

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・科学的トレーニング推進事業」として新たにスタート致しました。

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

（1）スポーツ医・科学的トレーニング推進委員会

運動生理学の専門家・スポーツドクター・行政担当者等で構成し、スポーツ医・科学的トレーニングの推進策等について協議する。（委員15名）

（2）スポーツ医・科学的トレーニング専門委員会

運動生理学の専門家・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、選手に対して競技の特性に応じた体力測定とその結果に基づくトレーニング処方 の提供と指導を行なう。（委員16名）

（3）強化指定選手の指定

各競技団体から推薦された選手の中から推進委員会・専門委員会で協議のうえ決定し、三ヵ年を原則として継続して指定する。

(4) 強化指定選手及び指導者を対象とした事業

○ メディカルチェック

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

○ 体力測定等

- ・ 形態測定（身長・体重・周径囲・皮脂厚等）
- ・ 筋力系（筋力・筋パワー・筋持久力・無酸素性パワー等）
- ・ 呼吸循環器系（最大酸素摂取量・AT 値等）
- ・ バイオメカニクス（動作分析等）

○ 研修会等

- ・ 強化指定選手への研修会活動
（トレーニング・スポーツ栄養・スポーツ障害・スポーツメンタルトレーニング等）
- ・ 指導者及び保護者等への研修会活動
- ・ 各種団体等への研修会支援活動等

○ 現場指導等

トレーニング、スポーツ栄養、スポーツ障害、バイオメカニクス（動作分析等）、スポーツメンタルトレーニング、トレーナー派遣等

○ 現場調査・研究等

- ・ 指定された各競技及び選手の実態調査等
- ・ スポーツ医・科学的トレーニングに関する調査・研究等

○ 合宿等

当センターで宿泊をともなった各種事業の実施

○ 啓蒙・普及活動等

「コンディショニングノート」の配布

(5) 啓蒙活動等

○ 学校訪問

○ 「スポーツ医・科学的トレーニング情報」の発行

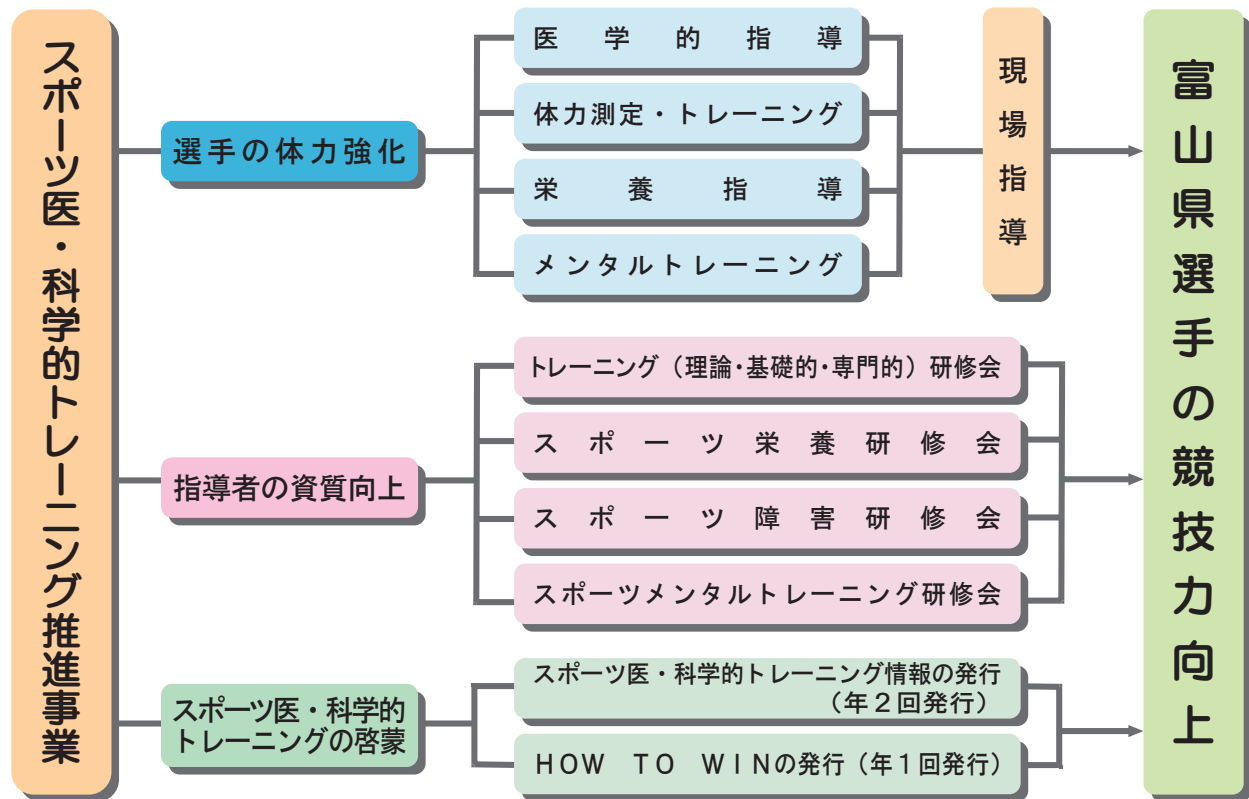
○ 「HOW TO WIN」の発刊

○ 「富山県の学校体育」への寄稿

○ 『HP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、体力測定室の紹介等

○ 『HP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

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

