

スポーツ開発・支援センター事業報告書

事業名	長浜市連携事業ジュニアアスリート育成プログラム 長浜ジュニアアスリートトレーニング～挑戦することが夢への第1歩～
担当	志賀充准教授(スポーツ開発・支援センター委員)、志賀研究室ゼミ生、 財団法人長浜文化スポーツ振興事業団
実施日	①2015年 9月30日(水)、②10月14日(水)、③10月28日(水)、 ④11月4日(水)、⑤11月25日(水)、⑥12月2日(水)、⑦12月23日(水) ⑧2016年1月6日(水)、⑨1月27日(水)、⑩2月29日(月) …全10回
対象者数	長浜市在住スポーツが得意な小学3・4年生 37名
場所	長浜市民体育館、長浜サンドーム
実施形態	実技指導・講義(結果フィードバック)
概要	<p>【目的】 本講座の目的は、長浜市とびわこ成蹊スポーツ大学・志賀研究室と共同で指導を行うことにより、小学生の基礎的な体力・技術向上を目指すことであった。 また、今回は基礎的知見を得るためにトレーニング前後で各種体力的な測定の比較検討を行った。</p> <p>【トレーニング指導内容】 ・片脚によるジャンプ系トレーニング及び遊び</p> <p>【実験測定内容】 ・トレーニング前(教室1回目)と後(教室2回目)において、以下の測定項目を行った ◇50m走 ◇5段跳 ◇ドロップジャンプ ◇反復横跳</p> <p>【結果】 表に示したのは、総合結果である。本プログラムを実施したことによって、小学生の運動能力の向上が認められた。この結果は、本講座におけるトレーニングプログラムの質と量が適切であることから、向上が認められたと考えられる。なかでも俊敏性の能力に著しい向上が認められたことは、次の新体力テスト実施時に、大変良い結果を期待することができると考えられた。 文責 志賀</p>
記録(写真)	

n=30	身長(m)	体重(kg)	50m(sec) 1回目	50m(sec) 2回目	立5段(m) 1回目	立5段(m) 2回目	DJ index 1回目 (m/sec)	DJ index 2回目 (m/sec)	反復横跳 1回目(回・ 20sec)	反復横跳 2回目(回・ 20sec)
AV	1.31	29.12	9.31	9.24	7.79	7.89	0.86	0.97	37.70	42.33
SD	0.26	8.12	0.49	0.40	0.54	0.46	0.35	0.25	4.35	4.79

