

# 「ラグビーのための準備(Rugby Ready)」 オンラインテストの実施の仕方

1、JRFU(日本ラグビーフットボール協会)ホームページを開く

2、左下方のバナー  をクリックする

3、「Rugby Ready(日本語)」のホーム画面が開く

World Rugby passport の登録をしたことがない人は「登録」をクリックする



WORLD RUGBY バスポートサイト 言語

ラグビーのための準備  
WORLD RUGBY

すべてのプレーヤー、コーチ、マッチオフィシャル、スタッフ、ラグビー協会のために

2014年版

ユーザー:ログインしてはい

ログイン

Home

IRBのその他の資料  
ビデオライブラリー  
はじめ  
はじめに  
長期的プレーヤー強化(LTPD)  
参加する前に  
用具、環境  
緊急時対策について  
フィジカルコンディショニング  
ライフスタイル  
ウォームアップ  
プレーの原則  
オープンフィールドプレー  
タックル  
ラック  
モール  
スクラム  
ラインアウト  
クールダウンとリカバリー  
ケガのマネジメント  
まとめ  
ダウンロード  
謝辞

ようこそ **IRB Rugby Ready**へ

IRB Rugby Readyへ、ようこそ。IRB Rugby Readyは、正しい方法に対する認識を高め、適切な安全対策をとることで、関係者が身体接触を伴うスポーツ特有の危険に対処できるようにすることを目的としています。

Rugby Readyのウェブサイトは、無料で登録し利用することのできる便利なオンラインリソースです。ラグビーの身体的要素に関する知識を構築し、蓄え、試すためにご利用いただけます。

自己評価プログラムは、正しい方法に関する下記の18項目に分かれています:

- 試合準備とコンディショニング
- 正しいテクニック
- 傷害の予防と管理

IRB Rugby Readyオンラインテスト終了後、あなたの合格証明書をダウンロードすることができます。

登録は無料、数分で完了します。

ようこそ **rugbyready**

IRB Rugby Ready  
で学べることを見る

IRB バスポートフォーラムは、ここでアクセス:  
[www.irbpassport.com](http://www.irbpassport.com)  
ラグビーのことに関するご質問、ご感想、ご意見があれば、どんなことでもこのサイトにお寄せください。あなたの専門知識が、誰かの役に立つこともあります。

[IRB バスポートフォーラムを訪問する](#)

ログイン 登録



#### 4、World Rugby パスポートのサイトが開く 「登録」をクリックする

http://passport.worldrugby.org/index.php

WORLD RUGBY ▼ パスポートサイト ▼ 言語 ▼ ログイン ▼

**TRAINING PASSPORT**  
Your gateway to World Rugby's online training and education portfolio

Home    フォーラム    ログイン

**World Rugbyパスポートのサイト:**

**PLAYER WELFARE**  
Medical • Research • Equipment

**rugbyready**  
試合準備とコンディショニング

**OFFICIATING**  
• Online learning  
• Match official education

**Keep Rugby Clean**  
THE IRB'S ANTI-DOPING WEB SITE

**Exclusive IRB offer to ALL Coaches, Match Officials and Coach Educators**

**World Rugbyパスポートのサイトへようこそ**

World Rugbyパスポートは、国際ラグビー連盟が提供するトレーニング・研修用ウェブサイトの入り口です。World Rugbyパスポートに登録すれば、競技規則に関することから体づくりのことまで幅広いトピックのオンラインテストを利用することができます。

World Rugbyパスポートロゴが表示される他のWorld Rugbyサイトに登録している方は、すでにWorld Rugbyパスポートをお持ちです。再度登録する必要はありません。登録されたEメールアドレスとパスポートを使って、さまざまなウェブコンテンツをご利用下さい。World Rugbyパスポートサイトへのリンクは左記です。

World Rugbyパスポートに登録, または, ログインしてプロフィールを変更したい場合も, こちらからできます。

ログイン    **登録**

**World Rugby Passport Forum**

World Rugbyパスポートコミュニティは、ラグビーへの情熱によってつながっている世界何百カ国のたくさんのユーザーたちのホームです。

ラグビーに関するあらゆるご質問、ご感想、ご意見を、こちらまでお寄せください(プレー、コーチング、レフリング、競技運営などについて)。また、あなたの専門知識が誰かの役に立つこともあります。

Visit the forums

**Recent posts**

- Irb level 1  
2 in Rugby Coaching
- NECESITO AYUDA POR FAVOR!!!  
2 in General Rugby chat
- Match Observation Certificate  
5 in Rugby Officiating
- IRB Law App for Android and other phones  
11th Feb 2015 in Help!

## 5、登録情報を入力する

- 氏名はローマ字(半角英字)で入力する
- すぐに受信可能な電子メールアドレスを入力する
- 自分の好きなパスワードを決めて入力する
- 「登録」をクリックする

World Rugby パスポートのサイト :

**登録**

World Rugby パスポートを作成するには、下記から登録してください

名: Norimasa

姓: Shibata

性別:  男性  女性

年齢: 41~50

ラグビーとの関わり: プレーヤー

国: JAPAN

電子メールアドレス: [redacted]@yahoo.co.jp  
このアドレスを確認するために電子メールが送信されます。

パスワードを選択する: ●●●●●●

パスワードの確認: ●●●●●●

**登録**

[戻る](#)

128-Bit SSL Secure

## 6、仮登録が完了し、電子メールが届く

The screenshot shows a web browser window at the URL <https://passport.worldrugby.org/index.php?section=register>. The page header includes the World Rugby logo and navigation links for 'パスポートサイト' and '言語'. A main banner features the 'TRAINING PASSPORT' logo with the tagline 'Your gateway to World Rugby's online training and education portfolio' and an image of hands holding a rugby ball. Below the banner are buttons for 'Home', 'フォーラム', and 'ログイン'.

The main content area is titled 'World Rugbyパスポートのサイト:' and lists four categories:

- PLAYER WELFARE**: Medical • Research • Equipment
- rugbyready**: 試合準備とコンディショニング
- OFFICIATING**: • Online learning • Match official education
- Keep Rugby Clean**: THE IRB'S ANTI-DOPING WEB SITE

The central section is titled '登録' (Registration) and contains the following text:

あなたのアカウントが作成され、あなたの電子メールアドレスに確認の電子メールが送信されました。

この電子メールを開き、電子メールに記載されているリンクをクリックして登録を確認してください。

受信ボックスにメールが届かない場合、迷惑メールフォルダなどに届いていないか、念のためご確認ください。

登録やログインがうまくできない場合は、[help@irbpassport.com](mailto:help@irbpassport.com)へお問い合わせください [help@passport.worldrugby.org](mailto:help@passport.worldrugby.org)

A security indicator at the bottom of the page shows a lock icon and the text '128-Bit SSL Secure'.

7、電子メールに含まれるリンクをクリックして登録を有効にする

8、「あなたのプロフィール」画面が開く

9、画面上部の「パスポートサイト」をクリックし、「Rugby Ready」をクリックする

WORLD RUGBY ▼ パスポートサイト ▲ 言語 ▼ NORIMASA SHIBATA ▼

Rugby Ready  
競技規則  
パスポート  
Strength & Conditioning  
Player Welfare  
Keep Rugby Clean  
Coaching  
Officiating  
Integrity

Home フォーラム ログイン名: Norimasa Shibata あなたのプロフィール | ログアウト

このフォームを送信することによって、お客様の情報がWorld Rugby!パスポートロゴの表示されるすべてのウェブサイト上でアップデートされます。

名: Norimasa  
姓: Shibata  
性別: 男性  
年齢: 41~50  
ラグビーとの関わり: プレーヤー  
国: JAPAN  
電子メールアドレス: @yahoo.co.jp  
パスワード: \*\*\*\*\*

プロフィールを編集する トップページに戻る

128-Bit SSL Secure

OFFICIATING  
• Online learning  
• Match official education

競技規則  
RUGBY UNION  
競技規則の適用ガイドライン

PLAYER WELFARE  
Medical • Research • Equipment

Keep Rugby Clean  
THE IRB'S ANTI-DOPING WEB SITE

# 10、「利用条件を読み、同意しました」の左のチェックをクリックし、「次へ」をクリックする

WORLD RUGBY | パスポートサイト | 言語

ラグビーのための準備 2014年版

すべてのプレーヤー、コーチ、マッチオフィシャル、スタッフ、ラグビー協会のために

ログイン名: Norimasa Shibata  
ログアウト  
プロフィールを見る

Home  
IRBのその他の資料  
ビデオライブラリー  
はじめ  
はじめに  
長期的プレーヤー強化(LTPD)  
参加する前に ✕  
用具、環境  
緊急時対策について ✕  
フィジカルコンディショニング ✕  
ライフスタイル ✕  
ウォームアップ ✕  
プレーの原則 ✕  
オープンフィールドプレー ✕  
タックル ✕  
ラック ✕  
モール ✕  
スクラム ✕  
ラインアウト ✕  
クールダウンとリカバリー ✕  
ケガのマネジメント ✕  
まとめ  
ダウンロード  
謝辞

## 利用条件

利用条件

**IRB Rugby Ready Disclaimer**

**IRB Rugby Ready Disclaimer**

**Disclaimer: Physical conditioning**

**Disclaimer: Injury management**

**利用条件を読み、同意しました**

Rugby Readyに関する最新情報や適用ガイドラインのメール通知を希望する場合は、このボックスをチェックしてください。メールアドレスが第三者に開示されたり、迷惑メールが配信されたりすることはありません。

**次へ**

Copyright © International Rugby Board 2007 - 2015 | 利用条件 | 個人情報保護方針

## 11、左側目次の「参加する前に」をクリックする

WORLD RUGBY | パスポートサイト | 言語

すべてのプレーヤー、コーチ、マッチオフィシャル、スタッフ、ラグビー協会のために

ログイン名:  
Norimasa Shibata  
ログアウト  
プロフィールを見る

ラグビーのための準備  
2014年版

Home  
IRBのその他の資料  
ビデオライブラリー  
はじめ  
はじめに  
長期的プレーヤー強化(LTPD)  
**参加する前に**  
用具、環境  
緊急時対策について  
フィジカルコンディショニング  
ライフスタイル  
ウォームアップ  
プレーの原則  
オープンフィールドプレー  
タックル  
ラック  
モール  
スクラム  
ラインアウト  
クールダウンとリカバリー  
ケガのマネジメント  
まとめ  
ダウンロード  
謝辞

**IRB Rugby Readyへおかえりなさい**

IRB Rugby Readyのウェブサイトは、ラグビーのフィジカルな要素に関する知識を構築し、蓄え、試すためにご利用いただけます。

0%

IRB Rugby Readyオンラインテストの0%が完了しました。14項目すべてを完了すると、IRB Rugby Ready合格証明書ダウンロードすることができます。

画面の左側のリストで、まだ完了していない項目を確認することができます。各項目の質問を見るには、左側の項目をクリックしてください。

IRB Rugby Ready  
で学べることを見てみる

IRB パスポートフォーラムは、ここでアクセス:  
[www.irbpassport.com](http://www.irbpassport.com)  
ラグビーのことにに関するご質問、ご感想、ご意見があれば、どんなことでもこのサイトにお寄せください。あなたの専門知識が、誰かの役に立つこともあります。

[IRBパスポートフォーラムを訪問する](#)

Copyright © International Rugby Board 2007 - 2015 | [利用条件](#) | [個人情報保護方針](#)

12、それぞれの項目ごとに「コンテンツ」「ビデオ」等があるので学習を行う

13、それぞれの項目の「質問」をクリックして質問に回答する

WORLD RUGBY バスポートサイト 言語

すべてのプレーヤー、コーチ、マッチオフィシアル、スタッフ、ラグビー協会のために

2014年版

ログイン名:  
Norimasa Shibata  
ログアウト  
プロフィールを見る

Home  
IRBのその他の資料  
ビデオライブラリー  
はじめ  
はじめに  
長期的プレーヤー強化(LTPD)  
参加する前に **X**  
用具、環境  
緊急時対策について **X**  
フィジカルコンディショニング **X**  
ライフスタイル **X**  
ウォームアップ **X**  
プレーの原則 **X**  
オープンフィールドプレー **X**  
タックル **X**  
ラック **X**  
モール **X**  
スクラム **X**  
ラインアウト **X**  
クールダウンとリカバリー **X**  
ケガのマネジメント **X**  
まとめ  
ダウンロード  
謝辞

コンテンツ ビデオ 質問

### 参加する前に

ラグビーをプレーする前は様々なチェックを行い、プレーヤーがRugby Ready(ラグビーをプレーする準備が整っていること)であることを確認する必要があります。

**Rugby Ready(ラグビーをプレーする準備が整っていること)であるプレーヤーは:**

- プレーのレベルに合った体格と体力を持っている
- 自分がプレーするグレードに合った、技術的スキルと能力を十分に備えている
- 以前負ったケガのリハビリテーションを完全に終え、大きなケガをしやすい状態ではない
- 競技規則、および、不正なプレーとは何を指すかについて、熟知している
- プレーヤープロフィールによって、プレーをする準備が整っていることが確認されている

プレーヤープロフィールとは、プレーヤーがラグビーをプレーする準備ができていかどうかを評価するために用いられる方法です。優れたプロフィールは、そのプレーヤーがRugby Readyかどうか、コーチが判断するのに役立ちます。プロフィールは、プレシーズントレーニングが始まる前、および、新しいプレーヤーがスコッドに加わった時に行います。また、シーズン中も定期的にを行うのが望ましいでしょう。

プロフィールには、以下の情報が必要です:

- 個人の連絡先と親族に関する情報
- 既往症(服用中または過去に服用したことのある薬の詳細を含む)

Player profile form

- 14、質問に間違えた場合は再度回答を行う
- 15、質問に全て正解すると、その項目に合格となる
- 16、左側目次から次の項目をクリックする

http://rugbyready.worldrugby.org/index.php?section=57

参加する前に

コンテンツ ビデオ 質問

## 参加する前に

おめでとうございます。あなたはこの項目に合格しました。引き続きテストに挑戦するには、左のリストから別の項目を選択してください。

[このセクションを受け直す](#)

**1. 次のうち、「参加する前」の定義として最も適しているものは、どれですか？**

- プレーヤーとドクターが同意書に署名すること
- 様々なチェックを行い、プレーヤーがRugby Ready(ラグビーをプレーする準備が整っていること)であることを確認すること
- フィットネスプログラムのこと
- 試合前の練習またはウォーミングアップのこと

答えを1つ選んでください

**2. 体力診断とは、何のことですか？**

- 機能的能力E
- 有酸素持久力
- 筋力
- パスの長さ

答えを1つまたは複数選んでください

**3. プレーヤープロフィールは、いつ作成されるのが望ましいですか？**

- シーズンが本格化したら
- コーチが決めたタイミング
- シーズン前のトレーニングに入るとき、および、新人プレーヤーがスコッドに加わったとき
- 暖かい天候のとき

答えを1つ選んでください

17、「ケガのマネージメント」まで14項目の質問に対してすべて回答・正解すると「合格」の表示がでる

18、「合格証」をクリックすると、PDFの合格証(資格認定書)がダウンロードされる

WORLD RUGBY バスポートサイト 言語

ラグビーのための準備 2014年版

すべてのプレーヤー、コーチ、マッチオフィシャル、スタッフ、ラグビー協会のために

ログイン名: Norimasa Shibata  
ログアウト  
プロフィールを見る

Home  
IRBのその他の資料  
ビデオライブラリー  
はじめ  
はじめに  
長期的プレーヤー強化(LTPD)  
参加する前に ✓  
用具、環境  
緊急時対策について ✓  
フィジカルコンディショニング ✓  
ライフスタイル ✓  
ウォームアップ ✓  
プレーの原則 ✓  
オープンフィールドプレー ✓  
タックル ✓  
ラック ✓  
モール ✓  
スクラム ✓  
ラインアウト ✓  
クールダウンとリカバリー ✓  
ケガのマネージメント ✓  
まとめ  
ダウンロード  
謝辞

コンテンツ プレーヤーのポイント コーチングポイント レフリーのポイント ビデオ  
質問

### ケガのマネージメント

#### 合格証

あなたはIRB Rugby Readyテストに合格しました。

下記をクリックして合格証明書をダウンロードしましょう

合格証明書は1年間有効です。1年が経過したら、このサイトにアクセスして、再びテストを受けることをお勧めします。

この証明書は、証明書の所有者がオンライン自己診断テストに合格したことを証明するものです。証明書の所有者が資格を有するコーチ、レフリーまたは医務心得者であると認定するものではありません。

テストを受け直す

1. 次のうち、脳震盪の症状はどれですか?

- 頭痛
- めまい
- 集中できない
- 眠気

答えを1つまたは複数選んでください

2. 次のうち、プレーヤーが脳震盪を起こした疑いがある場合に適した行動は、どれですか?

19、合格証(資格認定証)を印刷し、安全推進講習会に持参する



資格認定書

Norimasa Shibata

選択肢によるセルフチェックテストを全て行い

**IRB Rugby Ready**

を理解されたことを証明します

日付

21/02/2015

**Jock Peggie**  
IRB トレーニングマネージャー

**Bernard Lapasset**  
IRB会長

この資格はセルフチェックテストにオンラインして完成させることで得ることができます。  
本資格保持者はコーチやレフェリーや救命救急士のような有資格者とは異なります。