

発 刊 に あ た っ て

財団法人富山県健康スポーツ財団
専務理事（スポーツ担当）
富山県総合体育センター
センター長 二 上 栄 一

富山県民が一丸となって燃え…そして夢と感動をあたえてくれた「2000年とやま国体」が終わってから早くも三年。

今年は、21世紀初・4年に一度のスポーツの祭典「アテネ五輪」が五輪発祥の地、ギリシャで開催されます。各競技では、出場権をかけた熱い戦いが連日のように報道され、五輪本番での日本選手の活躍に期待感はますます高まりを見せています。

さて、富山県総合体育センターでは、平成3年から富山県の競技力向上をサポート・支援する目的で「スポーツ医・科学的トレーニング推進事業」を実施し、強化指定した選手に医・科学的測定や検査を行い、その結果に基づいたトレーニング方法の指導・助言や各種研修会による指導者のレベルアップを図ってきました。

平成15年度は、平成13年度から新たにスタートさせた本事業の3カ年計画の最終年にあたり、計画的に推進してきた本事業の成果として全国中学駅伝女子・全国高校駅伝女子の健闘や全国中学スキー大会の女子回転優勝・女子大回転優勝など多くの指定選手が全国で大活躍いたしました。

本誌では、本事業の3カ年計画の総括として、整形外科・内科的メディカルチェック、体力測定の結果、栄養・障害予防・メンタルトレーニング等の研修会、トレーニング等の現場指導、現場調査・研究、バイオメカニクス（動作分析）など様々な事業の取り組みを掲載いたしました。

本県の指導や選手の皆様が本誌をご一読いただき『スポーツ医・科学的トレーニング』を競技力向上のためにお役立ていただけることを期待し、発刊のことばといたします。



発刊にあたって

スポーツ医・科学的トレーニング推進委員会

委員長 山野 清俊

2000年とやま国体総合優勝のあと、ポスト国体に向けて事業の方向性を検討し、新たな特別強化競技に野球・駅伝の2競技を加え、一般強化5競技と共にジュニア層からの継続的強化を目指し、各競技・選手に対し多角的な方面からサポートしてきました。事業は3ヵ年間で一つの節目とし、平成15年度で事業の第1次目標を達成することが出来ました。

たとえば、一般強化競技のスキー競技ではアルペン、クロスカントリー種目で国体や全国大会の優勝者を連続して輩出し、とやま国体を機会にジュニア層の計画的な強化を進めてきた競技団体との連携が実を結んできたのではないかと思います。高校野球については県高野連強化部の意向をもとに、体力面やバイオメカニクスの面から、また、駅伝競技はコンディショニングの面から富山県チームの課題を検討し強化してきたことが少しずつではありますが確実に成果として現れてきているのではないかと思います。

一方、スポーツ医・科学的トレーニングの重要性はこの3年間でかなり認知されてきており、オフシーズンには県総合体育センターの体力測定の予約もいっぱいになるほどです。まず基礎的な体力測定を行い、その結果に基づいたトレーニング指導を受けるということが当たり前になってきています。これは、各指導者がスポーツ医・科学的トレーニングに目を向け、競技力向上には欠かせないと感じているからではないかと思っています。

今後これらのサポートを継続して行っていくためには、多くのマンパワーが必要になってきます。ことに県内ではスポーツ栄養とメンタルトレーニングの指導者が不足しています。そこで、平成14年度から富山県栄養士会と協力し、初めて栄養士の方々の研修会を開催しました。また、メンタルトレーニング研修会も4回シリーズで選手たちにある程度の指導ができるように指導者・トレーナーの方々に対して研修会を開催してきました。少しずつでも県内に指導していただける方が増え、そして、選手たちをサポートできる体制が整えばと努力し

ているところであります。

今回の「HOW TO WIN No.10」では13年度から15年度までの3ヵ年の事業内容の詳細を掲載してあります。本書を多くの指導者や関係の方々にお読みいただき、そして、より成果がみられるように各関係の方々と連携を深めさらなる競技力向上を目指していきたいと思っております。

