

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)

特別強化競技=2競技(野球、馬伝)

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

特別強化競技 ○野 球(中・高校生) ○馬 伝(中・高校生)

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

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)

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

形態(身長、体重、周径囲、皮下脂肪等)

呼吸循環器系(最大酸素摂取量等)

筋系(筋力、筋パワー、筋持久力等)

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

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)

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

各種大会へのトレーナー派遣

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

指定された競技及び選手に対する大会等での実態調査

県内外の全国トップクラスの選手の各種測定・調査

アンケート調査等

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・情報誌等の作成

報告書『HOW TO WIN』(年1回)

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

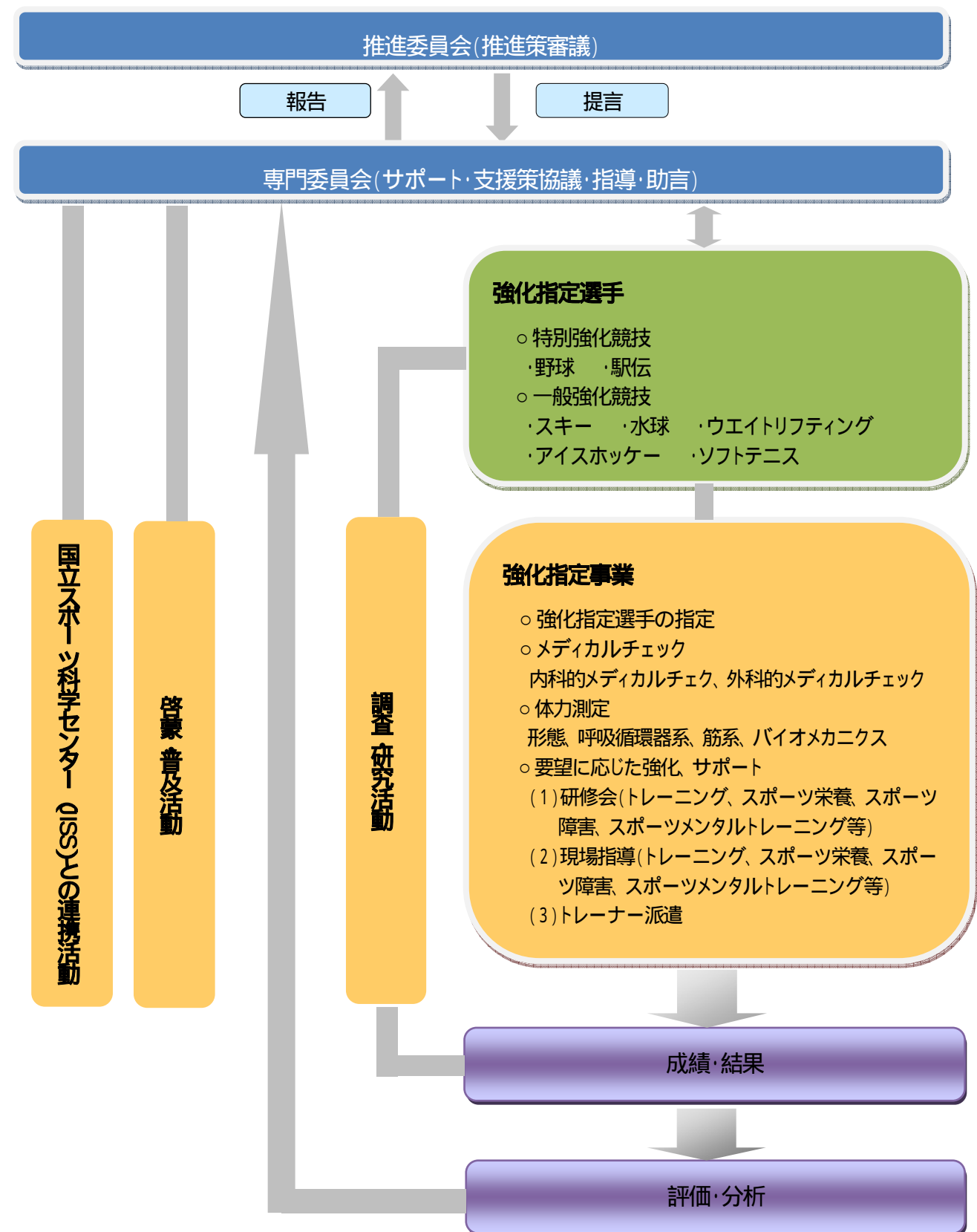
(1) スポーツ医・科学に関する情報共有・情報交換・情報発信 (J-net 活用) 等

(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

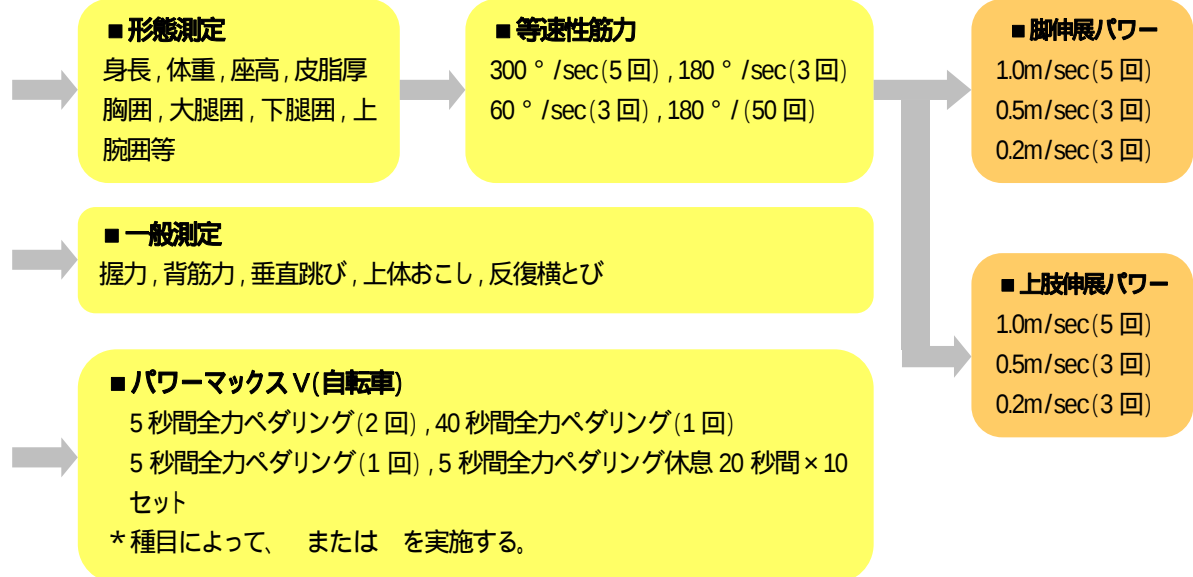
(4) JISS の要請及び紹介による全日本チーム・海外チームの強化合宿・強化練習会の受け入れ

スポーツ医・科学的トレーニングの内容

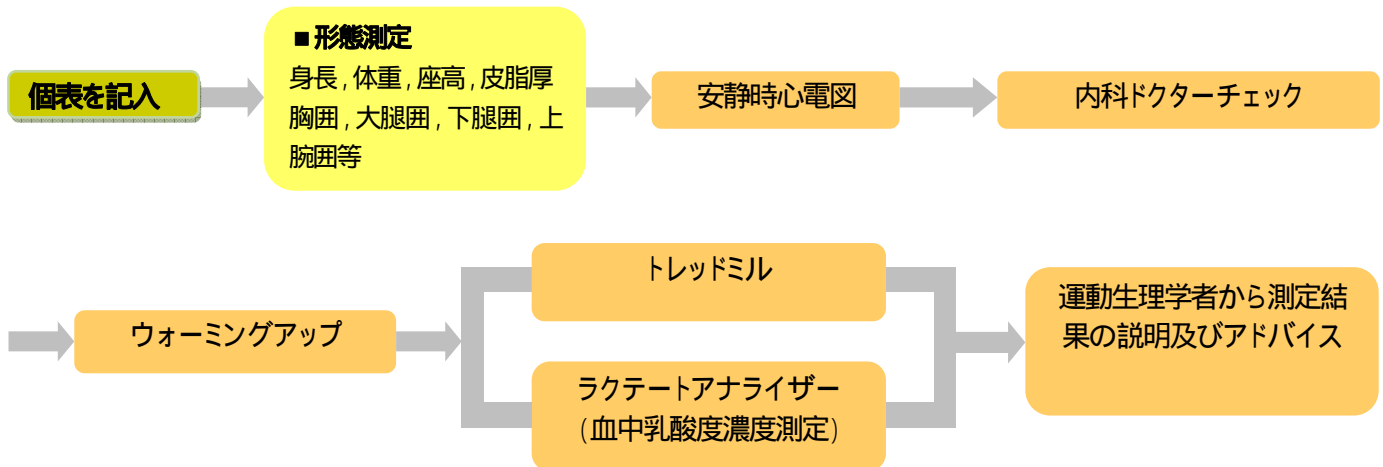


専門測定の概要

筋系(筋力・パワー)



呼吸循環器系



動作分析(高速度カメラ・筋電図)

