

フィットネスチェック目標値の設定

日本セーリング連盟
オリンピック強化委員会

背景・方針

近年、セーリング競技では、世界的にフィジカル面の重要性が高まっている。オリンピック強化委員会（オリ強）では、東京オリンピック2020とそれ以降のオリンピックで金メダルを獲得するために、フィジカル面の強化が必要不可欠であると考えている。

フィジカル面を強化する上で、各選手は、計画的および継続的なトレーニングを遂行する必要がある。オリ強としては、フィットネスチェック（FC）とその目標値を設定して、選手のフィジカル面の強化状況を適宜評価していく。そして、評価結果を基に、トレーニング内容の確認・更新等のサポートを行っていく。

FCの項目および目標値は、アスリートとして最低限の身体能力を獲得することを前提に設定している。FCは、海外遠征中のトレーニング評価のため（海外遠征期の前後）や、国内でのトレーニング評価のため（国内強化時期の前後）に、適宜合宿等で実施していく予定である。

ナショナルチーム選手（NT）・特別強化対象選手（特強）は、FC全項目（ベーシックテスト、アドバンスドテスト）を、NF強化選手（NF強化：ユース選手含む）は、FC（ベーシックテスト）の目標値達成をできるように、トレーニングに邁進していただきたい。

これらの方針は、目標値の単に達成することを目的（義務化）とせず、フィジカル面に対して、常に高い意識を持ち続けて、アスリートとして最低限の運動能力を獲得させていきたいという考えに基づいている。

FC項目について

- ベーシックテスト

- ①腕立伏せ、②斜懸垂、③上体起こし、④立幅跳び、⑤反復横跳び、⑥シャトルラン

- ベーシックテストのコンセプト

ベーシックテストでは、「どこでも、誰でも、簡単に測定できて、他のアスリートとの比較評価できる項目」を選定した。これは、セーリング競技が行われる場所（ハーバー、ビーチなど）では、専門的なFCを行うための機材が無いことが想定されること、他競技のアスリートと比較・評価できる項目の方が汎用性が高いことを理由に、できるだけ一般的な項目を選定した。

- アドバンスドテスト

- ①30秒間全カローイングテスト（ピークパワー、平均パワー）
- ②2000mローイングテスト（タイム、平均パワー）
- ③有酸素性ランニングテスト（乳酸カーブテスト）

- アドバンスドテストのコンセプト

アドバンスドテストでは、よりセーリング競技のパワー発揮特性に近い動作（ローイング）での、全身の筋力・パワーを評価するため測定項目を設定した。実際に近年では、海外トップチームでもローイング動作を用いたトレーニングを実施していることが報告されている。また、アスリートとしての基本動作となるランニングでの有酸素性作業能力テストも設定した。

ベーシックテスト目標値

- ベーシックテストの目標値は、文科省新体力テストの得点表、最大酸素摂取量換算表（シャトルラン）、選手の過去測定値を参考に設定している。（目標値は適宜変更される可能性あり）
- ベーシックテストは、国内合宿で適宜実施して、フィジカル面の変化（低下、向上、維持）を評価していく。

●ベーシックテスト目標値（2017年1月現在）

※目標値は適宜変更される可能性あり

測定項目	男子	女子
腕立伏せ（回）	30	15
斜懸垂（回）	30	15
上体起こし・30秒（回）	35	30
上体起こし・60秒（回）	60	55
立幅跳び（cm）	265	210
反復横跳び（回）	60	55
シャトルラン	130	105

アドバンスドテスト目標値

- アドバンスドテストの目標値は、イギリスチームのデータをベースに設定している（Fletcherの報告）
- ローイング動作は、体格的な差が表れやすいためピークパワーを体重あたりの目標値として、2000m漕の目標タイムを幅広く設定している。リオ2016出場者の体格データより、FXは470女子のデータを、Nacraは470クルー（男女それぞれ）のデータを取りあえずの目標地にとるとよい。

● 30秒間全カローイングテスト時のピークパワー（30秒間の中の1漕ぎの最高値）

男子クラス	Laser	Finn	49er Helm	49er Crew	470 Helm	470 Crew	RSX
ピークパワー (W)	703-727	803-860	642-673	685-715	577	654-667	642-679
女子クラス	Radial				470 Helm	470 Crew	RSX
ピークパワー (W)	529-541				486-516	585	528-540

※目標値：体重あたり9W（例：体重60kgの選手は540w、70kgの選手は630W）

● 2000mローイングテスト時のタイム（4分間の漕距離より予測タイムを計算）

男子クラス	Laser	Finn	49er Helm	49er Crew	470 Helm	470 Crew	RSX
タイム (分' 秒)	6' 20-29	6' 08-22	6' 48-56	6' 24-38	7' 02-08	6' 42-44	6' 13-26
女子クラス	Radial				470 Helm	470 Crew	RSX
タイム (分' 秒)	7' 02-04				7' 16-28	7' 00	7' 00-02

※目標値：男子6' 45~7' 15、女子7' 15~45の範囲

※以下は参考データ（Fletcherの報告：http://www.rya.org.uk/SiteCollectionDocuments/Racing/Web%20Documents/Concept2_sailing_guide.pdf）

● 4分間全カローイング時の漕距離（4分間でどれだけの距離を漕いだか）

男子クラス	Laser	Finn	49er Helm	49er Crew	470 Helm	470 Crew	RSX
漕距離(m)	1244-1263	1256-1304	1154-1176	1206-1250	1121-1137	1188-1194	1244-1286
女子クラス	Radial				470 Helm	470 Crew	RSX
漕距離(m)	1132-1138				1071-1101	1143	1137-1143