

1 ストレngths&コンディショニングに必要な情報の整理と活用

本パッケージは、ストレngths&コンディショニングの基本的な考え方や、その情報の整理方法をまとめたものです。情報の整理方法を学ぶことで、自身のトレーニング支援を客観的に振り返り、質の向上につなげることができます。また、共通認識のもとで整理された情報を共有・活用することで、全国的な支援の質の向上を目指しています。

情報を正しく整理・共有

情報共有によるシームレスな支援

地域の支援の質を向上



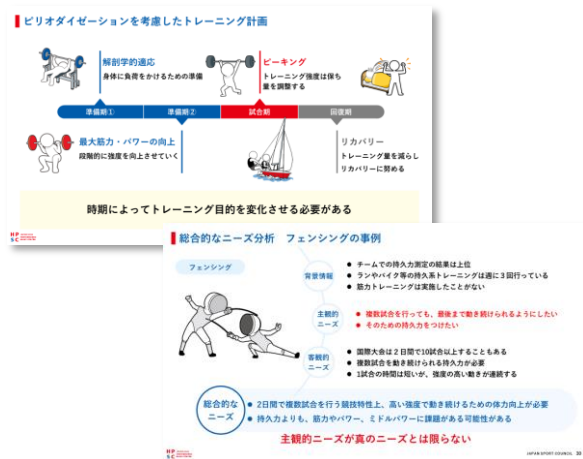
内容

本パッケージでは、根拠に基づくトレーニングや、トレーニングプロセスごとの考え方・情報整理の方法をJISSでの取り組みや事例を通して紹介しています。

また、JISSで活用している測定方法や情報共有用のテンプレート資料もあわせて紹介しています。

トレーニングプロセス

	ニーズ分析	背景・主観・客観の情報から総合的なニーズを導く
	測定・評価	目的に応じた測定評価を設定し課題を確認する
	課題・目標設定	測定・評価結果を基に課題を整理し目標を設定する
	計画	目標達成に向けた内容・方法・期間を具体化する
	実行・モニタリング	進捗とコンディションを確認し必要に応じて修正する
	再評価	成果を整理し次の支援に活かす



スライド サンプル

配付資料

1 nRM測定マニュアル

PDF

PDFの内容

下記3種目のnRM測定マニュアル

- バックスクワット
- ベンチプレス
- ベンチプル

2 テンプレート資料

Power Point

PowerPointの内容

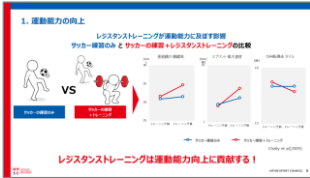
- 情報整理用のためのテンプレート資料
- 事例報告等に活用できるフォーマット

2 トレーニングの基礎

本パッケージは、トレーニングの目的や原則、方法を整理したものです。アスリートがトレーニングの意義を正しく理解し、主体的にトレーニングを実践できるようになることを目指しています。

内容

トレーニングの目的



目的

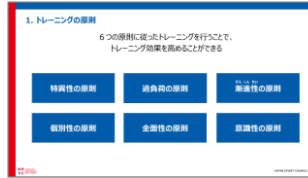
トレーニングの目的と効果を理解し、主体的にトレーニングに取り組めるようにする



内容

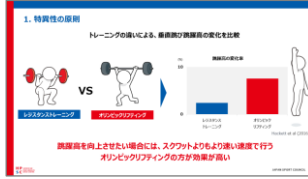
- トレーニングの目的
- トレーニングの効果

トレーニングの原則



目的

効果的に成果を得るための基本原則を理解し、目的に応じて活用する



内容

- 特異性
- 漸進性
- 全面的
- 過負荷
- 個別性
- 意識性

トレーニングの方法



目的

目標設定とプログラム変数を理解し、指導者の意図を理解してトレーニングに取り組めるようにする



内容

- 目標設定の方法
- 代表的なトレーニング変数について

レジスタンストレーニング（実技）



目的

基本的なレジスタンストレーニング正しい方法を学び、安全で効果的に実践できるようにする



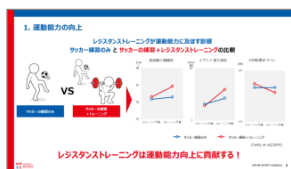
内容

- バックスクワット
- ベンチプレス
- オーバーヘッドプレス等

配付資料

1 選手向け投影スライド

Power Point

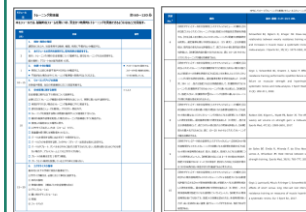


Power Pointの内容

- 講習会用の投影スライド

2 講師向け説明資料

Word



Wordの内容

- パッケージの目的
- 指導のポイント
- 参考文献リスト

3 選手向け配付資料

PDF



PDFの内容

- 復習用まとめ資料
- エクササイズマニュアル

4 選手向け配付動画

MOV



動画の内容

- エクササイズの見本
- 機材のセッティング方法
- エクササイズの方法