

## ジュニア選手育成法

- 安永 三郎

## 飛び込みに意欲を持たせる (興味を持たせる)

- 目標を持たせる・・・小さな目標から  
(達成できた喜び)
- 具体的かつ簡単に目標クリアへの道を教える
- ダメでもほめる

## 飛び込み選手をつくる

- からだづくり
- 感覚づくり
- センス・・・・・・・・一流になりやすい sense

## からだづくり

- 体幹筋力の強化
- 柔軟の強化
- 逆立ち
- フォームの強化
- 簡単な一連動作
- ハムストリングを使う

## 感覚づくり

- 宙返り → 前、後ろ、前逆、後ろ前
- ジャンプ → ストレートJ  
タックJ  
パイクJ
- 逆立ち → 前転、後転
- 入水 → 前、後ろ、前逆、後ろ前
- 基本のかたちを練習する

## どこで・・・

- マットで
- トランポリンで
- 陸上板で
- スパッティングで
- 頭の中で(イメージトレーニング)
- 競泳プールで
- 飛び込みプールで など

## なにを・・・

- ジャンプのタイミング
- 宙返りのタイミング
- 捻りのタイミング
- 入水のタイミング
- スイムのタイミング
- セービングのタイミング など

## 個人競技であるがチームプレイ

- ジュニア……克服型
  - ↓
  - シニア……達成型
- コーチ  
親  
友人
- チーム力が向上すれば技術も進歩する

## ルールを守らせる

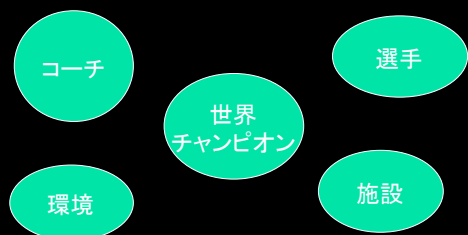
- 飛び込みを安全に行うために
- ↓
- 守らない子はやめさせる
- 徐々にルールを増やしていく
- 〔コーチの言うことがわかったら返事
- 分からなければ聞きに来なさい
- など

## 選手とコーチ

- ルールを守ることが当たり前になれば
- ↓
- ダイバーとして向上したことになる
- ルールが技術面へと発展していったとき
- ↓
- アイコンタクト、ボディランゲージ

- ゲームを楽しむ性格……試合を待ち望む
- 選手に先見の目を持たせる
- 施設・環境などを整える
- この時期の指導が充実したものであれば他競技への選手流出は防げる
- 日本が世界と対等に

## ホビー・ビリングスレイ氏による 世界チャンピオンをつくる条件



## 選手をつくる

- 「ない」ところから
  - ないものを作り上げていく  
(選手、強化組織、施設、協力者を..)
- 「できない」ではなく必ず「できる」
  - そのためにはどうすればよいか  
これがスタート。
- 強化方針、練習方法、選手が見えてくる

こんにちは、.....

