

スポーツ医・科学的トレーニングへの取り組み

事例報告

中学生の野球強化について

【目 的】

本県の野球競技の競技力向上を目指し、県高校野球連盟と協力しながら、中学生からの一貫指導のモデルケースとして基礎体力トレーニング・基礎技術の定着を図る。

■ 指定証交付式

【期 日】 平成16年6月6日（日） 16：00～

強化選手としての心構えを説き、本事業に意欲的に参加する姿勢を育むことを目的に交付式を開催しました。富山県総合体育センター浜潟 定幸次長から強化選手25名一人一人に強化選手指定証を手渡しました。また、高校野球指定選手の富山商業高等学校野球部主将の宮田君から励ましの言葉が送られました。



■ 強化練習会

平成16年7月11日（日）に選手・保護者に対して、活動時間・内容、メディカルチェック、体力測定、スポーツ傷害保険等についてオリエンテーションを行ないました。活動場所はトレーニング室、トレーニング室前雨天走路を利用し、活動日は毎週日曜日とし、木曜日は自主トレーニングとしました。

指導は、富山県総合体育センタースポーツ専門員 山地 延佳氏（トレーニング）、富山工業高等学校教諭 真田 昭信氏（県高校野球連盟推薦 野球基礎技術）、が担当しました。

練習内容及び計画

第Ⅰ期 7月～10月

初めての試みで、野球の技術練習もトレーニングも手探りの状態ではじまったので、最初は内容よりも一緒に練習していくということを一番の目的にしました。野球の技術練習は、最初、野球の基本である投げるという動作に限定し指導しました。将来的に肘や肩の障害をおこさないためにも、正しい投げ方を覚えることを重視しました。トレーニングも、スポーツ障害を予防する上で指示した部位を正しくストレッチできることと、肩甲骨を含めた肩の動き、股関節の動きが良くなるよう重視しました。

8月からは動的な調整力、動的な柔軟性を獲得するために、スタティックストレッチ（静