

競技力向上支援事業

ファンクショナルトレーニング

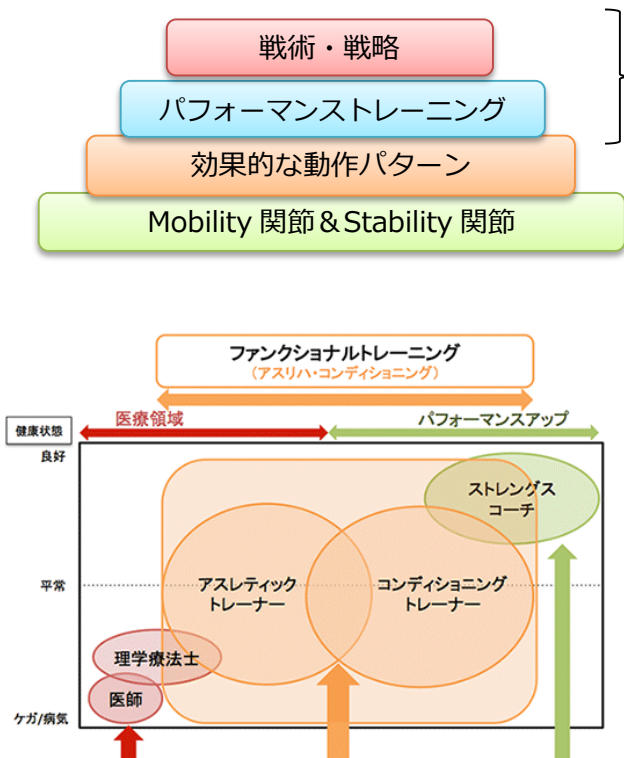
各競技において特異的な動作があり、そのためのパフォーマンストレーニングが重要なものではありますが、当事業ではどの競技にも共通する機能的動作を理解してもらい、身体機能を高めることを目的とした Functional Trainingを実施しています。

人間本来の正しい動きを忠実に行うことでパフォーマンス向上、傷害予防、また自己管理能力の向上にもつながることから本県の国体強化、また国体後の継続した選手強化につなげることもミッションとしています。

昨年度はファンクショナルトレーニング原則の『重力』『関節の役割：可動&安定』を中心にトレーニングを実施しました。肩関節の可動域を広げるには？膝の傷害を軽減するには？そんな課題にもヒントが見つかる時間となりました。選手自身が弱いところを発見し、自ら取り組める内容でもあります。今年度も内容をレベルアップしながら3回実施予定です。

【今年度開催期日】

- 第1回 平成 27 年 7 月 5 日（日） 会場：岩手県民情報交流センターアイーナ 804 研修室
午前の部 10:00～（H.26.12 月講習の未受講者、冬季競技選手のフォローアップ講習 受付 9:30～）
午後の部 13:30～（H26.12 月からのステップアップメニュー）
第2回 平成 27 年 10 月 17 日（土） 会場：未定（決定次第 資料更新します）
第3回 平成 27 年 12 月 19 日（土） 会場：未定



競技特性

ファンクショナル トレーニング

