

未来のアスリート発掘事業 6期生

4月22日（土）体力測定（1回目）を行いました。

この体力測定は、みなさんが「自分の今の体力・能力を知る」ことを目的に実施しました。

未来のアスリート発掘事業の育成プログラムや学校での体育の授業、所属するスポーツクラブ等でのトレーニングに全力で取り組みましょう。

次回の体力測定は、2月下旬を予定しています。

がんばった分だけきっと成果として表れると思います。



自転車エルゴメーターを使用して心肺持久力を測定しました。最大酸素摂取量というのは、大変難しい言葉ですが、この数値が大きければ大きいほど、心肺持久能力が高く、長距離走等の競技に向いていると言えます。



閉眼片足立ちは、平衡性、つまりバランスを保ちながら、同じ姿勢をとる能力を測定しています。

180秒が過ぎてもまだ姿勢を保っている人が何人もいました。



長座体前屈を測定しました。体の柔軟性を測定するものです。

体がかたいと競技成績が伸びないばかりか、思わぬケガにつながることもあります。

普段から、ストレッチ体操を行うなど、体の柔軟性を高めるための努力をしましょう。



垂直跳を測定し、瞬発力を評価しています。

瞬発力＝瞬間的に大きな力を発揮することができる能力のことです。

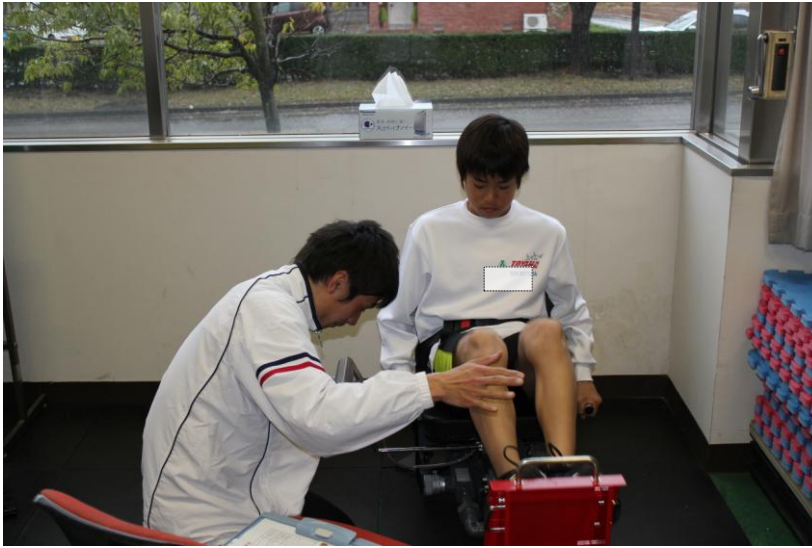
どの競技でも、瞬発力はとても必要ですね。



背筋力を測定しています。筋力を評価するために握力も測定しました。

筋力は、みなさんの年齢くらいからすこしずつ付けていけばいいのです。

あせらずゆっくと鍛えていきましょう。



脚伸展パワーを測定しています。



腕伸展パワーを測定しています。

次回の第5回育成プログラムは、5月22日（日）に実施します。
内容・時間・場所は、下記の通りです。

受付 14:30～

1. メンタルトレーニング②「プラス思考、マイナス思考」

15時～16時 会議室 奈良教育大学 教授 岡澤祥訓先生

2. コーディネーショントレーニング⑤

16時15分～18時15分 中アリーナ

帝京平成大学 准教授 望月明人先生

☆体調を整えて参加してください。