

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した。

1 事業の目的

この事業は、選手の競技力向上等のサポート・支援を目的として、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

◇委員会の開催

(1)スポーツ医・科学的トレーニング推進委員会

学識経験者、行政担当者等で構成し、富山県のスポーツ医・科学的トレーニング推進策等全般について審議するとともに、特別強化競技・一般強化競技及び強化指定選手を決定（指定）する。（委員＝18名）

(2)スポーツ医・科学的トレーニング専門委員会

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、推進委員会で審議された事項及び指定された競技・選手のサポート・支援策等について協議するとともに、強化指定選手等に対して指導・助言等を行う。（委員＝13名）

＊各指定競技担当者（10名）

◇強化指定事業

指定された競技の指導者・選手等を中心に事業展開し、特別・一般強化競技及び強化指定選手は、原則として3年間継続して指定する。

(1)特別強化競技・一般強化競技の指定（7競技）

- ① 特別強化競技=2競技（野球、駅伝）
- ② 一般強化競技=5競技（スキー、水球、ウエイトリフティング、アイスホッケー、ソフトテニス）

(2)強化指定選手の指定

- ① 特別強化競技 ○野 球（中・高校生） ○駅 伝（中・高校生）
- ② 一般強化競技 ○スキー（高校生） ○水 球（高校生）
 ○ウエイトリフティング（高校生）
 ○アイスホッケー（高校生）
 ○ソフトテニス（一般）

(3)メディカルチェック

- ① 内科的メディカルチェック（問診表、血液検査、尿検査、心電図検査等）
- ② 整形外科的メディカルチェック（関節弛緩、筋柔軟性等）

(4)体力測定

- ① 形態（身長、体重、周径囲、皮下脂肪等）
- ② 呼吸循環器系（最大酸素摂取量等）
- ③ 筋系（筋力、筋パワー、筋持久力等）
- ④ バイオメカニクス（動作分析等）

(5)要望に応じたサポート・支援活動

- ① 研修会
 - ・トレーニング（トレーニング理論、基礎的トレーニング、競技別（専門的）トレーニング等）
 - ・スポーツ栄養（体づくり、試合前の食事の取り方、貧血予防等）
 - ・スポーツ障害（各競技特有の障害予防、ストレッチング等）

- ・スポーツメンタルトレーニング（実践での活用、目標設定、リラックス法等）
- ② 現場指導（中央講師、推進・専門委員及び職員派遣）
トレーニング、動作分析、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
- ③ 各種大会へのトレーナー派遣
- ④ 合宿等

◇調査・研究活動

(1)スポーツ医・科学的トレーニングに関する調査・研究

- ① 指定された競技及び選手に対する大会等での実態調査
- ② 県内外の全国トップクラスの選手の各種測定・調査
- ③ アンケート調査等
- ④ その他

◇啓発・普及活動

(1)スポーツ医・科学的トレーニングの報告書・情報誌等の発行

- ① 報告書『HOW TO WIN』（年1回）
- ② 情報誌『スポーツ医・科学的トレーニング情報』（年2回）

(2)T-netでのスポーツ医・科学的情報の配信

(3)Webサイト『富山県総合体育センター』上での情報提供及び報告書、情報誌、コンディショニングノートの掲載

(4)Webサイト『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

(5)各学校、団体への訪問活動等

◇国立スポーツ科学センター（JISS）との連携活動

(1)スポーツ医・科学に関する情報共有・情報交換・情報発信（J-net活用）等

(2)全国ネットワーク会議、国際スポーツ科学会議等への参加

(3)中期・短期研修等への参加及び関係機関への紹介

(4)JISSの要請及び紹介による全日本チーム・海外チームの強化合宿・強化練習会の受け入れ

スポーツ医・科学的トレーニング推進事業の内容

