

## トレーニング再開におけるガイドライン

### 1、連盟選手で自宅で、通常練習を持続できていた選手

そのまま、活動を続け、合宿等で、トレーニング進捗状況をコーチと共有する。また、JISS シェアを利用、あるいは、ラインなどを用いて、練習状況をビデオで示し、ジョンコーチ、連盟コーチと共有し、トレーニングを継続する。

### 2、自粛中、自重、ダンベルその他の器機を用いて、体を動かし続けていた選手

ジョン、あるいは、連盟強化委員長の作成したトレーニングメニューを始める。

トレーニングメニューは下記のとおり。

#### フェイズ1 **体調、筋力を戻す時期、怪我のあった選手は特に怪我の個所を考慮し、筋力の弱いところを補強することを考える。扱う重量はベストの 60%~70%程度。1 週目から 6 週目**

自己ベストの 60%x5 回 x 5 セットから始めて、体力に応じて、重量を上げていく。ジョンメニューの選手は、重量変えずにトレーニング。連盟強化委員長のメニューは、ビデオ、日常練習を見ながら、選手に応じた重量選択を提案。フェイズ1の終了時点で、現在の練習重量が選手個々の力、体力、メンタル的に、適合しているかどうか、評価する日を設ける。

#### フェイズ2 **筋力、パワーアップを図る。7 週目から 12 週目。**

フェイズ1の最終評価重量を参考に、フェイズ2の練習重量、練習内容の見直しを行う。ジョンメニューの選手は、12 週目が終わったところで、模擬試合を行い、力が、元に戻ったか、あるいは、それより伸びたか、あるいは、伸びていないか、を評価し、コロナウィルス後遺症の有無を考慮して、次のプログラムを作成する。強化委員長メニューは、日常練習を見ながら、プログラムを調整するが、評価としての最大重量狙いは行わず、日々の練習で実力を推定していく。

#### フェイズ3 **10 月に予定しているチャレンジカップ(日程調整中)に向けてピーキング 13 週から 18 週目。**

チャレンジカップの日程を考慮しながら、現在の自己ベスト挑戦ができるよう、現在の最大筋力が伸びるよう、ピーキングプログラムを作成、実施。

### 3、自粛中、全く、トレーニングができなかった選手

自粛期間等で本来のスポーツ活動が制限されていた環境では、体重増加(体脂肪増加)、間接の柔軟性の欠如などがみられると、想定できるので、最初の 1, 2 週は、ストレッチ

チなどを行い、MAX のに 60%にこだわらず、30~50%の重量からスタートして、状況に応じて、上記フェイズ1に入る。

#### 4、すべての選手について

(ア) コーチと現状を共有すること。(日常練習会への参加、JISS シェアの利用、ライン、メール等によるビデオ映像の利用)

(イ) 急激な荷重は、体に負荷がかかると同時に、腱、靭帯の損傷にもかかわるので、荷重は、ゆっくりと、体と相談しながら行うこと。

(ウ) 与えられたメニューを守ること。

(エ) ワールドカップや世界選手権等の日程が現在未定状態だが、それらが決まってきた場合に、柔軟にプログラムを変更する気持ちを持って、練習する事。

#### 5、医科学情報サポートについて

**心理**; 自粛中も心理スタッフにウェブ指導を受けてきたが、引き続き、日常的な心理サポートを受けたい選手には、心理スタッフとつないで、サポートを受ける。

自粛収束後は、合宿(NTC イースト)で、心理スタッフに帯同していただき、個別心理サポートを受ける。また、心理スタッフに心理とアスリートについての、読本執筆を依頼しており、読本完成後は、心理サポートのバイブルとして、選手、コーチへの座学を実施していく。

**栄養**; 自粛中も栄養スタッフにウェブ指導を受けてきたが、引き続き、日常的な栄養サポートを受けたい選手には、栄養スタッフとつないで、栄養サポートを受ける。

自粛収束後は、合宿(NTC イースト)で、管理スタッフに帯同していただき、個別栄養サポートを受ける。また栄養スタッフに栄養とアスリートについての、読本執筆を依頼しており、読本完成後は、栄養サポートのバイブルとして、選手、コーチへの座学を実施していく。

**コンディショニング**; 自粛中は、トレーナーにコンディショニングを受けることは、難しいが、体の状態を連絡し、自宅で出来るストレッチ、自分でできるコンディショニング指導を受けた。自粛収束後は合宿(NTC イースト)でコンディショニングを受けていく。