内関係者(例: 協会、リーグ、選手会など)が含まれていますか?			
質問 1 と 2 に『はい』とお答えいただいた場合、 残りの質問への回答は参考情報としてご活用ください			
オフシーズン(チームへの招集や一切の義務から解放された期間)は明確に定められていますか?			
シーズン中の試合出場数の上限はありますか?			
連続して試合に出場した後に、1 週間の試合休止期間を設ける規定はありますか?			
例外的な状況に対応するための、明確に定められた免除審査パネル(審査委員会)はありますか?			
国際試合期間終了後のプレイヤーに対し、具体的な休息期間は明確に定められていますか?			
国際試合期間の前、最中、および、終了後における、プレイヤーへの負荷に関するクラブと代表チーム間の連携について、明確な手順は定められていますか?			
年間におけるノンコンタクト期間の規定数は定められていますか?			
この協定は、『共同責任』の原則に基づいて策定・実行されていますか?			
地域における協定のすべての要素は、国内プレイヤーと外国人プレイヤー(国内外のプレイヤー)の双方に公平に適用されていますか?			

当該パネルは、申請者に対する支援を提供し、地域における協定を付属文書 2 において管理するもの
とします。

附属文書 2 – 地域における協定

以下は、プレーヤーへの負荷の管理に関して、協会、リーグ、および、関連する選手会の間で合意され、承認された地域における協定の一覧です。

附属文書 3 - シーズン中のノンコンタクト期間の累積

原則

- すべてのプレイヤーに、シーズンごとに累積されたノンコンタクトトレーニング期間を確保すべきです。
- この累積期間は、プレイヤーのコンタクトへの曝露（試合出場数、試合出場時間、コンタクト回数、IMG 等で測定された頭部加速イベント〔HAE〕など）を文書化し、リスクがあると判断されたプレイヤーに対して、個別化されたプレイヤー管理戦略に基づきコンタクトの負荷を調整する際に設定される場合があります。個別管理が行われない場合には、12 週間のノンコンタクト期間が推奨されます。
- このノンコンタクト期間には、オフシーズン、プレシーズン、負傷による離脱期間、試合のない週（バイウィーク）、および、移動時間が含まれます。
- ノンコンタクトウィークは完全な一週間（すなわち 7 日間）でなければなりませんが、必ずしも連続している必要はなく、チーム全体で同時に実施する必要もありません。また、プレイヤーごとに異なるスケジュールで設定しても構いません。
- ノンコンタクト期間のうち 5 週間は連続している必要があります（プレイヤーの負荷に関するガイドライン - 「オフシーズン」に準拠）
 - 例: チーム全体にはオフシーズンとして 5 週間、プレシーズン（ノンコンタクト期間）として 2 週間が与えられ、その後は、試合に出場しない週や負傷、シーズン中の中断などに応じて、個々のプレイヤーに異なるノンコンタクトウィークが設定される場合があります。
 - プレイヤーA の場合: オフシーズン 5 週間、プレシーズン（ノンコンタクト期間）2 週間、試合のない週（ノンコンタクト期間）2 週間、さらに出場しない試合に先立つ 3 週間のノンコンタクト期間が設定され、合計で 12 週間のノンコンタクト期間となります。
 - プレイヤーB（同じチーム内の場合）: オフシーズン 5 週間、プレシーズン（ノンコンタクト）2 週間、さらに 7 週間の怪我によるノンコンタクトトレーニング期間があり、合計で 14 週間のノンコンタクト期間となります。
 - プレイヤーC（同じチーム内の場合）: オフシーズン 5 週間、プレシーズン（ノンコンタクト期間）2 週間、その後代表チームに合流し、移動・合宿で 1 週間のノンコンタクト期間があります。さらに、国際試合後に 1 週間のノンコンタクト期間があり、出場しない試合に先立つ 4 週間のノンコンタクト期間が設定され、合計で 13 週間のノンコンタクト期間となります。
- ノンコンタクト期間には、筋力トレーニング、ジムでのワークアウト、有酸素運動、コンタクトなしのフィールドセッション、チーム戦略、ノンコンタクトの練習ドリル、商業・広報活動、チームミーティング、怪我のリハビリなどが含まれる場合があります。
- ノンコンタクト期間には、試合やライブタックル、クリーンアウト、セットピース、または、対面形式でのセットピースの練習は含まれません。スマートマウスガードで測定される頭部加速イベント（HAE）が 15g を超える活動は行うべきではありません。
- ノンコンタクト期間は、プレイヤー本人とチームのパフォーマンス部門またはメディカル関係者が共同でモニタリングを行うべきです。
- すべてのプロプレイヤーのノンコンタクト期間が SCRM に記録されるべきです。

根拠

- 「ノンコンタクト」という用語は、特に負傷プレーヤーや、脳振盪後の GRTP(段階的競技復帰)を終えたプレーヤーに関して、プレーヤーやコーチの間に既に広く理解されています。
- ノンコンタクト期間は、頭部衝撃イベント(HIE)や、特に脳振盪など、怪我の原因となることが知られている、あらゆる接触への曝露を制限する最もシンプルな手段です。
- クラブのシーズンと代表のシーズンの間に十分な休暇が確保できない場合、特に国境を越えてプレーする代表プレーヤーにとって、このような介入(対応策)は大きな効果や利点があります。
- 代表プレーヤーに関して本措置を実施するには、クラブと協会の協力が必要です
 - 例:協会がプレーヤーを3か月間受け入れる場合、最初の3週間は「ノンコンタクト」期間を設け、残りの9週間はその後の9か月間で遵守されるよう、クラブと情報を共有します。
- 同様に、該当する場合には、プレーヤーが別のクラブまたは協会に移籍する際に、当該プレーヤーのクラブと協会の間で適切な情報共有が行われるべきです。