

令和4年9月8日

茨城県アルペンスキージュニア選手のフィジカル強化事業実施計画

1 目的

本県アルペンスキージュニア選手の競技力向上を図るため、茨城大学教育学部渡邊准教授の指導のもと、アルペンスキーに必要なフィジカル能力について継続的に測定データをモニターしながら強化を図っていく。

また、フィジカル強化と競技力向上の関係性について調査を行い、効果的なフィジカルトレーニングの実施につなげていく。

2 内容（案）

(1) トレーニング方法に係る講義と体力測定会の実施【9月】

- ・アルペンスキーに求められる体力のうち、特に重要な「柔軟性」「体幹の筋力」「下半身の筋力」の3項目について様々なトレーニング方法の講習会と測定会を実施。

【測定会】

日時：令和4年9月19日（月）8:30～11:30

場所：笠松運動公園ほか

内容：渡邊准教授のトレーニング講義と体力測定

（PMはインラインスケートやラダー等を活用した陸トレ）

(2) 各自実践と定期的な測定データの報告【9月以降通年】

- ・各自トレーニングを実践してもらうとともに、親子で測定可能なメニューを提示し定期的な測定・報告をしてもらい、評価指導を行う。

(3) 選手ごとのフィジカル強化と競技力向上の関係性の調査検討【冬季】

- ・雪上でのスキー技術の評価と体力データの関係性について検討する。

3 対象

県内の高校生以下のスキーヤー

4 担当

茨城大学教育学部学 渡邊將司准教授

茨城県スキー連盟競技部（ジュニア担当福田、浅川、齋藤ほか）

※ 測定会やトレーニングメニューの詳細については、茨城県スキー連盟HPに掲載してまいります。