

スポーツ医・科学的トレーニング推進事業

この事業は、本県で開催された平成6年度全国高等学校総合体育大会及び平成12年第55回国民体育大会に向けて、競技選手の競技力向上・体力増強を目的として開始されたものである。

体力増強には体力トレーニングが欠かせないが、近年ではスポーツ医・科学の進歩により、選手の体力を科学的に測定し、そのデータに基づいて実施される科学的トレーニングが効果を上げていることは周知のとおりである。

本県においても平成3年に財団法人富山県スポーツ振興財団に「科学的トレーニング推進委員会」が設置され、本県における科学的トレーニングの実施状況や今後の推進策について協議がなされ、「科学的トレーニング強化推進策について（中間報告）」が提出された。その提言を受け、平成4年に「科学的トレーニング推進専門委員会」が設置され、具体的な取り組みが始められた。そして、平成12年度には、それまでの10年間の事業をまとめた「科学的トレーニング推進事業報告書」を発刊し、一つの区切りを迎えました。平成13年からは、これまでの成果を踏まえ「スポーツ医・科学トレーニング推進事業」として新たにスタートした。

1 事業の目的

この事業は、選手の競技力向上・体力増強を目的として、富山県総合体育センターに導入されている体力測定機器等を活用して選手の医・科学的な検査・測定を実施し、その結果に基づいた適正なトレーニング方法等の指導・助言を行う。

2 事業の概要

◇各種委員会の開催

(1) スポーツ医・科学的トレーニング推進委員会

運動生理学者・スポーツドクター・行政担当者等で構成し、富山県のスポーツ医・科学的トレーニング推進策等全般について審議するとともに特別強化競技・一般強化競技及び強化選手・サポート選手を決定（指定）する。（現在、委員＝17名）

(2) スポーツ医・科学的トレーニング専門委員会

スポーツドクター・競技指導者・トレーナー・栄養士等で構成し、推進委員会で審議された事項及び指定された競技・選手のサポート・支援策等について協議するとともに強化選手等に対して指導・助言等を行う。（現在、委員＝20名）

◇強化指定事業

指定された競技の指導者・選手等を中心に事業展開し、強化競技及び強化選手（サポート選手）は、原則として3年間継続して指定する。

(1) 特別強化競技・一般強化競技の指定（6競技）

- ①特別強化競技=2競技（野球、駅伝）
- ②一般強化競技=4競技（スキー、水球、ウエイトリフティング、柔道）

(2) 強化選手の指定（168名）

- ①特別強化競技 ○野 球（中・高校生） ○駅 伝（中・高校生）
- ②一般強化競技 ○スキー（中・高校生） ○水 球（中・高校生）
 ○ウエイトリフティング（高校生） ○柔 道（高 校 生）
- ③サポート選手 ○一 般（大学・社会人）
 ○ジュニア（中・高校生）

(3) メディカルチェック

- ①内科的メディカルチェック（問診票、血液検査、尿検査、心電図検査等）
- ②整形外科的メディカルチェック（関節弛緩、筋柔軟性等）

(4) 体力測定等

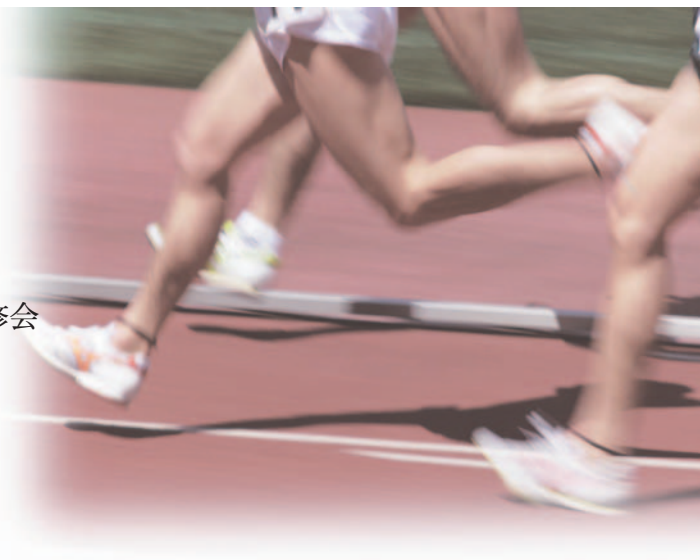
- ①形態（身長、体重、周径囲、皮下脂肪等）
- ②呼吸循環器系（最大酸素摂取量等）
 ※スポーツドクター・運動生理学者立ち会いによる。
- ③筋系（筋力、筋パワー、筋持久力等）
- ④バイオメカニクス（動作分析等）

(5) 各種研修会等

- ①トレーニング理論・実習研修会
 - トレーニング理論
 - 基礎的トレーニング
 - 競技別（専門的）トレーニング等
- ②スポーツ栄養研修会
 - 基礎体力づくりのための栄養摂取法
 - 試合前の栄養（食事等）摂取法
 - 貧血予防等の栄養摂取法
- ③スポーツ障害予防研修会



- スポーツ障害予防法
- ストレッチングの方法
- テーピングの方法
- アイシングの方法
- ④スポーツメンタルトレーニング研修会
 - 実践的メンタルトレーニング法
 - リラックス法
 - 目標設定の方法



(6) 現場調査等

- ①指定された競技及び選手に対する大会等での実態調査
- ②各種（食事など）のアンケート調査等

(7) 測定・合宿等

- ①富山県総合体育センターで合宿を行い、メディカルチェック・体力測定・各種研修会・各種トレーニング指導等を実施

(8) その他、要望に応じたサポート・支援活動

- ①「コンディショニングノート」の作成・配布等
- ②トレーニング相談
- ③各種現場指導等（推進・専門委員及び職員派遣）
- ④各種大会へトレーナーの派遣
- ⑤その他

◇啓発・普及活動等

(1) 訪問活動等

- ①小学校、中学校、高等学校、高等専門学校等への訪問
- ②県中体連総会、県高体連総会、県高野連総会への出席

(2) 『富山県の体育・スポーツ』（県教委スポーツ課発刊）への寄稿

(3) Web サイト『富山県総合体育センター』上でのスポーツ医・科学的トレーニング情報の提供、トレーニング室・体力測定室等の紹介

(4) Web サイト『とやまスポーツ情報ネットワーク』上でのスポーツQ & A

コーナー等の設置

(5) スポーツ医・科学的トレーニングの報告書・情報誌等の発行

- ①報告書『HOW TO WIN』（年1回発刊）
- ②情報誌『スポーツ医・科学的トレーニング情報』（年2回発行）
- ③年間紀要『調査・研究・実践紀要』（年1回発行）

◇研修会への支援・連携活動

(1) 県教委スポーツ課主催の研修会への支援・連携

- ①中・高等学校体育指導者実技研修会への講師派遣
- ②運動部活動指導者研修会への講師派遣

(2) 各競技団体主催の研修会への支援・連携

- ①指導者研修会への職員派遣及び講師紹介
- ②実技（基礎的トレーニング等）講習会への職員派遣及び講師紹介

(3) 各種団体並びに各学校等主催の研修会への支援・連携

- ①高体連・高野連・体保学会等主催研修会への職員派遣及び講師紹介
- ②学校主催の指導者（保護者含む）研修会への職員派遣及び講師紹介

(4) その他

- ①富山県体育協会と連携した研修会の開催
- ②富山県栄養士会と連携した研修会の開催
- ③上記に属さない支援活動及び自主企画研修会等

【備考】自主開催及び各団体に支援・連携する研修会内容

- ①トレーニング理論・実習研修会
トレーニング理論、基礎的トレーニング
- ②スポーツ栄養研修会
基礎体力づくりのための栄養摂取法、試合前の栄養（食事等）摂取法、貧血予防等の栄養摂取法
- ③スポーツ障害予防研修会
障害予防、ストレッチング、テーピング、アイシングの方法等
- ④スポーツメンタルトレーニング研修会
実践的メンタルトレーニング法、リラックス法、目標設定等

◇調査・研究活動等

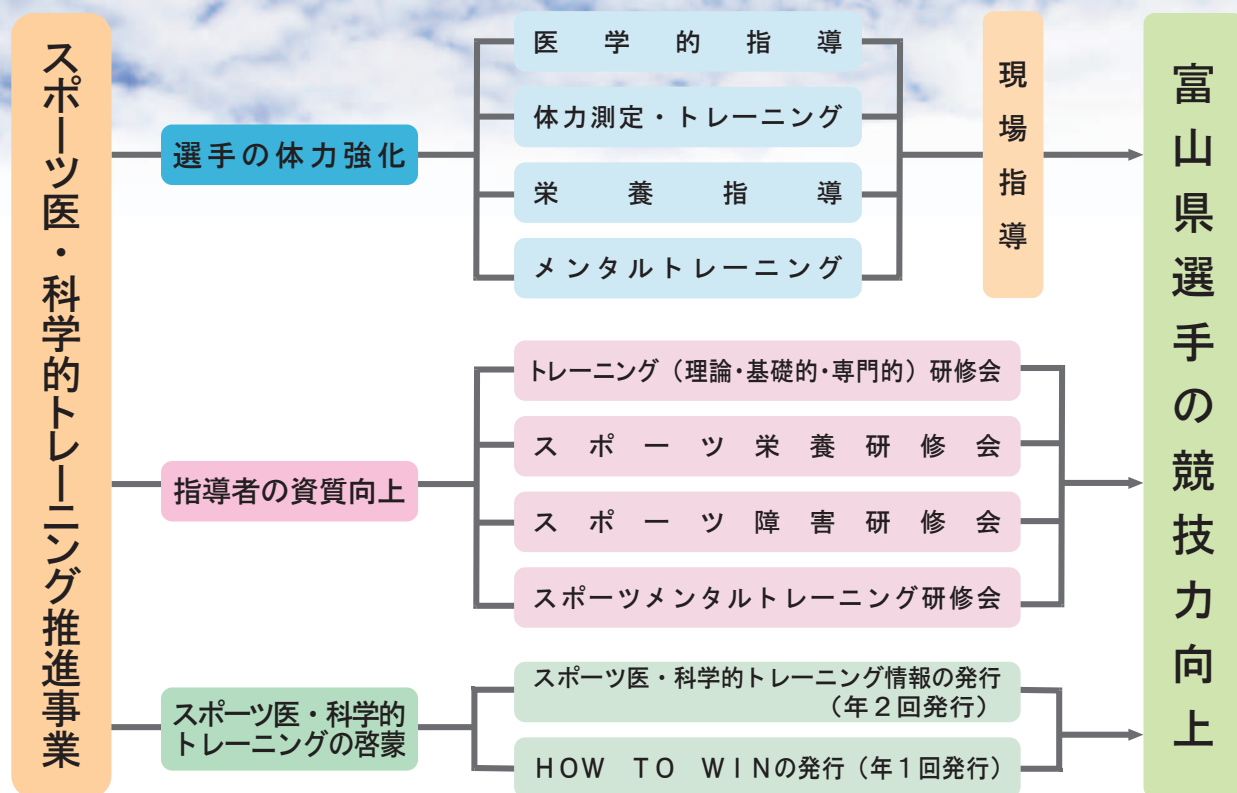
- (1) スポーツ医・科学的トレーニングに関する調査・研究
- (2) 富山県体育協会との連携活動
- (3) 上記に属さないスポーツ医・科学的トレーニングに関する活動等

◇国立スポーツ科学センター（JISS）との連携活動

- (1) 長期・短期研修等への参加及び関係機関への研修会（**JISS**）の紹介
- (2) 全国ネットワーク会議・国際スポーツ科学会議への出席
- (3) 当体育センター発刊の情報誌等の寄稿、事業等へのアドバイス等
- (4) スポーツ全般の情報共有・情報交換・情報発信（**J-net** 活用）等
- (5) その他



スポーツ医・科学的トレーニング推進事業の内容



スポーツ医・科学的トレーニングの内容

