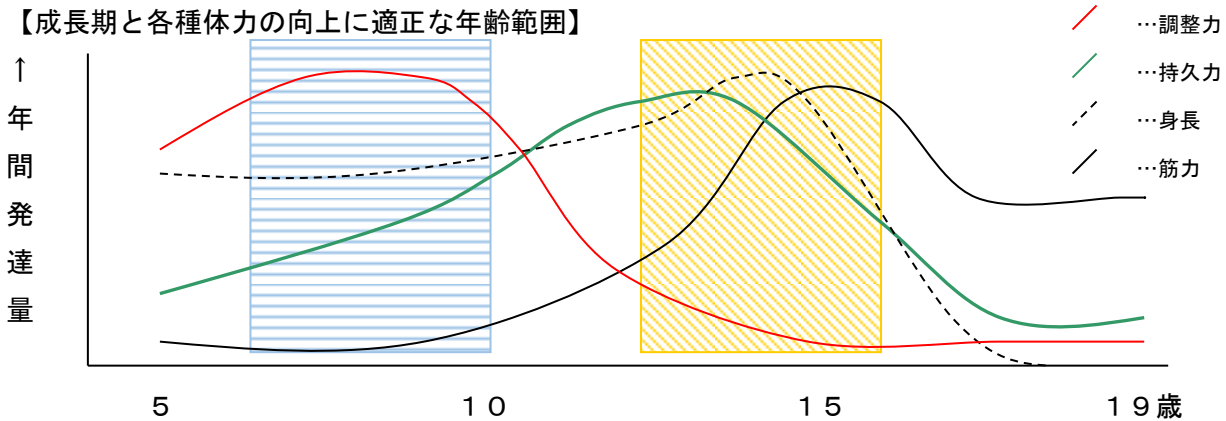


年齢に合ったトレーニング

身体と体力の関係

【成長期と各種体力の向上に適正な年齢範囲】



ゾーンが中学生の成長期。身長・持久力・筋力の成長がピークに達する時期です！！



ゾーンは小学生の成長期。調整力、すなわち、からだのバランス力や脳と身体をつなぐ部分といった、身体をうまく調整していく力が最も伸びる時期になります。

小学生の時期は、今、多くのチームで取り入れているリズムトレーニングや、ステップ、相手との駆け引きといったコーディネーションを多く取り入れ、自己判断能力や、反応力を強化していくといいでしょう。

中学生の時期は、自分の身長も大きく変化する時期。この時期は自分の身体としっかりと向き合しましょう。成長段階では関節への負担が大きいため、特に膝の故障が多くなる時期です。まず、正確なフォーム作りから身体のバランスを整え、そこから肺機能の強化をしていくといいでしょう。気をつけておくことは、ウエイトを用いた筋力トレーニング。身体がうまく整っていないところに負荷をかけると、故障の原因になります。中学生期は、ウエイトは持たずに、自重トレーニングで十分です。ただ、自重トレーニングもきちんとしたフォームで実施できるよう、2人1組で確認しあいながら行いましょう！

つらいことを自らできれば精神的にも強くなる！！

効果的なトレーニング法

- ① やらされるのではなく、自分の意思で行えるようにする！
- ② 自分の体力・技術力を知り、しっかりと受け入れる！！できない自分から逃げない！！
- ③ 体力は一気につくことはない！地道な努力を続けることが大切！！継続は力なり！！！！

まずは行動してみよう！！