

中高合同練習会(短距離ブロック)
メディカルチェック・コントロールテスト要項

1. 目的

(1) 冬季練習の成果を確認する

冬季練習を始める前の選手の身体の状態(筋力・柔軟性など)を数値で確認し、冬季練習で重点的に取り組むべきポイントを明確にします。冬季練習終盤(3月)に再度測定を行い、冬季練習の成果を確認します。

(2) けがのリスクを減らす

けがの原因となりやすい筋力のバランスや左右差、柔軟性の低下などをチェックし、けがを予防します。

(3) 競技力向上とけが予防の関係を明らかにする

メディカルチェックと合わせて、スプリント能力に関係の深いテスト(パフォーマンステスト・コントロールテスト)も行います。「速く走る力(スプリント能力)」と「けがをしにくい身体づくり」を両面からサポートします。

2. 実施内容

(1) メディカルチェック(けが予防の観点)

① 体組成 ② 周径(足の太さ) ③ 柔軟性テスト ④ アライメントチェック(身体のバランス)

※体組成測定の際に身長を入力します。事前に直近の身長を測っておいてください。

※大腿部の周径を測定するため、全員中にクォーターパンツを着用してください。

(2) パフォーマンス/コントロールテスト(競技力向上の観点)

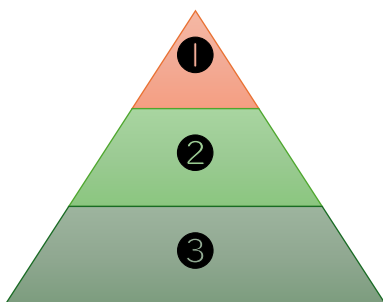
① パフォーマンステスト

片足立ちやスクワットの動きを通して、身体の使い方や安定性を確認します。

② コントロールテスト

メディシンボール投げや立ち幅跳びなど、スプリント能力と関係の深い種目を行います。

【各テストの関係性】



① スプリント能力 選手が向上させたい最終的な競技力です。

② パフォーマンステスト/コントロールテスト(競技力)

これらは「瞬発力」や「全身の連動性」を確認するテストです。コントロールテストが向上すれば、スプリント能力の向上が期待できます。

③ メディカルチェック(けが予防)

身体のバランスを知ることがけがの予防につながります。また、コントロールテストの数値を上げるための「身体の土台」になります。

3. その他

・3月7日午後にも同じ項目で測定を行います。出来る限り参加してください。

・計測機器借用代が必要なため、1人200円を徴収します。合宿参加料とは別に短距離ブロックの選手は代金を提出してください。

・「メディカルチェック実施に関する同意書」(別紙)があります。必要事項を記入し、練習会当日に持参してください。