

令和6年度タレント育成能力開発プログラム③

1 開催日時	令和6年7月7日（日） 13時00分～16時10分
2 開催場所	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 ボクシングフロア
3 参加者	かながわジュニアスターズ 1期生 22名（在籍 28名） 2期生 37名（在籍 50名）
4 実施内容	<p>1 プログラム効果検証「体力・運動能力測定」 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、プロアジリティ、反復横とび、立ち幅とび、 垂直とび、リバウンドジャンプ 講師 渡辺 英次 氏（専修大学教授/同大学スポーツ研究所スタッフ） 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） 学生スタッフ 10名</p>   <p>2 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」 講師 遠山 健太 氏（株式会社ウィングート代表取締役）他 8名 (1) コンディショニングトレーニング 4班に分かれて、約20分ずつのトレーニングを4セット実施し、その後、保護者参加型のストレッチを実施 ①運動遊び・競技パフォーマンスの向上（黒川先生） ○遊びを交えながら楽しく行う ・マーカーを使った反応ゲーム、鬼ごっこ ・ボールキャッチ など</p>  

②マーカーを使った軸づくりや動きのトレーニング(西垣先生)

○姿勢・バランスを意識しながら行う

- ・ランジ、バウンディング
- ・ジャンプ、ステップトレーニング
- ・四つん這いトレーニング など



③心拍トレーニング(菊本先生)

○自分の心拍を確認しながらトレーニング

- ・2分間の動作で心拍数の変化を確認
- ・心拍数を120~140台の値でコントロールしながらランニング など



④筋コンディショニングを行うためのセルフケア(草野先生)

○ケガの予防を習慣化させる

- ・ストレッチポール、フォームローラーを用いて肩、腕、骨盤をほぐす



⑤保護者と一緒にストレッチ（近藤先生）

○回復を促すストレッチを保護者とペアで行う

- ・足、胸、体側などのストレッチ



(2) 保護者対象フィジカルリテラシー講座（遠山先生）

○持久力を伸ばす時期は成長スパート期

成長スパート期は、急な成長に伴う一時的な運動・体力低下が発生するが、原因は科学的には証明はされていない。スポーツの動作に影響を与える可能性があるが、「スランプ」と感じないことが大事である。

よってこの時期は、練習量を減らし（負荷を減らし）、ストレッチなどのコンディショニングを中心に行うことや、心臓・肺が大きくなる時期でもあるので、持久的な運動を行うのが良い。

○持久的トレーニングの実施

カルボーネン法を用いた心拍数をコントロールしたトレーニングが効果的である。

$$((220 - \text{年齢}) - \text{安静時心拍数}) \times \text{強度}(\%) + \text{安静時心拍数} = \text{目標心拍数}$$

※強度は MAX65%程度

・持久力を維持するトレーニング

目標心拍数をキープした状態で1日30分程度（1週間に210分）走る

・持久力を向上させるトレーニング

目標心拍数をキープした状態で1日45分程度（1週間に300分）走る



集合写真

