

平成30年 第3回教育・育成プログラム	
プログラム	基礎体力向上に係るプログラム
	講師:杉田 正明 (日本体育大学教授)
日時:平成30年3月11日(日) 会場:三重県総合文化センター 文化会館棟 中会議室	



①「アスリートは、フィールドの中だけでは育たない」

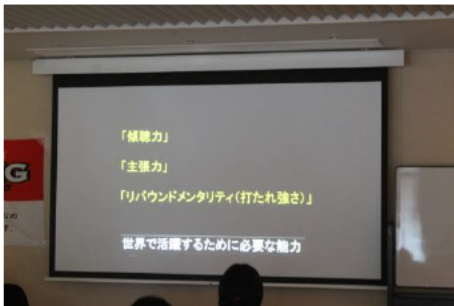
アスリートに必要な能力として、競技種目ごとに必要とされる知識・技能・精神力などの専門能力だけでなく、筋力・瞬発力・持久力などの身体的能力、オープンマインド・コミュニケーションスキル・コンセプチュアルスキルなどの教養能力が必要であることを理解しました。



②「人間力なくして競技力向上なし」

日本オリンピック委員会の方針です。人間力には色々な要素があります。しかし全てを兼ね備えることは不可能だから自分の強みと弱みを知ることが大切ということでした。

Jリーグで選手生活を永く過ごした選手に共通している強みとして「傾聴力」、「主張力」、「リバウンドメンタリティ」があるということを学びました。



「傾聴力」

人の話を聞く力。周りの意見を積極的に受け入れる柔軟性。謙虚な姿勢。人の話をよく聴く人は成長のスピードも格段に速い。

「主張力」

人から聞いた話を汲み取り、取捨選択し実行する力。

「リバウンドメンタリティ」

打たれ強さ：困難に負けずに前向き生きる力。



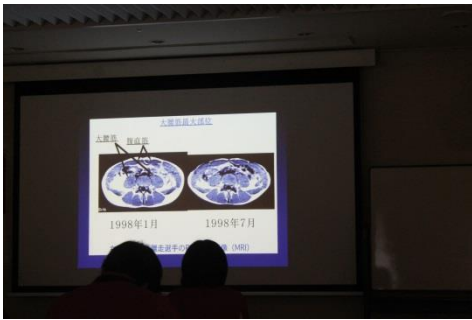
③ウサイン・ボルト(ジャマイカ)の走りから学ぶ

ウサイン・ボルトが2009年の世界選手権で100mで9秒58の世界記録を出した映像を分析し、スタートしてからの頭の位置について、最初のスピードを生かすため視線は地面を向いていること、また股関節の開きが大きいいため、大きなパワーを生み出していることを学びました。



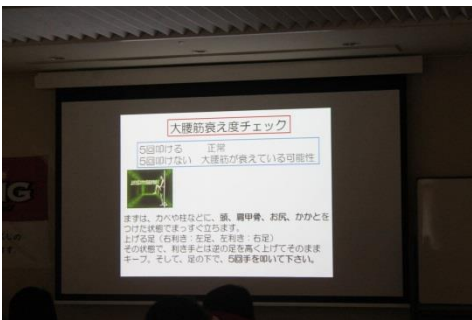
④ラグビーに必要な走力は「短い距離を速く走る」

トップレベルの100m走の選手はスタート直後に頭を低く、前傾姿勢で走ります。ラグビーに必要な短い距離を速く走るためには前傾姿勢をとることが大切ということ学びました。



⑤大腰筋について知る

大腰筋とは、背中・骨盤・太ももをつなぐ筋肉であり、足を前に引きつける時に、非常に重要な筋肉であること、また、大腰筋を鍛えることにより、速く安定した走りができることを知りました。また、スプリンターの大腰筋の横断面積と100mの疾走速度に関するグラフを見て、大腰筋の横断面積が大きいほど100mの速度が速いことがわかりました。



⑥実技指導

・大腰筋衰え度チェック

壁に後頭部、背中、かかとを付け立ちます。片足を挙げ太ももの裏側で手を5回叩きます。叩けなかったり、頭や肩が壁から離れたら股関節が固かったり、バランスが悪いということです。



・速く走るためのトレーニングメニュー

各自で取り組めるトレーニングメニューを学びました。

