

2009年11月28日

2010競技力強化委員会コンセプト 競技力強化プログラムの方針

日本ライフセービング協会
2009年11月～2010年10月
第4期強化指定選手



2010強化委員会コンセプト

<2010のミッション>

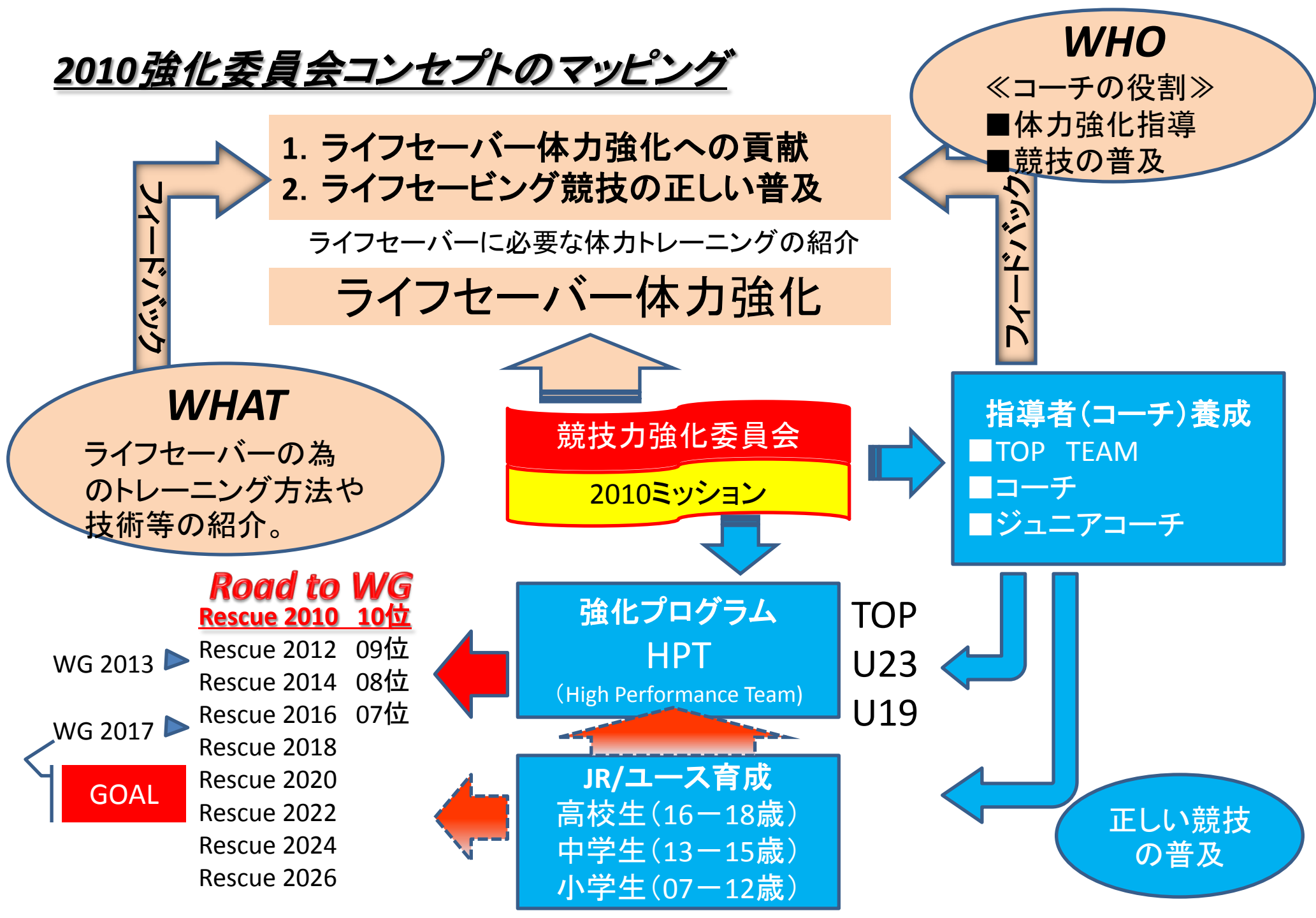
- ライフセーバー体力強化
- 競技の正しい普及
- “Road to World Games”

《テーマ》

～フィードバック機構の充実～

- WHY(何のために?);
 - 強化プログラムで得られた知識や技術を一般ライフセーバーに還元するため
 - 一般ライフセーバーのレベルをアップするため
 - レベルアップすれば一般ライフセーバーの活動領域が広がるため
 - 活動領域にパトロール活動と競技があるため
 - 最終的に事故が減り、競技人口も増えるため
- WHO; コーチ
 - コーチの役割の明確化
- WHAT; 「ライフセービング体カトレーニング」

2010強化委員会コンセプトのマッピング



競技力強化プログラムの方針

◆ライフセービング競技の正しい普及

「競技力向上＝救助力向上」この為に結果を追求する。

◆日本代表ブランドの構築

JLAのメッセージを代弁する、メッセンジャーであること。

◆ライフセービング界を支え続ける

将来、ライフセービング活動の指導者的立場で活躍すること。

世界選手権の考え方 <プール競技>

競技力強化委員会

■Rescue2008の結果から

目標:「プール10位(136P) 全種目B決勝」 ⇒ 結果:16位(38P)

「ラインスロー上位、SERC 3位」 ⇒ ラインスロー男子6位、SERC4位

プール競技	女子						男子					
	種目	選手名	Rescue2008		Resuce2010		選手名	タイム	Rescue2008		Rescue2010	
順位			ポイント	順位	ポイント	順位			ポイント	順位	ポイント	
200m障害物レース	伊藤彩香	2' 21"65	19位		16位	1	鈴木一也	2' 09"80	32位		16位	1
	中曽根麻世	2' 29"51	32位				青野武士	2' 05"39	19位			
50mマネキンキャリー	中曽根麻世	44"13	19位		16位	1	鈴木一也	33"89	12位	5	16位	1
	鈴木郁蘭	45"30	21位				長竹康介	40"85	40位			
100mマネキントウウィズフィン	伊藤彩香	1' 13"04	32位		16位	1	林 昌広	1' 00"29	19位		16位	1
	稲垣裕美	1' 10"31	21位				高橋 崇	1' 03"82	33位			
200mスーパーライフセーバー	伊藤彩香	2' 45"89	19位		16位	1	林 昌広	2' 31"79	27位		16位	1
	稲垣裕美	2' 58"71	32位				青野武士	2' 29"14	23位			
100mマネキンキャリーウィズフィン	稲垣裕美	1' 17"44	35位		16位	1	林 昌広	59"38	24位		16位	1
	中曽根麻世	1' 11"84	22位				高橋 崇	59"76	25位			
100mレスキューメドレー	藤原 梢	1' 33"73	36位		16位	1	長竹康介	1' 19"30	37位		16位	1
	鈴木郁蘭	1' 25"50	18位				鈴木一也	失格				
50m×4障害リレー	鈴木・伊藤・中曽根・稲垣	2' 04"07	13位	4	8位	10	鈴木・青野・長竹・林	1' 47"06	13位	4	8位	10
50m×4メドレーリレー	鈴木・中曽根・伊藤・稲垣	1' 52"15	11位	6	8位	10	鈴木・高橋・青野・林	B決 失格		1	8位	10
25m×4マネキンリレー	藤原・鈴木・伊藤・中曽根	1' 48"55	11位	6	8位	10	鈴木・青野・林・高橋	失格			8位	10
ラインスロー	稲垣裕美・藤原梢	29"64	20位		3位	16	高橋 崇・長竹康介	10"87	6位	12	3位	16
			小計	16	小計	52			小計	22	小計	52
プール競技 合計ポイント									合計	38	合計	104

■今後の目標

「個人種目 1名がB決勝進出 リレー種目 A決勝8位」
 「ラインスロー 3位以内、SERC 3位以内 メダル獲得」

世界選手権の考え方 <サーフ競技>

競技力強化委員会

■Rescue2008の結果から

目標:「サーフ5位(239P) 全種目A決勝」 ⇒ 結果7位(192P)

ビーチフラッグス女子1位・3位、男子2位

サーフ競技 種目	女子						男子					
	選手名	タイム	順位	ポイント	順位	ポイント	選手名	タイム	順位	ポイント	順位	ポイント
ビーチフラッグス	遊佐雅美		1位	20	1位	20	植木将人		2位	18	1位	20
	藤原梢		3位	16	5位	13	高橋崇		14位	3	5位	13
ビーチスプリント	遊佐雅美		10位	7	8位	10	植木将人		11位	6	8位	10
	藤原梢		準決勝	0	16位	1	鈴木一也		準決勝	0	16位	1
ビーチリレー	藤原・中曽根・鈴木・遊佐		7位	11	5位	13	青野・鈴木・高橋・植木		9位	8	5位	13
サーフレース	伊藤彩香		9位	8	7位	11	青野武士		17位	0	15位	2
	中曽根麻世		予選	0	8位	10	鈴木一也		25位	0	16位	1
ボードレース	鈴木郁蘭		6位	12	3位	16	長竹康介		6位	12	3位	16
	中曽根麻世		14位	3	8位	10	林 昌広		準決勝	0	8位	10
サーフスキー	鈴木郁蘭		10位	7	15位	2	高橋崇		準決勝	0	15位	2
	稲垣裕美		準決勝	0	16位	1	長竹康介		準決勝	0	16位	1
オーシャンマン	中曽根麻世		9位	8	8位	10	林昌広		15位	2	8位	10
	稲垣裕美		準決勝	0	16位	1	長竹康介		16位	1	16位	1
ボードレスキュー	伊藤彩香・鈴木郁蘭		9位	8	3位	16	青野武士・長竹康介		7位	11	3位	16
レスキューチューブレスキュー	伊藤・稲垣・鈴木・中曽根		10位	7	5位	13	青野・鈴木・高橋・林		12位	5	5位	13
オーシャンマンリレー	伊藤・鈴木・稲垣・藤原		7位	11	5位	13	青野・長竹・高橋・植木		9位	8	5位	13
			小計	118	小計	160			小計	74	小計	142
サーフ競技 合計ポイント									合計	192	合計	302

■今後の目標

「ビーチフラッグス男女 1位&5位 メダル獲得必須」

「ボードレース 3位、ボードレスキュー 3位」

「リレー種目 5位以内」

Rescue2010に向けた強化方針

競技力強化委員会

プール競技 104P サーフ競技 302P ⇒ 総合6位(422P) ※Rescue2008参考

■Rescue2010目標

- ★ビーチフラッグス男女優勝、メダル獲得は必須。
- ★ボードレース、ボードレスキューで3位。
- ★ラインスロー3位、SERC3位。



★総合10位

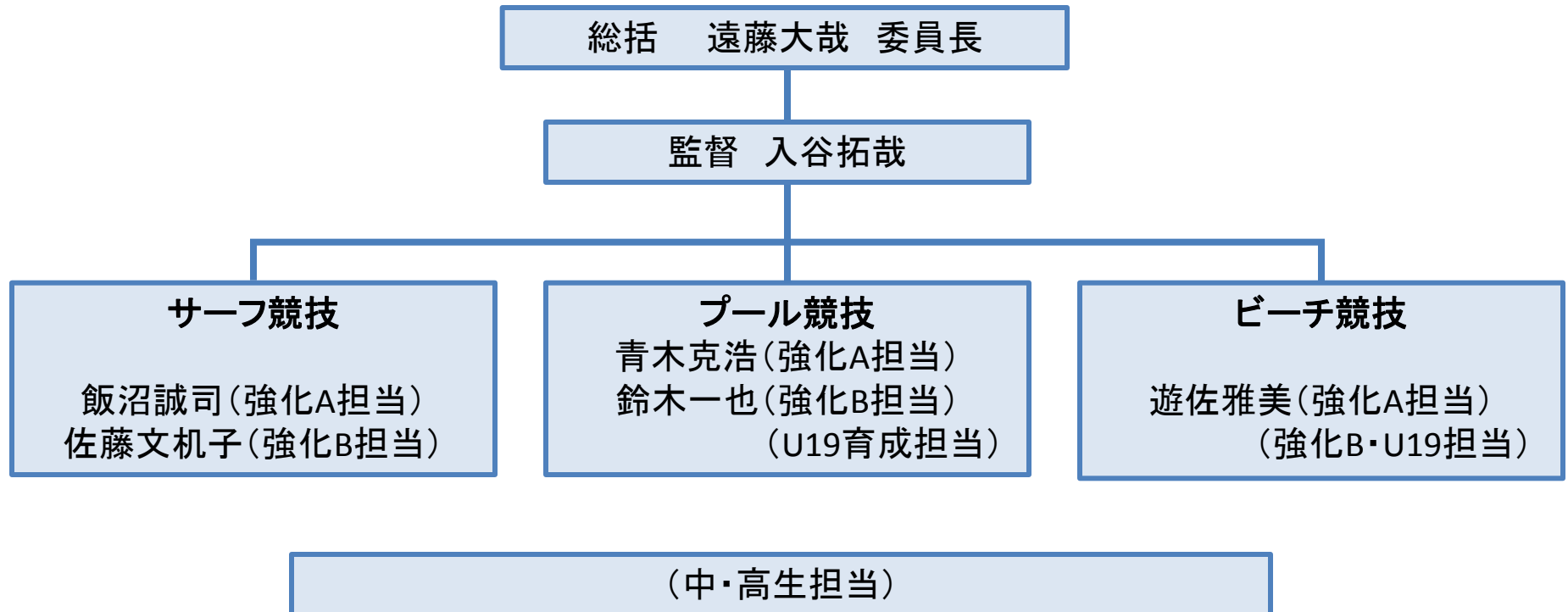
(メダル獲得数 5枚～9枚)

【強化方針のポイント】

- ◆プール⇒基礎泳力の強化は各自で。
キック力(バタ足)の強化。
障害ネット、マネキン、フィンを使つての練習を充実。ピックアップも含めて。
リレーの引継ぎ練習の徹底。
- ◆SERC⇒50mプール、120secでの実践練習。(代表選手決定後)
- ◆ビーチ⇒全選手にビーチスプリント(ラン)の強化。
ビーチリレーの引継ぎ。完成度から精密度の追求へ。
- ◆サーフ⇒ボード強化。波、うねりに対して強くなる。スイマーもボードは必須。
チューブレスキュー、ボードレスキューのチーム練習の徹底。
スイムでのウェーディング力の向上。
フィジカルトレーニングの実施。

強化体制の考え方

- ①監督から強化方針を提案し、②その方針に基づき各担当毎に年間の強化内容を考え、③委員会合意の上、④実行するものとする。
- 実行の際は、各担当が主体的に推進するものの、他委員が運営をサポートする。
- 年度毎に「P計画→D行動→C確認→A改善」を繰り返し行う。
また、その内容は委員会で文章にて共有し、翌年へつなげる。



プール競技 目標タイム

競技力強化委員会

■日本代表選手に期待する、リレー種目に必要なタイム。

制限タイムではありません。練習する上での目標としてください。

男子	POOL種目			
得意とする種目	50m 自由形	50m 障害物	25m マネキン	ラインスロー
スイム	24.50	25.50	17.5	9.99
クラフト	25.50	26.50	18.5	9.99
ビーチ	25.50	26.50	18.5	9.99
女子	POOL種目			
得意とする種目	50m 自由形	50m 障害物	25m マネキン	ラインスロー
スイム	27.0	28.50	22.0	12.0
クラフト	28.0	29.50	23.0	12.0
ビーチ	28.0	29.50	23.0	12.0

Rescue2010プール 16位想定タイム

競技力強化委員会

※2010年1月現在

種目		世界記録	日本記録	A決勝(8位)	B決勝(16位)
50マネキンキャリー	女	35.26	37.03	39.50	41.00
	男	28.94	32.81	32.50	33.70
100mマネキンキャリー	女	56.41	1.06.86	1.01.00	1.05.50
	男	48.36	56.61	52.50	55.00
100mマネキントウー	女	1.00.61	1.08.02	1.04.50	1.06.50
	男	53.75	59.95	56.50	58.00
100mレスキューメドレー	女	1.12.78	1.21.28	1.19.50	1.22.00
	男	59.78	1.08.80	1.06.50	1.09.00
200m障害物	女	2.01.88	2.20.59	2.14.00	2.18.50
	男	1.54.97	2.03.83	2.01.00	2.03.50
200mスーパーLS	女	2.28.59	2.43.59	2.35.00	2.42.50
	男	2.09.29	2.26.88	2.17.00	2.22.00
ラインスロー	女	10.40	15.74	14.50	18.00
	男	9.06	10.87	11.50	15.00

サーフ競技 強化方針

■目的

- 1)ボード強化。様々なコンディションでの対応力をつける。
- 2)スイム、ボードを各選手バランス良くトレーニングしていく。
- 3)波打ち際のテクニック強化。
- 4)チューブレスキュー、ボードレスキューなどチーム競技強化。

■具体的な取り組み

- ・国際大会でメダルを取る。
- ・国際大会で活躍出来る、強化指定B、U19育成選手の育成。
- ・トップシーズンへ向けてオフシーズンの体作り。
- ・選手の個々の能力分析。
- ・フィジカルトレーニングの導入。

時期	2009年		2010年										
	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	
国際大会	German Cup				全豪選手権							三洋カップ (予定)	Rescue 2010
国内大会	神奈川プール			学生プール			全日本プール	全日本種目別 (予定)				学生インカレ (予定)	全日本 (予定)
サーフ	← 身体づくり・ロングトレーニング →				← 質をあげたトレーニング →			← 試合に向けての実践練習 →					

ビーチ競技 強化方針

■目的

- 1)ビーチスプリントの強化
- 2)国際大会でのリレー強化の為に、ビーチ専門以外の選手のスプリント強化
- 3)ビーチフラッグスの底上げ(強化指定B、U19育成選手)

■具体的な取り組み

- ・国際大会において、ビーチフラッグスでメダルを取る
- ・国際大会で活躍できる、強化指定B,U19育成選手の育成
- ・冬場の身体作り(体幹強化・バランス向上)
- ・メンタルトレーニングの導入

	2009年		2010年									
時期	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
国際大会	German Cup				全豪選手権						三洋カップ(予定)	Rescue 2010
国内大会	神奈川プール			学生プール			全日本プール	全日本種目別(予定)			学生インカレ(予定)	全日本(予定)
ビーチ	← 身体づくり				← 走りこみ			← 試合に向けての実践練習 (7・8月ガード期間は各自)				

合宿計画(予定)

日程		場所	対象	内容
12月	26日	館山	強化B・U19	サーフ・ビーチ合宿
	27日	館山	強化A	サーフ・ビーチ合宿
1月	23-24日	下田	強化A・強化B・U19	サーフ・ビーチ合宿・メンタルトレーニング
	30日	TSR	強化A・強化B・U19	フィジカルトレーニング(外部講師)
	31日		強化A・強化B・U19	プール合宿
2月	21日		強化A・強化B・U19	プール合宿
	27日	TSR	強化A・強化B・U19	フィジカルトレーニング(外部講師)
	28日		強化B・U19	サーフ・ビーチ合宿
3月	6-7日		強化A	サーフ・ビーチ(SAQ)合宿・コンディショニング
	27日	TSR	強化A・強化B・U19	フィジカルトレーニング(外部講師)
	28日		強化A・強化B・U19	プール合宿

※4月以降の予定は、2010年2月以降に随時発表します。

国際大会派遣の考え方

2010年German Cupについて

- ・Rescue2010を視野に入れて、プール選手権ならびに、種目別選手権の成績から、国際経験の少ない選手を選考する。

2010年全豪選手権について

- ・Rescue2010を視野に入れて強化合宿として、活躍を期待される選手を、男女数名ずつ選考する。
※派遣人数、選考方法については最終調整中。近日中に通知します。

2010年三洋カップについて

- ・Rescue2010代表選手を、A代表とし参加させる。
- ・プール選手権、種目別選手権の成績から、U23をB代表とし、参加させる。
※開催日程によっては変更あり。

Rescue2010について

- ・強化指定Aであること。
- ・2009年プール選手権、種目別選手権、全日本選手権、2010年プール選手権、種目別選手権の成績にて選考を行う。
- ・2010年プール選手権、種目別選手権の成績にて、強化指定Aに追加召集する。
※国内大会の開催日程によっては変更あり。

時期	2009年		2010年									
	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
国際大会	German Cup				全豪選手権						三洋カップ (予定)	Rescue 2010
国内大会	神奈川プール			学生プール			全日本プール	全日本種目別 (予定)			学生インカレ (予定)	全日本 (予定)

7月31日
エントリー締切

10月6・7日プール
8・9日サーフ

国際大会選考のスケジュール

2010年German Cupについて

- ・選考・派遣済み

2010年全豪選手権について

- ・11月末選考委員会開催 12月理事会承認 → 選手決定

2010年三洋カップについて

- ・6月中選考委員会開催 7月理事会承認 → 選手決定
※開催日程によっては変更あり

Rescue2010について

- ・6月中選考委員会開催 7月理事会承認 → 選手決定
※国内大会の開催日程によっては変更あり

時期	2009年		2010年										
	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	
国際大会	German Cup				全豪選手権							三洋カップ (予定)	Rescue 2010
国内大会	神奈川プール			学生プール			全日本プール	全日本種目別 (予定)				学生インカレ (予定)	全日本 (予定)

7月31日
エントリー締切

10月6・7日プール
8・9日サーフ