

介入トレーニングプログラムの開発

本事業では、①効率的で安全な衝撃吸収および減速動作の習得、②下肢の筋力・パワー発揮能力向上、③運動遂行時の身体重心制御能力向上および外乱刺激への対応能力向上のための体幹の安定性向上を目指したトレーニングを、本学的女子ハンドボール部、女子バスケットボール部、女子バレーボール部を対象として行った。

具体的なトレーニングのアプローチとしては、各競技チームに所属するトレーニングコーチが各競技特異性の原則に適合させトレーニングプログラムを作成・指導を行った。



本研究の成果を実践トレーニング指導へ

● 足部を剛体化させることの重要性

扁平足傾向である選手の体力指標は低く、スクワット1RMの増加量も低かったため、short foot exerciseや片脚着地動作における重心制御能力を向上させることで、足部の剛体化を高めることが必要

具体的なトレーニングのアプローチとしては、各競技チームに所属するトレーニングコーチが各競技特異性の原則に適合させトレーニングプログラムを作成・指導を行った。

● 姿勢づくりの重要性

急激な減速動作時には体重の数倍の力が地面からの反作用として起こる。その力を合理的な身体の使い方と吸収するためには、基礎的な姿勢づくりが必要



介入トレーニングプログラムの開発

- ① 足部を剛体化させる
- ② 上半身の姿勢保持能力を高める
- ③ 急激な減速・加速動作を可能にする下肢筋発揮能力を高める



足部安定化

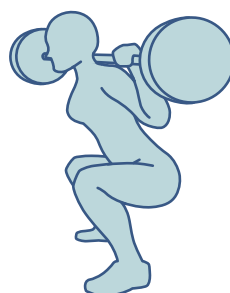


良い例



悪い例

パワーポジション



良い例



悪い例