

7 合 宿

富山県総合体育センター宿泊室を活用しての合宿。

野球競技は主に強化合宿形式ではなく、1泊2日の合宿でメディカルチェック、各体力測定、各研修会等を実施しました。この方法は集中的に各事業が実施でき非常に効率的でありました。また、野球・中学に関しては各地区からの指定選手だったので、このような合宿で各種の測定等が実施できることは選手たちには有効であったと思います。

駅伝は野球とは異なり主に強化合宿形式で講師等を招き強化を繰り返しました。富山県総合体育センター近隣に富山県総合運動公園、空港スポーツ緑地公園陸上競技場があり練習場所としては活用しやすかったのではないかと思います。

富山県総合体育センターには大・中アリーナ、温水プール、トレーニング室、研修室があり、また、近隣にも空港スポーツ緑地公園、富山県総合運動公園、富山県総合運動公園屋内グラウンド・多目的広場等を使用できることもメリットの1つなので、これからも近隣施設との相互活用も工夫していかなければならないと思います。

8 情報・啓蒙活動等

コンディショニングノート、スポーツ医・科学的トレーニング情報、HOW TO WIN の発行。

「富山県の学校体育」への寄稿。

コンディショニングノートは強化指定選手全員に配布。スポーツ医・科学的トレーニング情報、HOW TO WIN は、各市町村教育委員会スポーツ（体育）課、県体育協会加盟団体事務局及び強化担当者、県内スポーツドクター、県内中高保健体育教諭、県内公共体育施設、県内各大学・専門学校等へ配布しました。

■ スポーツ医・科学的トレーニング情報

〔平成13年度〕

No.23 スピード養成トレーニング

No.24 プライオメトリックトレーニング ー瞬発力養成トレーニングー

〔平成14年度〕

No.25 ストレッチング ー上半身ー

No.26 ストレッチング ー下半身ー

〔平成15年度〕

No.27 スポーツ栄養 ートレーニング期の食事ー

No.28 スポーツ栄養 ー調整期・試合日の食事とトレーニング期のコンビニ弁当・サプリメントの使い方ー