

<活動開始 第1回目>

大和広陵高校部活動強化プロジェクトがいよいよ始まりました。公式戦に参加または直前の為当日参加出来なかった部がありました。多くの部員が参加しました。



トレーニングルームを使い、部員たちをグループに分け90分×3回、の3部構成で行いました。

コーディネータさんの自己紹介から始まり、練習におけるトレーニングの必要性、基礎体力の向上と競技パフォーマンスの関わり等について説明がありました。

各部の練習内容におけるウェイトトレーニングの占める割合は様々ですが、目的を意識し、必要な内容を効率よく実施することが大切である。その為には正しい動作の習得、適切な負荷の選択が必要となる等の話しをしていただきました。

次にトレーニングメニューが配られました。本日のトレーニング内容は、下半身強化を目的とする動きが示されており、どのスポーツにおいても足腰の強化は必要である。その足・腰からより大きなパワーを生み出していくことになり、パフォーマンスの向上に繋がっていく。「スポーツの基本は足腰強化」です。と説明をしていただきました。



メニュー ① <バックスクワット>



ポイント

・胸を張って肩甲骨を寄せる。大腿骨が床と平行までしゃがみ、背筋を伸ばす。

バーベルは上下に動くだけで前後にぶれてはいけない。

・今日は、正しいフォーム(姿勢)・動作を覚えることが目標です。

解説の後、グループに分か

れやってみました。胸を張る、背筋を伸ばすことはスムーズに出来ました。その姿勢のまま、腰を下ろしきるのが結構きつく感じられました。その他メニューは5種目、1種目ごと丁寧に解説、模範を示していただき、実践練習を行いました。生徒たちは、今まで



で重さや回数をこなすことに意識が集中しがちであったが、正しいフォームでやると効果的にトレーニングが出来ることを実感し、正しいフォームの重要性を知りました。(次回につづく)