

Sailing National Team

フィジカル基準値



目的

- フィットネスレベルの向上
- パフォーマンスの向上
- 怪我の予防
- 心身ともに世界を目指すアスリートの育成

フィジカル基準値の導入

- オリンピック強化委員会では、ナショナルチーム選考、海外遠征派遣、選手強化の選抜、国内合宿参加等について、その可否を判断するためのフィジカル基準を設定する。
- フィジカル基準値は、オリンピックにてメダル獲得を目標とする選手が、トップレベルのより質の高い海上トレーニングを行なうため、および大会期間中やシーズン中を通して高いパフォーマンスを維持するため、また怪我を予防するため、そして日本代表選手として世界レベルで競い合う強いメンタルを養うために必要最低限な体力要素の基準値である。
- 特に、セーリングの競技特性である長時間、長期間におよぶレースにて、高い集中力と判断力を持続するための全身持久力、反復的な素早い動作を行なうための俊敏性、シートトリムやポートコントロールを行なうための筋力、およびバランス能力は最も重要な要素であり、レースはもちろんであるが、質の高い海上トレーニングの回復を行なうためには、これらの体力要素を強化する必要がある。
- 体力の強化は、疲労による集中力や判断力の低下を防ぎ、より質の高いセーリングパフォーマンスの習得に繋がるとともに、怪我を事前に予防する対策に繋がる。レースはもちろんであるが、質の高い海上練習を反復するためにも、まずは体の準備が必須である。
- 日々のトレーニング、および定期的に行われる体力測定に参加し基準値への到達を目指す。体力測定当日にケガをしている場合は、事前に申告すること。
- 2015年度、アスリートチェック合宿での体力測定にて、2種目クリアすることを目標とする。
- 基準値は、2015年2月時点での設定であり改訂される可能性がある。

ナショナルチーム基準値：2015年度

測定種目	体力要素	ナショナルチーム基準	
		男子	女子
20mシャトルラン	全身持久力	130回	105回
反復横跳び (20秒・60秒)	俊敏性	20秒： 60回 60秒： 160回	20秒： 55回 60秒： 150回
膝伸展腹筋	筋力	150回	150回
斜懸垂	筋力	30回	25回
閉眼片脚立ち	バランス	60秒	60秒

▶上記種目中、2種目が必ずクリアしていること

ユース(U-19)基準値：2015年度

測定種目	体力要素	ユースチーム基準	
		男子	女子
20mシャトルラン	全身持久力	110回	90回
反復横跳び (20秒・60秒)	俊敏性	20秒： 60回 60秒： 150回	20秒： 50回 45秒： 135回
膝伸展腹筋	筋力	120回	110回
斜懸垂	筋力	25回	20回
閉眼片脚立ち	バランス	60秒	60秒

▶上記種目中、2種目が必ずクリアしていること