

平成30年 第2回教育・育成プログラム	
プログラム	基礎運動能力測定
	講師: 稲田 允 (U18女子セブンズ日本代表アシスタントコーチ)
日時: 平成30年2月10日(土) 会場: 県立四日市農芸高等学校	

今回は定期的に行っている基礎運動能力測定を実施しました。実施に先立ち、スーパー☆ガールズとしての心構えや運動能力測定の意義などについて学びました。



①三重県代表の自覚

三重県代表として見られる立場であることを自覚し、プログラムを受けることに感謝すること。そして、発する言葉、行う行動全てがこれで良いのかを考えること。そして日本代表にチャレンジする気持ちで取り組むこと。



②基礎運動能力測定はなぜ行うのか

現在地を知ること、目標が明確になる

目標 - 自分 = ギャップ

目標とする選手と比較することで、自分に足りないところがわかり、目標設定ができる。そして、トレーニングの内容も見えてくる。

③基礎運動能力測定

測定の際のポイント…「全力で取り組む」「正しく取り組む」

測定項目① 懸垂

測定項目② 片足スクワット

測定項目③ シャトルラン



測定項目④ 腕立て伏せ



測定項目⑤ 10m走



測定項目⑥ 片足三段跳び



測定項目⑦ 立ち幅跳び



※40m走は雨天のため、全種目は実施できませんでした。