

ドリーム通信

2017年
3月13日発行
第81号
山形県スポーツタレント
発掘事業実行委員会

基礎的運動能力向上のためのホームプログラム

～日常的にトレーニングに取り組めるキッズを目指して～

今年度は、基礎的な運動能力の向上を目指して、ホームプログラム（家庭で行える柔軟・補強運動等）をU12（小学校期）、U15（中学校期）それぞれにおいて、次のような目的で取り組みました。

<U12 ホームプログラム>

U12では、主に柔軟性の向上や姿勢づくり、けがの予防を目的としたホームプログラムに取り組みました。5月に行われた第1回キッズキャンプでは、アスレティックトレーナーの指導の下、柔軟性の必要性や、正しいやり方（ポイント）、注意点、適切な回数等、丁寧に指導していただきました。全身をバランスよくトレーニングできるよう曜日ごとにメニューを作成しています。

※U12 ホームプログラムはドリームキッズHPに掲載しています。

<U15 ホームプログラム>

U15では、主に中学生段階において必要な筋力系トレーニングや、目的に応じたストレッチの方法の理解と実践を目的として取り組みました。具体的には、自重負荷での上肢・下肢・体幹トレーニング、ダイナミックストレッチ、スタティックストレッチ等のメニューになります。8月に行われた第1回アスリートキャンプでは、アスレティックトレーナーの方から指導していただき、正しいやり方で基礎的な運動能力を高めることと、日常的に取り組む必要性を理解しました。

U15 フィジカルトレーニングの開催

ドリームキッズU15（中学生段階）は、10月30日と1月22日に村山地区（山形県体育館）、11月13日と1月22日に置賜地区（米沢市営体育館）、11月20日と2月26日に庄内地区（小真木原総合体育館）でフィジカルトレーニングを行いました。今年度は居住地区必修として地区ごと2回ずつ実施しました。アスレティックトレーナーには、日常的に取り組んでいるホームプログラムの定着度合いを確認していただきながら補強運動やストレッチの指導をしていただきました。また、ラダーやミニハードル、ボールなどを使用したトレーニングや、タバタ式トレーニング等にも取り組みました。



U15 フィジカルトレーニングの様子

ご指導いただいているアスレティックトレーナーの方から

プログラムを実施する中で、「キッズのケガについて大変気がかりであり、特にU15で多くなっている。また、ケガを治さずに練習しているケースもあるようだ。」とアスレティックトレーナーより指摘を受けました。フィジカルトレーニングで行った柔軟性のチェックでは、柔軟性が不十分なキッズが見られ、「ケガが多いのは筋肉の硬さが原因の一つ。さらに、ケガ予防には日頃からストレッチやアイシング、マッサージ、体幹トレーニングなど個人で行う体のケアやトレーニングが大切になる」と教えていただきました。

ケガをしない体づくりを心掛け、日々のトレーニングに全力で取り組めるようにしていきます。

◆フィジカルトレーニングで行った柔軟性チェックの内容

- ①足首の固さチェック
- ②ハムストリングス（太もも後ろ側）のチェック
- ③大腿四頭筋（太もも前側）のチェック
- ④おしり・股関節のチェック



*詳細はドリームキッズHPに掲載している「自分でできる柔軟性チェック」をご覧ください。

《今年度の取り組みを振り返って》

学んだことを日常のスポーツ活動に取り入れたい、自宅での自主練習に意欲的に取り組んだりするキッズがみられるようになり、日常のトレーニングに対する意識が高まってきていると感じています。さらには、正しい動作でできているかを常に意識する、できる回数を少しずつ増やしていく、自分の弱点を克服するために自分でトレーニングメニューを組み立てて取り組むなどして、世界に挑戦するアスリートとして更なる高みを目指して取り組むことを期待しています。

一問い合わせ先—
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 山形市松山二丁目11番30号
TEL:023-615-6415 FAX:023-615-7933
ホームページ: <http://y-dreamkids.jp/>

