

スポーツ医・科学的トレーニングへの取り組み

【事例報告】『3年間のサポート』

3年間の医・科学的なサポートで多くの成果ができました。また、スキー、水球、柔道競技から全日本ジュニア代表選手に選ばれた選手もあり、指導者、サポートと一体となって協力してきた成果ではないかと思います。平成16年度～18年度の各競技のサポート状況、競技成績及びその成果（P；ポジティブ 強み）や課題（N；ネガティブ 弱み）は以下のとおりです。

H16～18競技別サポート及び競技成績（野球・高校）

	主なサポート	競技成績
16	○体力測定, メディカルチェック ○現場指導 ・トレーニング (4/6, 3/27) ・スポーツ栄養 (6/4～7) ○現場調査 ・選抜高校野球 (4/1～2) ・春季野球大会 (4/25, 5/2, 5, 6) ・北信越高校野球 (6/5) ・全国高校野球選手権大会 (8/10, 14～15, 8/19～20) ・秋季高校野球 (9/23, 25) ○研修会 ・スポーツ栄養 (5/23～24) ○調査・研究 ・富山県の高校野球を考える会 (12/11) ・野球伝達講習会 (2/27)	・全国高校野球選手権大会 (夏) (2回戦敗退) ・北信越高校野球 (ベスト4)
17	○体力測定, メディカルチェック ○現場指導 ・トレーニング (10/30, 3/27) ・スポーツ栄養 (6/13) ○現場調査 ・春季野球大会 (4/29, 5/1) ・全国野球選手権大会富山大会 (7/21・22) ・全国野球選手権大会 (高商一関西) ・明治神宮大会 (高商一駒大苫小牧) ・選抜高校野球大会 (3/24) ○調査・研究 ・富山県の高校野球を考える会	・全国高校野球 (県予選敗退) ・北信越高校野球 (県予選敗退) ・1年生大会優勝
18	○体力測定, メディカルチェック ○現場指導 ・トレーニング (12/6・11, 1/5・20, 2/1) ○現場調査 ・全国野球選手権大会 (福岡一福井商) ・秋季高校野球 (9/24)	・全国高校野球 (県予選敗退) ・秋季県大会優勝 ・秋季北信越高校野球 (準々決勝敗退)



P／N分析	
ポジティブ	ネガティブ
・ 体力測定結果からの分析・指導ができてきた。 ・ H18年度のレギュラーのうち7名が医・科学的トレーニング野球・中学の強化指定選手である。 ・ 継続的なトレーニングができてきている。 ・ 食事についての意識が高まってきている。 ・ H16年度入学生（現高校三年生）は、H17年度入学生（現高校2年生）に比べ中学校時における医科トレのトレーニング時間が不足していたため、高校入学時の測定値に差があったのではないかと考えられる。（中学生時代の取り組みの重要性）	・ 動作分析等技術的なサポート方法の確立。（高野連と協力が必要） ・ 対象の生徒は食事についての意識が高まってきているが、保護者の意識が比例して高まっているとは思えない。高校生の食事は家庭がベースになるので日々保護者に問い合わせはしているが非常に厳しい状況である。 ・ 蓄積データをより有効的に利用し、目標値等を明確にすべきではないか。また、動作解析の結果と測定値の関連づけもあればなお良いのではないか。（例えば、これぐらいの筋力ではこのような動作が可能となり、投手として140kmを投げられた。しかしこの筋力ではこの動作を行えないため球速に差が出る等） ・ 実際に指導する上で利用できる結果と、その指導方法があればと思う。

H16ー18競技別サポート及び競技成績（野球・中学）

	主なサポート	競 技 成 績
16	○体力測定，メディカルチェック ○現場指導 ・トレーニング 毎週日曜日1時間30分交代で基礎技術練習と体カトレーニングを実施 年35回実施 ・スポーツ障害（3/13，19，20，21） ○研修合宿（高校生と中学生の合同合宿） ・スポーツ栄養 ・中学生は元プロ選手から技術指導を受けた	
17	○体力測定，メディカルチェック ○現場指導 ・トレーニング 毎週土曜日 AM；基礎技術練習 毎週土曜日 PM；体カトレーニング 年39回実施 ・スポーツ障害（12/3） ○研修合宿（高校生と中学生の合同合宿） ・スポーツ栄養 ・中学生は元プロ選手から技術指導を受けた	
18	○体力測定，メディカルチェック ○現場指導 ・トレーニング 毎週土曜日 PM；体カトレーニング 年30回実施 ・スポーツ障害（8/19，12/23）	



P / N分析	
ポジティブ	ネガティブ
・トレーニング指導、体力測定、各種研修会等、年間を通じて計画的に実施できた。 ・中学校3年生から高校入学までの半年間のトレーニング効果が非常に高い。 (入学時のケガの減少、除脂肪体重の増加) ・高校入学からトレーニング、食事に関する意識が高くなる。 ・各地区の選手と一緒に練習会に参加しているので交流ができる。	・進学する高校の選択の問題等がある。 ・県体育センターで強化練習会を実施するので、遠方で指定になっている選手が参加しにくい。 ・シニア等の硬式クラブでの練習内容とのトレーニング量の兼ね合いが難しい。 ・毎週なので指導者の負担が大きい。

