

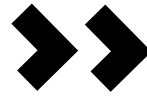


パフォーマンステスト説明資料

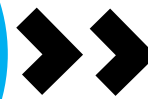


これまでのSAT陸上トレーニング方針

正しい知識の獲得

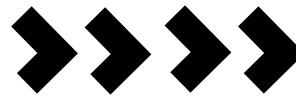


基本動作
の獲得



傷害の
予防

フィジカル強化



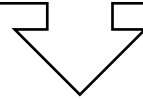
年齢に応じた
体力要素の向上

年齢に応じたトレーニング会の開催と
各年齢に合わせたトレーナーの配置

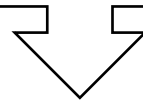


これからのSAT陸上トレーニング方針

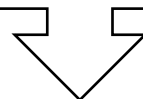
トレーニングに対しての選手の自主・自立



目標実現への計画や方法をアシスト



パフォーマンスの見える化



**定期的なパフォーマンステスト
(誰でも、安全に、どこでも出来る簡易的なもの)**



パフォーマンステストの意義

- ・測定を通じてアスリート・コーチ・スタッフ等の行動を変えていく。
(強化・育成選手の選定や計画の立案)

- ・得られた数値から、長所短所の把握、取り組みの振り返り、
今後のトレーニングプログラム作成の道標。



パフォーマンステストの目的

(1) 現状把握

可視化することで課題を明確に

(2) 目標設定

トレーニングを惰性で行わせない(効果が曖昧なトレーニングは避ける)

(3) モチベーションアップ

自身のフィジカルが成長したかどうかを明確に理解することが出来、成功体験は自信に繋がる

(4) 比較

前回の測定との変化を把握し、アプローチの仕方を評価し、再プログラミングの材料とする
他のアスリート・他のチームと比較する(測定方法の再現性)



来季の陸トレ計画

パフォーマンステスト
(6月、8月、10月)



プログラム提案
(7月、9月、10月)

測定

トレーニング

測定

トレーニング

測定

トレーニング

6月

7月

8月

9月

10月



株式会社F & Vと連携



アプリ詳細

常に自身のフィジカル確認

個人の課題、強みの把握

明確な目標設定



種目	最新	2021-01-22
1. 身長	172.0cm	168.3cm
2. 体重	61.70kg	55.50kg
3. 5mダッシュ	1.19sec	1.17sec
4. 10mダッシュ	1.92sec	1.89sec
5. 20mダッシュ	3.14sec	3.23sec
6. 30mダッシュ	4.23sec	4.48sec
7. 10m×5アジリティテスト	11.22sec	11.37sec
8. アローヘッド (L)	8.51sec	8.63sec
9. アローヘッド (R)	8.55sec	8.76sec
10. アローヘッドアジリティテスト (合計)	17.06sec	17.40sec
11. YO-YOテスト (IR2)	760.0m	680.0m
12. 最高到達点	288.0cm	291.0cm
13. 跳躍高	55.00cm	58.00cm
14. 立ち幅跳び	255.0cm	258.0cm





測定種目

パワー
立ち幅跳び
ペンタジャンプ

基本動作
片脚フルスクワット
OHスクワット

心肺持久力
20mシャトルラン

嫌気性能力
60~90sボックスジャンプ

敏捷性
反復横跳び



担当講師



大野高峰(おおのたかね)

【指導先】

- ・立教大学体育会スキー部フィジカルコーチ
- ・国土舘大学体育会スキー部フィジカルコーチ
- 他

【資格】

- ・CSCS
(ストレングス&コンディショニングスペシャリスト)
- ・NASM-CES
(全米スポーツ医学協会認定コレクティブエクササイズスペシャリスト)
- ・DAH-CTPC
- ・BESJ認定マットピラティス指導者
- 他



清澤恵美子(きよさわえみこ)

【資格】

- リコレクト認定
- メンタルトレーナー

【スキー経歴】

- 世界選手権2大会出場
- ワールドカップ44戦出場
- アジア大会優勝
- ユニバーシアード銅メダル
- 他