

# ドリーム通信

2010年  
11月10日発行

第21号

山形県  
スポーツalent発掘事業  
実行委員会

## 巡回指導での取り組みから・・・

今回は、ドリームキッズアカデミー事業の1つ、『巡回指導』についてご紹介します。

巡回指導は、キャンプを実施しない月に1度ずつ、県内4地区を訪問し、育成プログラムを実施するものです。指導は事務局スタッフの他、アスレティックトレーナー（AT）の原田扇人氏（ゆうき整形外科）、矢萩裕氏（やはぎ接骨院）にも御協力いただきます。

ねらいは、①適切な身体動作（障害予防やトレーニング効率の向上に関わる動作）への修正・改善、②多様な運動経験の獲得を狙った運動とキャンプ時の動作復習になります。

プログラムは、上記の2つのねらいによって、前・後半の2部構成になっております。

まず、前半のねらい①では、日常生活で自主的に取り組み、効果を上げるための様々なトレーニングを行います。ATからのご指導のもと、ハードルジャンプや対角腹筋、ストレッチ等を行いながら、柔軟性や可動性、筋力等を高める正しい動作を身に付けます。

続いて、後半のねらい②では、キャンプで身に付けた動きを、ゲームや遊びの中で活かすためのトレーニングを行います。チームボールリフティングや変形ダッシュ、各種ゲームを通して、身体を巧みに動かしたり、道具を巧みに使用する能力・感覚を養います。



ハードルジャンプ



対角腹筋



チームボールリフティング



変形スタートダッシュ

さらに、第3回巡回指導では、『NTCコントロールテスト』を実施しております。

NTCコントロールテストとは、ナショナルトレーニングセンター（NTC）で開発された、トレーニング効果を判定するために定期的に行う体力テストです。テスト項目の中には、学校で実施する体力テストと同じものもあります。

このテストにより、選手の基礎的な身体能力およびトレーニング状況を評価できます。そして、現時点における体力的に優れている面、または劣っている面などを把握することができ、その後の体力トレーニング内容を修正・改善することにつながります。

下図はドリームキッズの平均値になります。

内容	5月実施	10月実施	キッズ最高記録
30m走	4.94秒	4.88秒	4.47秒
反復横跳び	54.2回	54.3回	62回
立ち幅跳び	1m92cm	1m95cm	2m12cm
メディシンボール投げ	7m35cm	8m53cm	10m40cm
上体起こし	26.0回	25.5回	34回
20mシャトルラン	77.0点	82.1点	121点
長座体前屈（山形県独自）		40.9cm	62cm



長座体前屈



メディシンボール投げ

また、巡回指導では、保護者プログラムの一環として、保護者の方々にも一緒にトレーニングを体感していただきます。そして、正しい動作やトレーニング負荷等を理解していただき、日常生活でのトレーニングパートナーとして、キッズを支えていただきます。

また、成長痛やけが等、スポーツ障害の予防や対処法についても、ATから講義していただき、質疑応答を行いながら、正しい知識・理解に努めております。

今後も、アスレティックトレーナーの全面的なご協力のもと、質の高いプログラムを提供し、キッズの基礎的運動能力の向上につなげていきます。

—問い合わせ先—

山形県スポーツタレント発掘事業実行委員会事務局

990-2412 山形県山形市松山二丁目11-30

TEL : 023-615-6415 / FAX : 023-615-7933

HP : <http://www.y-dreamkids.jp/>



たいきくん

がんばろう!  
ドリームキッズ  
世界をめざして!