

2018年度の科学的トレーニング特別強化事業がスタートし、各競技団体の測定をいしかわ総合スポーツセンターで実施しています。6月23日（土）には心理セミナーも開催し、各競技多くの方が参加しました。

また、今年度は、新しく導入した『ワットバイク』を用いた測定、及びトレーニングを実施し、各競技・選手の強化をしていきます。

### 第1回セミナー「集中カトレーニング」～村山アドバイザー～

6/23（土）に、村山アドバイザーの協力のもと、最新のスポーツ科学に基づく『集中カトレーニング』セミナーを開催し、61名という多くの選手・監督・コーチに参加していただきました。

実践を交えながら、いろいろなメンタルトレーニングの方法を教えていただき、競技ごとに取り入れていける内容でした。

結果目標を決め、プレー目標を具体的に作る！



『集中カトレーニング』セミナーの様子

### ワットバイク測定及びトレーニング ～強化スタッフ報告～

2018年度、新たに導入した『ワットバイク』を活用すべく、強化スタッフが日本サイクス社（東京）へ研修に行ってきました。

大木氏にワットバイクの使用方法（トレーニング、測定）活用方法、を教わってきました。

測定方法は大まかに、

- ◇瞬発系の競技では、“6秒パワー測定”
  - ◇中・長距離系の競技では“3分エアロビック測定”
- を実施しており、今後はコンディショニングにも役立てていけないか検討が必要になります。

現在は、ハンドボール競技と相撲競技の選手が定期的にトレーニングに活用しています。

“チーム石川強化指定選手”での活用がメインになりますが、一般競技者にもパーソナルトレーニングで使用していきますので、興味のある方は一度お問い合わせください。



日本サイクス社 大木氏と強化スタッフ



ワットバイク測定の様子