未来のアスリート発掘事業

活動報告 vol. 1

1 8 期 生

ジュニア指定者

第1回育成プログラム



日 時 令和5年4月8日(土)

11:00~12:30

場 所 富山県総合体育センター大アリーナ

【身体能力育成プログラム】

講師

(公財)富山県スポーツ協会

上席専門員

山地 延佳 先生

(やまち のぶよし)



コンディショニング 1

■発達段階における身体的特徴

特に、成長過程にある小学生の時期は、全ての要素のトレーニングを行い、 身体の準備を整えることが重要です。

また、スキルアップには反復練習を行い、脳から身体への伝達スピードを高める「無意識化」を図ることが大切です。

■コンディショニング

スポーツパフォーマンスを最大限に高めるために、競技パフォーマンスに関連 する全ての要素をトレーニングし、身体的な準備を整えることをいいます。

■コンディショニングのテーマ

今回は、「正しい姿勢」がテーマでした。**良い姿勢=良い動き**につながります。 成長期では、正しいストレッチングを行い、関節の可動域を広げることで障害の 予防に努めることが重要です。









