

ラグビーを愛する皆さんへ



©JRFU

安全こそが強さ!! 前を見てプレーしよう!

- ・ラグビープレー中の怪我の多くはタックルに起因して起こっています
- ・正しいタックル=怪我の防止につながります、基本をしっかり身につけましょう
- ・前を見る・頭を下げない・逆ヘッドしない・しっかり踏み込む・バインドはしっかり
- ・怪我をしない事が楽しいラグビーにつながります
- ・水分補給してますか？
- ・水分補給もパフォーマンスに影響します 計画的に水分補給しましょう

(公財)日本ラグビーフットボール協会 安全対策委員会

