

運動の目安ガイドライン

—アスリートコース向け—

一般解説

一日のうちに一定時間、一定強度の運動をすることで、子どもの骨、筋力、神経系は発達していきます。また、運動には免疫力を高め、睡眠の質の向上や、精神状態を安定させるなど生活の質を高める働きもあります。『文部科学省』、『日本スポーツ協会』共に、子どもの健全な心身の発育のために『1日1時間』の運動量が必須としています。

現在学校、スポーツクラブ、遊戯施設等が休業中のため、子どもたちの一日の活動量は大幅に減っていると考えられますが、骨や筋肉が発達し、特に**神経系の発達が完成される12歳までのゴールデンエイジ**と呼ばれる時期における運動量の低下は成長にとって大きな損失となります。

アスリートコース向け追加解説

アスリートコースの選手となれば、通常スクールへ通っている時の「運動量」及び「運動強度」は、選手活動をしていない子どもに比べて4~6倍程度はあると考えられます。現在学校活動もなく、競技練習もできない状態が続いているため、1日における身体活動量の著しい低下が考えられ、競技に必要な**筋力、柔軟性、心肺機能等の身体能力の低下**が危惧されます。

競技選手がこれまでに積み上げた身体機能を維持するためには、一般的な子どもの運動目安量である『1日1時間』に+『1時間』の、合計『**1日2時間以上の意識的な運動**』は最低でも必要になってくるかと考えます。（例えば、30分の運動を朝昼晩に分けて4回行くと達成可能です。）

* 大阪府では現在のところ外出自粛要請下であっても、人との接触を避けながらであれば、外での運動は生活に必要なものとして認められています。

競技力の維持のためのトレーニング内容

すでに、選手各自で様々な工夫をしながら日々の運動に取り組んでいることはと思いますが、普段スクールで行っているトレーニング各種のメニューをベースに家庭で取り組めるようアレンジしたものを掲載しておきますので、参考にしてください。

年齢やレベル、環境などによって実践可能なメニューが違ってくるので、各自に合ったトレーニングを組んでください。

・低年齢の選手は、筋力が未発達のため、動作習得や、柔軟性の獲得を重視し、いろいろな運動を織り交ぜて楽しく運動を継続して行ってください。

・高学年以上の選手は、競技特性に応じた筋力、持久力、柔軟性を維持・向上させていくことが重要になってくるので、各種トレーニングを高負荷で継続して行ってください。これまでに積み上げた身体機能が失われてしまうと、競技練習に復帰した時に今までできていたことができなくなったり、以前と同じレベルのことに挑戦すると怪我や故障に繋がる怖れがあります。また、新しい技術の習得や、より高得点を狙うことが長期間困難となります。

* アスリートが身体機能・能力を元の状態に戻すには、休んだ期間のおよそ3倍の時間がかかると一般的には言われています。

毎日のルーティン（習慣）を作り、できる限り毎日決まった時間に、決まった量を実践するよう努めてください。

しばらく競技練習のできない時間が続きますが、時間が十分にあることで、これまで苦手だった身体機能の強化に取り組めるチャンスでもあるので、この機会を十分に活かしてアスリートらしい生活を送っていただければと思います。

実施ガイド

- 「トレーニングを何時間行ったか」と「体重」を毎日ノートに記録しましょう。

(例) 「4月20日/2時間/30kg」 *体脂肪率が測れる人は体脂肪率も記録

- 計画的にトレーニングをこなせるように、下図のようにスケジュールを作成しましょう。

(スケジュール例)

合計トレーニング時間 : 3 時間

	トレーニング①	トレーニング②	トレーニング③	トレーニング④
時間	10:00~11:00	13:00~13:30	15:00~16:00	18:00~18:30
種類	陸上トレーニング	姿勢トレーニング	筋力トレーニング	柔軟トレーニング
内容	・ストレッチ ・陸トレ A、B、C	・姿勢トレ A、B、C	・筋トレ A、B ・視カトレ	・ストレッチ ・マッサージ ・柔軟

一日の運動時間 : 120 分(2 時間)以上

目標 :

- ① 練習を再開した時に最高難度の 10 種目、新技の練習ができる体の状態であること。
- ② 苦手な部分をなくすこと。(例 : 柔軟が固い。腹筋が弱い。体脂肪率が高い。など)
- ③ 次回の筋力、体力、柔軟テスト、身体測定で記録が伸びること。

注意点 :

- * かならず広いスペースで、人に近づいたり、物にぶつかったりしないよう気を付けて行う。
- * やり方が分からなかったり、難しいメニューはせずに、正しくできるものをしっかりと行う。
- * トレーニング内容にかたよりが無いように、いろいろな運動を組み合わせる。
- * 自分の持っている道具や環境に合わせて、トレーニング内容を自分なりに工夫する。