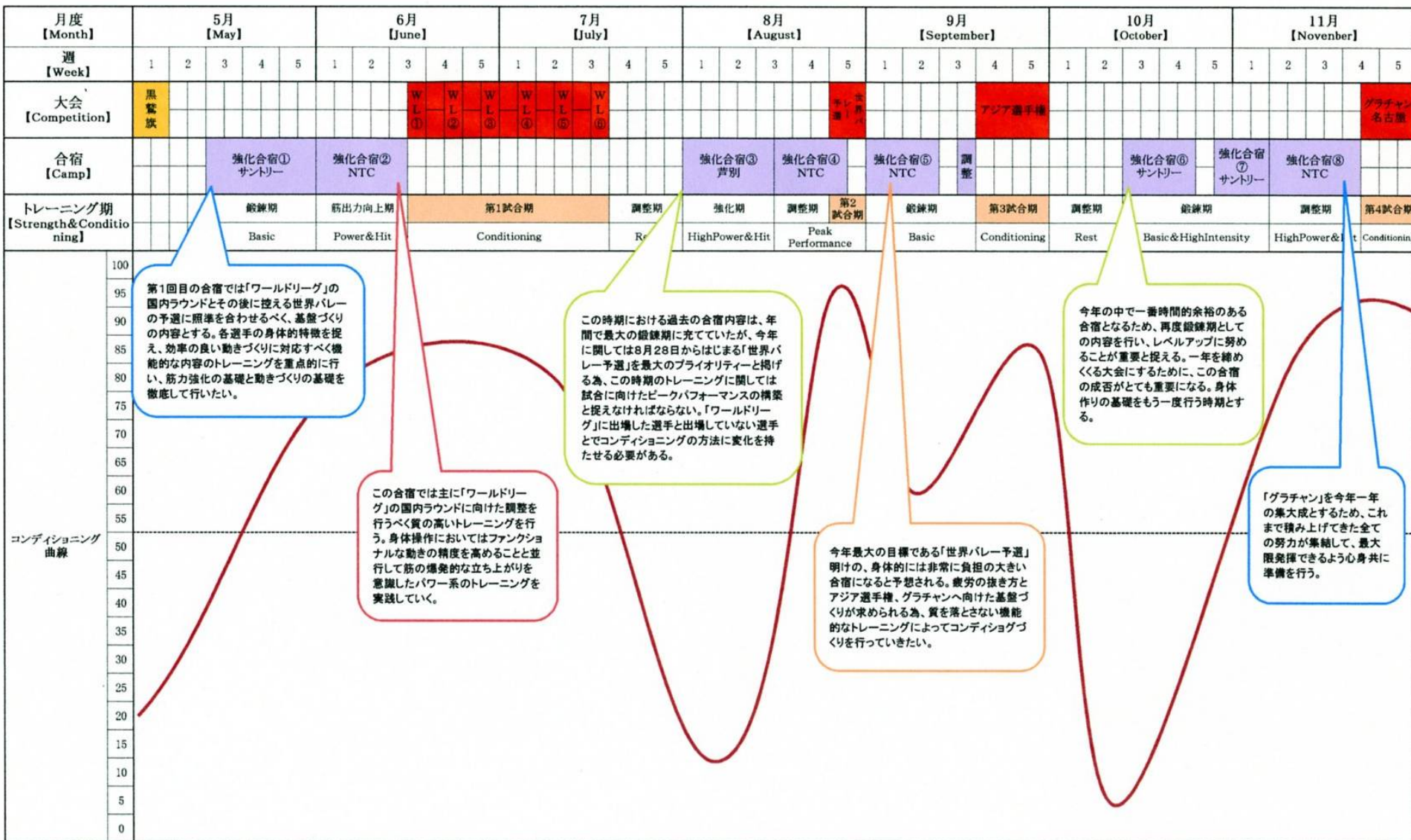


コンディショニング曲線【PERIODIZATION】



TOKYO2020

2009 全日本男子バレーボールチーム コンディショニング曲線





TOKYO2020

日本代表として U20でマスターしなければならないこと

- 特に重要なこと
 - ワークライフについて
 - 食の知識
 - フィジカル強化の重要性
 - コミュニケーションスキル
 - 将来のオリンピックになるための自覚
 - 基礎技術のマスター

各競技の競技特性を考える バレーボール(例)



TOKYO2020



バレーボール動作の多くが 「瞬発系」動作の連続である





TOKYO2020

■機能(FUNCTION)

筋力(MUSCLE STRENGTH)

敏捷性(AGILITY)

スピード(SPEED)

平衡性(BALANCE)

協応性(COORDINATION)

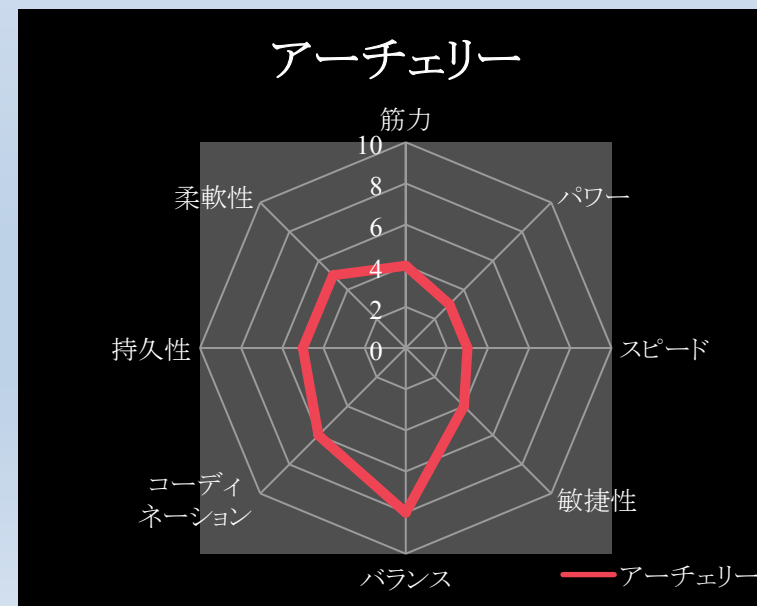
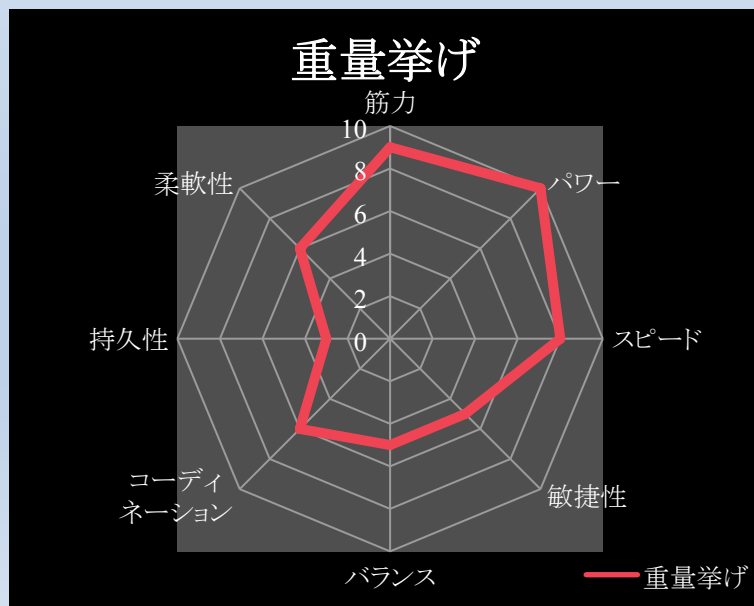
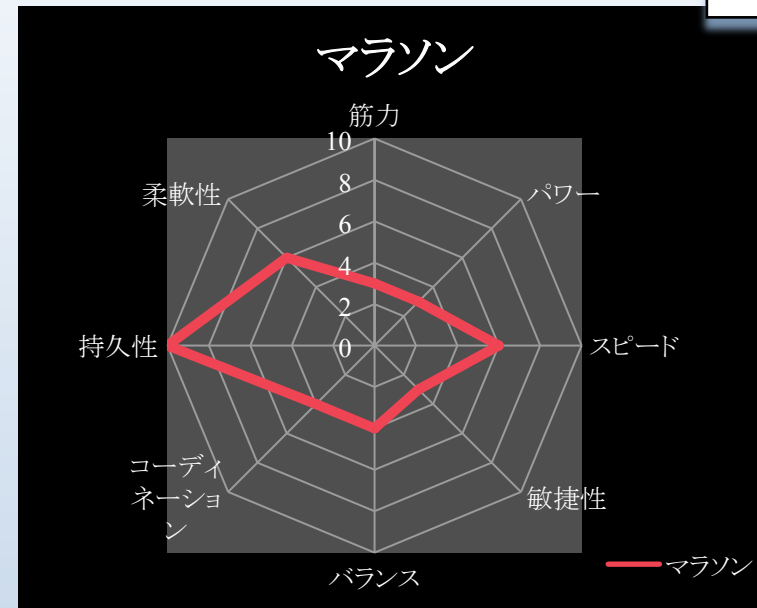
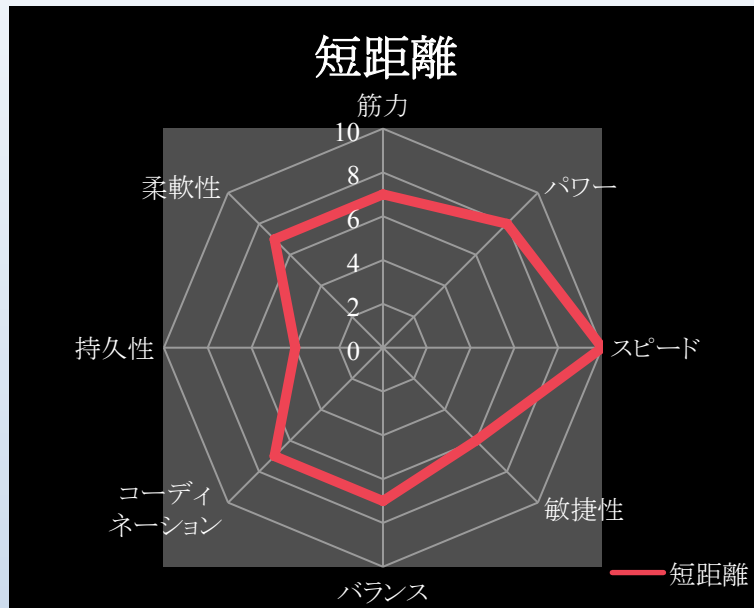
持久性(ENDURANCE)

柔軟性(FLEXIBILITY)

スポーツ種目と体力特性



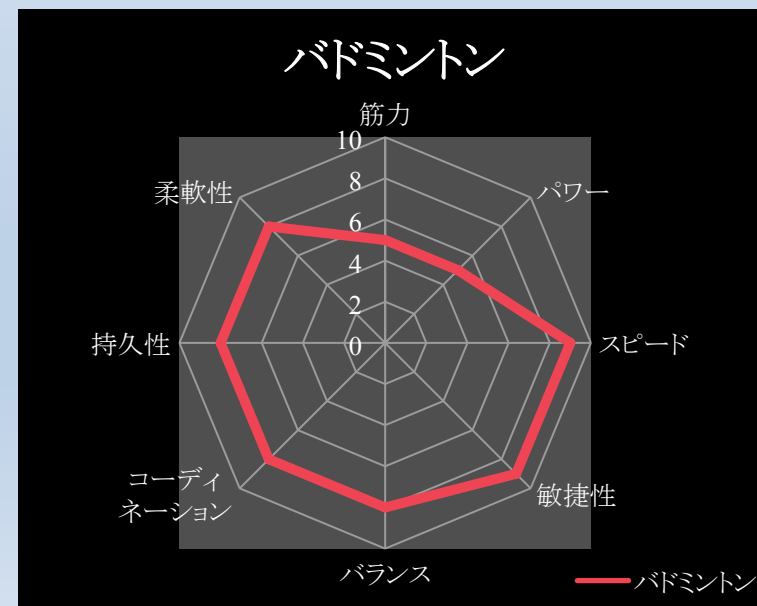
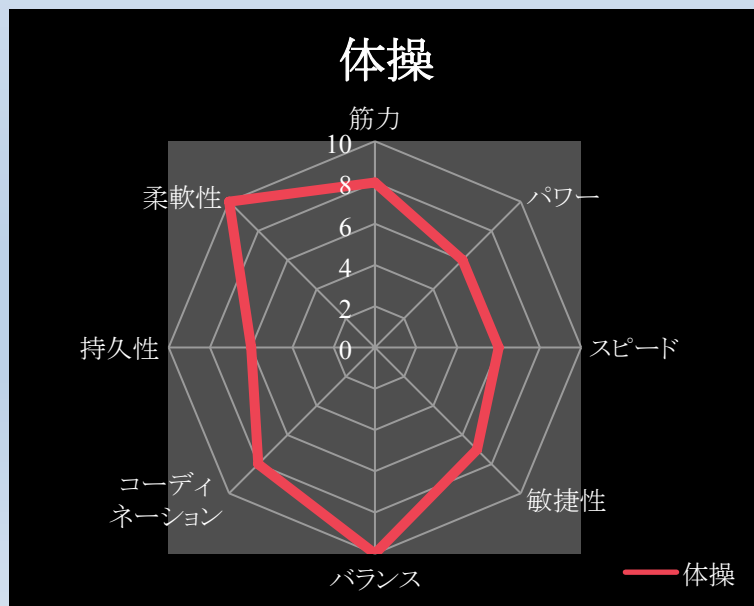
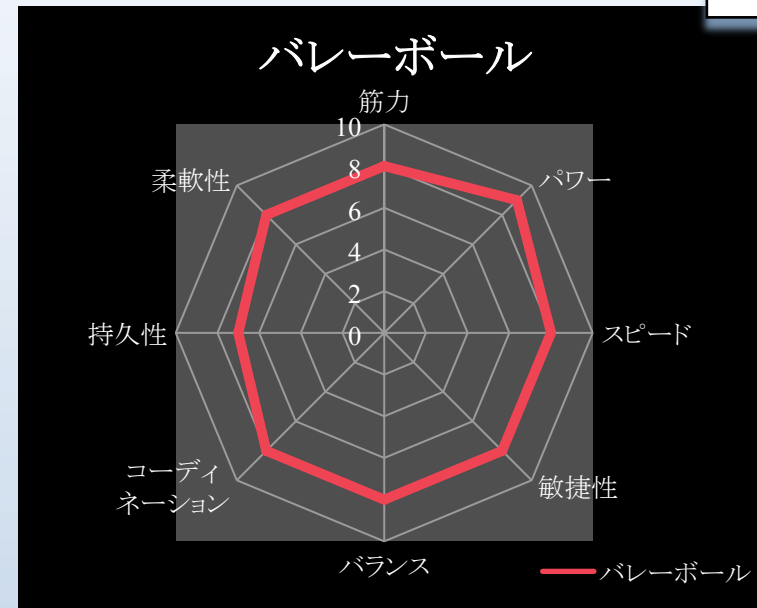
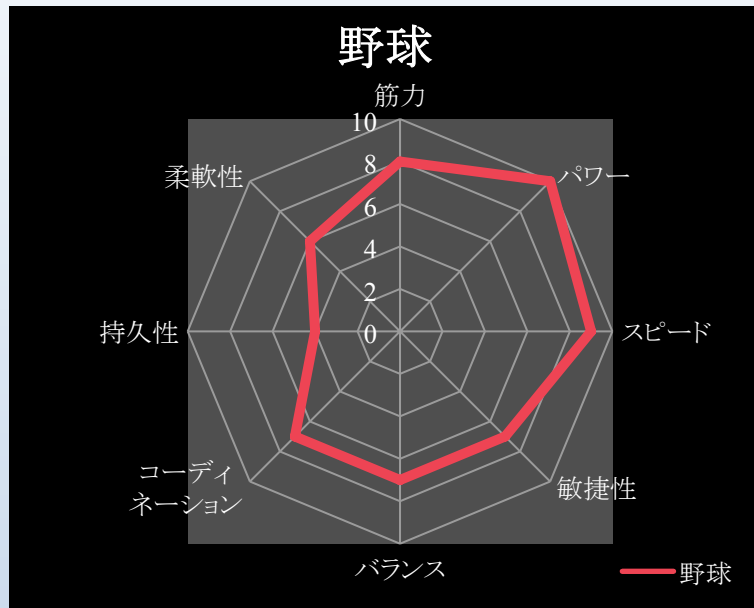
TOKYO2020



スポーツ種目と体力特性



TOKYO2020



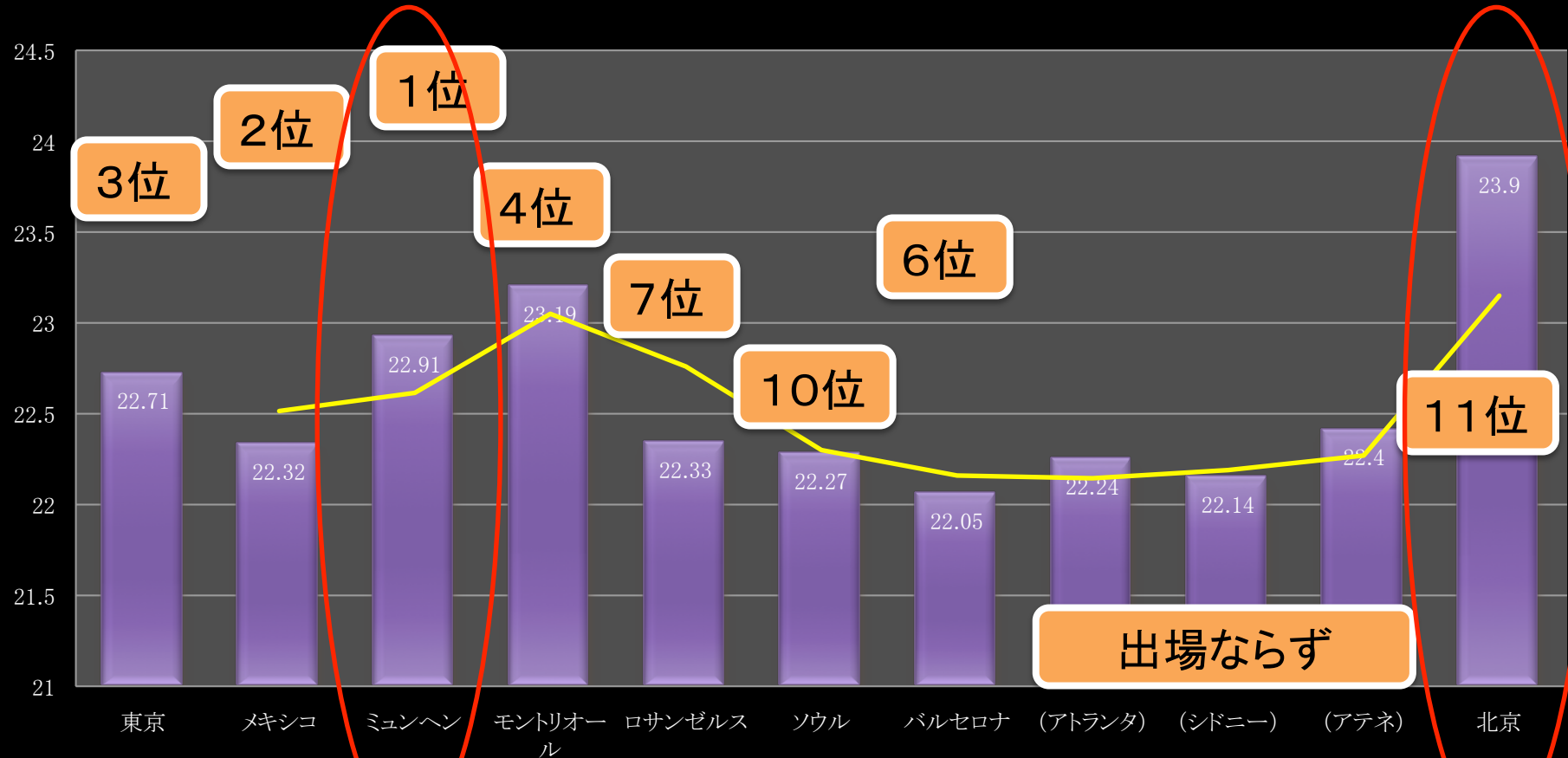
過去のオリンピックにおけるBMIの推移と戦績



TOKYO2020

BMI

BMI 2 区間移動平均(BMI)





TOKYO2020

BMIの目標値

- BMIの計算法
- 体重÷(身長m×身長m)

ユース年代の選手には除脂肪体重の増加により
BMIの目標値を「22.5」以上としたい
因みにシニアは「24.0」以上



TOKYO2020

心理的ペナルティー

- 人は心理的ペナルティーが無ければ成功しない
 - 心理的ペナルティーとは
- 人に、大勢の国民にその人の、その会社の、
 - チームの目標と、結果を
認知されることによるプレッシャー



TOKYO2020

国内、世界で戦うためには・・・

- スペシャリストの集団でなければ世界に勝てない
 - 当事者意識と現実的な目標を持つこと
 - コーチは常に見ていること
 - 見て感じたことや評価を必ず行う
 - 褒めるタイミングとポジショニング（全員）
 - 注意する方法と場所（1対1）
 - 細かい点を見逃さない眼
 - 気づきが必要



TOKYO2020

積(結果)はいかにして出るか





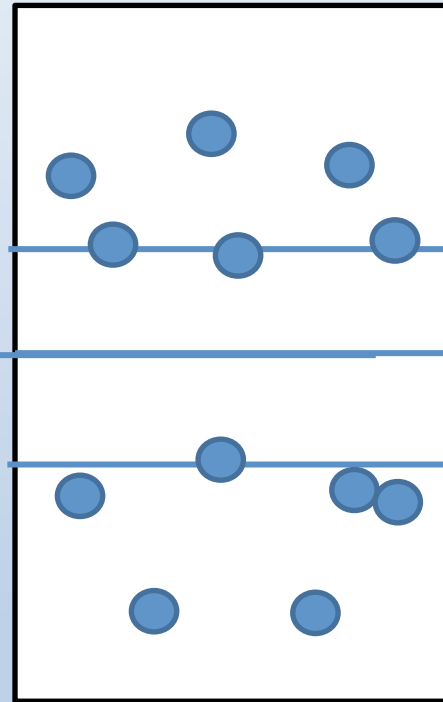
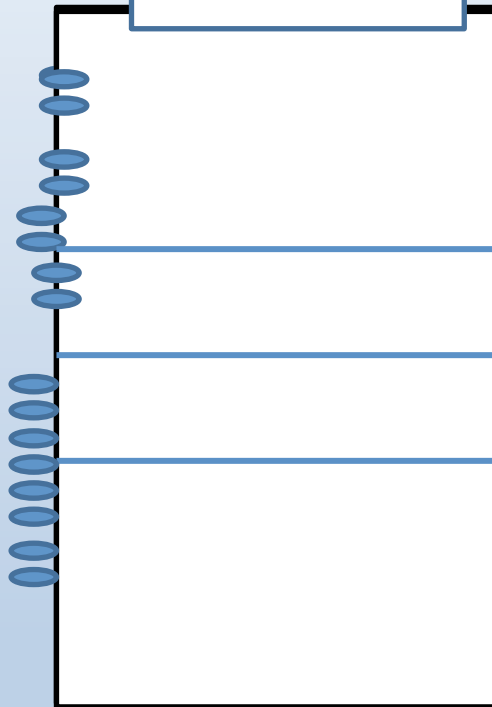
TOKYO2020

能力はせいぜい2倍から3倍

- 意識は10倍にも20倍にも更には100倍にもなる
- 全てにおいて意識レベルを上げることが良い結果を生み出すことにつながる

意識レベルを上げる

ラインから
ラインまで



S1～S6
卓上TR

セッター
との打ち合わせ

練習内容に
反映する



TOKYO2020

大事な試合で勝つために

戦術

- 最終目標を達成するのに必要な戦術は何か？

技術

- その戦術を成功させるにはどんな技術が必要か？

体力

- その技術を身につけ実践するための体力は備わっているか？