

## フィールドトレーニングにおける

### キーファクターの考察

プログラムの作成にあたって

#### ● テーマ（獲得させたい能力）

そのトレーニングの主たる目的は何なのか、どんな能力を獲得させたいのかを明確にする。

例)

視覚情報からの反応スピード向上、減速から加速への切り換え能力、基礎的な動きの学習、スプリントからの鋭角ターン 等

#### ● オーガナイズ（設定内容）

① マーカーおよびコーン間の距離

② 進行方向

③ 移動の順序

④ 各局面で使われるステップの種類

※ 図式の際には矢印の種類で違いを示す

#### ● キーファクター（指導上のチェック項目）

そのトレーニングを指導する上で選手のどんな部分に着目し、コーチングをしているのか。

そのトレーニングの“質”を決定づける動作上のポイントはどこにあるのかを考察する。

例)

減速時のステップ動作、減速時の姿勢（パワーポジション）、ヘッドアップ、ターン時の荷重バランス、ダイナミック・アライメント、重心の上下動の有無、地面の蹴りだし角度（床反力のもらい方） 等

プログラム作成の実際

1. 競技特性からの発想
2. テーマからの発想
3. 基礎的な動きを抽出した発想