

# 技行のステッププログラム②

2-1

## 〈年代別指導ポイント〉

年代	基本運動	基礎リズム	
		基礎	専門知識
幼児期 小低学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>練習場で遊ばせる・マット運動（前後転）</li> <li>姿勢を覚える（つま先、各型、入水、型～入水）</li> <li>他の競技で基本的な運動感覚を身につける（例 バドミントン）</li> </ul>	基礎リズム	基礎
小学生 高学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>種目作り（1M、入水）</li> <li>腹筋、背筋、脚力</li> <li>締めを覚える（からだ、脚、尻）</li> <li>タイミングを覚える（踏切、宙返り、捻り）→ポイント</li> </ul>	基礎リズム SE-D、柔軟性	基礎 専門リズム スイング～ポイント取り
中学生	<ul style="list-style-type: none"> <li>種目作り（1M、3M、高）</li> <li>制限選択の完成</li> </ul>	基礎知識 体運動 力	基礎知識 この2つを 国内外の試合経験 高等種目の取りかかり
高校生	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウエイトトレーニング・トップの種目をそろえる</li> </ul>	専門知識 体運動 力	この2つを 目的にそろえる
大学生	<ul style="list-style-type: none"> <li>コーチ学</li> <li>トップの種目を完成させる (教えることによって別の角度から飛込みを見させる)</li> </ul>	専門知識 体運動 力	専門知識
社会人			

## 2-3

平成元年度 第2回競技力向上委員会 資料飛1

### ①シーズン中の強化と調整法について

シーズン中の練習は技が決まるという<sup>率</sup>確率を高めるための練習であり「絶対に決まる」「絶対に決める」と言えるまで練習をする。要するに率数を数多く飛ばせるということです。選手が新種目を作っている程度飛べるめどがいたらシーズンオフに立てた予定の得点が取れるのかを予想し、必ず得点出来るように練習する。新種目への不安や恐れを感じる暇がないほど練習する。例えば一日10本回しとか一時間50本回しとかである。ただ飛ばせるだけでなく選手をよく見ていてかなり疲れているときは、頑張れるような言葉をかける。緊張しているときには、リラックスさせるための言葉をかける。だらだら練習をしているときには、気合がはいるような言葉をかける。目標にしている大会の10日ぐらい前から気持ちを盛り上げて行く。何のために練習をしているのかを確認する。

### ②シーズンオフの強化策について

オフになって練習を開始する前に来年の目標をしっかりと持たせる必要がある。もちろん選手とコーチが対面で話し合う。もしも目標が向上したいという目標であれば、それに見合った技(新種目)とか得点を得なければならない。そのための練習をする。新種目の為の感覚をトランポリンや陸上板でつける。新種目に耐えられるだけの体力(故障しない体)を陸上トレでつける。あとは実際にプール練習が出来れば言うことはない。すべては来年につながるための練習でなければならない。そしてマンネリ化してはいけない。トランポリン、陸上トレ、マット運動、ウエイト、陸上板、スイムなどをうまく組み合わせ選手をあきさせないことが大切です。それが出来ないときは思い切って休養させるほうがいいと思う。

### ④平成7年インターハイに向けての強化策と選手確保

男子には1名、J0で入賞した選手がいる。続けるかまだ迷っているような状態だが、来年もどんどん全国とか中国レベルの大会を経

## 1990 競技力向上委員会 資料 (飛び込み)

### 1. 今シーズンの反省と今後の課題。

◎宮本選手が活躍し日本水泳連盟飛び込み特別強化選手の一員に選ばれた。これによって県外遠征も増えてくるので在県選手の指導が手薄になる。

◎シーズンインは中国遠征からスタートしたことで新しい刺激があり色々勉強になった。なかでも、陸トレの重要性を改めて痛感した。プール練習以外の工夫が必要である。また、冬場のトレーニングが充実していないと来シーズンは望めない。工夫によっては色々な練習方法があり、やりたいことはたくさんあるが、それを日常生活の車に盛り入れさせることが出来れば指導者にも余裕が出て来て練習時間内の指導がより明確になる。ある程度、選手の自覚に任せるしかない。それを選手が出来なければそれまでの選手である。練習を怠けるような選手は負けるためのトレーニングを積んでいるのであって勝つため(ここでは試合に勝つだけではない)には練習をしなければならぬことに気付かせてどうすれば勝てるのかを教えてやれば良いと思う。まず、勝つ気(やる気)があるかないかが問題であろう。

◎J0の宮本幸太郎選手のまさかの予選落ちにみられるように、予選を必ず通過する(させる)方法を考えて行かなければならない。

◎女子選手の育成。線が細くて脚力があり、短距離走が速い小学生を発掘出来ないものか。そのためにも水泳連盟独自の選手発掘システムがあればいいと思う。来シーズンは田子選手に期待したい。

◎梅津先生の水泳界への完全復帰を望む。