

第6回日本チェアスキー指導者研修会

シーズン前の体づくり

佐藤史子

トレーニングを1年で考える

オフシーズン

シーズン前

オンシーズン

持久力向上

筋力強化

パワー強化

ピリオダイゼーション by ボンパ博士

ある種目のトレーニングを続けると筋肉は発達するが、
ある時期を過ぎると発達や動作が鈍くなる

2～3ヶ月でトレーニングメニューを見直す

有酸素トレーニングの基本

効果：最大酸素摂取量を高める

(肺活量・動静脈の太さ・拍出量・毛細血管の増大)

運動量：週3回以上、15～30分以上/回

目標心拍数：%HRreserve法(カルボーネン法)

推定最大心拍数=220-年齢

予備心拍数(HRR)=推定最大心拍数-安静時心拍数

目標心拍数=(HRR×運動強度)+安静時心拍数

例)30歳の成人で安静時心拍数60拍/分の最大心拍数の70%の運動強度。

推定最大心拍数 : 220-30=190拍/分

予備心拍数(HRR) : 190-60=130拍/分

目標心拍数 : (130×70%)+60=151拍/分

筋力強化の基本 - 器具 -

	マシン	フリーウエイト
利点	安全 特定筋強化	関節安定筋と共同筋の強化 自然な動きが可能 神経筋の発達
弱点	関節安定筋強化がしにくい 自然な動きが出しにくい スピードトレーニングできない 個体差に対応できない	安全性が低い 特定筋の強化がしにくい

有酸素運動に効果的！

筋の発達に効果的！

筋力強化の基本

種目の順番：大きい筋 小さい筋

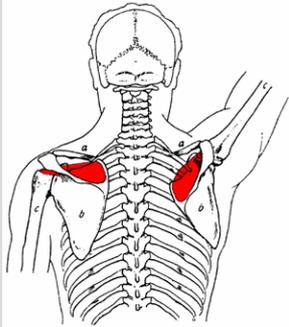
休養：48時間

強度：

	筋肥大（増大）	筋力強化	パワー強化
セット数	6～8回	10～12回	3～5回
インターバル	2～3分	1～2分	3～5分
負荷量	80～90%	70～80%	90%以上

ローテータカフの強化

棘上筋

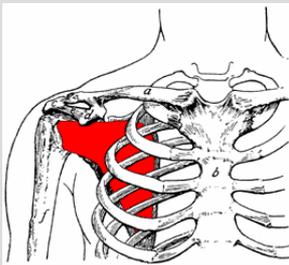


回旋運動を
安定させる筋

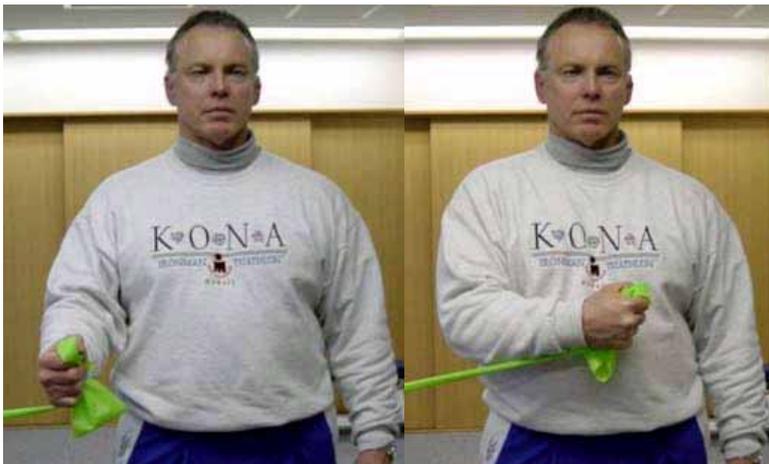


50回 2~5セット

肩甲下筋

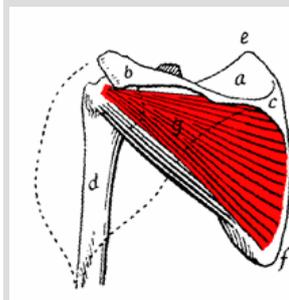


肩関節内旋筋



50回 2~5セット

棘下筋・小円筋



外旋筋



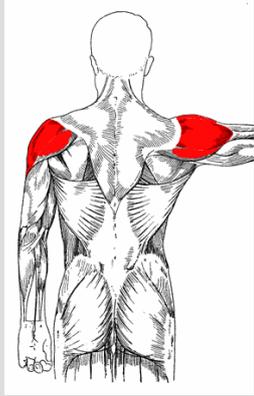
50回 2~5セット

ローテータカフ外側筋の強化

大胸筋



三角筋



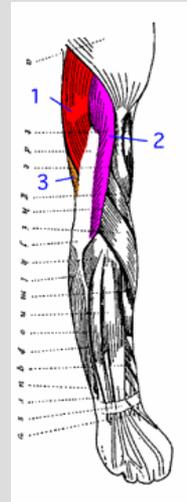
広背筋



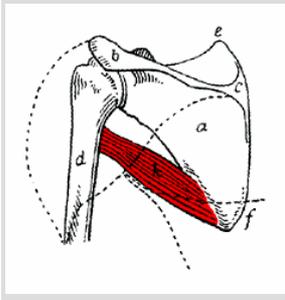
上腕
二頭筋



上腕
三頭筋

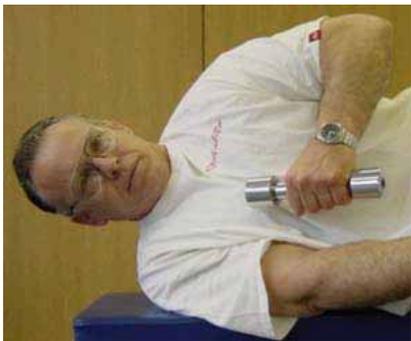


大円筋



15回

3~5セット



15回

3~5セット

前腕筋群の強化

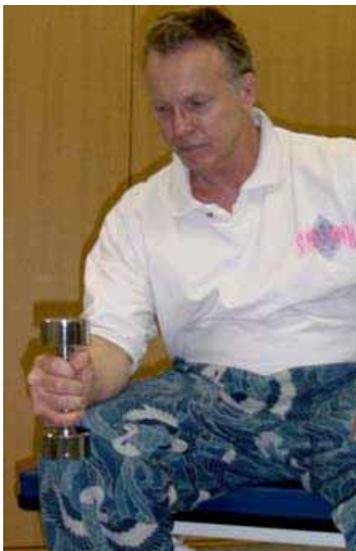
リストカール



リバースカール

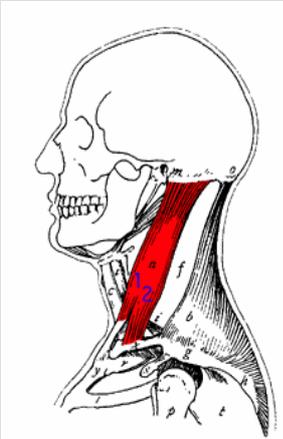


リストローテータ

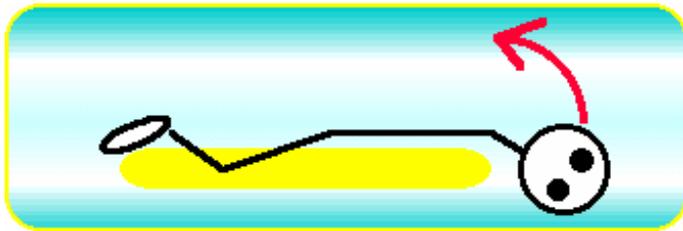
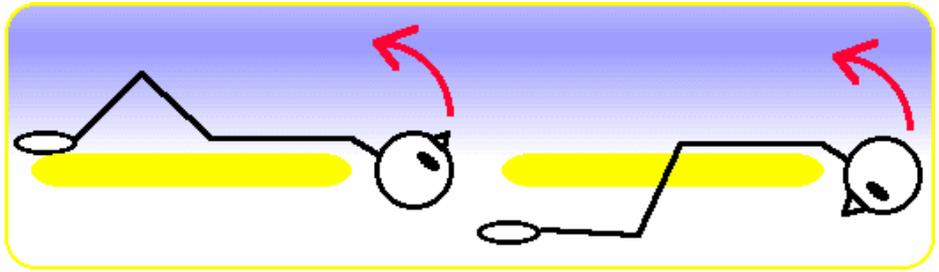


首周囲筋の強化

胸鎖乳突筋



頸部屈伸筋



車いす上でできる筋力強化

- ・ 肩関節屈曲 (三角筋)
- ・ 肩関節外転 (三角筋)
- ・ 肩関節水平屈曲 / 水平伸展 (大胸筋 / 三角筋)
- ・ 肘関節屈曲 (上腕二頭筋)
- ・ 肘関節伸展 (上腕三頭筋)
- ・ 脊柱起立筋 (脊柱起立筋)

ストレッチング（筋肉を伸ばすための体操）
筋の柔軟性を向上、維持する

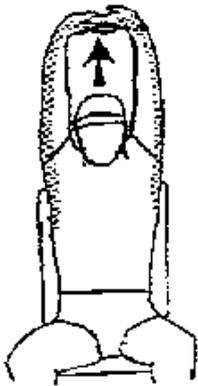
•ストレッチングの効果

筋肉の柔軟性を高めると同時に血行もよくするため、酸素供給、疲労物質の排除を円滑にする

•方法および注意点

1. ゆっくりと伸ばし、一定時間（約 20 秒間）維持
2. 通常の呼吸を行う
3. ストレッチ感を意識する
4. 運動の前後に行う
5. 同じ筋肉を、三回ストレッチする

ストレッチングの一例



背筋から指先までを徐々にジワァーっと伸ばす



胸部、体側、腕部、そして指先とジワァーっと伸ばす。



後ろ手に組んだ手をすこし上に持ち上げる。