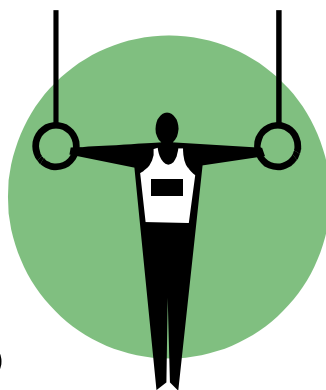


体操

GYMNASTICS



## トレーニングと年齢時期

新体操競技の選手層は、10歳以下がチャイルド選手、ジュニア選手が11歳～14歳、シニア選手が15歳以上であり遅い選手でも25歳頃までで選手生活を終了するのが多い。早いものでは小学校2、3年から選手として競技会に参加し、中には相当強い筋力を必要とする演技を実施している選手もいる。しかし、成長段階に応じ適切なトレーニングを行うことが障害の少ない選手を育て、その選手が1番活躍できる時期に最大の能力を発揮することができるようにする最大の強化策であるといえる。

チャイルド時代にはあまり筋力が必要でない手具操作、リズム感、身体コントロールをトレーニングしながら新体操の楽しさや感性を養うことにポイントを絞ることが大切である。徐々に筋肉の発達するジュニア期に筋力や持久力のトレーニングを始める。

その場合も始めはほとんど負荷をかけず、ジュニア期後半から負荷をかけ始めた方がトレーニング効果が上がる。14歳をすぎると筋肉の発育が著しくなるため強い筋力トレーニングに適していると言われている。

これらのトレーニング開始時期は非常に重要で、特に配慮が必要である。

「柔軟トレーニング」と「障害予防のための筋力トレーニング」は、新体操を始めたその日からすぐに取り組んでほしい。この2項目のトレーニング開始時期は、願わくは小学校低学年頃であってほしい。「柔軟性のトレーニング」は長期計画で徐々に負荷を加えながら行い、「障害予防のための筋力トレーニング」は身についてきたと思ったら順次「基礎能力向上を目的とした筋力トレーニング」に形を変えつつ選手生活が終了する日まで続けなければならない。

「持久力のトレーニング」は最初持久走等から始め、次にサーキットトレーニングで能力を高め、シーズン中には演技を回数多く通したり、連続して通したりすることで実戦的な持久力を養うことが大切である。

## ジュニアの練習内容例

曜日	内容	目的
月	バレエレッスン バーでの練習(5:30-6:15) バーを離れて(6:45-7:00)	バレエの基本姿勢をレッスンし、正しい脚の動き、バランスの重心の取り方を体得する。 バーを離れて徒手の基本であるジャンプとバランスとピボットを行う。
火	バーレッスン(4:00-4:30) 徒手の基本(4:30-5:00) 部分練習・通し(5:30-7:30)	4作品を部分練習で技を体得し、通し練習ではミスのない美しい演技を体得する。 (4種目ミスなし)
水	バーレッスン(3:30-4:30) 柔軟運動(4:00-4:30) 部分練習・通し(4:30-7:00) 補強トレーニング 腹筋20回×2セット 背筋20回×2セット 側筋20回×2セット ジョギング 30分	4作品を部分練習で技を体得し、通し練習ではミスのない美しい演技を体得する。 (4種目ミスなし)
木	柔軟運動(4:00-4:30) 部分練習・通し(4:30-7:00) 補強トレーニング 腹筋20回×2セット 背筋20回×2セット 側筋20回×2セット ジョギング 30分	手具操作における技を確実なものにする。  各手具の投げ技×5本
金	補強トレーニング(5:30-7:30) 腹筋20回×2セット 背筋20回×2セット 側筋20回×2セット ジョギング 30分	体カトレーニングとして筋力を高めるための練習。 持久力としてジョギング
土	補強トレーニング(1:30-3:00) 腹筋20回×2セット 背筋20回×2セット 側筋20回×2セット ジョギング 30分 徒手の基本 部分練習・通し(3:00-7:00)	ジャンプ・バランス・ピボット・柔軟といった新体操の基本を体得する。 作品の通し練習 (ミスなし各種目1本)
日	ストレッチ・基本練習(9:00-10:30) 部分練習・通し(10:30-2:00)	通し練習に重点を置き、習熟度を図る。

## シニアの練習内容例

曜日	内容	目的
月	バレエレッスン バーでの練習(5:30-6:15) バーを離れて(6:45-7:00) バーを利用したの腹筋・背筋(6:00-6:30)	バレエレッスンにおいて股関節を外側に開き、つま先を外に向ける。 バランス時における重心の位置を確認する。 正しい動きの習得。
火	ストレッチ・徒手の基本運動(5:00-6:30) 部分練習・通し(6:30-9:00) 各技 10本ノーミス×4種目	各手具の技の部分練習を重点的に行う。 (2種目を中心に行う)
水	ストレッチ・徒手の基本運動(3:00-4:00) 部分練習・通し(4:00-9:00) 補強トレーニング 腹筋20回×2~3セット 背筋20回×2~3セット 側筋20回×2~3セット	各手具の技の部分練習を重点的に行う。 (4種目各1本ミスなしで実施できるまで)
木	ストレッチ・徒手の基本運動(5:00-6:00) 部分練習・通し(6:00-9:00) 各技 10本ノーミス×4種目	各手具の技の部分練習を重点的に行う。 (4種目各1本ミスなしで実施できるまで)
金	ストレッチ・徒手の基本運動(7:30-8:00) 作品の練習(8:00-9:00) 補強トレーニング 腹筋20回×2~3セット 背筋20回×2~3セット 側筋20回×2~3セット	軽練習日として不得意とする2種目の作品の通し練習を行う。 (各種目ミスなし)
土	バレエレッスン(3:00-4:00) 徒手の基本練習(4:00-5:00) 部分練習・通し(5:00-7:30) 補強トレーニング(7:30-8:00) 腹筋20回×2~3セット 背筋20回×2~3セット 側筋20回×2~3セット	バーレッスンを行い、身体の重心のくずれを直す。特にバランス・ピポットを中心に行う。 (4種目各2本ミスなしで実施できるまで)
日	バレエレッスン バーでの練習(2:00-3:00) バーを離れて(3:00-4:00) 休憩(4:00-5:00) 部分練習・通し(5:00-9:00)	通し練習を重点的に行う。 (4種目各2本ミスなしで実施できるまで)  バーを利用したの腹筋・背筋

区分	年齢	指導計画	頻度・時間
身体運動機能養成年齢	3	遊戯的内容から身体的適応力を中心に体力的機能向上、巧緻性や調整力の向上等を獲得し、体を操ることのできる基礎能力を養うと同時に効果的な動機づけを形成し、楽しさが自然発生的に湧いてくることが重大な目的である。	約3日/週 各約90分程度:月18時間
	5		
	6   9		
ベーシック養成年齢	7   9	1～2ヶ月のオリエンテーションの後、本格的に柔軟性・トランポリンを中心に姿勢維持力をマスターしていく(基本技または姿勢維持力を表現する規定演技の発表会)	約6日/週 各約2時間程度:月48時間
	5		
	11   13		
アスリート養成年齢	12   14	選手個人の特性に合わせ、技術を行ううえで基本技(スウィング・旋回等)を習得することが前提である。そして、徐々にB難度以上の技術に取り組む(中・高校生の規定演技、自由演技の発表会及び大会)	約6日/週 各約3～4時間程度:月96時間
	5		
	16   18		
トップアスリート養成年齢	17   19	技術の幅や習性がとっさにコントロールできるまでに習得させ安定させる。さらに、戦術面の工夫やスター性を生かす表現力の習得及びメンタル面の完成から最高の実力発揮につなげる(国体、インターハイ、全日本、国際大会の出場)	約6日/週 各約5～6時間程度:月120時間
	5		
	21   23		