

# 県スポ だより NAGANO

スポーツくじ



県スポだよりはスポーツ振興くじの助成を受けて発行しています



## SWANプロジェクト

スワン Superb Winter Athlete NAGANO



### 12期生選考会

□第1次選考会が10月17日(土)に長野市の南長野運動公園で行われ、第2次選考会が11月8日(日)にホワイトリングで行われた。

選考会合格者は、11月28日(土)にエムウェーブで行われる開講式を経て、12期生としてスタートを切り、将来の夢である冬季オリンピックメダリストを目指して挑戦していくことになる。

「県スポだより」は、  
本会ホームページでもご覧いただけます。



<http://www.nagano-sports.or.jp/tayori/index.html>

### CONTENTS

- ・国体等競技大会の日程について ..... 2～3
  - 第76回国民体育大会 冬季大会日程
  - 第76回国民体育大会 本大会開閉会式
  - 「鹿児島国体」の延期に伴う対応について
  - 令和3年度全国高等学校総合体育大会
- ・中信地区4市体育(スポーツ)協会協議会要望 ..... 2
- ・第82回国体、第27回障がい者大会 会場等選定 ..... 4～5
- ・加盟競技団体の紹介 ..... 5～6
  - (公財)長野県スキー連盟
  - 長野県バイアスロン連盟
  - ※加盟競技団体への支援について
- ・プロ野球 ドラフト会議 ..... 6
- ・SWANプロジェクト 基礎練習メニュー ..... 7

令和2年(2020年)  
11月30日発行

第289号

国体等競技大会の日程について

第76回国民体育大会冬季大会日程について

令和3年1月から開催予定の冬季大会の日程は下記のとおり。

第76回国民体育大会冬季大会日程

□ スケート競技・アイスホッケー競技 令和3年1月27日(水)~31日(日)

Table with 5 columns: 競技, 会場, テーマ(愛称), スローガン. Rows include Speed Skating and Ice Hockey details.

□ スキー競技 令和3年2月18日(木)~21日(日)

Table with 5 columns: 競技, 会場, テーマ(愛称), スローガン. Row includes Skiing details.

第76回国民体育大会(本大会)「三重とこわか国体」開・閉会式会場の変更について

令和2年10月15日(木)の日本スポーツ協会国体委員会で、下記のとおり承認された。

1 変更内容

Table with 3 columns: 変更前, 変更後. Rows show venue changes for location, capacity, and facilities.

2 変更理由

コロナ禍においても、「選手ファースト」、「安全・安心な大会運営」、「両大会で掲げてきた価値の新たななかたちでの創造」を実現できる開・閉会式を開催できるようにするため

※三重県では「国体史上初のオンライン式典」になるとしている。新型コロナウイルスの影響で例年同様の形式での式典開催を断念した。来場者の絞り込みや式典時間の短縮で選手の負担や感染リスクを軽減させることが最大の理由。



中信地区4市体育(スポーツ)協会協議会要望

[令和2年9月23日(水)]

県スポーツ会館で、2028年「ながの国体」に向けて要望書を提出した。

(4市：松本市、大町市、塩尻市、安曇野市)

要望内容：ビーチバレーボールコートの新設 松本平広域公園体育館の全面改築



## 「鹿児島国体」の延期に伴う対応について

### 1 第75回大会総合成績の取扱いについて

- ・第75回冬季大会については成績を確定とし、男女総合成績（天皇杯）および女子総合成績（皇后杯）の順位については空位とし確定しない。

### 2 本大会における参加資格の対応について

- ・第75回本大会は、既に終了している予選会を含め、全選手「不参加」として取り扱う。
- ・第75回本大会に係る、ふるさと選手の登録についても「無効」として取り扱う。（一部特例あり）

### 3 国民体育大会（本大会）の開催地

下記のとおり変更となる。

【当初】					【変更】				
開催年	回	予定地	手続状況		開催年	回	予定地	手続状況	
<b>国民体育大会</b>					<b>国民体育大会</b>				
2020	R2	75 鹿児島県	延期		2020	R2	開催しない	中止	
2021	R3	76 三重県	決定		2021	R3	76 三重県	決定	
2022	R4	77 栃木県	決定		2022	R4	77 栃木県	決定	
<b>国民スポーツ大会</b>					<b>国民スポーツ大会</b>				
2023	R5	78 佐賀県	内定		2023	R5	特別 鹿児島県	決定	
2024	R6	79 滋賀県	内定		2024	R6	78 佐賀県	決定	
2025	R7	80 青森県	申請書提出		2025	R7	79 滋賀県	内定	
<b>R8以降の予定</b>					<b>R9以降の予定</b>				
2026	R8	81 宮崎県			2027	R9	81 宮崎県		
2027	R9	82 長野県			2028	R10	82 長野県		
2028	R10	83 群馬県			2029	R11	83 群馬県		
2029	R11	84 島根県			2030	R12	84 島根県		

## 令和3年度全国高等学校総合体育大会

- 1 大会愛称 輝け君の汗と涙 北信越総体2021
- 2 スローガン 走れ北信越の大地をとべ北信越の天空へ
- 3 開催期間 令和3年7月24日(土)～8月24日(火)
- 4 会場地

県名	競技種目	会場地市町	競 技 会 場		
長野県	水 泳 (競泳・飛込)	長野市	長野運動公園総合市民プール (アクアウイング)		
	水 泳 (水 球)	長野市	長野東高校		
	柔 道	長野市	長野市真島総合スポーツアリーナ (ホワイティング)		
	テ ニ ス	松本市	松本市浅間温泉庭球場公園、やまびこドーム、信州スカイパーク庭球場		
少 林 寺 拳 法	佐久市	長野県立武道館			

県名	競技種目等	会場地市町	県名	競技種目等	会場地市町
福井県	総 合 開 会 式	越前市	新潟県	体 操	上越市、新潟市
	陸 上	福井市		バスケットボール	長岡市、新潟市
	ハ ン ド ボ ー ル	福井市、永平寺町		相 撲	糸魚川市
	ボ ク シ ン グ	福井市	弓 道	上越市	
	自 転 車	福井市、大野市	卓 球	富山市	
	サ ッ カ ー	坂井市、福井市	富山県	バドミントン	高岡市、射水市
	カ ヌ ー	あわら市	ホ ッ ケ ー	小矢部市	
	ア ー チェリー	鯖江市	石川県	空 手 道	上市町
	フ ェ ン シ ン グ	越前市		バレーボール	金沢市
	登 山	勝山市		ソフトテニス	能登町、七尾市
ソ フ ト ボ ー ル	敦賀市	剣 道		金沢市	
ウ エ イ ト リ フ テ ィ ン グ	小浜市	な ぎ な た	白山市		
ボ ー ト	美浜町	和歌山県	ヨ ッ ト	和歌山市	
レ ス リ ン グ	おおい町				

# 第82回国民体育大会・第27回全国障害者スポーツ大会

## 「競技会場地市町村」の選定について

### 1 第82回国民体育大会「競技会場地市町村」の選定について

#### (1) 「本大会」の選定状況

No.	競技・種目名	種別	市町村名	開催予定施設	選定
1	陸上競技	全種別	松本市	松本平広域公園陸上競技場	1次 内定
2	水泳	全種別	長野市	長野運動公園総合運動場総合市民プール (アクアウイング)	
	飛込	全種別	長野市		調整中
	球	少年男子	長野市		
	アーティスティックスイミング	少年女子	長野市		調整中
	オープンウォータースイミング	少年女子	長野市		
3	サッカー	成年女子	長野市	南長野運動公園総合球技場 (長野Jスタジアム) 長野運動公園総合運動場陸上競技場	2次 内定
		少年男子	松本市	松本平広域公園総合球技場 (サンプロアルウィン) 松本平広域公園芝生グラウンド 松本市サッカー場	
		少年女子	大町市	大町市運動公園サッカー場 大町市運動公園陸上競技場	
		少年女子	大町市	大町市運動公園陸上競技場	
4	テニス	全種別	下諏訪町	下諏訪ローイングパーク	調整中
5	ボート	全種別	下諏訪町	下諏訪ローイングパーク	1次 内定
6	ホッケー	全種別	東御市	東御中央公園第一体育館	調整中
7	ボクシング	成年男子	東御市	東御中央公園第一体育館	2次 内定
		成年女子	東御市	東御中央公園第一体育館	
8	バレーボール	6人制	松本市	松本市総合体育館	3次 内定
		少年男子	大町市	大町市運動公園総合体育館	
		少年女子	安曇野市	安曇野市新設体育館(仮称)	調整中
		少年女子	安曇野市	安曇野市新設体育館(仮称)	
9	体操	新体操	千曲市	更埴体育館(ことぶきアリーナ千曲)	4次 内定
		トランポリン	須坂市	須坂市北部体育館	
10	バスケットボール	全種別	長野市	真島総合スポーツアリーナ (ホワイトリング) 長野運動公園総合運動場総合体育館 南長野運動公園総合運動場体育館	1次 内定
11	レスリング	成年男子	小諸市	小諸市総合体育館	1次 内定
12	セーリング	全種別	諏訪市	諏訪市特設セーリング会場	調整中
13	ウエイトリフティング	成年男子	安曇野市	安曇野市三郷文化公園体育館	調整中
		少年男子	安曇野市	安曇野市三郷文化公園体育館	調整中
		少年女子	安曇野市	安曇野市三郷文化公園体育館	
14	ハンドボール	全種別	千曲市	更埴体育館(ことぶきアリーナ千曲) 戸倉体育館 戸倉上山田中学校体育館	2次 内定
		成年女子	東御市	東御中央公園第一体育館	
		少年男子	上田市	上田市自然運動公園総合体育館	調整中
		少年女子	上田市	上田市自然運動公園総合体育館	
15	自転車	トラック・レース	松本市	松本市美鈴湖自転車競技場	調整中
		ロード・レース	富士見町	富士見町特設自転車ロードレースコース	
16	ソフトテニス	全種別	上田市	上田市新設テニスコート	1次 内定
17	卓球	全種別	岡谷市	岡谷市民総合体育館(スワンドーム)	調整中
18	軟式野球	成年男子	松本市	松本市野球場 松本市四賀球場 県営上田野球場	2次 内定
		少年男子	諏訪市	しんさん諏訪湖スタジアム	
		少年男子	茅野市	茅野市運動公園野球場	調整中
		少年男子	佐久市	佐久総合運動公園野球場	
19	相撲	成年男子	木曾町	木曾町民相撲場	1次 内定
20	馬術	全種別	箕輪町	箕輪町社会体育館	調整中
21	フェンシング	全種別	箕輪町	箕輪町社会体育館	4次 内定
22	柔道	成年男子	佐久市	長野県立武道館	2次 内定

No.	競技・種目名	種別	市町村名	開催予定施設	選定
23	ソフトボール	全種別	伊那市	伊那スタジアム 伊那市営野球場 美すずスポーツ公園運動場 富士塚スポーツ公園運動場 高遠スポーツ公園総合運動場	1次 内定
24	バドミントン	全種別	塩尻市	塩尻市総合体育館 (ユメックスアリーナ)	2次 内定
25	弓	全種別	飯田市	県営飯田弓道場	1次 内定
26	ライフル射撃	CP 50m, 10m, AP B R, B P	成年男子 全種別 少年男子 少年女子		調整中
27	剣道	全種別	中野市	中野市民体育館	2次 内定
28	ラグビーフットボール	15人制 7人制	少年男子 成年男子 女子	上田市 サニアパーク菅平	1次 内定
29	スポーツクライミング	全種別	大町市	大町市運動公園特設スポーツクライミング会場	3次 内定
30	カヌー	スプリント スラローム ワイルドウォーター	全種別 成年男子 成年女子	飯山市 高森町 高森町新設カヌー競技場	2次 内定
31	アーチェリー	全種別	佐久市	佐久総合運動公園陸上競技場	1次 内定
32	空手	全種別	佐久市	長野県立武道館	2次 内定
33	銃剣道	成年男子 少年男子	塩尻市	塩尻市総合体育館 (ユメックスアリーナ)	
34	クレール射撃	成年	辰野町	長野県営総合射撃場	3次 内定
35	なぎなた	成年女子 少年女子	松本市	松本市総合体育館	2次 内定
36	ボウリング	全種別	長野市	ヤングファラオ	調整中
37	ゴルフ	成年男子 少年男子 女子	軽井沢町	軽井沢72ゴルフ	3次 内定
38	トライアスロン	成年男子 成年女子			調整中
39	高校野球	硬式 軟式	長野市 飯田市	南長野運動公園総合運動場野球場 (長野オリンピックスタジアム) 長野運動公園総合運動場県営野球場 綿半飯田野球場	1次 内定 2次 内定

	競技数	種目数	市町村数
第1次選定 (H30.11.9)	14	18	11
第2次選定 (R元.7.31)	16	18	15
第3次選定 (R2.3.31)	5	5	5
第4次選定 (R2.11.18)	2	3	3
調整中	7	9	—

注1) 複数種目からなる競技については、一部の種目における競技会場地市町村が選定された場合でも1競技としてカウントしている。  
注2) 市町村数は、実数ではなく、第1次・2次・3次・4次選定ごとに該当する数を記載している。

#### (2) 「冬季大会」の選定状況

No.	競技・種目名	種別	市町村名	開催予定施設	選定
1	スキー	ジャイアントスラローム スペシャルジャンプ コンバインド	全種別 成年男子 少年男子 成年男子 少年男子	戸狩温泉スキー場 市営飯山ジャンツェ 市営飯山ジャンツェ 長峰クロスカンリースキーコース	3次 内定
		クロスカントリー	全種別	長峰クロスカンリースキーコース	
2	スケート	スピードスケート フィギュアスケート シヨートトラック	全種別 全種別 全種別	長野市 長野市若里多目的スポーツアリーナ(ビッグハット) 長野市若里多目的スポーツアリーナ(ビッグハット) 市営アイススケートトレーニングセンター	4次 内定
3	アイスホッケー	成年男子 少年男子	南牧村 軽井沢	市営アイススケートトレーニングセンター 軽井沢函越公園アイスアリーナ	

(参考)  
※第82回国民体育大会は、開催年が令和9年(2027年)から令和10年(2028年)に1年延期となる。(令和2年10月19日付け公益財団法人日本スポーツ協会会長(通知))  
これにより、(公財)日本スポーツ協会における実施競技の決定時期についても、令和3年(2021年)3月末から令和3年度(2021年度)中に変更される。また、上記実施競技(種目・種別を含む。)が変更になる可能性もある。

2 第27回全国障害者スポーツ大会「競技会場地市町村」の選定について

No	区分	競技名	障害区分※2			市町村名	開催予定施設	選定	No	区分	競技名	障害区分※2			市町村名	開催予定施設	選定
			身体障がい	知的障がい	精神障がい							身体障がい	知的障がい	精神障がい			
1	個人競技	陸上競技	○	○	-	松本市	松本平広域公園陸上競技場	1次 内定	13	団体競技	バレーボール	○	○	○	安曇野市	安曇野市新設体育館(仮称)	2次 内定
2		水泳	○	○	-	長野市	長野運動公園総合運動場 総合市民プール				松本市	松本市総合体育館					
3		アーチェリー	○	-	-	佐久市	佐久総合運動公園陸上競技場				大田市	大田市運動公園総合体育館					
4		卓球	○	○	○	岡谷市	岡谷市民総合体育館				松本市	松本平広域公園総合球技場 (サンプロアルウィン)					
5		フライングディスク	○	○	-						松本市	松本平広域公園芝生グラウンド					
6		ボウリング	-	○	-	長野市	ヤングファラオ				松本市	松本平広域公園球技場 松本市サッカー場のいずれか					
7	団体競技	ボッチャ	○※1 重度	-	-	千曲市	更埴体育館(ことぶきアリーナ千曲)	3次 内定	凡例) ○: 競技あり、-: 対象競技なし ※1 ボッチャは、令和3年(2021年)三重大会から実施予定 ※2 身体障がいは身体障害者福祉法に基づく身体障害者手帳の、知的障がいは厚生事務次官通知による療育手帳の、精神障がいは精神保健法及び精神障害者福祉に関する法律に基づく精神障害者保健福祉手帳の交付を受けた者								
8		バスケットボール	-	○	-	長野市	真島総合スポーツアリーナ 長野運動公園総合運動場総合体育館 南長野運動公園総合運動場体育館 のいずれか	1次 内定	競技数			市町村数					
9		車いすバスケットボール	○	-	-				第1次選定 (R元.7.31)	個人5、団体5	5						
10		ソフトボール	-	○	-	伊那市	伊那スタジアム 伊那市営球場 富士塚スポーツ公園運動場 美すずスポーツ公園運動場 のいずれか		第2次選定 (R2.3.31)	個人0、団体2	3						
11		グランドソフトボール	○	-	-				第3次選定 (R2.11.18)	個人1、団体0	1						
12		フットベースボール	-	○	-				調整中	個人2、団体0	-						

加盟競技団体の紹介

公益財団法人 長野県スキー連盟

公益財団法人長野県スキー連盟は昭和7年(1932年)10月27日に創立されました。

本連盟は、長野県におけるスキー界を代表する団体として、県民の正しいスキーの普及と振興をはかり、健全なスポーツ精神を養うと共に、県民の体位向上に寄与し、併せて広く体育文化の進展に貢献することを目的として活動しております。

組織は、総務本部、競技本部、教育本部の3本部から成り、選手の育成・強化(競技本部)、スノースポーツの普及・発展(教育本部)を柱に運営され長野県内に約5,000人の会員を抱え、地域・職域クラブ63団体と、公認・認定スキー学校48校が加盟しており、長野県のスキーを統括する団体として1932年に全日本スキー連盟に加盟しています。

競技団体として、今日まで世界で活躍するトップアスリートを多数輩出し、現在も渡部暁斗選手(北野建設SC所属、2014ソチ五輪・2018平昌五輪銀メダリスト)などの選手を有し、世界を目指すトップ選手強化をおこなうとともに、世界で活躍を経験した指導者達によるコーチングを受けたジュニア選手は夢と希望を持ってスキー競技に取り組んでおり



【写真】 第75回国民体育大会冬季大会スキー競技会

ます。82回国体は新型コロナの影響により1年延期となりましたが、地元開催の国体が素晴らしい大会となるよう選手強化はもとより、競技運営に対しても地域と連携しながらスタッフの充実等図ってまいりたいと考えております。

また、所属公認スキー学校により年間約17万人の方々にレッスンを受講いただき、その中でもファミリースキーや修学旅行のニーズが高く、多くの子供達が長野県のスキー場ではじめてのスキー・スノーボード体験をしています。そのため、長野県のスキー・スノーボードスクールは減少を続けるスキー・スノーボード

参加人口を回復させるうえで大きな役割を担っています。

いま、当連盟は少子化・スキー離れが進む中、スノースポーツに関わる産業界、行政、さまざまな企業とも問題意識を共有し、連携しながらスノースポーツの魅力を伝える活動を行っております。スキーシーズンの幕開けを祝うイベントとして「長野県スキー場オープンイベント」を催したり、ファミリーや初めてのお子さんに雪を楽しんでもらうため「1Dayスキー体験教室」を開催するなど、スノースポーツの振興と業界活性化に向け取り組んでおります。

## 加盟競技団体の紹介

### 長野県バイアスロン連盟

バイアスロン競技は、クロスカントリースキーと射撃を組み合わせた競技で、冬のオリンピックの正式種目でありながら、我が国ではあまり知られていない競技です。

長野県では、1998年の長野オリンピックの際に野沢温泉村でバイアスロン競技が行われたこともあり、その招致活動が始まる前年、冬季国体の公開競技として1987年に白馬村で開催されたほか、オリンピック後の2001年には飯山市でも開催され、当時は大変な盛り上がりを見せたのですが、その後は2009年の第64回トキメキ新潟国体を最後に公開競技から外れたこともあり、競技人口は全

国的にもそうですが、自衛隊を除くと減少と高齢化の一途をたどっています。

現在、我が国の主力選手は全て自衛隊体育学校学生であり、それ以外の選手は、銃を扱うために様々な制約のなかで細々と活動しているのが現状です。自衛隊員以外が参加できる主要大会は、毎年行われる東日本選手権（1月下旬に岩手県開催）と西日本選手権（3月上旬富山県開催）の2大会がメインであり、長野県内の自衛隊員以外の選手は、この2大会を目標に頑張っています。それ以外の大会は、スポット的に東北大会があったり、ローラースキーを

履いて滑るサマーバイアスロンの大会が、時々開催されています。近年、ジュニア用に開発された銃刀法の規制を受けない光線銃を用いたミニバイアスロンが全国的に導入され始めています。

長野県内の選手の育成発掘について、今後はジュニア用に銃刀法の規制を受けない光線銃を用いてバイアスロンを普及していこうと考えていますが、指導者資格を持っている者が県内に1名しかおらず、昨今の新型コロナウイルスの影響もあり、自由に活動もできないところではあるのですが、少しずつ用具の整備をし、普及に努めていこうと考えています。

## 加盟競技団体への支援について

### I 支援内容

#### 1 趣旨

新型コロナウイルスの拡大により、本年度の鹿児島国体の開催の延期をはじめ、競技団体が主催する各種の大会や競技会の中止等、団体の運営に多大な影響をもたらしている。

このような状況の中、新型コロナウイルス感染防止対策を講じながら活動を行っている競技団体に対し支援金を交付する。

#### 2 交付額

1 競技団体につき10万円を交付する。[1回限り]

※ただし、令和2年度の本協会の加盟団体負担金の納付額が、10万円に満たない団体は、その納付額とする。

### II 交付対象者

スポーツの各競技を代表する県単位の団体で本協会の加盟団体

### III 交付の条件

次に掲げる要件を満たすことが必要。

- 1 第75回鹿児島国体の延期及び第41回北信越国体の中止以降において、公益的な活動（選手強化、競技大会の開催、競技の普及活動、指導者の育成、競技の振興等）を行っている。
- 2 「スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン（令和2年5月14日JSPPO等策定）」に基づく新型コロナウイルス感染症の感染予防対策を行っている。

## プロ野球新人選手選択会議

[令和2年10月26日(月)]

ドラフト会議において、長野県関係者が6人指名された。今後の活躍に期待します。

順位	球 団 名	氏 名	年齢	ポジション	所 属	出 身 地 等
2位	横浜DeNAベイスターズ	牧 秀 悟	22	内野手	中 央 大 学	中野市（松本第一高校出）
4位	東京ヤクルトスワローズ	元 山 飛 優	21	内野手	東 北 福 祉 大 学	大阪府（佐久長聖高校出）
7位	阪 神 タイ ガ ー ス	高 寺 望 夢	18	内野手	上 田 西 高 校	上田市

### [育 成]

順位	球 団 名	氏 名	年齢	ポジション	所 属	出 身 地 等
2位	東京ヤクルトスワローズ	赤 羽 由 紘	20	内野手	信濃グランセローズ	松本市（日本ウエルネス筑北高校出）
3位	東京ヤクルトスワローズ	松 井 聖	25	捕 手	信濃グランセローズ	愛知県
5位	埼玉西武ライオンズ	水 上 由 伸	22	投 手	四 国 学 院 大 学	宮田村

※育成選手 プロ野球で、育成を目的とした選手を指名できる制度。2005年度のシーズンオフから導入された。指名された選手は1、2軍で計70人の「支配下選手」とは別枠の「育成選手」として登録され、2軍戦のみ出場可能。



# SWANプロジェクト Superb Winter Athlete Nagano

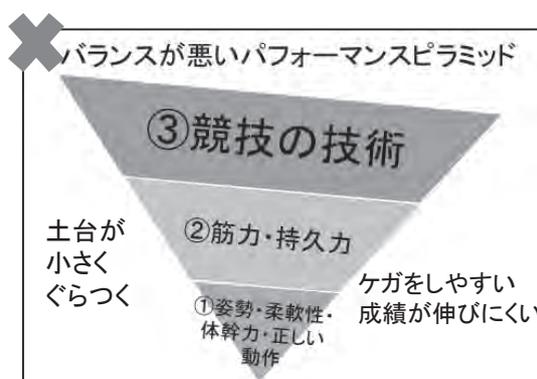
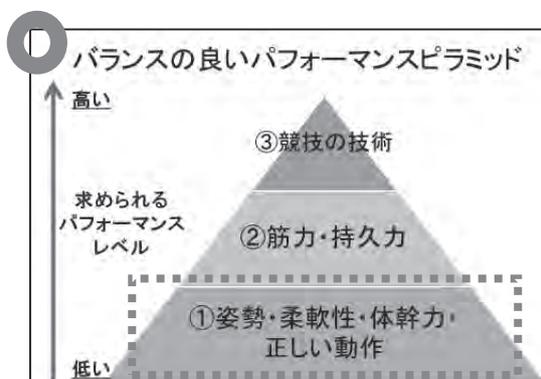
## 〈スワンプロジェクト基礎練習メニュー〉

自分が行う競技のベースとなる基本的な体を作ることが大切になります。

下にある「二つのパフォーマンスピラミッド」は左側が理想の形です。右側は競技の技術ばかりを重点的に練習しているので、将来的にケガをしやすくなったり競技成績が伸びにくくなってきます。

スワンプロジェクトのフィジカルトレーニング指導では、各スポーツの競技技術を指導するわけではありません。すべての競技のベースとなる基本的な体づくりを目的としています。

特にパフォーマンスピラミッドの「一番下である土台の部分」を中心に指導していきますので、習得できるように何度も反復練習を行ってください。



### ◇正しい姿勢を心がける

日常生活や練習をする時に常に正しい姿勢を心がける。

- ・姿勢が良いと動く時に力が伝わりやすくなります。  
→姿勢が悪いと地面に力が伝わらないので、ジャンプしたり走ったりの効率が悪くなる。
- ・姿勢が良いと走る時、運動をする時にしっかりと呼吸をすることができる。酸素を取り込める。  
→猫背姿勢で下を向いていると呼吸がしっかりとできなくなる。(疲れやすい)
- ・姿勢が良いと正しいパワーポジション動作につながる。  
→正しいパワーポジション動作ができないとスポーツ障害(ケガ)につながる。

#### ＜正しい姿勢＞

正面向き：左右どちらかに傾いていない左右のバランスが取れている状態。

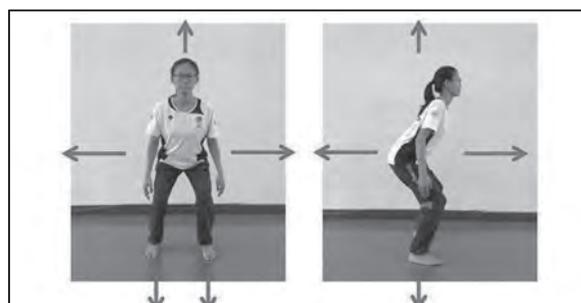
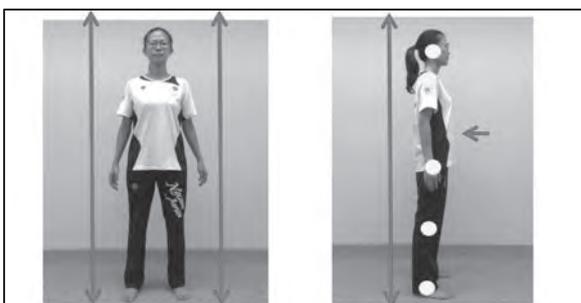
横向き：耳・肩・股関節・膝・土踏まずが直線上に並んだ状態。

#### ＜正しいパワーポジション動作＞

全てのスポーツに共通した動きやすい構え方

前後・左右・上下方向に動きやすい姿勢

胸を張り、股関節・膝を軽く曲げた姿勢



日常生活でも正しい姿勢を保てるように努力する。

正しい姿勢が保てるようになったら、正しいパワーポジション動作の姿勢もとれるように練習する。

### 自宅で行う具体的な練習メニュー

#### ◇正しい姿勢を日常生活で練習

以下のメニューを行う時も正しい姿勢を意識しながら行うようにする。(可能な範囲で)

- ①ジョギング
- ②ダイナミックストレッチ (動きながら行うストレッチ)
- ③体幹トレーニング
- ④筋力トレーニング
- ⑤スタティックストレッチ (ゆっくり行うストレッチ)

**①ジョギング**：目的はウォーミングアップとして体を温めること  
3～5分間ほど、隣の人と会話ができる位の速さで走る

**②ダイナミックストレッチ**：目的はウォーミングアップとして体を温めながら筋肉をほぐすこと  
全ての種目を5～10回行う

**フロントランジ+ヒップアップ**  
(ストレッチ部位:股関節前側・もも裏側)

両足をお尻の幅で立ちます。右足を前に出して足を前後に開きます。両手を左足の内側におき、胸を張りお腹を凹ませます。そのままお尻を天井に向けて持ち上げます。この動作を繰り返します。

この写真は、右股関節前側・左お尻・左もも裏側をストレッチしています。反対側も同じように行います。

**ニーハグ**  
(ストレッチ部位:お尻)

胸を張りお腹を凹ませて両足をお尻の幅で立ちます。右膝を曲げて両手でつかえて引き上げます。この時に左膝をしっかりと伸ばし、足底で地面を押します。上半身は上に伸ばし上げるように行います。この写真は、左のお尻をストレッチしています。反対側も同じように行います。

**インバーテッドハム+クワド**  
(ストレッチ部位:ももの裏側・ももの前側)

胸を張り、お腹を凹ませて右手で右足首をつかみます。左の膝を曲げて左手を前方に伸ばして上体を倒します。伸ばした手～首～太ももが一直線になるように姿勢を保持します。再び元の姿勢に戻し、繰り返します。

この写真は、右もも前側をストレッチしています。左側は、反対の動作を行います。

**ももの裏側②**  
(ストレッチ部位:ももの裏側お尻に近い位置)

両向きになり、右足を伸ばし、左膝を曲げて両手を左もも裏側をつかみます。そのままお尻の方に向かって引き寄せたまま、左膝を少しずつ伸ばしていきま。左ももの裏側が強く張るようになります。

この写真は左のもも裏側をストレッチしています。右側は、反対の動作を行います。

**背骨の動き作り①**  
(ストレッチ部位:背骨)

四つ這いになり、両手は肩の真下におき、手は肩の真下におきます。胸は前を向いた姿勢で足を振り回ります。そのまま両手を肩を越えて胸におへそを突きます。反る時には息を吸い、丸める時には息を吐くように行います。背骨の前後の動き作りをスムーズに行えるようになります。

**胸の後ろねじり**  
(ストレッチ部位:胸の後ろの背骨)

胸を向いて足と手を重ねて股関節を取ります。写真のように胸と股関節を曲げて、手は肩と同じ高さになります。この時に胸を張りお腹を少し凹ませておきます。息を吸いながら、右手を胸骨有中央の床の方まで倒していきます。目線も右手を追いながら行います。動く部分は、胸の後ろの背骨です。腰はわねじれないようにお腹を凹ませて腰が反った状態を保持します。

写真は、右側ねじり運動です。左側は反対向きで繰り返します。

#### ③体幹トレーニング：目的は正しい姿勢を保持できるようにすること 全て1～2セット

**腹式呼吸**  
(おなか・呼吸筋) ×10回

膝を曲げて仰向けで寝ます。鼻から息を吸いお腹を膨らませます。口から息を吐きお腹を凹ませます。息を吐いてお腹を凹ませた時にお腹の両側が狭くなります。

**下向きスタビライゼーション膝つき**  
(体幹部前側) ×20秒

うつ伏せで肘をついた姿勢をとります。お腹を凹ませながら体幹部分を持ち上げます。お尻から膝まで直線になるようにします。呼吸を止めないでこの姿勢を保持します。

**上向きスタビライゼーション**  
(体幹部後ろ側) ×20秒

仰向けで、つま先を立てて肘をつきます。かかとと肘で身体を支えてお尻と足を持ち上げます。かかとから頭まで直線になるように姿勢を保持します。

**横向きスタビライゼーション**  
(体幹部側面) ×20秒

膝を曲げて横向きで肘をつきます。膝から頭まで直線になるように姿勢を保持します。より負荷をかけるには、膝を伸ばして足首と肘で支えます。足首から頭まで直線になるように姿勢を保持します。

**デッドバク**  
(体幹部前側と後ろ側) ×20回

曲げた膝と伸ばした腕を天井に伸ばして寝ます。対角線上の左脚と右手をそれぞれ股関節と頭側に動かします。元の位置に戻したら、反対の脚と手も同様に動かします。交互に手足を入れ替えます。

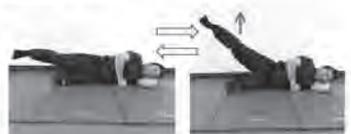
**カウンターバック**  
(体幹部) 片側×10回

膝はお尻の幅でお尻の真下に置きます。手は肩幅で肩の真下に置きます。お腹を凹ませたまま対角線上の右腕と左腕を持ち上げて伸ばします。反対側も同様に交互に行います。腕と脚の高さが同じになるように行います。

④筋力トレーニング：目的は正しい動作を行えるようにすること 全て2セット

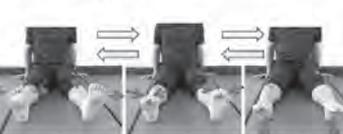
**ヒップアブダクション (お尻の横) ×10回**

横向きで寝て下側の膝を曲げます。上側の膝を伸ばし足の上に持ち上げます。再び元の位置まで膝を下げます。お尻の高さより下に膝を下げないように行います。お尻のお尻の横の筋群を使います。反対も同様に行います。



**足の指グーパー ×10回**

①足の指を開きます。  
②足の指を閉じます。(握ります)  
③足の指を開きながら足首を下に下げます。  
この動作を繰り返します。  
慣れてきたら、左右を交互に行います。



**ウォールスクワット (下半身) ×10回**

壁につま先を当てて膝をお尻の横に開き立ちます。壁に膝がぶつからないようにお尻を後ろに引きながらしゃがみます。しゃがむと、お尻や太ももの裏側の筋群が硬いしゃがみません。背中が丸まったり、お尻や太ももの裏側の筋群が硬いしゃがみません。背中が丸まったり、お尻や太ももの裏側の筋群が硬いしゃがみません。



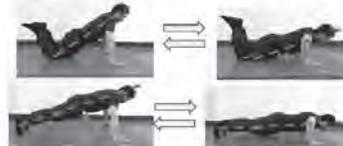
**チェアスクワット (下半身) ×10回**

①お尻の横に膝を閉じて椅子に座ります。背筋は伸ばします。足先を前方に伸ばして上半身を前に倒していきます。この時に膝関節は前後動です。膝が内側に倒れないようにつま先を揃えます。  
②上半身が丸まらない範囲で前に倒したらお尻を椅子から浮かせて立ち上がります。  
③再び手を前に出してお尻を後ろに引きながら椅子に座ります。  
この動作を繰り返します。



**プッシュアップ (体幹部・上半身) ×10回**

膝をお尻の横に開きます。手は肩の真下より手幅一つ分外側に置きます。膝から頭まで直線上になるよう引いて腕立て伏せを行います。膝をつげずにつま先と手で支える方が負荷が増します。



**YTW (体幹部後ろ側) ×10回**

うつ伏せで寝てお尻を少し閉めます。両腕を斜め上に伸ばして床から少し浮かせてY→T→Wというように腕を動かします。3種目で1回としてこれを繰り返します。



⑤スタティックストレッチ：目的は練習で使った筋肉を緩めて疲労回復につなげること 全て20秒～30秒間 ×1セット

**ふくらはぎ① (ストレッチ部位：ふくらはぎ)**

壁に両手をおき、右足を前に出して立ちます。両足のかかとを浮かさないようにしながら、右膝を曲げて壁を押すようにします。この時に、右膝が曲がらないようにします。  
この写真は、右ふくらはぎをストレッチしています。右側は、反対の動作を行います。



**ふくらはぎ② (ストレッチ部位：アキレス腱からふくらはぎ)**

写真のように左足を正座で、右膝を立ててしゃがみます。右足のかかとが浮かさないようにして体重を前の方にかけます。かかとが浮かさない状態で姿勢を保持します。  
この写真は、右アキレス腱・ふくらはぎをストレッチしています。左側は、反対の動作を行います。



**足の足底 (ストレッチ部位：足の足底)**

足の指を収めて踵立ちになります。そのまま、かかとの上にお尻をのせます。両足の足底部分をストレッチします。



**ももの裏側① (ストレッチ部位：ももの裏側全体)**

仰向けになり、左の足首をタオルをひっかけます。そのまま左膝が伸びるところまで引っ張ります。膝をしっかりと伸ばして行えるようにタオルの長さを選択してください。  
この写真は右もも裏側・左ふくらはぎをストレッチしています。右側は、反対の動作を行います。



**お尻② (ストレッチ部位：お尻)**

仰向けになり、右膝を曲げ膝を立てます。左足首を右ももの上にのせます。両手で右ももの後ろ側をつまみお尻の方へ引っ張ります。  
この写真は左のお尻をストレッチしています。右側は、反対の動作を行います。



**お尻① (ストレッチ部位：お尻)**

仰向けになり、両膝を両手でつかみます。そのまま膝を右側に引っ張ります。左足は地面から浮かさないように引きます。  
この写真は右のお尻をストレッチしています。右側は、反対の動作を行います。



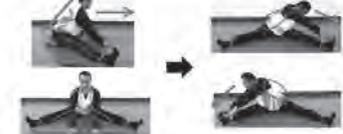
**ももの前側 (ストレッチ部位：太もも前側)**

横向きになりお尻を閉めます。写真のように左の膝を曲げます。右半で右足の甲をお尻の方に引き付けます。膝がお尻と同じ高さで行う。足首がお尻の真後ろになるように行います。  
この写真は右の太もも前側をストレッチしています。左側は、反対の動作を行います。



**ももの内側① (ストレッチ部位：ももの内側・体側)**

両足を出来るだけ左に広げて座ります。足が開きにくい人は、クッションなどの上に座ると、前屈が行いやすくなります。胸を開きながら、真ん中・お尻・右側・左側・上半身を倒していきます。ももの内側・もも裏側・体側をストレッチします。



**胸張り (ストレッチ部位：胸・腕の前側)**

両手を壁の後ろで握ります。お尻を凹ませて胸を開きます。胸の下の部分に向けて下げるようにすると、より筋力が伸びます。



### 練習の頻度について

①～⑤の流れで行うのが基本となります。

全て行くと、どれ位の時間がかかるのか？確かめてみてください。

◆毎日時間があって行える場合は、③と④を1セットずつ行います。

◆疲労がたまっている時は、すべて行わずに⑤のスタティックストレッチだけ1セット行います。

◆時間が無い時は、⑤のスタティックストレッチだけは1セット行うようにします。

◆②～⑤は室内で出来る内容です。天気が悪くてもできます。

◆体力向上のために長めの持久走や短いダッシュを行う場合は、①～②を行って③④を省いて持久走やダッシュを行うようにしてください。最後は必ず⑤のスタティックストレッチを行います。

#### 1週間の練習日程例

	毎日行う場合	1日おき場合	わけて行う場合
月	①～⑤ (③④は1セット)	⑤のみ	①～③⑤ (④は無し)
火	①～⑤ (③④は1セット)	①～⑤ (③④は2～3セット)	①～②④⑤ (③は無し)
水	①～⑤ (③④は1セット)	⑤のみ	①～③⑤ (④は無し)
木	①～⑤ (③④は1セット)	①～⑤ (③④は2～3セット)	①～②④⑤ (③は無し)
金	①～⑤ (③④は1セット)	⑤のみ	①～③⑤ (④は無し)
土	①～⑤ (③④は1セット)	①～⑤ (③④は2～3セット)	①～②④⑤ (③は無し)
日	休み	休み	休み



【体力測定を実施】



令和2年7月21日(火)



【選考部会】

9月25日(金)



【トレーニング風景】

9月29日(火)

□新型コロナウイルス感染拡大防止対策として、全員参集してのSWANプログラムが出来ない期間中、リモートトレーニングを行った。

今回は、その中から「基礎練習メニュー」を公開します。