

強化指定選手スポーツ医・科学的サポート推進事業

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、特別強化指定競技(野球、駅伝)、一般強化指定競技(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)の7競技、約160名を指定し、「スポーツ医・科学的トレーニング推進事業」としてスタートし成果を上げてきた。そして、平成22年度より、さらに富山県の競技力向上を目指すために事業を拡充し、トータルサポート強化指定競技(10競技12種目)、フィジカルサポート強化指定競技(11競技11種目)、成年サポート強化指定競技(10競技13種目)、スペシャルサポート指定競技(3競技)の4つのカテゴリーに分けて、約600名のサポート選手を指定し、強化指定選手スポーツ医・科学的サポート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) 強化指定選手スポーツ医・科学的サポート推進委員会

学識経験者、スポーツドクター、行政担当者等で構成し、富山県の強化指定選手スポーツ医・科学的サポート推進策等全般について審議するとともに強化指定選手を決定(指定)する。(委員16名)

(2) 強化指定選手スポーツ医・科学的サポート専門委員会

学識経験者、スポーツドクター、競技指導者・トレーナー・栄養士、行政担当者等で構成し、サポート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=14名) ＊トータル・スペシャルサポート強化指定競技担当者(15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する。

◎強化指定競技及びサポート選手の指定とカテゴリー別サポート内容

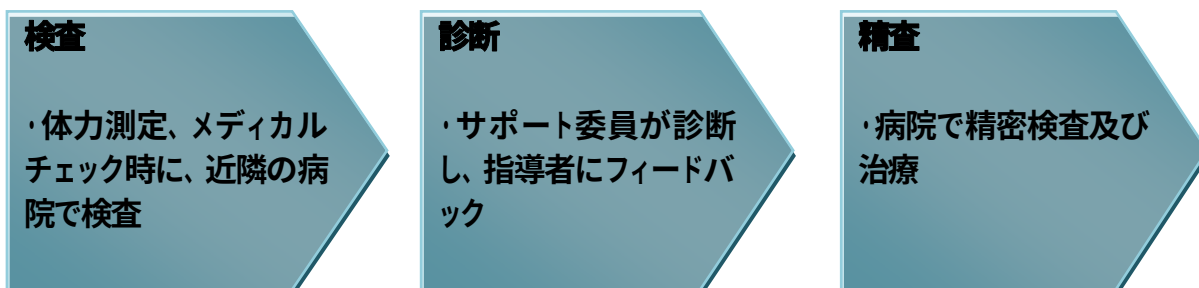
強化指定カテゴリー	競技種目	サポート内容
トータルサポート 強化指定競技 (10 競技 12 種目)	スキー (アルペン、クロスカントリー、ジャンプ・コンバインド) 水泳 (水球), ボート, ホッケー, ウエイトリフティング, ハンドボールフェンシング, 柔道, バドミントン, カヌー (スプリント)	①メディカルチェック ②体力測定 ③トレーニング指導 ④要望に応じたサポート
フィジカルサポート 強化指定競技 (11 競技 11 種目)	アイスホッケー, 陸上, 水泳 (飛込み), サッカー, ボクシング バレーボール (6人制), レスリング, 自転車, ソフトテニス, 相撲, ソフトボール	①体力測定 ②トレーニング指導
成年サポート 強化指定競技 (11 競技 13 種目)	スキー (アルペン、ジャンプ・コンバインド、クロスカントリー), スケート (スピード), 陸上, ボート, ホッケー, バレーボール (6人制), ソフトテニス, 軟式野球, 相撲, バドミントン, カヌー (スプリント)	①体力測定 ②トレーニング指導
スペシャルサポート 強化指定競技 (3 競技)	野球, 駅伝, ウエイトリフティング (女子)	①メディカルチェック ②体力測定 ③トレーニング指導 ④要望に応じたサポート
サポート選手約600名		

(1) 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、心電図検査等)

貧血が問題になる競技種目 (駅伝、スキー・クロスカントリー、スキー・コンバインド) 及び
女子選手対象 ※貧血に関する項目を絞って実施。

<血液検査>



②整形外科的メディカルチェック (関節弛緩、筋柔軟性等)

スポーツドクターによるチェックを行う。

(2) 体力測定

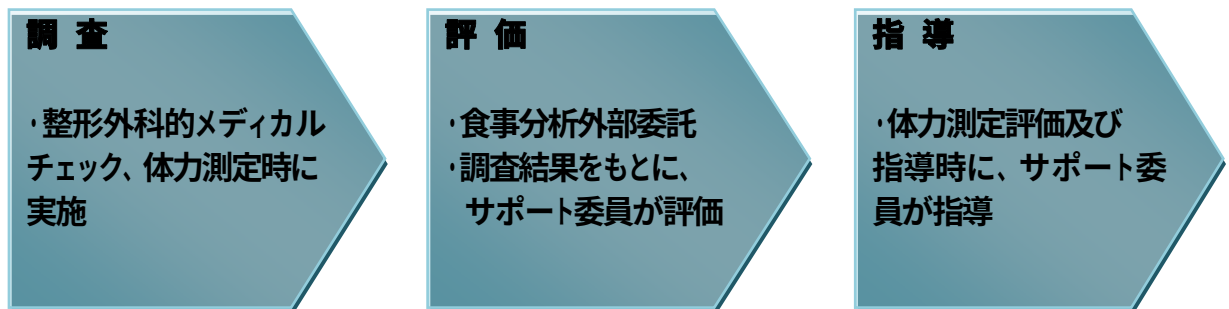
- ①形態(身長、体重、周径囲、皮下脂肪等)
- ②呼吸循環器系(最大酸素摂取量等)
- ③筋系(筋力、筋パワー、筋持久力等)
- ④バイオメカニクス(動作分析等)

(3) トレーニング指導

体力測定結果に基づいた、トレーニングメニューの提供及び指導

(4) 食事調査

食事量・内容の調査



(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

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・情報誌等の作成

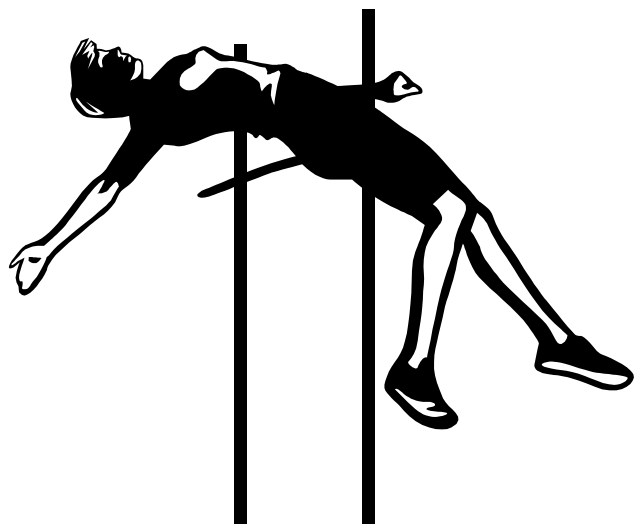
- ①報告書『HOW TO WIN』(年1回)
- ②情報誌『スポーツ医・科学的トレーニング情報』(年2回)

(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



強化指定選手スポーツ医・科学的サポート推進事業

サポート推進委員会 (推進策審議)

報告

提言

サポート専門委員会 (サポート・支援策協議・指導・助言)

サポート選手

A 指定: トータルサポート選手 (10競技12種目)

B 指定: フィジカルサポート選手 (11競技11種目)

C 指定: 成年サポート選手 (11競技13種目)

D 指定: スペシャルサポート選手 (3競技3種目)

※ B、C 指定定競技は、3 体力測定、4 トレーニング指導のみ実施

サポート事業

1 サポート選手の指定

2 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、血液検査等)

(2) 外科的メディカルチェック (関節可動域、筋柔軟性)

3 体力測定

形態、呼吸循環器系、筋系、バイオメカニクス

4 トレーニング指導

5 食事調査

6 要望に応じたサポート・支援活動

(1) 研修会 (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)

(2) 現場指導 (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)

(3) トレーナー派遣

成績・結果

評価・分析 (競技別ミーティング)

国立スポーツ科学センター (NSC) との連携活動

啓蒙書、情報誌の発行、ホームページでのスポーツ医・科学に関する情報発信等

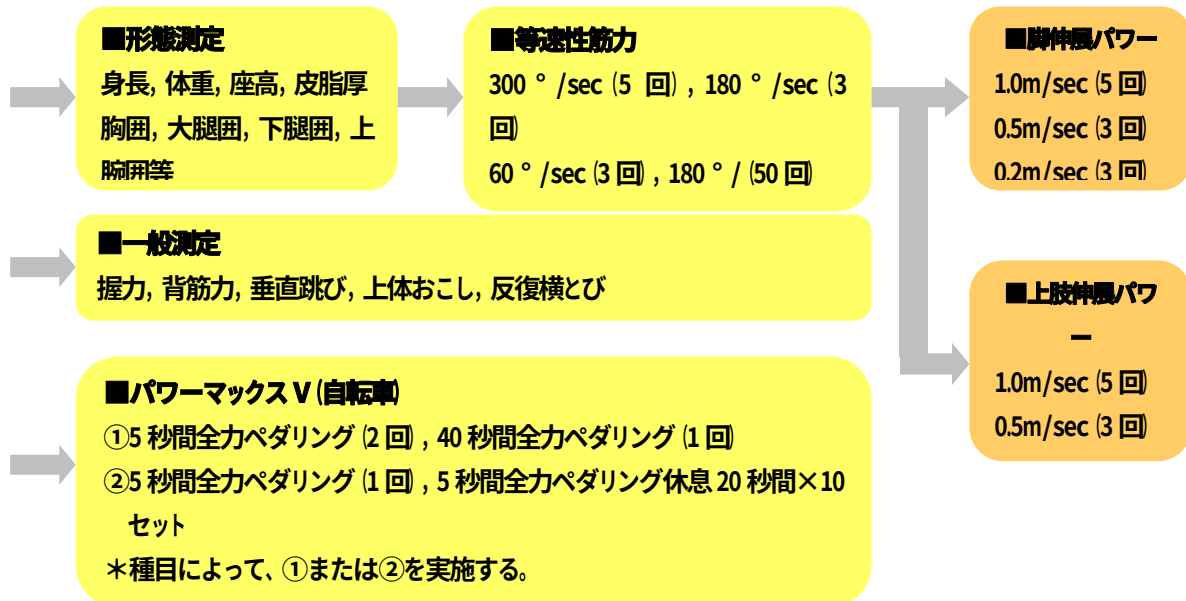
啓蒙書及活動

大会での実態調査、各種測定調査、アンケート調査等

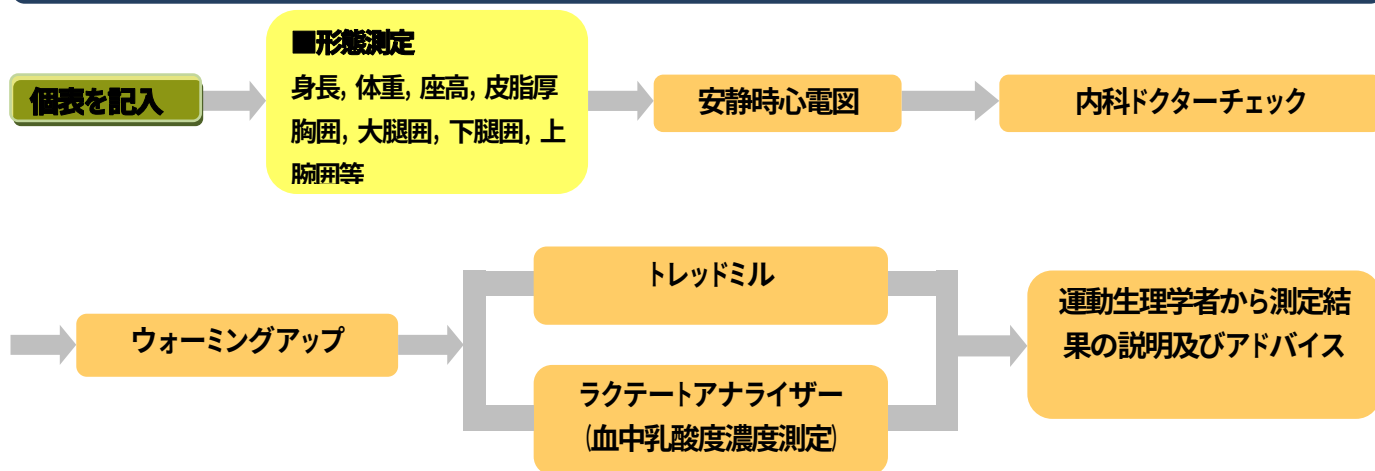
調査研究活動

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)

