

平成19年度秋田わか杉国体 選手強化対策事業・指導者研修会
2007ホワイトシーズンジュニアパワーアップ教室記録

平成19年2月17日
場所：山王中学校体育館
講師：戸島義夫

テーマ「秋田わか杉国体まで224日 今日からダッシュ！」

高校に入学するまでの2ヶ月間で自分の足りない体力要素を知り、それを改善するための方法を身につける。

< 講話 > 「第1部 栄養編」

体重が1kg増えるごとに、膝に3倍の負担がかかる。特に、女子に多いX脚などは太ももの内側に多く負担がかかりケガをしやすい。

高校入学後、5月には総体が行われる。そのため、入学したての4月からハードな練習に参加しなければならない。そこで、ケガなどにより退部する率が多い。特に5月連休明けが一番多い。

全国大会は雰囲気が違う。(選手・保護者・会場・応援等)秋田の人はそこが弱い。

練習後の高タンパク質・高糖質を簡単に摂るにはおにぎり1個(梅干しいい。必須アミノ酸6種)、卵1個(マヨネーズ・塩なし)

ブドウ糖(主食) 脳の栄養 不足すると...キレやすい、我慢できない
筋肉を動かすエネルギーの1つ

“大切なこと”

1. よく食べる(蓄積)朝・昼で食べる。夕食だと太る。
2. 運動するほど強くなる。

条件...オールアウト(限界)までもっていくと、肝臓がブドウ糖を蓄積する能力が上がる。

運動後にダメなもの...炭酸ジュース 無果汁(炭水化物=砂糖/350mlに42g)
血糖値5分で上がる インスリン 脳が満腹と判断 刺激欲しくなるため塩分多・偏食
運動後のタンパク質の消費には個人差がある。

オリンピックレベルになると栄養はトータルで摂る。3食に限らない。

< 実技 > 「トレーニング編」

<ストレッチ>

(練習前後・柔らかくしたいときは風呂上がりがいい。硬いとケガしやすい)

【チェックテスト】

1. 足をこぶし1つ分あけてしゃがみ込む。

A: しっかりとしゃがめる B: ぐらつく C: 転ぶ
足首の柔軟性を見る。

柔軟性を上げるストレッチ

⇒ 腕立て姿勢で片方の足の上にもう一つの足をのせる。

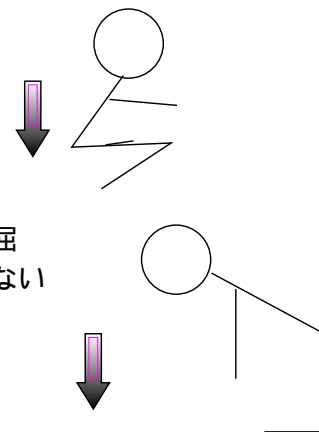
2. トゥータッチ(直立した姿勢から床に手をつける)/体前屈

A: 手のひらが床につく B: 指先が床につく C: 手がつかない
股関節の柔軟性を見る。

柔軟性を上げるストレッチ

⇒ 膝を約90°に曲げて足を広く開く。

肘で膝を広げて腰を前に出す。20回くらい



3. 片足立ち（軸足）

チェック 軸足のクツ裏減り

- (1) 外側の減り がに股
- (2) かかと
- (3) つま先の角（女子多い）
- (4) 内側 内股
- (5) かかと外側 引きずる歩き方
- (6) 最も優秀なのは母子球の減り

} X脚・内股

4. ファンダメンタルポーズ（各種スポーツの基本姿勢）

膝を軽く曲げ、足が少し前後の姿勢 バasketのディフェンスやレスリングなど

下手 棒立ち

ふくらはぎを硬くしないことが素速く動くポイント

<各種ストレッチ> 左右両方行う

チェック 肩関節の柔軟性

（硬いと、疲れてきた時肘が下がって姿勢が崩れるため、肩を壊しやすい。）

テスト 肩の水平線上に肘を90°にして上げ、手を後ろに下げる。

- 1. 片腕を体の前から横に伸ばしもう一方の腕で後ろに押す。
- 2. 片腕を頭の後ろに回し、肘を押す。
- 3. 後ろで手を組み、上に上げる。
- 4. 四つんばいで手の甲をつき（指先は足の方）、腰を後ろに下げる。
- 5. 4の姿勢で手のひらをつく。
- 6. 長座で足を開き、右腕を頭の上から回し左のつま先をつかむ。
つま先を内側に向ける（太もも内側のストレッチ）
つま先を外側に向ける（太もも外側のストレッチ）
- (注) 内股...内側を切りやすい がに股...外側を切りやすい
- 7. 伸脚 つま先を上に向ける。
つま先を前に倒し、曲げている膝の方に重心をかける（太もも内側）
- 8. しゃがんで片足を立て、もう一方の足は内側を床につける 立てた足を広げる
- 9. 足を前後に開き後ろの膝をつく。後ろ足のつま先を手で持って、お尻の方に引っ張る。

<筋力トレーニング>

- 1. 腕立て伏せ [1（下げる）・2（上げる）の声に合わせて]

タオルを手の間に置き、口をつけるくらいまで下げる

A：遅れた回数0回 B：遅れた回数1回程度 C：遅れた回数3回以上

片足を上げると、体重がより前にかかり効果的

- 2. 腹筋（真ん中と腹の横の筋肉を鍛える）

どんなスポーツでも大事

すべてのスポーツにおいてかがむことがある。腹筋が強いとその動きを容易にしてくれる。

の順番で行う

肘と膝をつける。（肩甲骨がつかない程度に下げる）

上がってきたら押さえている人の足にタッチ（体をねじる）

腹の横の筋肉は上体を起こしながらひねっても鍛えられない。

- 3. 腹筋（速く）速く動くには速くやる必要がある

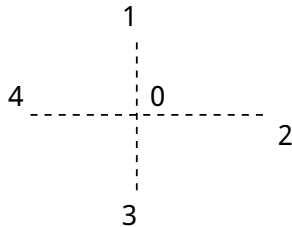
<瞬発力トレーニング>

1. プライオメトリックトレーニング

* ガムテープなどの目印を置き、番号を付けて順番に両足をそろえて跳ぶ。

* 目印：中心から50cmくらいの距離

* 順番： 1 - 2 - 3 - 4 1 - 3 - 2 - 4 など



ポイント1：頭を動かさずに足だけを動かす。頭が動くほど跳ぶと、衝撃が上にきて三半規管が振られるため、頭を動かすとスタミナを消耗する。

ポイント2：股関節と膝を柔らかく使う。

<持久力トレーニング>

(イスなど)

5分間走

1分30秒：ダッシュ 30秒：ジョギング

1分30秒：ダッシュ 30秒：ジョギング

1分：ダッシュ 30秒：ジョギング

『中学生の筋力トレーニングの考え方』

基本的には第二次性徴後にウエイトトレーニングを行うというのが、トレーニング論の一般的な意見です。また、ホルモンの関係で第二次性徴前にいくらウエイトトレーニングしても効果が発揮されないということと、筋肉が硬くなると成長の妨げになるというのが多数の意見です。個人的にはある程度のレベルのウエイトトレーニングは有効と思っています。ウエイトトレーニングというと皆さん抵抗感が出てきますが、練習を毎日やっていると、少しずつ筋肉がついていくのが指導者をしていけば、明らかに感じていると思います。スポーツをしていけば、誰でも筋肉はついていくので、これをウエイトトレーニングに置き換えて考えれば有効だと思います。ただし、成人のように何百kgもの重さのウエイトトレーニングは不必要で、10～30kg程度の軽い重量で回数を多くやる方法が有効と考えます。