

トレーニングにおける競技力向上
2018年7月8日
神奈川県空手道連盟 女性部会 セミナー

NALU Training studio道上香織

今日お話ししたいこと

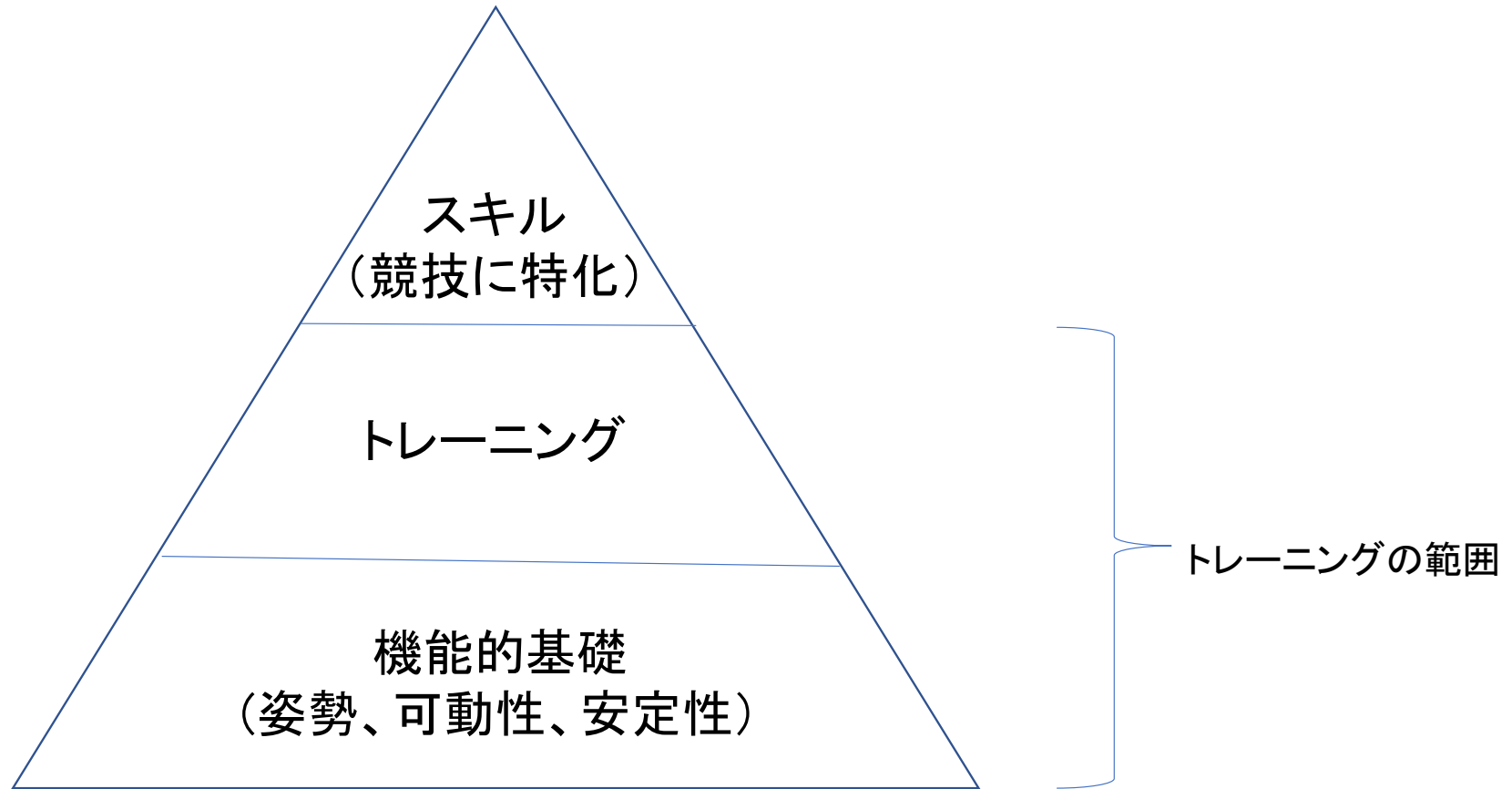
- トレーニングを行う目的
- パフォーマンスピラミッド
- トレーニングで結果を出す要素
- 世代別トレーニング(一例)
- 実技(体幹、上肢、下肢、ゲーム)

トレーニングで競技力の向上を

【トレーニングを行う目的】

- 正しい姿勢や動作作り
- 関節の可動性と安定性を最適化する
- 足りない体力要素を補う 筋力/柔軟性/バランス/敏捷性(身体の位置変換や方向転換をすばやく行なったりする能力)

パフォーマンススピラミッド



トレーニングで結果を出す要素

1. メンタル(モチベーション内発的、目標へ向かって)
2. 運動(心肺持久力、筋力、筋持久力、柔軟性、身体組成)
3. 栄養(5大栄養素をバランスよく摂る)
4. 休養(軟部組織のケア、睡眠)

どの世代においてもこの4つがトレーニングで結果を出す要素です。

世代別のトレーニング（一例）

- 幼児：遊びながら学ぶ（ケンケンなど）
- 小学生：かけっこ、縄跳び、他のスポーツをやってみる
※無理な負荷をかけた筋力トレーニングは避ける
- 中高生：ある程度身長が止まったら軽い負荷からマシンなどのトレーニングを行なってもいい
※この時期の女性は無理なダイエットに気をつける
- 大学生～成人：それぞれに競技に特化した最適なトレーニングを。ヨガやピラティスなど呼吸を取り入れることも良い。動作、身体の使い方を覚えて、怪我を防ぐ
- シニア：ウォーキング等の有酸素運動と軽い負荷の筋力トレーニングを行い、体力、筋力維持を行う

(参考資料) 正しい姿勢とパワーポジション

- ここに姿勢とパワーポジションの絵を貼る

実技

- 姿勢のチェック

二人組みで確認しましょう

- ウォーミングアップ

すくすく体操 手足ぶらぶら 手足を揺する(ゆっくり→小刻み)ロケット体操 ロボット体操

片足ブンブン体操

- 体幹

スパイダーウォーク ベアクロール

- 下肢

ランジ 子供は大股歩き

クロスモーション腿上げ(耳たぶ持って)パワーポジションスクワット(子供は竹の子体操)

マーチング ニュートラルアクティベーション ドロップスクワット

- 上肢

帯引き(二人組みで)スーパインフロアスライド

- インターバルトレーニング

全員で、最後はチーム対抗で