

**新型コロナウイルス感染症による
制約条件下における**

競技種目別 トレーニング活動

ガイドブック



令和2年6月

仙台大学体育学部

新生活様式を踏まえた競技種目別トレーニング・ガイドブック作成の狙い

仙台大学体育学部体育学科長 森本吉謙

新型コロナウイルス感染症の影響により、国民の生活に様々な制約が生じています。スポーツにおけるトレーニング活動も例外ではなく、制約状況下で如何にして技術、体力、知識を維持あるいは向上させていくかが重要な課題となっているところです。

本稿は、スポーツ健康科学を勉学する学生アスリートのアクティブ・ラーニングとして、勉学の主要要素の一つであるトレーニング活動の段階を以下の4つのPhaseに分けて、漕艇、ボブスレー・リュージュ・スケルトン、ラグビー、野球、ソフトボール、サッカー（男女）、テニス、陸上競技、水泳、バレーボール（男女）、バドミントン、卓球、ハンドボール、バスケットボール（男女）、ウエイトリフティング、体操競技、新体操、柔道、剣道の各競技種目別に制約状況下でのトレーニング方法をまとめたものです。

- Phase 1： 国から緊急事態宣言が出されており、外出自粛要請下での自宅エクササイズや屋外のジョギング等の個人トレーニングの時期。
- Phase 2-1： 緊急事態宣言は解除されたが、引き続き警戒が必要な制約条件下における、屋外運動施設を利用した単独での個人トレーニングの時期。
- Phase 2-2： 制限の緩和に伴い、屋内運動施設の利用が可能となった際の単独での個人トレーニングの時期（屋内種目のみ）。
- Phase 3： 新しい生活様式を踏まえた通常状態において、全体練習を再開する時期（再開に際しての注意点）。

これらを単なるトレーニング方法の例示として捉えるのではなく、例えば、以下のような視点を持って、学生たち自らの学びの材料として活用されることを期待します。

- ・ オンラインを利用して、どのような方法がトレーニング、コミュニケーション、知識の向上に有効となるか考えてみる。
- ・ 各フェーズの制約条件下で考え得る技術的、体力的な低下とは何かを考えてみる。
- ・ それを防ぎ、技術と体力を維持あるいは向上させる方法として、提示されているトレーニング内容を考えてみる。
- ・ 実施してみて、あるいは思考（理論）的にトレーニング効果を検証、検討してみる。
- ・ そこから改善点等を見出し、自分なりの制約条件下におけるトレーニング方法の開発を試みてみる。

目 次

本ガイドブックでは、各競技を、仙台大学で整備している設備の状況をベースに、屋外競技と屋内競技に分類し、新型コロナウイルス感染状況の変化に伴う加筆修正が可能なように、競技別にページを分け、作成時点と整理執筆担当者を記載することになっている。

1. 屋外競技

- [陸上競技](#) (P4-5)
- [硬式野球](#) (P6-8)
- [ソフトボール](#) (P9-10)
- [男子サッカー](#) (P11-12)
- [女子サッカー](#) (P13-14)
- [ラグビー](#) (P15-18)
- [ハンドボール](#)(P19-21)
- [テニス](#) (P22-23)
- [漕 艇](#) (P24-25)
- [ボブスレー・リュージュ・スケルトン](#) (P26-28)

2. 屋内競技

- [水 泳](#) (P29)
- [ウエイトリフティング](#) (P30-31)
- [体操競技](#) (P32-33)
- [新体操](#) (P34-35)
- [男子バレーボール](#) (P36-38)
- [女子バレーボール](#) (P39-41)
- [男子バスケットボール](#) (P42-46)
- [女子バスケットボール](#) (P47-49)
- [バドミントン](#) (P50-52)
- [卓 球](#) (P53-54)
- [柔 道](#) (P55-57)
- [剣 道](#) (P58-59)

陸上競技

Phase 1: 外出自粛要請下での自宅トレーニング

(短距離)

- ・ジョギング (持久力維持)
- ・動きづくり (コーディネーション能力の維持)
- ・スプリント (スピード維持)
- ・補強運動 (筋力維持)

(中長距離)

- ・ジョギング (持久力維持)
- ・スプリント (スピード維持)
- ・補強運動 (筋力維持)

(跳躍)

- ・ジョギング (持久力維持)
- ・スプリント (スピード維持)
- ・補強運動 (筋力維持)

(投擲)

- ・技術トレーニング (投てき物を保持しない状態)
 - ①準備動作 (グライド, ターン, クロス走等)
 - ②主動作 (突き出し, 振り切り, リリース等)
- ・ジョギング (持久力維持)
- ・スプリント (スピード維持)
- ・補強運動 (筋力維持)

Phase 2: 屋外運動施設を利用した個人トレーニング

(短距離)

- ・動きづくり (コーディネーション能力の回復)
- ・スプリント走 (スピードの回復)
- ・技術練習 (ハードル走やスタートダッシュなど)
- ・インターバルトレーニング (最大酸素摂取量レベルへの刺激)
- ・レジステッドトレーニング (最大パワー発揮能力の回復)
- ・ウェイトトレーニング (筋力の回復)

(中長距離)

- ・動きづくり (コーディネーション能力の回復)
- ・スプリント (スピードの回復)
- ・インターバルトレーニング (最大酸素摂取量レベルへの刺激)
- ・テンポ走 (乳酸性作業閾値レベルでの持久力回復)
- ・ジョギング (持久力向上)

(跳躍)

- ・動きづくり (コーディネーション能力の回復)
- ・スプリントトレーニング (スピードの回復)
- ・ウエイトトレーニング (筋力の回復)
- ・各種ジャンプトレーニング (技術トレーニング, ジャンプ能力の回復)

(投擲)

- ・技術トレーニング (正規投てき物を投げる)
 - ①準備動作 (グライド, ターン, クロス走等)
 - ②主動作 (突き出し, 振り切り, リリース等)
- ・スプリントトレーニング (スピードの回復)
- ・ウエイトトレーニング (筋力の回復)
- ・各種ジャンプトレーニング (ジャンプ能力の回復)

Phase 3 全体練習(開始に際しての注意点)

◎ 上記フェーズ2を2~3名程度の小グループで実施していく。

(整理執筆担当)

教授	名取英二
准教授	門野洋介
准教授	柴山一仁
准教授	宮崎利勝

(整理時点)

初版

令和2年6月3日現在



野 球

Phase 1:外出自粛要請下での自宅トレーニング

◆ZOOMを用いたオンラインミーティング

目的：選手の状態を把握し、チームの帰属意識を保つ

※下記トレーニングの実施についても ZOOM でのオンライン指導を導入

◆ダイナミックストレッチ

目的：各種トレーニングの準備・可動域の確保

- ・BO トータッチ
- ・SQ スタンド
- ・リーンバック R ランジ
- ・スプリット SQ
- ・CM ジャンプ (80%)

◆プライオトレーニング (ジャンプ系) 週 2 回

目的：速筋繊維への刺激

- ・CM ジャンプ (100%) 5 回×3 セット
- ・スプリットジャンプ 5 回×3 セット
- ・ラテラルジャンプ 5 回×3 セット
- ・ブロードジャンプ 5 回×3 セット
- ・1 レッグカーフレイズ各 10 回

◆肩関節トレーニング

目的：練習再開時の肩回りの投球障害を予防するための筋力・柔軟性維持

- ・1 キロのペットボトルを用いたトレーニング各種

◆股関節モビリティトレーニング

目的：股関節の可動域確保

- ・タオルを用いたトレーニング

◆ダッシュ

目的：運動時間が短い競技特性をもつ野球の基本的能力の維持

- ・各自の環境により安全を確保したうえで実施 (道路等で行わない)
- ・距離は各自の環境により選択し実施

◆シャドウピッチング

目的：投動作の維持・修正

- ・タオルをボールに置き換えて基本的な投動作を確認

◆素振り

目的：打撃能力の維持

◆ゴロ捕球のシャドートレーニング

目的：ゴロ捕球の形を作る・練習再開に向けた専門体力の維持

- ・正面ゴロに対する基本形態の確認

- ・左右方向への移動を含む基本形態の確認
- ・片足ケンケンからの捕球動作
- ・ダッシュ小刻みからの捕球動作

Phase 2: 屋外運動施設を利用した個人トレーニング

◆キャッチボール

目的：投動作に関する専門体力の回復

- ・再開時には3週間程度かけて全力投球まで徐々に強度（距離・投球速度）を高めていく
- ・2人組で行えない場合にはネットスローで代用する

◆プルペン投球

目的：投手に関する体力・技術的要素の向上・捕手の捕球技術向上

- ・投手は投球の強度を徐々に高めていく
- ・故障に注意しながら強度を上げつつ投球精度を向上させる
- ・捕手は投手とコミュニケーションを取りながら捕球技術の向上を図る

◆ペッパー

目的：打撃とゴロ捕球に関する技能回復

ゴロ捕球の感覚を取り戻す

- ・十分な距離をとって行う
- ・2人組で行えない場合には壁あてでゴロ捕球に関する技能回復をおこなう

◆ティ打撃

目的：対象物（ボール）に対するスイング感覚の回復

- ・ティ打撃に取り組み、身体の状況次第ではロングティ打撃を行う
- ・様々なコースや高さに設定し飛来する投球に対する打撃練習に向けた準備とする

◆ベースランニング

目的：スパイクでのダッシュ、ベースターンに備えた身体の準備

- ・自宅練習ではスパイクを履いてのダッシュを行えていない可能性が高く強度を落とす
- ・3週間程度かけて全力でのベースターンまで強度（速度）を高める

◆アジリティトレーニング

目的：各種方向転換動作の能力の回復

- ・BOX アジリティ
- ・T字アジリティ
- ・ジグザグ走
- ・プロアジリティ

◆プライオトレーニング（MB投げ）週2回

目的：速筋繊維への刺激

- ・前方投擲5回×3セット
- ・後方投擲5回×3セット

・側方投擲5回（左右）×3セット

◆これらに加え自宅トレーニングの強度を徐々に高めて行う

・種目の変更および追加

・回数の追加

Phase 3 全体練習(開始に際しての注意点)

- ◎ 全体練習再開時には各選手の身体状況や、それまで実施できた練習内容を個別に把握してから実施する。特に、投球に関してはそれぞれの実施状況が大きく異なることも考えられるため、投球強度・投球数については慎重に管理し故障を予防する。目標とする大会からの逆算で練習強度を上げることを優先せずに、練習再開時からの進捗状況に合わせて練習を行う。
- ◎ 実践的なチーム練習を再開する前に全体で行う個別練習にかかる時間を多くとり個人の状態を見極める。
- ◎ トレーニングメニュー間においては適宜休養時間ならびに感染予防対策のための生活行動（手洗い・うがい・消毒作業等）時間の確保をする。練習前後の移動時についても集団での行動を極力避けるようにする。

(整理執筆担当)

講 師	小野寺 和 也
講 師	坪 井 俊 樹
講 師	白 坂 牧 人
准教授	入 澤 裕 樹
教 授	森 本 吉 謙

(整理時点)

初版

令和2年6月3日現在



ソフトボール

Phase 1: 外出自粛要請下での自宅トレーニング

◆コンディショニング

- ・ 肩関節 (ゴムチューブ), 股関節 (四股, ストレッチ)

◆持久力

- ・ HIIT (TABATA トレーニング) (バーピー20sec/rest:10sec*8set)

◆筋力・筋量

- ・ 自重トレーニング, フィジカル強化メニュー, (HIIT)

◆技術・スキル

【打撃】素振り, タナーティー打撃 (スポンジ球など)

【守備】仰向けスロー, 壁当て, ネットスロー, シェドウピッチング, 動画を見てインパクト合わせ

【走塁】腿下リズム体操, 壁を使って脚の使い方の確認

◆戦術・戦略

- ・ サインフォーメーションの確認, 動画を見て配球研究, ミーティング (オンライン)

Phase 2: 屋外運動施設を利用した個人トレーニング

◆コンディショニング

- ・ ダイナミックストレッチ, スキップ (前後左右, 腕回し, ハグ), ラダー (140-150bpm)

◆持久力

- ・ HIIT, インターバルトレーニング, LSD

◆筋力・筋量

- ・ 自重トレーニング, フィジカル強化メニュー, HIIT

◆技術・スキル

【打撃】タナーティー打撃 (イエロー球など), スローボール打撃, マシン打撃

【守備】キャッチボール (ピッチング), マシンノック

【走塁】ベースランニング

◆戦術・戦略

- ・ 配球確認 (投手・捕手), フォースプレー練習 (例) ダブルプレー3塁手→2塁集球ネットへ

Phase 3 全体練習

◆コンディショニング

- ・ ダイナミックストレッチ, スキップ (前後左右, 腕回し, ハグ), ラダー (140-150bpm)

◆持久力

- ・ HIIT, インターバルトレーニング, LSD

◆筋力・筋量

・自重もしくはレジスタンストレーニング、フィジカル強化メニュー、HIIT

◆技術・スキル

【打撃】シート打撃，ケース打撃

【守備】ノック，シートノック，ケースノック

【走塁】ケース打撃，ノック時走者

◆戦術・戦略

・紅白戦，シチュエーションゲーム，ケース練習

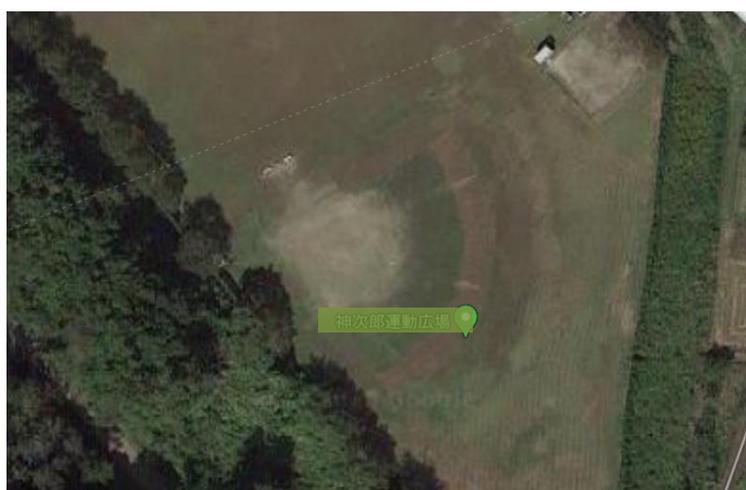
(整理執筆担当)

講師 平良拓也

(整理時点)

初版

令和2年6月3日現在



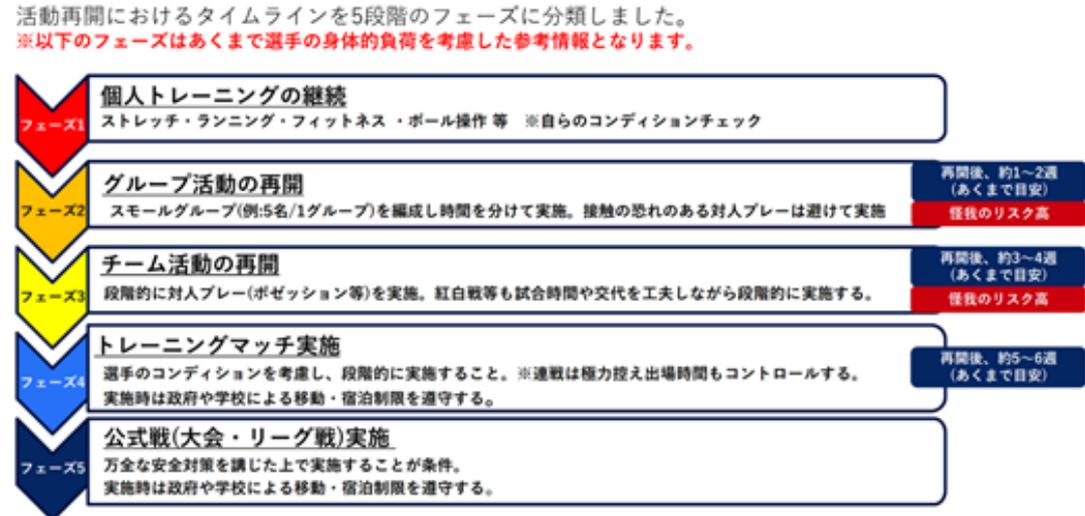
(並松運動場) Google Map©より転載

男子サッカー

日本サッカー協会が作成した下記の U18 の再開トレーニング例を参考に、負荷（反復回数や時間、スピード）をより高めたものを実施していく。

	日本サッカー協会区分分け	政府（県）区分分け
Phase1 外出自粛中	⇒ フェーズ 1（一部）	⇒ 緊急事態宣言
Phase2 屋外個人トレーニング	⇒ フェーズ 1, 2（一部）	⇒ 緊急事態宣言解除
Phase3 全体練習	⇒ フェーズ 2, 3, 4, 5	⇒ 県移動許可

3.活動再開のフェーズについて



6-1. フェーズ1~2のトレーニング例(U-18年代)

※これは無理にトレーニングを推奨するものではありません。
 「3密ではない」などトレーニングが安全にできるすべての条件が揃ったときのトレーニング案です。

フェーズ 1

例1	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	ランニング 筋トレ・体幹	OFF	ランニング 筋トレ・体幹	OFF	ランニング 筋トレ・体幹	OFF	

例2	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	ランニング	筋トレ・体幹	OFF	ランニング	筋トレ・体幹	OFF	

【1週目】トレーニング後しっかりとリカバリーさせる（1日おきのトレーニングを推奨）

曜日	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	有酸素性・低 筋トレ・体幹	OFF	有酸素性・中 筋トレ・体幹	OFF	有酸素性・中 筋トレ・体幹	OFF	OFF

⇒ 選手のコンディションの確認（個人・グループ中心）

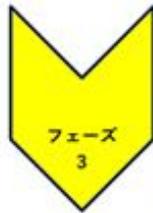
【2週目】選手の様子を見ながら徐々に強度を上げる（有酸素性サーキットやバスコン導入）

曜日	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	有酸素性・中 筋トレ・体幹	有酸素性・中	OFF	有酸素性・中 筋トレ・体幹	有酸素性・高	OFF	OFF

⇒ 選手のコンディションのレベルに合わせて行う（個人・グループ中心）

※特にGKは、シュート練習を開始する際、基礎的な体力が回復し、GKのテクニクを十分にトレーニングしてから始めましょう！

6-2. フェーズ3～4のトレーニング例(U-18年代)



【3週目】時間・セット数に注意しながら対人トレーニングを入れる

曜日	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	有酸素性・中筋トレ・体幹	有酸素性・高(対人)	有酸素性・低リカバリー	スピード持久力筋トレ・体幹	スピード	紅白戦(時間限定)	OFF

⇒対人動作であるアクション&リアクションを入念に行う(グループ中心)

【4週目】時間限定での練習試合

曜日	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	有酸素性・中筋トレ・体幹	スピード持久力	有酸素性・低リカバリー	スピード持久力筋トレ・体幹	スピード	練習試合(時間限定)	リカバリー

⇒練習試合の導入。理想はこの週をもう1週増やす。(グループ・チーム中心)

【5週目】練習試合(フルタイム)の導入(バックアップ選手のケア)

曜日	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	OFF	スピード持久力筋トレ・体幹	有酸素性・中筋トレ・体幹	有酸素性・高筋トレ・体幹	スピード	練習試合45×4	リカバリー(練習試合)

⇒紅白戦、練習試合でゲーム体力を養う。理想はこの週をもう1週増やす。(チーム中心)

【6週目】公式戦の最終準備

曜日	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	OFF	有酸素性・高筋トレ・体幹	有酸素性・中筋トレ・体幹	紅白戦体幹	スピード	公式戦45×2	リカバリー練習試合

⇒トレーニング量を減少させ、公式戦に向けてコンディションをピークに。(チーム中心)



(整理執筆担当)

准教授 吉井秀邦

社会人学生コーチ 平山相太

(整理時点)

初版 令和2年6月3日現在



女子サッカー

Phase 1: 外出自粛要請下での自宅トレーニング

◆zoom を使用して部員全員でオンライントレーニングを実施

目的：サッカーにおける基本的身体能力の維持，回復（筋力・柔軟性・心肺機能等）

- ・頻度：週4日 1回当たり 60-70分 min
- ・強度：最大心拍数 140-150 (VO2max 60-70%)

◆サッカーにおける「知」のトレーニング

目的：個人及びグループ戦術の理解，チーム戦術の浸透

- チームミーティング（コンセプト・チーム目標・活動方針・個人役割等の共有）
- 技術・戦術①（サッカーの特性・仕組み） PP 動画による講義
- 技術・戦術②（プレーの原則） PP 動画による講義・イメージ動画の配信
- 技術・戦術③（攻撃の観ることの重要性） ”
- 技術・戦術④（守備の基本） ”

Phase 2: 屋外運動施設を利用した個人トレーニング

目的：サッカーにおける基本的技能及び全体練習開始に向けたリコンディショニング

◆ボールトレーニング

- ・ジグザグドリブル
- ・パス&コントロール（4~5名程度の対面パス）
- ・ロングキック&ヘディング（2人組 or 3人組）

◆フィジカルトレーニング

Phase 2-1

- ・目標最大心拍数：140-150/分 (VO2max 70-75%)
- ・総走行距離の目安（1週間）
3-4年生：10~12 km（通常練習時の 50-60%程度），新入生：10 km以下
- ・プログラム：有酸素トレーニング中心

Phase 2-2

- ・目標最大心拍数：150-160/分 (VO2max 75-80%)
- ・総走行距離の目安（1週間）
3-4年生：12~14 km（通常練習時の 60-70%程度），新入生：12 km以下
- ・プログラム：ペース走，アジリティトレーニング

Phase 2-3

- ・目標最大心拍数：160-170 (VO2max 80%程度)
- ・総走行距離の目安（1週間）
3-4年生：~16 km（通常練習時 80%程度）新入生~14 km
- ・プログラム：ペース走，アジリティトレーニング（ボール使用）

Phase 2-4

- ・目標心拍数：～180（VO2max 80%以上）
- ・総走行距離の目安（1週間）
全員：18 km程度（通常練習時の90%程度）
- ・プログラム：スピードトレーニング，実践動作トレーニング

Extra Training

- ・20分間のLSD
- ・自重中心の筋力トレーニング継続

(整理執筆担当)

准教授 黒澤 尚

講師 小田 桂吾

(整理時点)

初版

令和2年6月3日現在



ラグビー

Phase 1: 外出自粛要請下での自宅トレーニング

◆コンディショニング

目的：活動再開に向けた体のメンテナンス

◆アライメントコントロール

目的：アライメントを自らコントロールし、スクラムやタックルにおける力の伝達ロスを防ぐ体づくり

◆ファンダメンタルスタビライゼーション

目的：スタビリティマッスルの使用方法を学習し、体幹の基本的な安定性を構築しスクラムやコンタクトプレーに耐えうる土台をつくる

- ・ドロイン

◆アトミカルストレッチ

目的：筋肉を伸ばすストレッチングと、間接包や靭帯を伸ばす関節モビライゼーションの組み合わせを行い動きの範囲を広げておき、トレーニング再開時の怪我を防ぐ

- ・屈曲の可動範囲アップ
- ・屈曲+回旋の可動範囲アップ
- ・伸展+回旋の可動範囲アップ
- ・側屈の可動範囲アップ
- ・胸椎伸展の可動範囲アップ
- ・上肢・下肢の動きを組み合わせた側屈可動範囲アップ
- ・上肢・下肢の動きを組み合わせた伸展可動範囲アップ

◆ファンダメンタル・ムーブメントドリル

目的：基本的な正しい姿勢や複数の関節が連動した正しい動きを学習し、再開時のスキルトレーニング、ユニットスキルトレーニングでのパフォーマンスに繋げる。

腰椎-骨盤-股関節リズム

- ・脊柱の屈曲と伸展
- ・脊柱の側屈
- ・脊柱の回旋

バランスボールがあれば

- ・腰椎-骨盤-股関節リズム（前後・左右）
- ・胸椎-肩甲骨リズム
- ・胸椎伸展&肩甲骨内転エクササイズ 胸椎の伸展（反り）と肩甲骨の内転を連動させるエクササイズ
- ・キャット&ドッグ 腰椎-骨盤-股関節リズムと同時に胸椎-肩甲骨リズムを獲得するエクササイズ
- ・アーノルドプレス変方
- ・肩肘前回し 胸椎と肩甲骨の連動を総合的に学習するエクササイズ
- ・肩肘後ろ回し

◆ストレングス

目的：スクラム、タックルなどの姿勢の強化、腰痛の軽減、体幹の安定性の向上。

アライメントコントロールを意識した体の使い方をストレングストレーニングで定着させる。

- ・ プッシュアップ 胸の筋肉の押す筋力の自重トレーニング
- ・ トライセプスプッシュアップ 上腕後部の筋力の自重トレーニング
- ・ プランク 腹筋・体幹を安定させる自重トレーニング
- ・ ひじとつま先を床につけた基本プランク
- ・ 片方の手を伸ばしたプランク
- ・ 片方の足を床から浮かせたプランク
- ・ 片方の手を伸ばし対角の足を床から浮かせたプランク
- ・ 横方向のエクササイズ
- ・ バックブリッジ 背中と太ももの後ろ側の筋肉の自重トレーニング
- ・ 空気イス 下肢の筋肉の自重トレーニング
- ・ ニーベントウオーク お尻～下肢の筋肉の自重トレーニング
- ・ ランジウオーク 股関節～下肢の筋肉の自重トレーニング
- ・ プッシュアップローテーション
- ・ エアフリースタイル
- ・ ステップオーバーランジ
- ・ Vシットアップ
- ・ ダイアゴナルキャット
- ・ ロックプレス
- ・ モンキーツイスト
- ・ ディープスクワット

※ プッシュアップローテーション～ディープスクワットまではサーキットトレーニングとして行う

Phase 2: 屋外運動施設を利用した個人トレーニング

◆アウトバフトレーニング

目的： 股関節の柔軟性向上. 体幹と下肢の共同した収縮の学習による練習再開時でのランニングプレー、
ユニットトレーニング、コンタクトプレーへの準備

- ・ 膝屈曲位での下肢挙上
- ・ 膝伸展位での下肢挙上
- ・ 側臥位での下肢挙上
- ・ 側臥位での下肢スイング
- ・ うつ伏せでの脚上げ

◆アジリティトレーニング

目的： ラグビーに必要な基本姿勢と筋肉の柔軟性・筋力の再獲得

- ・ ピボット スムーズに力を発揮するためのドリル
- ・ マルチディレクションランジ アジリティ要素を高める柔軟性と筋力のドリル
- ・ ドロップランジ アジリティ要素を高める柔軟性と筋力のドリル
- ・ サイドステップ ラグビーに欠かせない横への足の運びドリル

- ・ クロスステップ 足をクロスした横への動きドリル
- ・ ラテラルジャンプ サイドステップをよりパワフルにより速くするドリル
- ・ クロスジャンプ クロスステップをよりパワフルにより速くするドリル
- ・ アクセル&ストップ 減速動作のドリル
- ・ スクエアラン 加速・減速・ステップすべての要素が入ったアジリティランニング
- ・ T-ラン スクエアランのバリエーション

◆プライオメトリクストレーニング

目的：初発動作のスピード向上，急激なスピードとパワー発揮能力の獲得

- ・ ダックジャンプ
- ・ 立ち3段跳び
- ・ プライオブッシュ

◆フィットネス

目的：ラグビーのフィットネスの土台となるエクステンシブな持久力の獲得

- ・ 1km ラン
- ・ VO2 グリッド

◆ストレングス

目的：スクラム，タックルなどの姿勢の強化，コンタクトプレー，ブレイクダウンに必要な筋力の維持向上

- ・ ラテラルプッシュアップ
- ・ エアフロッグスタイル
- ・ サイドランジ
- ・ ダイアゴナルクランチ
- ・ ベアウオーク4ステップ
- ・ プッシュアップスコープオン
- ・ スプリットスクワット&ホールド
- ・ バーピー

※ ラテラルプッシュアップ～バーピーまではサーキットトレーニングとして行う

◆ボールスキルとランニングスキル

目的：ボールハンドリングの感覚の維持，ランニングスキルのイメージトレーニング

- ・ スロー&キャッチ
- ・ キック&キャッチ
- ・ ステップ&ラン

Phase 3 全体練習(開始に際しての注意点)

◎ 再開に向けての準備

- ・ 再開前には学生に対して再開の意志確認を行う
- ・ 再開へ参加の意志がもらえない学生に対してのケアを行う
- ・ 第2グラウンドの施設へ感染予防対策用品を備える

- ・ 学生へ健康管理センターなどから感染予防の再教育を行う
- ・ 体調管理チェック体制を準備し、不測の事態への対応シミュレーションを作成する

◎ 再開について

- ・ 人数：15名未満でソーシャルディスタンスを取れるようにする
- ・ 練習内容：練習再開後も段階的に身体的な強度、技術的な強度を上げていく

① コンディショニング

② コンディショニング＋スキルワーク

③ コンディショニング＋スキルワーク＋コンタクトを伴わないユニット

- ・ ①～③と段階的に進んで行き、状況によって後戻りの基準を用意する
- ・ 現地での指導陣と学生の打ち合わせはマスクを着用する
- ・ 共用のウォーターボトルは使用せず水分補給のためのボトルは個人が持参する
- ・ 練習後のシャワーは自宅で行う
- ・ 用具の共有は出来るかぎり行わない 共有した場合は消毒を行う
- ・ 1～6について確実に遂行するための練習には指導者1名が必ず立ち会う

参考

1) 上野裕一 (2007) ラグビーのちから 株式会社叢文社

2) 大塚 潔 (2017) ラグビー最強・最速になるヤマハ式肉體改造法 マキノ出版

3) 日本ラグビー協会(2020)新型コロナウイルス(Covid 19) ラグビーの再開に関するワールドラグビーのガイドラインについて

4) ヒトコムサンウルブス公式サイト

<https://sunwolves.or.jp/nextwolves/>

(整理執筆担当)

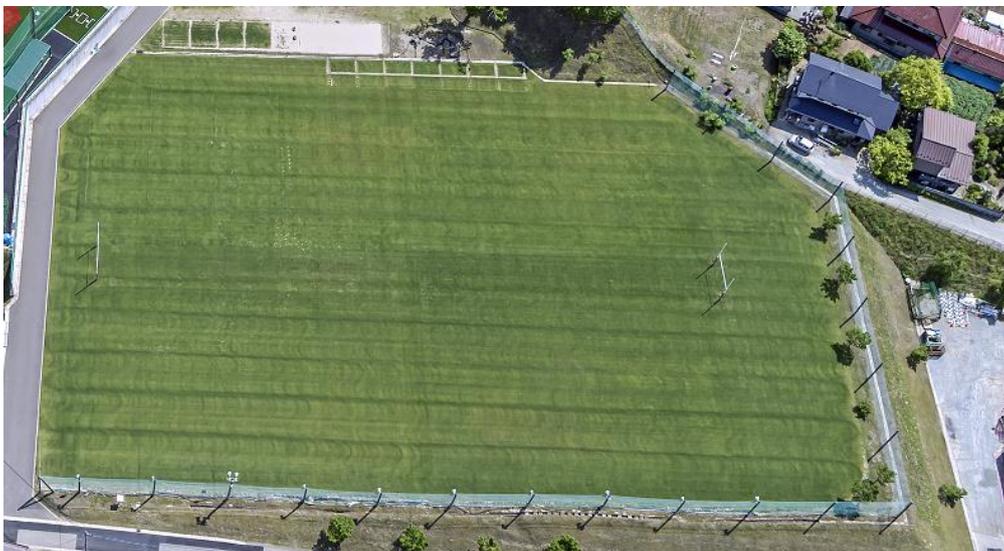
准教授

武石健哉

(整理時点)

初版

令和2年6月3日現在



ハンドボール

Phase 1:外出自粛要請下での自宅トレーニング

◆ダイナミックストレッチ

目的：各種トレーニングの準備・可動域の確保

- ・SQ スタンド
- ・リーバック R ランジ
- ・フォワードランジ+ローテーション
- ・ラテラルランジ
- ・スパイダーマン+ローテーション
- ・インチワーム+ダウンドッグ

◆プライオトレーニング（ジャンプ系）週1~2回

目的：速筋繊維への刺激

- ・NCM ジャンプ 5回×3セット
- ・スプリットジャンプ 6回×3セット
- ・1レグジャンプラテラル 6回×3セット
- ・ローテーションナルジャンプ 6回×3セット

◆自体重筋力トレーニング 週1~2回

目的：筋力，柔軟性の維持動作テクニックの習得・確認

- ・スプリットスクワット 6回 x 3セット
- ・スプリットスクワットジャンプ 6回 3セット
- ・タオルレグカール 10回 x 3セット
- ・ディップス 10回 x 3セット
- ・マウンテンクライマー50回 x 3セット

◆ランニング

目的：代謝系能力の維持

回数，強度，頻度のガイドラインを提示し各学生のコンディション，運動環境に応じて実施するよう指示

- ・ランニング（低強度）
- ・インターバル走（中強度）（週1~2回程度）
- ・スプリント（週1~2回程度，運動再開後数週間たってから実施）

Phase 2-1:屋外運動施設を利用しての個人トレーニング

◆パスキャッチ

目的：投動作に関する専門体力の回復

- ・再開時には全力投球まで徐々に強度（距離・投球速度）をあげていく
- ・2人組で行えない場合にはネットスロー等で代用する

◆ランニング

・中、高強度のインターバルトレーニングを徐々に増加

◆アジリティトレーニング

目的：競技特異的な加減速動作，方向転換能力の獲得，高強度でのトレーニング実施

◆プライオメトリック，自体重筋力トレーニング

・自宅で行っていたものの継続，量，強度を徐々に上げていく

◆ボールハンドリング

目的：ボールを掴む感覚の回復

・ドリブルやボールタップを行うことによって，指先や掌の感覚の回復を促す

◆シュート

目的：様々な姿勢からシュートを放つ感覚および専門的体力の回復

・ポジションシュート

・速攻からのシュート

・フェイトステップからのシュート

・ジャンプシュート

・ランニングシュート

・ステップシュート

◆GK トレーニング

目的：シュートを受ける感覚および専門的体力の回復

◆課題練習

目的：個々の状況に応じて体力の回復を図る

・個別の課題に応じたメニュー

Phase 2-2:屋内運動施設を利用しての個人トレーニング

◆基本的に屋外での個人練習と同じ（ハンドボールの場合，屋外コートがあるため）

Phase 3 全体練習(開始に際しての注意点)

目的：チームのコンビネーションの再構築を図る。

◎ 個々によって，体力の回復具合や戦術の理解度が異なるため，個人練習の内容を観察した上で，戦術トレーニングに移行する。新1年生については，心身の適応状況を確認しながら段階的に負荷を上げていく。

◆Phase 2-2 までに行ってきたトレーニングを一斉に行う

◆グループ戦術のトレーニングを行う。

目的：限られた選択肢の中での戦術達成力の回復

・2対2（オフェンスとディフェンス）

・3対3（オフェンスとディフェンス）

・4対4（オフェンスとディフェンス）

◆チーム戦術のトレーニングを行う。

目的：実戦形式での戦術達成力の回復

- ・ ハーフコートの6対6 (オフenseとディフェンス)
- ・ オールコートの6対6 (オフenseとディフェンス)

◆速攻のトレーニングを行う。

目的：アップテンポの試合展開への適応

- ・ オールコートの3対3 (オフenseとディフェンス)
- ・ オールコートの4対4 (オフenseとディフェンス)
- ・ オールコートの6対6 (オフenseとディフェンス)

◆ゲーム

目的：実践感覚の回復

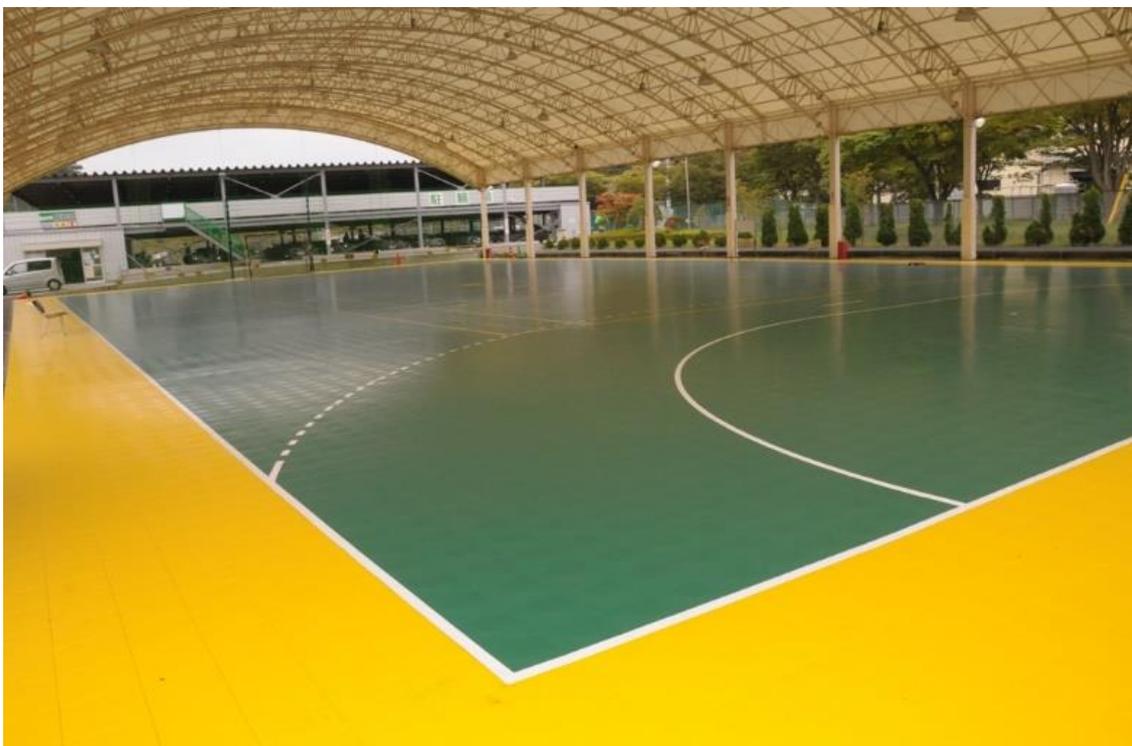
(整理執筆担当)

講師 桑原康平

(整理時点)

初版

令和2年6月3日現在



テニス

Phase 1:外出自粛要請下での自宅トレーニング

短期的な目標設定を行う（1か月～2か月を想定した）

- ① 食事に関して(自分の必要量を把握して、摂取する)
- ② 休養に関して（睡眠時間や身の回りの事）
- ③ 運動に関して（今の環境で無理なく出来る事を考える）

※日々の身体の状態確認のため、決まった時間に体組成計に乗る

◆自体重を使ったトレーニング

- ・腕立て伏せ 20×3
- ・腹筋 1min×2
- ・背筋 1min×2
- ・スクワット 20×3

◆体幹トレーニング

- ・プランク 20sec×3
- ・ラテラル 15-20sec×3（左右）
- ・ヒップリフト 15-20sec×3
- ・キャットムーブ 10×2
- ・ニートウエルボー 各サイド 10×3

◆用具を使ったトレーニング（ペットボトル・チューブ・バンド等）

- ・リストカール 10×3
- ・ダンベルショルダー 10×3
- ・フロントレイズ 10×3

◆ストレッチング

- ・全身のケア及び可動域の確保

Phase 2:屋外運動施設を利用しての個人トレーニング

◆ラリー（速度を抑えた）15～20min

目的：相手とボールを打ち合う準備

- ・ペースを抑え、相手とラリーを行う

※相手がいない場合は、壁打ち等工夫する

◆球出し 15～20min

目的：各ショットの回復・打感の回復

- ・フォアハンド、バックハンド、ボレーの球出し（手出し→ラケット出し）などを行う
- ・2人で行えない場合には、セルフツスで各ショットを練習する

◆フットワークの課題を含む球出し 15min

目的：フットワークの回復

- ・球出しをベースに、ボールを打ちながらフットワークを回復させていく

◆サービス練習 15～20min

目的：サービスの回復

- ・肩の動きの確認（バンドなどを使用して）
- ・トスを上げる
- ・体重移動の確認
- ・打点の確認
- ・実打（コース・回転）※70%程度で
- ・ルーティーンの確認

◆フィジカルトレーニング 15～20min

目的：心肺機能やテニスに関わる各機能の回復

- ・持久走（20min）
- ・メディシンボールスロー（サイドスロー・オーバーヘッド・バックスロー）10×2
- ・ラダー（7種目）各種目1回ずつ

Phase 3 全体練習(開始に際しての注意点) (60～90min)

◎ 個人のコンディショニングの状況や、回復の状況によって練習内容を決定する。

◎ 以下、全体練習再開において留意事項。

- ・テニスコート利用人数の制限（1コート4人まで）
- ・ソーシャルディスタンスの確保（2m以上の確保）
- ・テニスコートの水道の個人利用停止
- ・練習後、シャワーの使用禁止
- ・テニスコートを出る際には、入り口とは違う出口から出させる（動線の確保）
- ・入退場は最低でも15分は空ける。
- ・クラブハウスの利用禁止
- ・用具の消毒（ボール・マーカー・コーン等）※共有を避ける
- ・ダブルスを練習する際には、お互い近づかない
- ・手指の消毒を入る時、出る時必ず行う
- ・顔は触らないように指示する（お互いボールに触れるため）
- ・練習終了後、迅速にコートをでる
- ・昼食などは、集まって食べさせない

(整理執筆担当)

講師 佐藤周平

(整理時点)

初版 令和2年6月3日現在



漕艇

Phase 1: 外出自粛要請下での自宅トレーニング

目的：下記3種目を組み合わせ、トレーニング時間確保と単調さからの回避を狙う。

◆ローイングエルゴメーターの活用

- ・漕動作の動作確認～改善
- ・漕力としての持久力向上
- ・各自が自身の動作を向き合い、認知能力の向上

◆エアロバイクの活用

- ・持久力向上
- ・ローイングエルゴメーターに比べ、腰や膝関節への負担が軽減される

◆ランニング

- ・持久力向上
- ・全身のコーディネート

◆ストレングストレーニング種目

目的：怪我予防としての補強

- ・パワー系：全身のコーディネート、ハイクリーン、ハイプル、スナッチ
- ・姿勢制御：オーバーヘッドスクワット
- ・ボート競技専門種目：ベンチプル、ロープル
- ・懸垂、腕立て（自重を支える、肩関節の可動域確保）
- ・片足スクワット（腰痛予防）

Phase 2: 屋外運動施設を利用した個人トレーニング

◆主なプログラム：Phase 1 で実施できる個人練習と同様

◆見直し：ストレッチング・柔軟運動

- ・自粛期間で十分なウォーミングアップやクーリングダウンが行えず、可動域が狭くなっている部員に対して、Phase 3 に向けての準備として有効と考える。また、アスリートの怪我予防とパフォーマンス向上に、柔軟性や可動域の確保は有効となる。
- ・講師にはベラルーシから招聘している新体操競技コーチのアリーナ氏を依頼し、継続的にレクチャーを受講する（ベラルーシは新体操競技、アクロバティック体操といった分野において世界のトップで活躍している）。

◆日光を浴びる効果（セロトニンの分泌、ビタミンDの生成など）

- ・これまでも、天候の良いときには機器を屋外に運び出してトレーニングを実施している。

◆乗艇トレーニング

- ・シングルスカル（1人漕ぎ）種目であれば3密を回避できるため、時期（6月を目途）をみて再開を検討する。

Phase 3 全体練習(開始に際しての注意点)

- ◎ 全体トレーニング再開時にはいくつかのテストを実施する。これらから個々のコンディション(起床時体重と脈拍はコロナ前からの習慣)を判断し、トレーニング耐性を把握しながら再開へ移行する。
- ◎ 自主トレーニング期間に生じていると考えられる技術的なズレを互いが確認し、ボート競技で重要な考え方である「一つのチームに一つの漕法」への早期修正を目指したい。
- ◎ 2月末からのトレーニング自粛期間と大会の中止などが重なり、実戦的な目標をモチベーションの中に置けずに生じたフラストレーションからの開放も重要と考えている。これらからも実戦的なトレーニングを遊び感覚的に段階的に取り入れていきたい。

(整理執筆担当)

教授 阿部 肇

講師 久保佳子

(整理時点)

初版

令和2年6月3日現在



Google Map©より転載

ボブスレー・リュージュ・スケルトン

Phase 1: 外出自粛要請下での自宅トレーニング

◆スプリントトレーニング

- ・ダイナミックウォームアップ
- ・肩関節，股関節モビリティ
- ・メディシンボールを用いたトレーニング
- ・トレーニング期に応じたラントレーニング（できる範囲）

◆レジスタンストレーニング（オンラインでの遠隔指導含め，一畳程度でできる運動）

- ・筋持久力，筋肥大を目的とし，軽負荷高回数での実施

◆テクニカルトレーニング

- ・スタート時における各局面別のトレーニング実施
- ・腕振り，姿勢維持，乗り込み

◆イメージトレーニング

- ・各コースにおける特性の理解，コース攻略について

◆マテリアル

- ・用具の整備等

●具体的トレーニングプログラム（目的と種目等）

◆ダイナミックストレッチ

目的：各種トレーニングの準備・可動域の確保

- ・リーンバックリバーランジ
- ・スクワットスタンド
- ・ダウンドッグ
- ・スパイダーマン
- ・ローテーション
- ・ウォームス

◆筋力トレーニング

目的：筋力・エクササイズテクニックの維持

- ・リバーランジ（スプリットスクワット） 10回×3セット
- ・スパインレッグカール 10回×3セット
- ・ルーマニアンデッドリフト&ベントオーバーロウ 10回×3セット
- ・プッシュアップ&ダウンドッグ 6回×3セット
- ・プロンプレス 10回×3セット
- ・ウォームス 6回×3セット
- ・プランク 10秒キープ6回×3セット

Phase 2: 屋外運動施設を利用しての個人トレーニング(施設を用いたトレーニング)

◆スプリントトレーニング

- ・スパイクを着用したスピードトレーニング
- ・プライオトレーニング

◆プッシュトレーニング

- ・加速・維持・乗り込み期に分けた技術練習

●具体的トレーニングプログラム(目的と種目等)

◆プライオメトリックトレーニング

目的: 瞬発力の向上・維持, 筋肉・腱への刺激

- ・スナップダウン 5回×3セット
- ・スクワットジャンプ 5回×3セット
- ・ブロードジャンプ 5回×3セット
- ・スプリットジャンプ 5回×3セット
- ・ラテラルプッシュオフ 5回×3セット
- ・スケータージャンプ 5回×3セット
- ・シングルアンダー 15秒×5セット

◆筋力トレーニング

目的: 筋力・エクササイズテクニックの維持

- ・リバースランジ(スプリットスクワット) 10回×3セット
- ・オーバーヘッドスクワット 10回×3セット
- ・ルーマニアンデッドリフト&プロンプレス 10回×3セット
- ・プッシュアップ&ダウンドッグ 6回×3セット
- ・ワームス 6回×3セット
- ・バードドッグ 5回×3セット

◆ラン・アジリティトレーニング

目的: 走動作・持久力・方向転換能力の回復

- ・30m走(ビルドアップ)
- ・シャトルラン
- ・Tアジリティ
- ・プロアジリティ

Phase 3 全体練習(開始に際しての注意点)

- ◎ 自宅待機期間中における選手個々のトレーニング状況の把握と確認(各種形態、体力、技術、メンタル項目の測定・分析・評価を通じた選手個々のコンディション把握)。
- ◎ 選手個々のコンディション状況に応じたトレーニング(練習開始3週間は個々のリカバリー戦略に注視し、全体練習のトレーニング環境を整備・構築する。)
- ◎ 従来のターゲットとなるレースに向けたピークパフォーマンス発揮のプログラムのみだけでなく、将来的な競技力向上を念頭においた選手個々のトレーニングデザインの再構築を重点化する。

- ◎ 感染症リスクを常に意識した選手としての振る舞いを意識づけ、地域社会と共存しながらトレーニングを継続する。

(整理執筆担当)

教授 鈴木省三

外部コーチ 進藤亮祐

S&Cコーチ 馬目知人

(整理時点)

初版

令和2年6月3日現在



水泳

Phase 1:外出自粛要請下での自宅トレーニング

目的：体力低下軽減と柔軟性維持

- ◆自重トレーニング（腹筋・背筋・腕立伏せ・スクワットなど）
- ◆体幹筋トレーニング（スタビライゼーション・ファンクショナルなど）
- ◆肩甲骨周囲および股関節周囲の柔軟性ストレッチ

Phase 2-1:屋外運動施設を利用した個人トレーニング

目的：体力回復準備

- ◆ランニング（軽負荷）
- ◆サーキットトレーニング（全身持久力）
- ◆メディシンボール投げ（全身瞬発力）

Phase 2-2:屋内運動施設を利用した個人トレーニング

目的：水感回復

- ◆低強度ドリル（キャッチ・プル・キック）
- ◆エンデュランススイミング（OBLA 強度のスイムトレーニング）

Phase 3 全体練習(開始に際しての注意点)

- ◎ プール入り口に消毒剤を設置し入所・退所時の消毒を徹底する
- ◎ 1回のトレーニングを1時間程度として最大10名での利用とする
- ◎ 更衣室での人の密集を防ぐためチームを4グループに分けて時間差練習とする
- ◎ 1レーン最大2名の使用としてそれぞれ対岸からスタートして濃厚接触を防ぐ

(整理執筆担当)

講師 渡邊泰典

(整理時点)

初版

令和2年6月3日現在



ウェイトリフティング

Phase 1: 外出自粛要請下での自宅トレーニング

目的：基礎体力、全身持久力、柔軟性の回復

Tr.回数：3～4回/週

- ・腕立て伏せ (30rep×3set)
- ・各体幹トレーニング (6～8種目×2set)
- ・ヒンズースクワット(自重でのスクワット) (30～50rep×3set)
- ・グッドモーニング (10～15rep×3set)
- ・ランジ (左右10rep×3set)
- ・シャドウでのフォーム確認(ゴムチューブ、タオルなども使用しても可)
※各筋トレのインターバルを短くする
- ・各部位ストレッチ(股関節・胸郭・肩甲帯・大腿部・足関節)
※タオルなどを用いて実施することも可

Phase2-1: 屋外施設を利用した個人トレーニング

目的：基礎体力、全身持久力、柔軟性の向上

Tr.回数：4回/週

- ・ランニング(10分×2、10分×3、15分×2、20分×2) HR140～160
- ・加速走(インターバルを短くする) 50mラン-ジョグバック (5本、8本、10本、ナシ)
- ・懸垂(行える環境があれば)
- ・腕立て伏せ (30rep×3～5set)
- ・各体幹トレーニング (6～8種目×3set)
- ・ヒンズースクワット(自重でのスクワット) (30～50rep×3～5set)
- ・グッドモーニング (10～15rep×3～5set)
- ・ランジ (左右15rep×3～5set)
- ・リバースランジ (左右10rep×3set)
- ・シャドウでのフォーム確認(ゴムチューブ、タオルなども使用しても可)
※各筋トレのインターバルを短くする
- ・各部位ストレッチ(股関節・胸郭・肩甲帯・大腿部・足関節)
※タオルなどを用いて実施することも可

Phase 2-2: 屋内運動施設を利用した個人トレーニング

目的：筋持久力・筋肥大、基本的スキルの確認

室内人数制限：6人～8名

- ・バックスクワット(40～50% 10×5set、60～70% 5×5set)
- ・プレス(10×5)
- ・スナッチ〈バーベルの引き出し姿勢や軌道などを確認〉40～60% (5×5set)

- ・クリーン&ジャック〈バーベルの引き出し姿勢や軌道などを確認〉40~60% (3+3×5set)
- ・各種筋力トレーニング (日替わりで筋トレメニューを2種目設定し10×3set)
- ・各体幹トレーニング (10種目×3set)
- ・各部位ストレッチ (股関節・胸郭・肩甲帯・大腿部・足関節)
※タオルなどを用いて実施することも可

Phase 3 全体練習(開始に際しての注意点)

〈衛生面について〉

- ◎2週間の健康観察の義務付け(ONE TAPの入力を徹底させる)
- ◎練習の前にも検温をする(37.0以上ある者は帰宅。ただし、元から平熱が高い者は平熱の体温を見て判断する。)
- ◎練習前後、手指を消毒
- ◎窓を開ける、扇風機を回して空気を循環させる
- ◎大声を出さない
- ◎目、鼻、口を触らない
- ◎ジャグは使用しない。各自、飲み物を持参する
- ◎道具の消毒の徹底
- ◎練習後、直ちに帰宅する
- ◎練習時間は2時間以内とする

〈練習について〉

- ◎実戦練習から離れると感覚のズレが現れるため、練習を行う際には、筋力低下と感覚のズレを考慮し、感覚の再確認や筋力を戻す為の練習を行うことが重要である。また、怪我の予防にも努める
- ◎練習初期段階の重量の負荷は40~70%程度の練習強度を設定する

〈チームについて〉

- ◎全員が揃う状況になった時に新チームとしての始動が出来ていないためチームの目標や個人の目標、行動指針を確認し、新チームとして始動出来るようにする

(整理執筆担当)

准教授	小 勝 健 司
新助手	武 田 和 樹
新助手	保 科 魁 斗



(整理時点)

初版 令和2年6月3日現在

体操競技

Phase 1:外出自粛要請下での自宅トレーニング

◆ストレッチ

目的：可動域の確保および採点競技特有の美的体線取得

- ・ 股関節
- ・ 45度開脚ストレッチ
- ・ 180度開脚ストレッチ
- ・ 長座前屈（骨盤からの前屈）
- ・ 体側ストレッチ
- ・ 肩甲骨ストレッチ（肩甲骨の可動）
- ・ 首・胸・腰ストレッチ（仰向けから膝を耳の横に持ってきて、つま先を床に着ける）30秒キープ
- ・ つま先ストレッチ（長座の状態から床につま先をつける）1分
- ・ 膝のストレッチ（長座の状態から踵の下に15cm程度段差をつけて膝の上に5kg程度のおもりのせる）10分

◆体幹トレーニング

目的：身体維持

- ・ 背腹腕立て10回×2セット
- ・ 側筋キープ1分×2（左右）セット
- ・ 背倒立キープ30秒×2セット
- ・ 側筋からひねり10回×2セット
- ・ 棒を支点として腹筋・背筋（棒の周りを腹筋・背筋をしながら回る）左右10回

◆手首トレーニング

目的：体操競技特有の手首（舟状骨）トレーニング

- ・ 指先だけでキープ（腕立て伏せしせいから親指を使わず、両指8本でキープ）1分×2セット

◆肩回りのトレーニング

目的：特異性の維持

- ・ 壁倒立1分×2セット
- ・ 肘曲げ倒立30秒×2セット
- ・ 伸腕屈伸力倒立5回×3セット

◆下半身トレーニング

目的：アキレス腱・蹴り出しの維持

- ・ カーフレイズ20回×2セット
- ・ 片足スクワット7回×2セット（踵を浮かさず実施）
- ・ ハムストリングストレーニング30秒キープ（膝立ちから前方に45度前傾）

Phase 2: 屋外運動施設を利用したの個人トレーニング

◆ランニング・ダッシュ

目的：体力の下半身強化・心肺機能向上

- ・タイムを決めて2k程度
- ・400mダッシュ（2分以内）3本インターバル5分
- ・縄跳び二重跳び1分×2セット
- ・抱え込み歩行50m×2セット（膝を抱えたまま歩行）
- ・抱え込みジャンプ30回×2セット

◆上半身トレーニング

目的：特異性を重視した上半身強化

- ・倒立歩行50m×2セット
- ・手押し車50m×2セット（正面支持・背面支持）

Phase 3 全体練習(開始に際しての注意点)

- ◎ 実践練習から離れると「回る」「ひねる」といった感覚的なものが感覚のズレとして現れる。全体での練習（器具練習）を行う際には、筋力低下と感覚のズレを考慮し、練習開始時は5割程度（時間・強度）の練習から段階的に行うことが重要である。
- ◎ 試合に向けての全体練習では前記した内容を見定めて、通し練習を個々に行う。この時に、個人総合であれば6種目の実施を行うのが常識であるが、段階的に前半3種目、後半3種目と二日間で1日の考え方で実施し怪我の予防に努める。

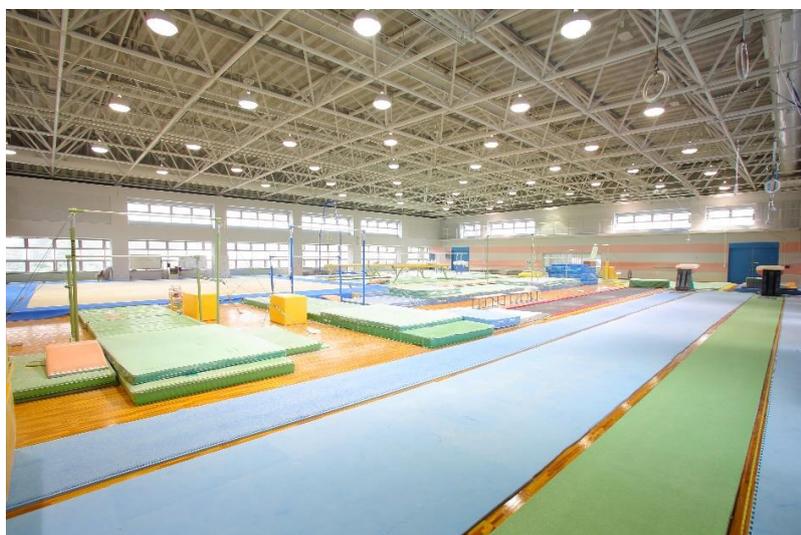
(整理執筆担当)

准教授 山口 貴久

准教授 鈴木 良太

(整理時点) 初版

令和2年6月3日現在



新体操

Phase 1:外出自粛要請下での自宅トレーニング

◆ストレッチ

目的：各種トレーニングの準備

- ・体ほぐし（テニスボール・ゴルフボール・マッサージローラー等を用いて筋肉を緩める）

◆柔軟運動

目的：身体の柔軟性を高める。可動域の確認。

- ・椅子を使用した前屈
- ・椅子を使用した開脚柔軟（前後・左右）
- ・椅子を使用した肩関節柔軟
- ・つま先の柔軟（ボールがある場合は使用）
- ・波動運動（前後・左右・斜め）

◆バーレッスン

目的：身体各部位の柔軟性を確認する。さらに身体の軸を整え、正しいフォームで踊る身体をつくる。

- ・スロータンデュ
- ・プリエ
- ・バットマンタンデュ
- ・ジュツテ
- ・ロンデウ・ジャンプ・アテール
- ・グランバットマン

◆イメージトレーニング

目的：演技のカウント，ポイント，魅せ方を忘れない。

- ・各演技のイメージトレーニング（ある場合は音楽もかける）

Phase 2-1:屋外運動施設を利用した個人トレーニング

◆ランニング・ステップ

目的：体力の回復

- ・15-30分程度のランニング（しっかりと準備運動を行い無理のない速度で、屋外シューズは足底がしっかりと動くものを選ぶ）
- ・スキップ（膝を上げる）
- ・ギャロップ（上半身も左右に動かしながら行う）
- ・ツーステップ（上半身も前後に動かしながら行う）

◆手具練習

目的：手具感覚の回復

- ・手具の基礎・基礎でない技術グループ（左右できるものは行う）
- ・投げ受け（小さな投げ・中くらいの投げ・大きな投げ）
- ・AD

Phase 2-2:屋内運動施設を利用しての個人トレーニング

※Phase 1でのトレーニングを実施した後に行う。

◆筋力トレーニング

目的：Phase 1でのトレーニングを補い、さらに補強していく。

- ・アメリカンカ
- ・プレアクロバット，イリュージョン
- ・ステップ，ジャンプ

Phase 3 全体練習(開始に際しての注意点)

- ◎ 各個人でトレーニングしてきた(していた)内容の把握。
- ◎ W-up 時間の割合を増やす(筋力回復)。
- ◎ 演技練習の時間はエレメントからスタートし、選手の疲労度や手具感覚のリハビリテーション状態を確認して進める。

(整理執筆担当)

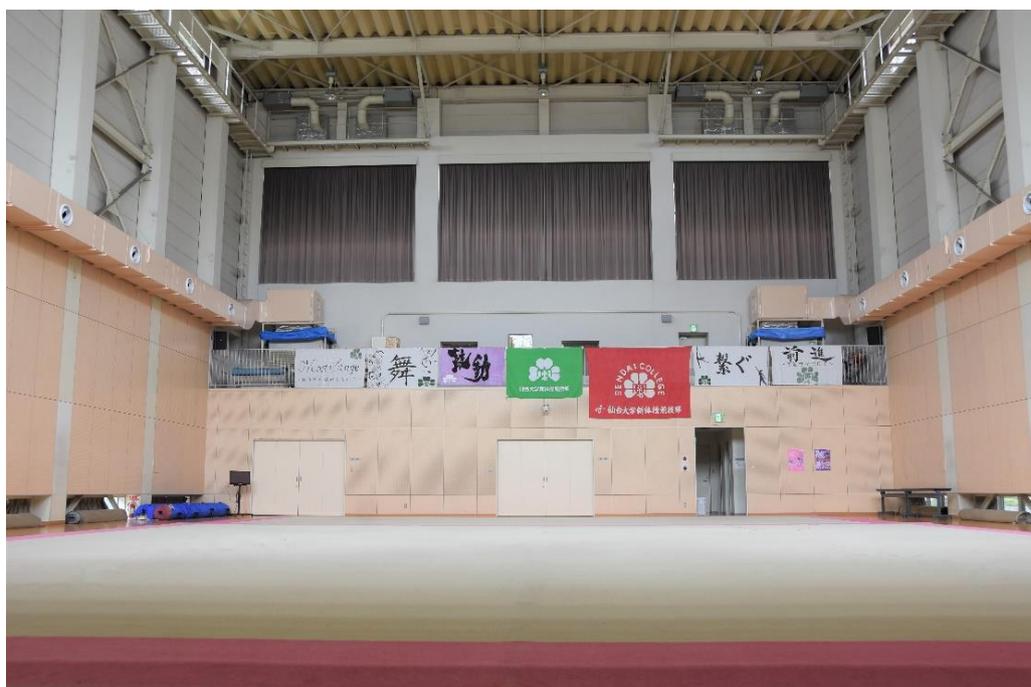
講師 神野未来

助教 加畑 碧

(整理時点)

初版

令和2年6月3日現在



男子バレーボール

Phase 1: 外出自粛要請下での自宅トレーニング

◆ダイナミックストレッチ

目的：各種トレーニングの準備，可動域の確保

- ・BO トータッチ（各6回）
- ・SQ スタンド（10回）
- ・リーバック R ランジ（各5回）
- ・スパイダーマン（各6回）
- ・アングルロッカー（各12回）
- ・スプリット SQ（各5回×2セット）
- ・CM ジャンプ（80%→5回×2セット）

◆プライオトレーニング（ジャンプ系）週2回

目的：速筋繊維への刺激，パワーの維持，筋肉・腱を含めた結合組織の強化

- ・CM ジャンプ（100%→5回×3セット）
- ・スプリットジャンプ（各5回×3セット）
- ・ラテラルジャンプ（5回×3セット）
- ・ブロードジャンプ（5回×3セット）
- ・1レグカーフレイズ（各10回）

◆自重トレーニング（筋力系）週2回

目的：関節可動域の維持向上，適切な動作パターンの維持・習得，調整力向上，筋力の低下を抑制

【下半身】

- ・リバースランジ（各8回×3セット）
- ・1レグ RDL（各6回×3セット）
- ・1レグ SQ（各8回×3セット）
- ・トゥエルハムカール（8回×3セット）

【上半身】

- ・プッシュアップ（各8回×3セット）
- ・BO リアレイズ（10回×3セット）
- ・リバースクランチ（12回×3セット）
- ・ダウンドック（10回3セット）
- ・インアウト（10回×3セット）

◆代謝トレーニング週2回

目的：高強度運動におけるリカバリー能力の維持・向上，筋力の維持，方向転換の技術レベルの維持

- ・ムーブメントサーキット
 - A スキップ（15秒×6ラウンド） or スピードスケーター（15秒×6ラウンド）
 - M クライマー（15秒×6ラウンド）
- ・シャトルラン 10m×3往復（80%→5ラウンド）

Phase 2-1:屋外運動施設を利用した個人トレーニング

◆スパイク手上げ打ち込み

目的：スパイク感覚の回復，スパイクコントロール力の回復・向上，スパイクフォーム改善

- ・ バレーボールコートを意識して6m程度離れた位置に的を置き，狙ってスパイクを打つ
- ・ 自宅練習ではスパイクができない為，肩を慣らしながら，徐々に打力を上げていく
- ・ 最初はジャンプせずに行い，慣れてきたらジャンプも加えて行う
- ・ 2人組で行う場合は1人がトスを上げ，もう1人がスパイクを打つ

◆パス練習

目的：ボールコントロール能力の回復・向上，パスを遠くに飛ばす力の回復・向上

【個人種目】

- ・ 直上パス（アンダーハンドパス，オーバーハンドパス，片手パス）
- ・ 1人ランニングパス（アンダーハンドパス，オーバーハンドパス）

【2人組種目】

- ・ ペッパー（距離を工夫して行う）

◆レセプション

目的：レセプション感覚の回復，レセプション返球率の回復・向上

- ・ 壁がある場合か2人組で行える場合のみ練習可能
- ・ 徐々に距離を離していき，最終的に実際の試合でレセプションをする距離程度離れて行う（約15m前後）
- ・ 的等を置いて，狙った場所にレセプションを返球できるようにする

◆二人組のディグ

目的：ディグ力の回復・向上，ボールへの反応速度の回復・向上，スパイクコントロール力の向上

- ・ 2人組の場合のみ可能
- ・ 打ち手とディガーに分かれ，ディガーに打ち手が打つ
- ・ 6m以上離れて行う
- ・ 的を置いて，狙った場所にディグを返球できるようにする
- ・ 打ち手は徐々に打力を上げていく
- ・ 試合を想定し，ディガーは打ち手がトスを上げたら，下がってディグをする

◆これらに加え自宅トレーニングの量と強度を徐々に高めて行う

Phase 2-2:屋内運動施設を利用した個人トレーニング

◆ターゲットサーブ

目的：サーブを打つ感覚の回復，サーブスピードの回復・向上，サーブコントロール力の回復・向上

- ・ 的を置き，狙ってサーブを打つ
- ・ ネットを挟んで行う

◆Phase 2の練習メニューをより実践的に行う為に，道具等を使用する

- ・ スパイク練習，サーブ練習，レセプション練習，ディグ練習はネットを挟んで行う
- ・ スパイクコントロール練習，ディグ練習，レセプション練習は台等を使用して行う

◆Phase 2 の練習メニューをより実践的に行う為に、コート of 広さや位置、ネットとの距離等を意識して行う

Phase 3 全体練習(開始に際しての注意点)

- ◎ 全体練習再開時には、学生に ONE TAP SPORTS (コンディショニング情報共有ツール) の入力を改めて徹底させる。スタッフ陣は ONE TAP SPORTS のチェックや学生との会話をこまめに行い、コンディションを把握していく。また、練習に関しては、学生のコンディションを確認しつつ、疲労や怪我等に注意し、練習時間・強度を調整して行っていく。フェーズ 1~2 で行ってきたものに加え、分習法の練習から徐々に行っていく、学生のパフォーマンスが部活自粛前に近くなってきたところで全習法 (チーム練習等) のメニューを加えていく。
- ◎ チーム目標の再設定に関しては、スタッフ陣と 4 年生を中心に開催される大会や選手のパフォーマンス等、の状況に合わせて設定していく。加えて、男子バレーボール部はアナリストが練習中のパフォーマンスを評価するための各数値データ (サブ効果率, レセプション返球率, 他数値データ) をスタッツ等で練習後にフィードバックしてくれている。それらの数値データを有効活用し、学生 1 人 1 人に数値データに対しての個人目標を設定させ、フィードバックすることにより、学生本人・スタッフ陣、共にパフォーマンスの状況を把握できるようにしていく。

(整理執筆担当)

准教授 石丸出穂

新助手 安部祐馬

S&Cコーチ 白坂牧人

(整理時点)

初版

令和2年6月3日現在



女子バレーボール

Phase 1:外出自粛要請下での自宅トレーニング

◆ダイナミックストレッチ

目的：各種トレーニングの準備・可動域の確保

- ・SQ スタンド
- ・リーバック R ランジ
- ・フォワードランジ+ローテーション
- ・ラテラルランジ
- ・スパイダーマン+ローテーション
- ・インチワーム+ダウンドッグ

◆プライオトレーニング（ジャンプ系）週1~2回

目的：速筋繊維への刺激

- ・NCM ジャンプ 5回×3セット
- ・スプリットジャンプ 6回×3セット
- ・1レグジャンプラテラル 6回×3セット
- ・ローテーションジャンプ 6回×3セット

◆自体重筋力トレーニング 週1~2回

目的：筋力，柔軟性の維持動作テクニックの習得・確認

- ・スプリットスクワット 10回 x 3セット
- ・タオルレグカール 10回 x 3セット
- ・エキセントリックプッシュアップ（5秒）6回 x 3セット
- ・プランクバリエーション 30秒 x 3セット

◆ランニング

目的：代謝系能力の維持

※ 回数，強度，頻度のガイドラインを提示し各学生のコンディション，運動環境に応じて実施するよう指示

- ・ランニング（低強度）
- ・インターバル走（中強度）（週1~2回程度）
- ・スプリント（週1~2回程度，運動再開後数週間たってから実施）

Phase 2-1:屋外運動施設を利用しての個人トレーニング

※ ボール練習のボールは終始個人が同じボールを使用。蜜を防ぐために，線を引く等のエリアを設定する工夫。砂場を活用することで，より下半身強化に繋がるため，砂場を採用する。

◆ランニング

中，高強度のインターバルトレーニングを徐々に増加

◆アジリティトレーニング

目的：競技特異的な加減速動作，方向転換能力の獲得，高強度でのトレーニング実施

◆プライオメトリック，自体重筋力トレーニング

自宅で行っていたものの継続，量，強度を徐々に上げていく

◆サーブ（個人）

目的：サーブ技術の向上

方法：可能であればビーチバレーコート，なければネットと同じ高さでゴムを張ってコートを作り実施。コートを想定して2か所から一方向で一人ずつ実施。待機場所を線で作る。扱うボール，ボール拾い（RUN）も距離に注意し，各自。

- ・クロス打ち（コートを9分割しその中でもさらに細かくコースを狙う）
- ・ストレート打ち（コートを9分割しその中でもさらに細かくコースを狙う）
- ・待機場所でのボールコントロール練習（片手直上アンダーハンド）

◆スパイク（個人）

目的：スパイク感覚の回復，ミート（コントロール力）の回復・向上，スパイクフォーム改善

- ・アタックラインからジャンプなしで打つ
- ・アタックラインから直上スパイク

◆スキルアップドリル（個人編）

目的：ボールコントロール，ボディーコントロールを身に着ける

方法：ボールを様々な条件でコントロールしながらネットをくぐって相手コートのエンドラインまで行き，コーンを回って戻ってくる。1コート2列でリレー方式（ボール個人，待機している人の並ぶ線の設定）。

- ・バウンド前転キャッチ
- ・片手で直上アンダー→ネットに当てる（ネットプレー）→ネットの上を通して反対コートにパス→片手直上アンダーを続けながら相手コートのコーンを回る→続けながらネットをくぐる→ゴール
- ・片手でボールを乗せて走る→コーンを回る→ネットをくぐる→ゴール
※ボールを落としたらやり直し
- ・エンドラインからアタックラインにオーバー→オーバーでネットに当てる→ネットの上をとして反対コートにパス→エンドラインに向けてロングパス→走る→ボールキャッチ
- ・エンドラインで高くバウンド→前転してアンダーで反対側のコートにとばす→キャッチ
- ・アタックラインでエンドライン側に向かってバウンド→前転→バックアンダーで反対側のコートにとばす→キャッチ

Phase 2-2:屋内運動施設を利用しての個人トレーニング

※ ボール練習のボールは終始個人が同じボールを使用。蜜を防ぐために，線を引く等のエリアを設定する工夫。

Phase 2-1 のメニューに以下を加える。

◆壁パス（1人）

目的：ボールコントロールの回復，向上

方法：隣どうし間隔を開ける

- ・片手オーバーヘッドスロー
- ・片手ワンバウンド
- ・パス技術（オーバー，アンダー）
- ・片手パス（オーバー，アンダー）
- ・打技術（スパイク）
- ・壁対人（打つ+レシーブ）
- ・ブロックステップの練習
- ◆身のこなしトレーニング（サーキット方式）

- ・前転
- ・後転
- ・ローリング
- ・フライング
- ・ジャンプ+フライング

その他，継続して練習メニュー・方法論を考案する

Phase 3 全体練習(開始に際しての注意点)

- ◎ 活動以外はマスク着用の義務
- ◎ アルコール消毒液の設置
- ◎ 集合等なし，応援なし，個人練習
- ◎ 各自が決められた一つのボールを終始利用する
- ◎ ボールの消毒
- ◎ ボトル持参
- ◎ 着替え自宅
- ◎ 距離を取る
- ◎ 長期の自粛による体力低下（個人によるばらつき）
- ◎ 初めて全体練習に合流する新入生
- ◎ 競技特異的な動作での練習（連続したジャンプ，加減速動作）
- ◎ 気温，湿度の高い時期からの再開（熱中症の対策）
- ◎ 目的・目標の再確認

などを考慮し練習頻度，量，強度を徐々に上げていく

(整理執筆担当)

講師 片岡 悠 妃

(整理時点)

初版 令和2年6月3日現在



男子バスケットボール

Phase 1:外出自粛要請下での自宅トレーニング

◆ダイナミックストレッチ

目的：各種トレーニングの準備・可動域の確保

- ・BO トータッチ
- ・SQ スタンド
- ・リーバック R ランジ
- ・スプリット SQ
- ・CM ジャンプ (80%)

◆プライオトレーニング (ジャンプ系)

目的：①筋力・パワーの維持・向上

②筋肉・腱を含めた結合組織の強化

- ・CM ジャンプ (100%) 5回×3セット
- ・スプリットジャンプ 5回×3セット
- ・ラテラルジャンプ 5回×3セット
- ・ブロードジャンプ 5回×3セット
- ・1L カーフレイズ 10回×2セット

◆自重トレーニング

目的：①関節可動域の維持向上

②適切な動作パターン

③調整力向上

④筋力の低下抑制

- ・リバースランジ 8回×3セット
- ・1L RDL 6回×3セット
- ・プッシュアップ 8回×3セット
- ・BO Rear Raise 10回×3セット
- ・リバーススクランチ 12回×3セット
- ・1L SQ 8回×3セット
- ・タオルハムカール 8回×3セット
- ・NG プッシュアップ 8回×2セット
- ・Down Dog 10回×3セット
- ・In'n OUT 10回×3セット

◆ステーションナリー・ボールハンドリング

目的：ボール感覚の維持，ドリブル等体感の維持

- ・ボールスラップ，ボールピンチ (適宜)
- ・クロスキャッチ (10回)
- ・フロント&バックキャッチ (10回)

- ・ボール アラウンド (頭, 腰, 膝, 右足, 左足, フィギュアエイト)
- *時計回り, 反時計回りそれぞれ 10 回

Phase 2-1: 屋外運動施設を利用した個人トレーニング

◆ダイナミックストレッチ

目的: 各種トレーニングの準備・可動域の確保

- ・BO トータッチ
- ・SQ スタンド
- ・リーバック R ランジ
- ・スプリット SQ
- ・CM ジャンプ (80%)

◆プライオトレーニング (ジャンプ系) 週 2 回

目的: ①筋力・パワーの維持・向上

②筋肉・腱を含めた結合組織の強化

- ・CM ジャンプ (100%) 5 回×3 セット
- ・スプリットジャンプ 5 回×3 セット
- ・ラテラルジャンプ 5 回×3 セット
- ・ブロードジャンプ 5 回×3 セット
- ・1 レッグカーフレイズ 各 10 回

◆自重トレーニング

目的: ①関節可動域の維持向上

②適切な動作パターン

③調整力向上

④筋力の低下抑制

- ・リバースランジ 8 回×3 セット
- ・1L RDL 6 回×3 セット
- ・プッシュアップ 8×3 セット
- ・BO Rear Raise 10 回×3 セット
- ・リバーススクランチ 12×3 セット
- ・1L SQ 8×3 セット
- ・タオルハムカール 8 回×3 セット
- ・NG プッシュアップ 8 回×2 セット
- ・Down Dog 10 回×3 セット
- ・In'n OUT 10 回×3 セット

◆代謝系トレーニング

目的: ①高強度運動におけるリカバリー能力の維持・向上

②筋力の維持

③方向転換の技術レベルの維持

・ Movement サーキット

A スキップ 15SEC-M クライマー-15SEC × 6 ラウンド

・ シャトルラン

10m × 3 往復 6 ラウンド

◆ステーションナリー・ボールハンドリング (屋外でもボール使用ができない場合)

目的：ボール感覚の維持，ドリブル等体感の維持

・ ボールスラップ，ボールピンチ (適宜)

・ クロスキャッチ (10 回)

・ フロント&バックキャッチ (10 回)

・ ボール アラウンド (頭，腰，膝，右足，左足，フィギュアエイト)

*時計回り，反時計回りそれぞれ 10 回

◆ドリブルステップ (屋外でもボールを使用できない場合はペットボトル等で代用)

目的：ボールの感覚，ドリブル等体感の維持

・ パンチストップ 左右 10 回

・ ステップバック 左右 10 回

・ ワンバウンズジャンパー 左右 10 回

Phase 2-2:屋内運動施設を利用しての個人トレーニング

屋外での個人練習の 1) ~4) に加え，次のメニューを実施する。

◆アジリティトレーニング

目的：敏捷性，機敏性の回復

・ コーントレーニング

*コーンタッチ，アウトサイド~イン，インサイド~アウト

・ 8 コーントレーニング

*スライド，ラン，ラン~バックペダル

・ ラダートレーニング

◆ボールハンドリング・ボールスラップ，ボールピンチ (適宜)

目的：ボール感覚の回復，維持

・ クロスキャッチ (10 回)

・ フロント&バックキャッチ (10 回)

・ ボール アラウンド (頭，腰，膝，右足，左足，フィギュアエイト)

*時計回り，反時計回りそれぞれ 10 回

◆ドリブルファンダメンタル

目的：ドリブル感覚の回復，維持向上

・ bounding

・ high skip

・ high swing cross over - low quick cross over

・ lateral slide skip in.out - low quick cross over

- ・ lateral 2 skip leg through - 1 cross over (進行方向)
- ・ lateral 1 leg thro・ gh - 2 step cross over (進行方向逆)
- ・ lateral skip in.out - go
- ・ 1 step dribble (足を出して、ボールを引く)
- ・ skip dribble - bounding stop - catch
- ・ dribble stop - foot back - catch
- ・ dribble stop - foot back - in.out - cross over - go
- ・ dribble stop - foot back - leg through cross over - go

◆ドリブルアタック

目的：ドリブル及びディフェンスを抜く感覚の回復，維持向上

- ・ cross over
- ・ leg through
- ・ behind back
- ・ hegitate cross over
- ・ cross over jab
- ・ combination
- ・ euro step
- ・ power shot

◆シューティング

目的：シュート感覚の回復，維持向上

- ・ middle side one boud
- ・ baseline one bound
- ・ step back
- ・ pull back
- ・ hegitate

Phase 3 全体練習(開始に際しての注意点)

*全体練習再開の定義を，接触プレー等含めた通常練習として記述

◎ 前提

- ・ 日常の体温，体調の申告，管理
- ・ 消毒液の設置による手指の消毒，及び練習後の共用備品の消毒
- ・ 練習前後の手洗い励行
- ・ 練習前後，通学・帰宅時のマスク着用
- ・ 今後の感染予防に対しての指導，再教育の実施

◎選手の体力，筋力状態の把握，及び，その管理

- ・ 筋力測定，筋力や体力を把握できるメニューにより，数日かけて選手の状態を把握する。
- ・ 選手間の状態に大きな格差がある場合は，グループ分けや練習強度の差別化をはかり，ケガや傷害予防に努める。

◎ 選手の精神面へのアプローチ，ケア

- ・ 大会の開催可否等の状況にもよるが，特に4年生は色々な思いで練習再開の場に来ていると考えられ，大会開催可否の状況を踏まえ，適切な精神面でのケアや相談に努めることが重要となる。

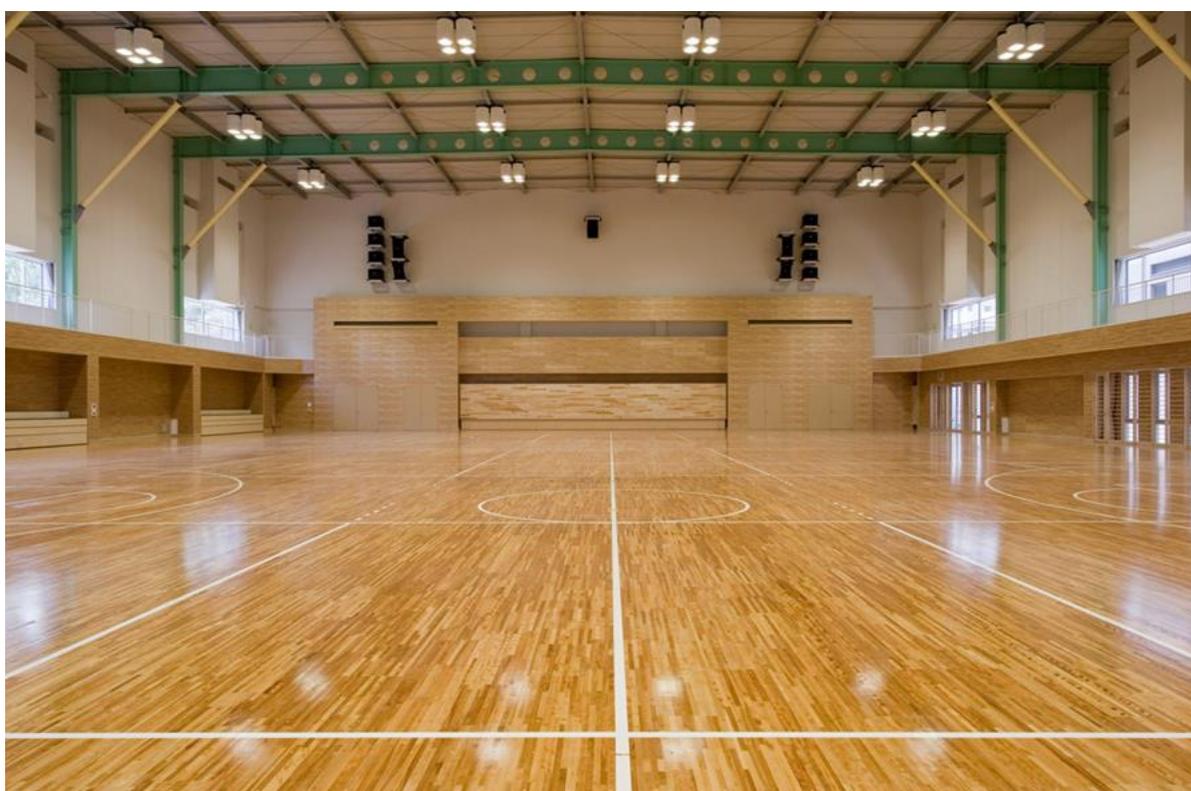
(整理執筆担当)

特任コーチ 村田 健一

(整理時点)

初版

令和2年6月3日現在



女子バスケットボール

Phase 1:外出自粛要請下での自宅トレーニング

◆ダイナミックストレッチ

目的：各種トレーニングの準備・可動域の確保

- ・リーンバックリバーランジ
- ・スクワットスタンド
- ・ダウンドッグ
- ・スパイダーマン
- ・ローテーション
- ・ウォームス

◆筋力トレーニング

目的：筋力・エクササイズテクニックの維持

- ・リバーランジ（スプリットスクワット） 10回×3セット
- ・スパインレッグカール 10回×3セット
- ・ルーマニアンデッドリフト&ベントオーバーロウ 10回×3セット
- ・プッシュアップ&ダウンドッグ 6回×3セット
- ・プロンプレス 10回×3セット
- ・ウォームス 6回×3セット
- ・プランク 10秒キープ6回×3セット

◆ハンドリング

目的：バスケットボールスキルの向上

- ・身体周り周辺で行えるハンドリング各種

Phase 2-1:屋外運動施設を利用した個人トレーニング

◆プライオメトリックトレーニング

目的：瞬発力の向上・維持，筋肉・腱への刺激

- ・スナップダウン 5回×3セット
- ・スクワットジャンプ 5回×3セット
- ・ブロードジャンプ 5回×3セット
- ・スプリットジャンプ 5回×3セット
- ・ラテラルプッシュオフ 5回×3セット
- ・スケータージャンプ 5回×3セット
- ・シングルアンダー 15秒×5セット

◆筋力トレーニング

目的：筋力・エクササイズテクニックの維持

- ・リバーランジ（スプリットスクワット） 10回×3セット
- ・オーバーヘッドスクワット 10回×3セット
- ・ルーマニアンデッドリフト&プロンプレス 10回×3セット

・プッシュアップ&ダウンドッグ 6回×3セット

・ワームス 6回×3セット

・バードドッグ 5回×3セット

◆ラン・アジリティトレーニング

目的：走動作・持久力・方向転換能力の回復

・30m走（ビルドアップ）

・シャトルラン

・Tアジリティ

・プロアジリティ

◆ハンドリング※1

目的：シュート感覚の回復

・ボールを上げキャッチするなど、身体からボールを離して行うハンドリング各種

◆ドリブル※2

目的：ドリブル感覚回復

・その場でドリブル

・バスケットボールとテニスボールを使用したドリブルワーク

◆パス※3

目的：ボールを押し出す感覚の回復

・壁パス

Phase 2-2:屋内運動施設を利用した個人トレーニング

◆Phase 2の※1から3継続

◆シュート

目的：シュート感覚回復

・ゴール下シュート各種 10本 in

・ミドルシュート 5ヶ所×20本 in

・3ポイントシュート 5ヶ所×10本 in

・フリースー20本 in

・1ドリステップバックシュート 30本 in

・ポストムーブ各種

・ハイポストターンシュート各種

◆ロング2メン&3メン

目的：動きながらボールを扱う感覚回復

・各種1往復

◆ドリブル

目的：視野の確保とドリブル感覚回復

・2ボールドリブル各種 30秒×3セット

・ドリブルワーク各種

◆フットワーク

目的：ディフェンスの感覚回復

- ・ディフェンスフットワーク
- ・コーンディフェンス

Phase 3 全体練習(開始に際しての注意点)

- ◎ 自粛前に行っていたような練習強度に戻すまでに十分な期間を設け、選手と話しながら徐々に強度を上げる。
- ◎ 大会等が中止になっても、目的を明確にしてモチベーションを上げる必要がある。
- ◎ これだけの長い期間、バスケットボールができない環境にいた選手はほとんどいないため、心のケアも必要になる。一人ひとりとコミュニケーションを十分に図る。
- ◎ 練習再開時期が夏以降になった場合でも、新入生のサポートも忘れずに行う。
- ◎ 自粛期間中に体重増加があった選手は特に、それが怪我に繋がらないように管理を行う。

(整理執筆担当)

講師 山田 恵子

S&Cコーチ 馬目 知人

(整理時点)

初版

令和2年6月3日現在



バドミントン

Phase 0:練習自粛(3月31日)時点での予測と方針

4月いっぱいには全体練習ができないであろうと予測し、筋力、持久力、瞬発力などのフィジカル要素の目標を「維持」とした。感染予防と免疫低下防止を主に考え、高負荷のトレーニングは行わないようにした。4週間は低負荷のトレーニングにてフィジカルの低下のみを防ぐことを主目的としたメニューを組んだ。技術要素については、オンコートでの練習ができないので、河原・架橋下での壁打ちなどを指示した。戦術要素については過去の試合などを見返すように指示した。

◆心肺系トレーニング LSD (5~8km) 週1~2日程度

◆自体重トレーニング 1勤1休ペース

◆技術練習 壁打ち 週1回程度

Phase 1:外出自粛要請下での自宅トレーニング

◆心肺系トレーニング

①LSD (7~10km) 週1~2日

②60~70%VO2max RUN 週1~2日

③ダッシュ 30~50m×10~20 週1~2日

※組み合わせて週3~5日程度行う。

◆自体重トレーニング

上半身、下半身、体幹に分けてメニューをYouTube配信した(各10~15種目)

※組み合わせて週3~5日程度行う。

◆ジャンプ系トレーニング

公園で行えるジャンプ系トレーニングをYouTube配信した(5種目)

週1~2日

◆技術練習

①壁打ち 週2~3日

②クロスミントン 週1~2日

屋外技術練習として、クロスミンントンの道具(ラケット、スピーダー)を貸し出し、3密に注意して河原などで行うよう指示した。クロスミントンはバドミンントンの親戚のような競技でシャトルに似たスピーダーというものを打ち合う。室内競技だが、バドミンントンよりは屋外においても打ち合える。飛び方が違うので、打球感覚の違いをトレーニングするのに良いと考えている(コロナがなくても導入しようとして準備していた)。

Phase 2-1:屋外運動施設を利用しての個人トレーニング

大学の屋外施設が使用できるようになったら、Phase1から導入したクロスミントンとストローク練習を行えたらと考えている。また、デンマークにて発売になった外用シャトルコックを現在輸入中である。こちらも併せて使用していきたい。

◆心肺系トレーニング

①LSD (7~10km) 週2日

②60~70%VO2max RUN 週1日

③70～80%VO2max RUN 週2日

④インターバル走 (work : rest=1 : 2) 30～50m×10～20 週2日

※①～③は組み合わせて週5日行う。加えて④を週2日行う

◆自体重トレーニング

①上半身 通常メニュー 週2日 (プライオメトリクス 週1回追加)

②下半身 通常メニュー 週2日 (プライオメトリクス 週1回追加)

③体幹 週4日

※①と②をそれぞれ③と組み合わせて、週に4日間(1勤1休ペース)で行う

◆ジャンプ系トレーニング

週1～2日

◆技術練習

①壁打ち 週4～5日

②ストローク練習 (ドライブやプッシュ&レシーブ中心) 週4～5日

③クロスミントン 週2～3日

④外用シャトル使用 週2～3日

※①と②を基本メニューとし、③と④を併用していく

※2～4人を基本単位とし、3密に充分注意して行う

Phase 2-2:屋内運動施設を利用しての個人トレーニング

学内における屋内個人練習が可能となった場合、ウエイトトレーニング (トレーニングセンター)、オンコートトレーニング (第一体育館) の再開となる。2～4人を一単位とし、ランニング、ウエイトトレーニング、オンコートトレーニング、アウトバドミントントレーニングを4交代にて回していく。

◆オンコートトレーニング 週5日

①基本打ち

②対人パターン練習

③技術練習 (固定系ノック)

※2～4人を基本単位とし、3密に充分注意して行う

◆心肺系トレーニング

①LSD (10～15km) 2週に1日

②60～70%VO2max RUN 2週に1日

③70～80%VO2max RUN 週1日

④ATP-CP系トレーニング (work10秒 : rest30秒, 7周×5種目×2) 週1日

⑤乳酸系トレーニング (work20秒 : rest20秒, 10セット×3) 週2回

※④⑤が基本 (通常時の80%強度) となり、①～③が補助的なトレーニングとなる

◆ウエイトトレーニング

①上半身 通常メニュー 週1日

②下半身 通常メニュー 週1日

③体幹 週2日

※①と②をそれぞれ③と組み合わせて、週に1日ずつ行う

◆アジリティ系トレーニング

SAQドリル 週1日

◆ジャンプ系トレーニング

週1~2日

◆アウトドアバドミントントレーニング

①壁打ち 週4~5日

②ストローク練習（ドライブやプッシュ&レシーブ中心） 週4~5日

③クロスミントン 週2~3日

④外用シャトル使用 週2~3日

※①と②を基本メニューとし、③と④を併用していく

※2~4人を基本単位とし、3密に充分注意して行う

Phase 3 全体練習(開始に際しての注意点)

- ◎ 全体練習においても、注意する点は個人練習と同じと考える。
- ◎ 検温を継続的に 14 日間行っていて、14 日間に 37.5℃以上の発熱がないことが入館条件である（ONE TAP SPORTS で随時確認する）。
- ◎ 県外からの帰還者は自宅待機期間を必ず 14 日間設ける。
- ◎ 電車通学者は、電車が混雑しない時間をチョイスする。
- ◎ 移動の際は必ずマスクを着用する。
- ◎ 練習前後の手指消毒、帰宅後はなるべくすぐにシャワーを浴びる。
- ◎ 基本的に 4 人 1 グループとしてコート 1 面を使用する（実際にコートに入るのは 2 人、残りの 2 人は交代しながらコートに入る。3 グループずつ入館するが、グループ間での私語などは慎むようにする）。体育館でのオンコートトレーニングと体育館外でのオフコートトレーニングとの 2 交代制にて行っていく。
- ◎ 90 分 1 サイクルとし、体育館でのオンコートトレーニングは 70 分で終了し、残りの 20 分は換気ならびに除菌清掃に充てる。
- ◎ 段階的に強度を上げていく（2 ヶ月で 3 月末の状態まで戻せるようにする）。
- ◎ 動きを伴わない練習についてはマスクを着用し、換気量が増大する対人練習についてはマスクを外す。
- ◎ 健康管理マニュアルと連絡導線の確認を行う。
- ◎ 第二派、第三波を想定して、長期練習計画をケース毎に立てておく。
- ◎ 第二派、第三波を想定して、マスクと除菌アルコールの備蓄を確保しておく。

(整理執筆担当)

准教授 林 直 樹

(整理時点)

初版 令和2年6月3日現在



卓 球

Phase 1:外出自粛要請下での自宅トレーニング

Phase 2-1:屋外運動施設を利用しての個人トレーニング

◆有酸素持久力

目的：基本的体力の維持

- ・ 自宅で腿上げ（1回 30分以上，週2回以上）
- ・ 屋外で各自の環境により安全を確保したうえでランニング，自転車漕ぎの実施 1回 30分以上，週2回以上

◆持久力体幹トレーニング

目的：体幹を鍛える

- ・ フロントブリッジ 1分×両側 2セット
- ・ サイドブリッジ 1分×両側 2セット
- ・ ロシアンツイスト 10往復×3セット
- ・ 腹筋運動 50回×2セット
- ・ 腕立て 50回×2セット

◆瞬発力系

目的：パワーの維持

- ・ 自宅で垂直跳び 20回×3セット
- ・ 屋外で各自の環境により安全を確保したうえでダッシュ 20m×4往復

◆腕，手首トレーニング

目的：筋力維持，怪我予防

- ・ ダンベルかおもりのあるペットボトルで前腕屈伸，手首裏・背面上げ各 30回×3セット

◆素振り

目的：自分のフォームの特徴や癖をつかむ

- ・ フォアハンド，バックハンド
- ・ 2点・3点フットワーク
- ・ 飛びつき

◆玉突きと自宅で卓球

目的：打球感覚の維持

- ・ フォア面，バック面の無回転
- ・ 両面切り替え無回転
- ・ 左右回転系
- ・ 動きながらの玉突き
- ・ 自宅のテーブルを代用しミニ卓球を実施

Phase 3 全体練習(開始に際しての注意点)

柔道

Phase 1:外出自粛要請下での自宅トレーニング

◆単独練習 (shadow 打ち込み)

目的：投技の動きを反復することで、動きの自動化を図り技能の習熟度向上をねらう。

単独練習の例

- ・ 出足払の動き⇒50 回左右
- ・ 燕返の動き⇒50 回左右
- ・ 出足払の動き（上肢の動きを付ける）⇒30 回左右
- ・ 小外刈の動き（上肢の動きを付ける）⇒30 回左右
- ・ 得意技の動き（上肢の動きを付ける）⇒30 回 3 種類

※ 上肢の動きを付ける場合はエクササイズラバーやバスタオルなどを用いて全身の動きの連動を意識で
きるようにする

◆自重トレーニング

目的：正しいフォームで高回数実施し、筋肉を pompa アップさせて筋力および乳酸耐性の維持をねらう

自重トレーニングの例

【上肢】

- ・ プッシュアップ
- ・ リバースプッシュアップ

【下肢】

- ・ スクワット
- ・ フロントランジ
- ・ リバースランジ
- ・ 四股

【体幹部】

- ・ プランク
- ・ クランチ

◆上記に加えてパワーおよび敏捷性向上を目指したプライオメトリクス実施する

- ・ スプリットジャンプ
- ・ ドロップジャンプ

◆ストレッチ

目的：柔軟性の維持・向上を図り、可動域の確保と競技復帰後の傷害予防をねらう。

- ・ スタティックストレッチ（前屈，側屈，股割り，腰割りなど）
- ・ ダイナミックストレッチ（BO トウタッチ，スプリット SQ など）

Phase 2-1:屋外運動施設を利用した個人トレーニング

◆ランニングトレーニング

目的：全身持久力および乳酸耐性，パワー持久力の向上

- ・ロードワーク

4～6km 程度：30分～40分程度

一定のペースを保ち、指定された距離を走る

- ・短距離走

陸上競技場その他疾走可能な場所でのレペティショントレーニング

100m, 200m, 400m の距離を全力で疾走し、パワーおよびパワー持久力の向上をねらう

- ・シャトルラン

比較的短く設定された距離を指揮者の合図でもって運動もしくは走る方向を切り返す

※ ランニングトレーニングと並行して、Phase 1 までのトレーニングは継続させる

Phase 2-2:屋内運動施設を利用した個人トレーニング(相手と組み合う練習)

Phase2-2 の実施にあたり、8畳 (16m²) に1組となるように、一度の稽古に参加する選手の数制限する。また組み合う相手は変更せず Phase2-2 の間は同じ相手とのみ組み合うようにする。水分補給に用いるボトルは個人で管理し、他者のボトルの近くに置かせない。Phase2-2 における一回の稽古時間は一時間程度とし、稽古終了後は必ず手洗い・うがいを行わせる。

◆内容を限定した稽古

目的：本格的な競技復帰の前に、柔道衣を着用して対人的な動きを確認するとともに、技の練度を高めることをねらう

- ・投技

投技の稽古では打込および投込を行う。

約束稽古や乱取（自由稽古）は実施しない。

- ・固技

固技の稽古では打込および試合で発生しうる特定の局面を想定した“部分練習”を行う

投技の稽古同様乱取（自由稽古）は実施しない。

※ Phase2-2 では内容を限定した稽古と並行して Phase 1 および 2 の活動も継続させる

Phase 3 全体練習(自由稽古を含めた練習)

Phase 3 の実施にあたり、地域の新規感染者が4週間程度発生していないことが前提となる。稽古の参加人数には制限を設けないが、換気をおこなうとともに水分補給に用いるボトルの管理は徹底する。出稽古（訪問・受入）は実施しない。Phase 3 における一回の稽古時間は二時間程度とし、稽古終了後は必ず手洗い・うがいを行わせる。

◆通常の稽古

目的：競技力の向上を目指し、自由稽古をメインにした稽古を実施する。ただし、稽古時間が二時間を超えないようにするとともに、稽古中の換気、水分補給は適宜行わせる。

- ・投技

通常の稽古と同様に打込・投込・乱取を実施する。

- ・固技

通常の稽古と同様に打込・投込・乱取を実施する。

参考

- 1) 全日本柔道連盟（2020）新型コロナウイルス感染症への対応について（通知）
- 2) International Judo Federation（2020）Recommended Protocols for the Resumption of Judo Activities under Safe Conditions during Covid-19 Pandemic
- 3) スポーツ庁スポーツ健康課（2020）外出自粛時の運動・スポーツの実施について(改正)

(整理執筆担当)

教授 南 條 充 寿

助教 川 戸 湧 也

(整理時点)

初版

令和2年6月3日現在



剣道

Phase 1:外出自粛要請下での自宅トレーニング

Phase 2-1:屋外運動施設を利用した個人トレーニング

◆プログラム 1

- ・腕立ての状態からの片手を離す（左右） 8回×2 3セット
- ・仰向けの状態からの足上げ（左右） 8回×2 3セット
- ・踵上げ（左右） 10回×2 3セット
- ・スクワット（左右） 8回×2 3セット
- ・腕立て 10回 3セット
- ・足さばきの練習
- ・素振り
- ・ランニング

◆プログラム 2

- ・腕立ての状態からウオーク（前進・後退） 2セット
- ・仰向けの状態から両足上げ 3秒8回 3セット
- ・スプリットスクワット（左右） 8回×2 3セット
- ・踵上げ（左右） 10回×2 3セット
- ・足さばきの練習
- ・素振り
- ・ランニング

◆動画の視聴

Google Classroom にて剣道基礎動作等の動画を配信

Phase 2-2:屋内運動施設を利用した個人トレーニング

- ◎ 練習前後の検温の実施、絶えず換気する
- ◎ 道場の許容人数10名程度に留め、間隔を十分に確保して実施
- ◎ 接近の間合での攻防は行わない
- ◎ マスクの着装

◆基礎動作（剣道具着装）とトレーニング

- ・ストレッチ
- ・足さばき，踏み込み動作
- ・素振り
- ・基本打突の動作の練習
- ・トレーニング（プログラム1、プログラム2）
- ・ダッシュ

Phase 3 全体練習(開始に際しての注意点)

- ◎ 練習前後の検温の実施、更衣室の利用の制限
- ◎ 道場の許容人数20名程度に留め、間隔を十分に確保して実施
- ◎ 鏝迫り合いをなくし、整列等も間隔をおく
- ◎ 接近の間合での攻防は行わない
- ◎ マスク及びマウスガードの着装
- ◎ 絶えず換気し、休憩と水分補給を行う
- ◎ 当面の間は下記の内容を行い、徐々に互格稽古を実施

◆剣道具装着しての練習

- ・準備体操
- ・素振り
- ・切り返し
- ・打ち込み
- ・わざの練習

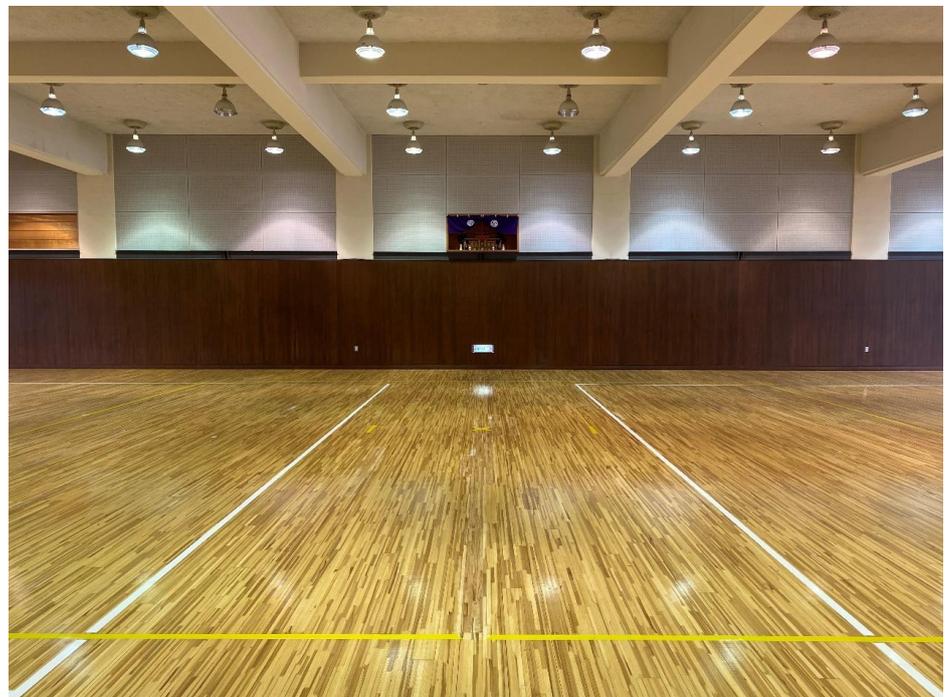
(整理執筆担当)

教授 齋藤 浩二

(整理時点)

初版

令和2年6月3日現在



以上