

第10回教育・育成プログラム②

プログラム	基礎体力向上プログラム ～基本動作を支える体づくり②～
	講師:小林 敬和 氏 (中央学院大学 教授)
日時:平成29年10月14日(土) 会場:三重県立朝明高等学校	

【プログラム】～基本動作を支える体づくり～

運動をするために必要な体づくりについて学びました。特にラグビー競技に活用できる体感トレーニングを中心に、指導者とともに学びました。



①「ウォーミングアップ」

普段のウォーミングアップが重要。
なぜウォーミングアップをしているのか考えながら行っているか。

→前回のおさらい「意識して体を動かすことが重要」



②「歩幅の計測」

→中心から足を前後左右に大きく一歩開いた幅を計測。その幅を今後定期的に計測して自分のバランスや脚力の計測を行う。



③「メディシンボールを使った体幹トレーニング」

→体の軸を意識して、体幹を鍛える。



④「体のバランスをとりながら体幹トレーニング」

→前回の復習と応用。

- ・運動を行うまえのウォーミングアップで体の軸や動きを意識することが重要。
- ・走る、ボールを受ける・投げるといった動作を補強する体幹トレーニングを継続して行わなければいけない。トップレベルの選手も取り組んでいる。
- ・自分の体の力の強度やバランスを知る。記録をつけていくことも大切。