

第7回教育・育成プログラム②	
プログラム	基礎体力向上プログラム ～基本動作を支える体づくり～
	講師:小林 敬和氏 (中央学院大学 教授)
日時:平成29年7月9日(日) 会場:三重県立朝明高等学校	

①競技カアップのボディコントロール

ラグビーのスローやキャッチに基本があるように、身体の動かし方にも基本があります。パフォーマンスを上げるには、正しい身体の動かし方を身に付ける必要があります。



②運動能力の要素

運動能力の3つの大きな要素として「筋力」、「スピード」、「持久力」があり、これらを調整する力として「柔軟性」、「調整力」があります。

スポーツは“パワー(筋力×スピード)”、“スピード持久力(スピード×持久力)”、“筋持久力(筋力×持久力)”で成り立っているということを学びました。



③「軸」を意識しよう

運動には“身体をコントロールする能力”、“安定させる能力”、“可動させる能力”などが必要になります。その中で、軸を「意識する」と身体が安定するとうことを学びました。



④「軸」を安定させるためのトレーニング

身体の軸を安定させるためのトレーニング方法を学びました。



- 1)目を閉じて、片足に体重を乗せます。
軸足に体重が乗っていることを意識し、その感覚を覚えます。



- 2)両手を肩の高さに挙げ、片足立ちをします。
このとき、挙げている方の足のつま先を上げます。
そうすることで膝が伸び、バランスがとりやすくなります。



- 上の姿勢を保ちながら、1・2・3・4のリズムで1回転とし、これを2回転連続で行います。
右足を軸、左足を軸の両方を行い、かつ前回り、後ろ回りの計4パターンを行います。



- 3)手は左右とも肩の高さに挙げ、両足は肩幅よりやや広めにして軸を意識して立ちます。その姿勢を保ちながらジャンプして一気に後ろを向きます。
慣れてきたら、1回転にチャレンジです



4) 写真のような姿勢をとり、手を地面から離します。
両足と片手の3点で身体を支えます。体幹の力の入れ
方とバランスを意識して左右ともに行います。



足でも同じように行います。



5) 片手を大きく開きます。
左右共に行います。
回数は10回程度です。



6) 左肘と右膝をお腹の前で合
合わせます。左右入れ替えて、10
回程度行います。



7)「大」の字になるようにバランスを取って、姿勢を保ちます。
左右共に行います。



8)うつ伏せに寝て、両手、両足
で支え、身体を浮かせます。
※写真は補助具を使用していますが、
実際は無しで行います。



8)仰向けに寝て、両手、両足、両肩が浮いた状態から1回転します。
地面に接しているのは腰周りのみです。