



Yamabiko Skating Complex Training Center Yamabiko Skating Complex Training Center

Athlete Support System

当センターでは、アスリートの競技力向上を合理的且つ効果的に実現する為の「アスリート・サポート・システム」をご用意しております。

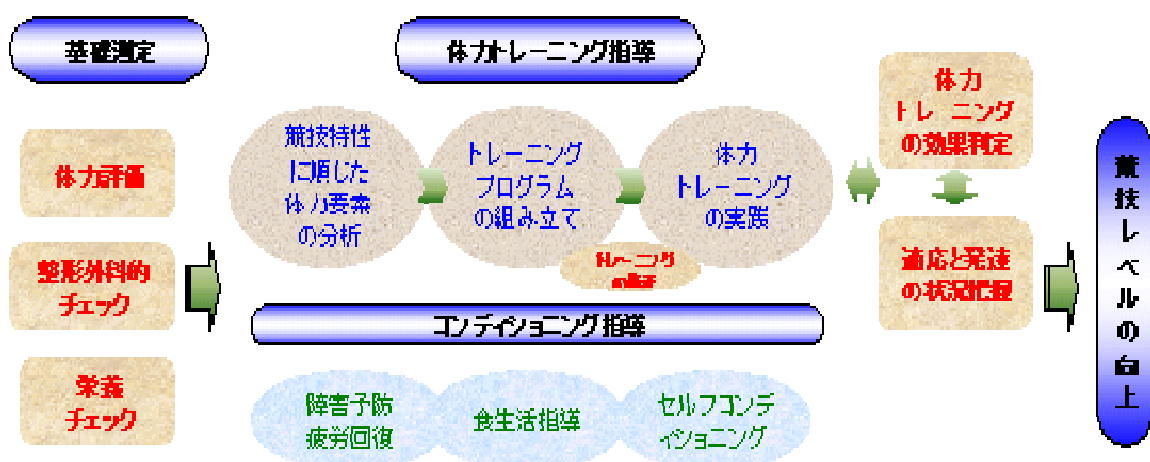
このシステムでは、スポーツドック（整形外科的メディカルチェック、フィットネスチェック）や体カトレーニング、傷害予防、リハビリテーション、スポーツ栄養などから構成されており、それぞれのスペシャリストが一体となって競技力向上を総合的にバックアップします。

また、アスリートの教育機関として、体カトレーニングの理論と実践指導や各種講習会なども開催しており、ご希望される内容に応じて対応しております。

キャンプ中は、トレーナーによる帯同活動もしており、チームのコンディショニング、傷害予防、テーピング、スポーツマッサージ、足底板作成、傷害発生時の応急処置なども行います。

当システムは、冬季競技のみならず全ての競技に対応しております。

● アスリート・サポート・システムの構成



-----スポーツドック(基礎測定、効果測定)-----

○ 整形外科的メディカルチェックとは・・・

アスリートが引き起こす可能性のある傷害や現在保有している傷害を見つけだし、その予防や治療の指針と致します。

整形外科的メディカルチェックは、最高のパフォーマンスを引き出す為の第一ステップになります。自分の弱点を早期発見し、自分自身を見直すきっかけとなることでしょう。

測定項目

- ・ 筋力測定(脚筋力、体幹筋力)
- ・ 身体組成(体脂肪率<スーパーソニックメジャー・PhysionXP>、周径囲、身長、体重)
- ・ ストレッチテスト
- ・ 関節弛緩性
- ・ 骨アライメント
- ・ 運動痛検査
- ・ スポーツ傷害調査
- ・ カウンセリング



○ フィットネスチェックとは・・・

アスリート個々及びチーム全体の体力特性を測定・評価します。また、体力的特徴を分析し、弱点の克服、長所を伸ばし競技力を向上させる為のトレーニングプランの参考資料となります。

測定結果は、結果データ一覧表やグラフなどを作成し、コーチ・アスリートの皆様にわかりやすく解説いたします。

◎球技スポーツ系フィットネスチェック

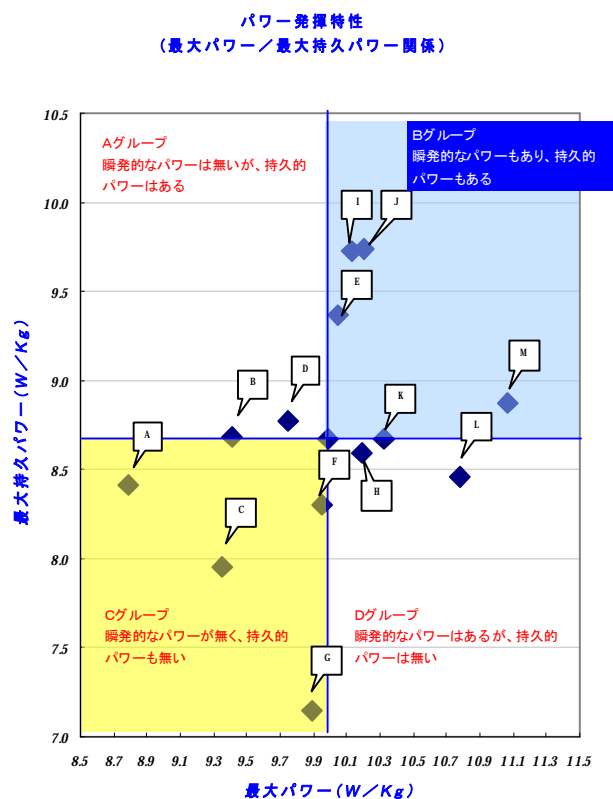
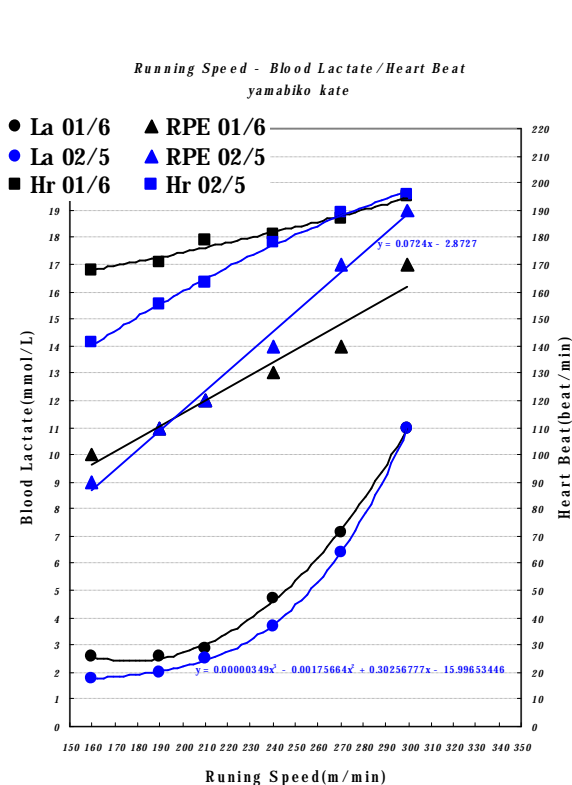
◎タイムレース系フィットネスチェック

◎混合スポーツ系フィットネスチェック



測定項目

- ・ 呼吸代謝測定(酸素摂取量、換気量、呼吸数 etc...)
- ・ 血中乳酸値測定(LT、OBLA、LA 曲線、ピークLA)
- ・ ミドルパワー測定(平均パワー、最大パワー、回転数、低下率、パワー曲線、最大パワー出現時間)
- ・ ハイパワー測定(最大酸素パワー)
- ・ 間欠的無酸素パワーテスト(最大パワー、パワーの持久力)
- ・ 動的筋力測定(脚伸展一屈曲筋力、体幹伸展一屈曲筋力、上肢の押し引きの筋力、ショルダー、股関節)
- ・ ジャンプテスト(垂直跳び、リバウンドドロップジャンプ、連続リバウンドジャンプ、連続スクワットジャンプ)
- ・ フットワークテスト(ストップ&ゴーや方向転換時のカップリングタイム、ステッピング)
- ・ 各種フィールドテスト
- ・ 一般体力測定(全身反応時間、閉眼バランス etc...)
- ・ その他(競技特性に応じ実施)



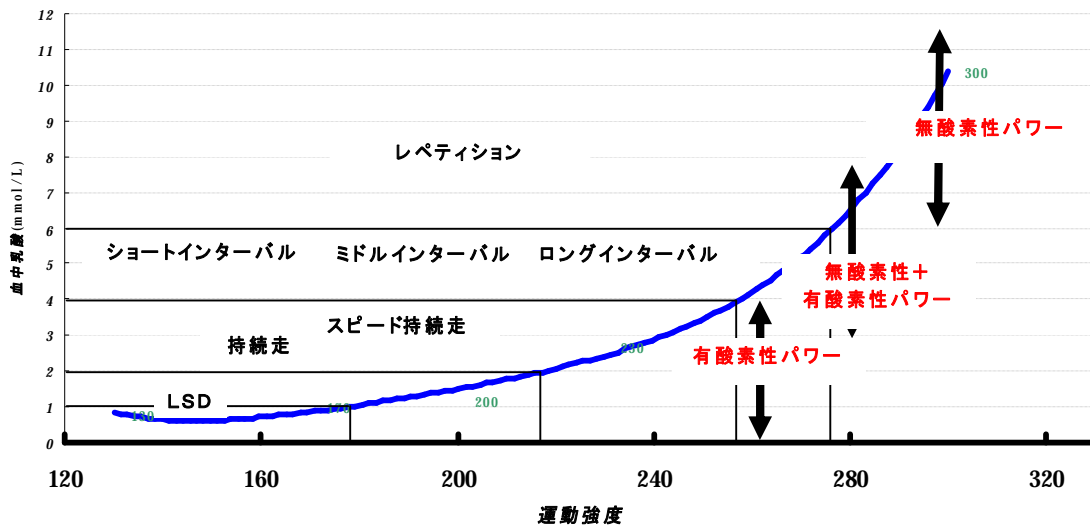
※ スポーツドックの測定項目は、競技特性に応じて項目を設定します。

.....体カトレーニングサポート.....

競技者として必要な一般体カレベルの向上と、専攻競技に即した専門的筋力を獲得する為の理論と実践的プログラムを指導、アドバイス致します。

キャンプ中のトレーニングスケジュールのプランニングから始まり、日常的に使用しているトレーニング環境下においてのトレーニングプログラム、月間・週間サイクルの組立てなどについてもアドバイス致します。

血中乳酸値からみたトレーニング方法(負荷特性)



.....コンディショニングサポート.....

キャンプ中のアスリートに対し、傷害発生時の応急処置と傷害予防などの指導、アドバイスを行います。傷害予防は、整形外科的メディカルチェックによって、将来的に起こり得る可能性のある傷害の予防をトレーニングやテーピング、足底板、その他装具などの手段と方法を用いて未然に防ぎます。

また、既に保有している傷害に対し、早期競技復帰の為のリハビリテーションを実践指導致します。

その他、傷害の予防と最大のパフォーマンスを発揮する為の準備となるウォーミングアップとクーリングダウン、アイシング、マッサージ、ストレッチ等、理論と実践を交えて指導致します。



.....スポーツ・ニュートリション(栄養学)サポート.....

アスリートの身体作りや体重コントロール、試合前の食事の摂り方、効果的なサプリメント摂取法など、アスリートに要求される食事学を学びます。

栄養ソフトを利用して、食事内容と生活活動量の調査をもとに現状の把握をします。その結果より各目的に合わせて具体的にカウンセリングを進め、生活の中に取り入れやすいポイントを個人及びチーム単位で指導します。

食事はトレーニングと同様にコンディション調整において、大きなウェイトを占めるものです。基礎から応用まで幅広く指導致します。



減量食の例

● アスリート・サポート・キャンプの例

◇短期型サポートキャンプ(4泊5日)

	初日	2日目	3日目	4日目	最終日
AM	オリエンテーション (内容説明)	トラック & フィールドでのレッスン	トラック & フィールドでのレッスン	トラック & フィールドでのレッスン	トラック & フィールドでのレッスン
PM	◎ スポーツドック (フィックトネステック & 整形外科的メディカルチェック)	◎ レジスタンストレーニングの理論と実践 (I) ~ 下半身・体幹 ~	◎ コンディショニング実践講座 (III) ~ クーリングダウンとセルフコンディショニングの実践指導 ~	◎ レジスタンストレーニングの理論と実践 (II) ~ 上半身・腕 ~	◎ バーベキュー
Night		● スポーツドックの結果フィードバック ~ 今後の課題と目標を設定 ~		● スポーツ栄養学講座 (IV) ~ 身体作りの栄養学 ~	合宿終了

◇長期型サポートキャンプ

第1次キャンプ	第2次キャンプ	第3次キャンプ	試合期
身体的現状把握と一般的準備期の方向付け、及び理論と実践についての基礎学習	一般的準備期の効果判定と修正、専門的準備期の方向付け、及びその理論と実践	準備期に構築してきた体カトレーニングの効果測定とその後の微調整、及び試合期に向けてのコンディショニングの理論と実践	ピークパフォーマンスの獲得



※第1次キャンプ

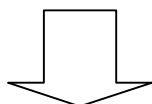
- ① **基礎測定**により、準備期における体力的現状を把握する。
- ② **スポーツドック**(整形外科的メディカルチェックとフィットネスチェック)により第2次合宿までの体カトレーニングの目指す方向とリハビリテーション目標を設定する。
- ③ チーム及び個々が、**体カトレーニングの理論と実践**を学び、キャンプ後の普段のトレーニングで実践するための基礎を取得する。
- ④ 傷害を引き起こす可能性のある者や既に傷害を保有している者は、具体的な**アスレティックリハビリテーションの方法**を学ぶ。
- ⑤ 「スポーツ栄養の基礎」と「身体づくり」の為のスポーツ栄養学について学習し、合宿後の食生活に反映させる為の**食事学**を学ぶ。
- ⑥ 練習前の**ウォーミングアップ**、練習後の**アフターケア**、**リコンディショニング**などの具体的な方法を学ぶ。

※第2次キャンプ

- ① 整形外科的メディカルチェック及びフィットネスチェックから効果(経過)測定に必要とされる測定項目を抜粋して、簡易的に1次合宿から2次合宿までの**トレーニング効果を測定**します。
- ② これまでに構築されてきたトレーニングを評価、修正、そしてその後の**専門的準備期のトレーニングプラン**を立案する。
- ③ 専門的準備期に必要とされる体力要素の理論と実践を学び、キャンプ後の普段のトレーニングで実践できるようにする。
- ④ 新規受傷者に対する**リハビリテーション指導**を行う。
- ⑤ 「パワーアップの為のスポーツ栄養学」、「疲労回復の為のスポーツ栄養学」、「サプリメント活用術」などの**競技期に向けての栄養学**を学びます。

※第3次キャンプ

- ① 準備期に積み上げてきた体カトレーニングの効果測定を行う。基礎測定と同様の測定項目で実施し、**総合的に評価**する。
- ② 試合期に向けた**ピーキングの理論と実際**を学ぶ。
- ③ 試合期に向けた**コンディショニングの手段と具体的方法**を学ぶ。
- ④ 「試合に向けたスポーツ栄養学」、「グリコーゲンローディング」、「疲労回復の為のスポーツ栄養学」などの試合に向けた**実践的な栄養学**を学ぶ。



競技期→高いレベルの競技的状态を獲得!!!

● 施設及び機器

・ トレーニングルーム

I・フリーウェイト

スクワットラック：3台

ベンチプレスラック：2台

ダンベル：0.5～35kg

バーベル：10kg-4本、15kg-1本、20kg-5本 etc…

プレート総重量：800kg

II・各種ウェイトスタック式・空気圧式・油圧式マシン

III・カーディオ系マシン

トレッドミル：2台

自転車エルゴメーター：10台

パワーマックスV：4台

パワーマックスV2：3台

IV・その他

バランスボール、アジリティーディスク、セラバンド、

チューブ、ストレッチポール etc…



・ リラックス&ケアルーム

I・治療機器

低周波治療器、高周波治療器、スーパーライザー、
ホットマグナー、超音波治療器 etc…

II・リラクゼーション機器

バレルローラー：2台 牽引器：2台
リラクゼーションチェア：4台 自動マッサージベッド：1台



・ 計測・検診ルーム

I・体力測定機器

呼吸代謝測定装置、動的筋力測定器 (Omni-tron)、トレッドミル、
自転車エルゴメーター、血中乳酸値測定器、心電図計、筋電計、
マルチジャンプテスター、反応時間測定器 etc…

II・整形外科的メディカルチェック用機器

スーパーソニックメジャー (超音波体脂肪計)、PhysionXP (生体電気高精度体組成計)
ゴニオメーター、インクリノメーター、メジャー etc . . .



▪ 屋外施設

I・夏季：400mトラック（仮設2コース） 冬季：国際公認スケートリンク（400m）

II・夏季：バスケットゴール



▪ ミーティングルーム

I・トレーニングセンター

大会議室（約30名収容）：1室

小会議室（約10～15名収容）：1室

II・アイスアリーナ

大会議室（約20名収容）：1室



▪ 宿泊施設

I・ログコテージ

Aタイプ（2～3人）：4部屋

Bタイプ（4～8人）：6部屋

II・やまびこロッジ(合宿棟)

個室（ベッド付き）・6畳・14畳・24畳・36畳：約40名収容



▪ アイスアリーナ

- ・アイスアリーナ(30m×60m 国際公認屋内スケートリンク)



- ・ 近隣の施設

- I・やまびこ公園、ローラー場(220m)



- II・グラウンド



- III・自然の起伏を利用したトレーニングに適したランニングコース(クロスカントリー、登坂走、自転車ロード)etc...

