

H16ー18競技別サポート及び競技成績（ウエイトリフティング）

	主なサポート	競 技 成 績
16	○体力測定 ○現場指導 ・メンタル（9/19～9/20, 10/2～3） ・トレーナー派遣（10/22～27） ○研修会 ・スポーツ栄養；選手対象（8/11）	○全国高校女子WL大会 63kg級 1位 谷 綾野（滑川） 8位 東 美穂（滑川） ○全国高校総体 62kg級 7位 松本光司（龍谷富山） ○国民体育大会 62kg級 S7位 J5位 松本光司（龍谷富山）
17	○体力測定 ○現場指導 ・メンタル（7/22～24, 9/17～18） ・トレーナー派遣（10/21～25） ○研修会 ・スポーツ栄養；選手対象（8/11）	○全国高校選抜大会 男子69kg級 5位 松本光司（龍谷富山） 女子63kg級 4位 徳本なぎさ（滑川） 女子69kg級 7位 東 美穂（滑川） ○全国高校総体 男子69kg級 3位 松本光司（龍谷富山） ○全国高校女子WL大会 女子63kg級 5位 徳本なぎさ（滑川） 女子69kg級 7位 東 美穂（滑川） ○国民体育大会 男子69kg級 S8位 J5位 松本光司（龍谷富山） 男子53kg級 S5位 長谷川直也（滑川）
18	○体力測定 ○現場指導 ・メンタル（5/5～6, 8/4～6, 10/4～5） ・動作分析（8/11） ・トレーナー派遣（10/21～25） ○研修会 ・スポーツ栄養；選手対象（8/11）	○全国高校選抜大会 男子53kg級 8位 中田沙樹（滑川） ○国民体育大会 男子53kg級 9位 村上 朋（滑川） ○国民記念杯女子大会 女子53kg級 6位 中田沙樹（滑川）

P / N分析	
ポジティブ	ネガティブ
・大会においてメンタルトレーニングやトレーナーによる現場指導を積極的実施し、選手の実力発揮につながった。 ・継続的にメンタルトレーニングを行うことによって選手・指導者と講師の先生との間に信頼感が生まれ大変効果があがった。 ・栄養研修では、保護者にも参加してもらい生徒のアスリートとしての意識も高まった。 ・体力測定の結果が個人の弱点や今後の強化ポイントを示してくれてよかった。 ・トレーナー派遣では、大会会場での選手の体調管理に大いに役立った。	・動作分析については、練習場所で動作を行ったが、その利用方法については未知数である。 ・常にビデオ撮影などが行われているわけではなく試合等にも即効性はないと思われる。(意識づけにはなる) ・県総体での体力測定は交通手段などで問題があるし、人数制限などがあって利用しにくい。 ・栄養研修は講演だけでなく、実際に調理なども行うなど合宿などで調理の指導もしていただけたら良い。 ・強化のポイントから、具体的にどのような運動が必要かを指導していただければなおありがたい。

