

## 大和広陵高校 運動部強化プロジェクトⅡ NOI

大和広陵高校部活動強化プロジェクトⅡが10月4日(火)に始まりました。コロナ禍等の理由でしばらく期間が空いてしまいましたが再開することが出来ました。少し参加クラブが厳選された様子になりますが、筋力アップ等トレーニングの必要性が高く、競技力向上を目指す内容に対応していくことになりました。特にレスリング、硬式野球部に注目していきたいと思います。

その1回目としてストレングスチェックを行いました。下表の種目を個々が測定し、その結果を基に各競技、個々のメニューが作成されます。

10月25日(火)、(2回目)測定結果から割り出されメニューを動作確認、フォームチェックしながら実施しました。

For 大和広陵高校ストレングス・チェック PERIOD① 2022年10月～						
STR @Room	MENU (種目)	TARGET	PROTOCOL① (PUMP-UP : 3t/w)			
			Weight	RM	設定Weight	FORMIG-RULES
1	BACK・SQUAT	下半身全般	A-80Kg B-70Kg C-60Kg D-50Kg			・ボトムライン ・挙上0.3m/s以上 ・立位静止5秒以内
2	BENCH	胸、肩	A-60Kg B-50Kg C-40Kg			・タッチ&リリース ・挙上0.2m/s以上 ・肘伸展位静止5秒以内
5	CHIN-UP (懸垂)	広背筋	自重			・Active-SCAPULA (肩甲骨可動) ・顎ライン
6	CMJ 2回計測	全身パワー発揮能力	①		c m	・腰から手を放さない。 ・出来るだけ高く跳ぶ。
7			②		c m	
8	RSI10 (STIFFNESS)	下肢爆発的筋力				・設置時間を短く、出来るだけ高く跳ぶ

11月1日(火)、(3回目)運動負荷について、重さ、回数だけでなく、速さの要素について学びました。初動時の負荷のかけ方、瞬発力等。次に速さの測定を体験しました。スマホに連動させたGPSをバーベル等に装着し、測定します。1回1回の速さを確認することができ、設定した目標値をクリア出来たか出来ていないかが一目でわかります。生徒たちの目標クリアへの集中力もMAXに達していました。



11月8日(火)(4回目)動作、フォームの安定感が出来てきました。負荷に対して、また自分の目標に対しての挑戦が始まりました。約1時間30分のトレーニング時間でしたが、生徒みんな精一杯取り組みました。(つづく)