

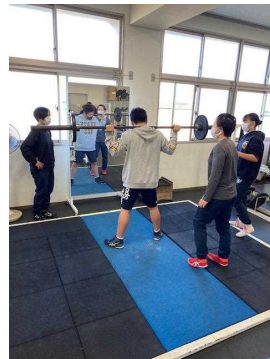
大和広陵高校 運動部強化プロジェクト NO7

<トレーニング部門 第3回目>

大和広陵高校部活動強化プロジェクト トレーニング部門の3回目が12月11日に行われました。前回は背中、肩、腕等の上半身について取り組み、上半身の効果的な動きは、下半身、腰から背中との連動性が大切であると学びました。今日は、これまでのプログラムから、BASICなメニューを作成いただき、実践的にトライしました。メニューが配られ、種目内容、安全を確認の上、補助の仕方でも説明されました。種目は8種目、ひとグループ3~4名でどこまで負荷が適切にかけられるか、フォーミングをチェックしつつ各部単位で取り入れる為の時間配分も体感しました。

<12月11日 メニュー>

大和広陵高校 PROGRAM-SHEET 2021年12月11日 (BASIC・TRIAL)											
P1	FREQUENCY/STR	6×4、15×3					約60~80分			@トレーニングルーム	
No	Program	TARGET	セット	ST	ペア	人数	Protocol				Forming
							Weight	Reps	S	INT	
1	SQUAT (DEEP)	D	2	2	2	4	"80%/1RM"	6	4	120秒	SFR
2	DEAD LIFT	D	1	1	2	4	50~60%SQUAT	15	3	60秒	SFR
3	HIP LIFT	D	固定	2	2	4	20Kg~	15	3	60秒	SFR&PP
4	WIDE STANCE SQUAT	D	固定	2	2	4	30~40Kg	15	3	60秒	SFR&PP
5	BENCH	U	1	1	1	2	"80%/1RM"	6	4	60秒	SFR
6	LPD	U	1	1	1	2	"80%/1RM"	6	4	60秒	SFR&PP
7	ARM-CURL	U	固定	2	2	4	10kg~	15	3	60秒	SFR&PP
8	TRICEPS KICK-BACK (ダンベル@ベンチ)	U	0	2	2	4	5~10kg	15	左右・各3	60秒	SFR&PP
9	TRUNK (PLANK系他) floor	T	0	0	0	全		10回 20秒+10秒	3~4s 1~2s	60秒	
			5	13	14	28					



自分に合ったウェイトを概ね設定し、グループメンバーで補助とフォームチェックを相互に行いながらプログラムに沿って進めて行きました。これまでの成果として、正しいフォームへの意識が、高まっており、互いに注意し合っている様子が伺えました。より効果的なトレーニングの実践に繋がっていると感じました。各競技の独自性に合わせた内容、自分のメニュー作りへ、さらにステップアップしていけたらと思います。今日の生徒の感想は「頑張っ取り組みました。全身がパンパンになって、やばいです。しかし心地よい疲労感です。」次回は、筋力測定を行う予定です。 (次回につづく)