

平成30年 第5回教育・育成プログラム	
プログラム	基礎体力向上プログラム ～特性に応じたトレーニングの実践 ②～ ～特性に応じたトレーニングの実践 ③～
	講師:小林 敬和氏 (中央学院大学 教授)
日時:平成30年7月1日(日) 会場:県立稲生高等学校 会議室、柔道場	

<自重で行う抗重力体幹トレーニング>

- ・自分の体重を支える(コントロール)運動用具
鉄棒、はんとう棒、棒のぼり、綱のぼり
運動能力:技能・スピード・筋力・持久力の4要素があり、
小学生の頃から色々な運動をして年齢に応じた運動能力を伸ばすと良い



・体幹トレーニングの前提条件

- | | | |
|---|---|-----------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> 身体、特性 発育、発達 動作学習、コントロール | } | <p>3つが歯車のようにぐるぐる回って身体能力がついてくる</p> |
|---|---|-----------------------------------|

→メニューをただこなしたり、みんながやったりしているからやるではダメ!
日々のトレーニングの意味を理解してやるのが大切

・フィジカルリテラシー=A+B+C+D

- A: 基礎的な体力や運動能力
- B: スポーツ種目に見合った基礎的な能力・走る、飛ぶ、投げる
- C: スポーツ種目に見合った応用的な能力・パス、蹴る
- D: そのスポーツとは直接関係ない他の能力・泳ぐ、滑る

・体幹トレーニングの方向性・系統性

体幹トレーニングをどのように意識するか(なぜ?どうして?なんのため?)
競技、健康、修復の3方向を意識する

・ボディーバランスの局面概念

人間の体を正面から2つに分けると、

- ①左と右 ②前と後 ③上(半身)と下(半身)に分けられるが、一方だけでなく両方をトレーニングすることが必要

・運動技能習得のための効果的な序列

簡単なものから難しいもの } ゆっくり動作確認をしながら、良い姿勢を一度止めて
単純なものから複雑なもの } 良い位置を確認してスピードを上げる

<実技練習>

