

令和5年度第2回タレント育成能力開発プログラム（1期生）実施報告

1 日時

令和5年6月18日（日） 14時00分から17時00分

2 場所

神奈川県立スポーツセンター スポーツアリーナ2 メインフロア（全面）

3 内容

（1）身体能力開発プログラム「コンディショニングトレーニング」

『ジュニア期における体カトレーニングの基本的な考え方』

講師 遠山 健太 氏（株式会社ウイングート代表取締役）

ア 体力向上に必要なこと

イ セルフチェックとは

ウ 全身持久力について

エ 柔軟性について

オ 熱中症対策

選手への宿題

① 1週間に400分の全身持久カトレーニング

② 毎日自分の課題箇所のストレッチ

③ 定期的にセルフチェック（5分間走と4つの関節チェック）

④ フィジカルリテラシー（1、トレーニング2、やる気3、社会性4、知識）を意識して生活すること



講義



セルフチェック

（2）プログラム効果検証「体力・運動能力測定」

『定期的に体力・運動能力測定をして、プログラム効果を検証』

講師 柏木 悠 氏（専修大学准教授/同大学スポーツ研究所スタッフ）

測定項目：形態（身長・体重・座高）、体組成（体脂肪率・骨密度）、20mスプリント、フロアジリティ、反復横とび、立ち幅とび、垂直とび、リバウンドジャンプ



20mスプリント



反復横とび



形態測定



立ち幅跳び

(3) 知的能力開発プログラム 「ジュニア期の特性・発育発達」

『トレーニングの意味について考える』

講師 相澤 勝治 氏 (専修大学教授/同大学スポーツ研究所スタッフ)

ア 運動能力測定にはどんな意味があるの？

イ トレーニングには原則がある

- ① 漸進的過負荷の原則
- ② 継続性の原則
- ③ 反復性の原則
- ④ 超回復の原則
- ⑤ 個別性の原則
- ⑥ 特殊性の原則
- ⑦ 全面性の原則

ウ トレーニングのための3原則 (①運動 ②休養 ③栄養)



講義



集合写真