

体カトレーニング

年間	オリンピック選手を本気で目指し、継続的に努力する真のアスリートとしての習慣を身につける。 トレーニングだけでなく、アスリートにふさわしい考え方を学ぶ。		
回	内 容	目 標	備考
1	アイスブレイク メディカルチェック 基礎トレーニング	選考以外の項目や体の状態などを把握し、ケガのリスクなどを知る。 長所を伸ばし短所を克服できるように基準をつくる。	
2	ウォーミングアップ <small>たいかん</small> 体幹トレーニング バランス <small>じじゅう</small> 自重トレーニング	ケガの予防とパフォーマンス向上のためのストレッチ、トレーニングに取り組み、基本的な内容を中心に自宅でも継続できるようにする。	
3	スピードトレーニング	直線的なスピードを高めるトレーニングを行い、瞬発力向上を図る。	
4	アジリティトレーニング	方向転換や動的バランスの向上を図る。 自宅や近所の公園などで行えるようなメニューを中心に組み込む。	
5	パワートレーニング ジャンプ、プライオメ トリクス等	全身的なパワー発揮のためのトレーニングに取り組む。主に体の使い方を習得する。	
6	スピードトレーニング	これまでの取り組みを活かし、より発展的なスピードトレーニングに取り組む。	
7	アジリティトレーニング	より複雑な方向転換や相手の動きに反応する力を身につける。	

8	パワートレーニング ジャンプ、プライオメ トリクス等	より難易度の高い動きの中でパワーを 発揮できるように、体のコントロールや バランス、力の伝え方を習得する。	
9	最終測定	これまでの取り組みの成果を測定し、今 後の課題を知る。	
10	クロスフィット 全身持久力	複合的に体を動かし、各種目に共通する 身体能力の向上を図る。 全身の持久力、間欠的持久力にも取り組 む。	
サ マ ー キ ャ ン プ	コーディネーション 全身的なアプローチ 全身持久力 コンディショニング	2日間を通して全身のトレーニングに 取り組むとともに、セルフケアやコンデ ィショニングについて知る。 将来のオリンピック選手としての習慣 を身に付ける。	