

第3回選手対象集合講習会 体力測定・トレーニングについて講習会を開催しました！

12月14日（土）14：00～16：30

TOYAMA アスリートマルチサポート事業では、様々な医科学分野の先生方による、選手対象集合講習を11月と12月の計4回開催しています。第3回は富山県スポーツ協会の中山雄大スポーツ専門員による体力測定についての講習を行いました。

前半はなぜ体力測定を行うのか、どんな要素が知りたくて、種目をどう選定するのかを説明後、立ち幅跳びと20mダッシュを実際に測定しました。後半は測定した数値を基に、目標数値の設定や数値の見方、測定数値を伸ばすためのトレーニング方法を学びました。

測定をする前に何を知りたいのかによって測定内容を決定すること、測定は全力を出さないと意味が無い事、測定数値をどう活かしていくかなど、測定に付随するたくさんの重要な要素を学ぶ機会となりました。選手からも「今の自分のレベルを知る機会になった」「自分のパフォーマンスを数値で見ることが重要だと分かった」「課題を見つけることが出来た」などの声が聞かれました。また、「自主練習で課題を克服していきたい」「反復練習が重要だと分かった」など今後のモチベーションにもつながったようでした。



次回以降の選手対象集合講習会

第4回 12月21日（土）13：30～16：30 メンタル・アンチドーピング