

# 01 自身の身体をコントロール強さと持久力

## 育成カリキュラム



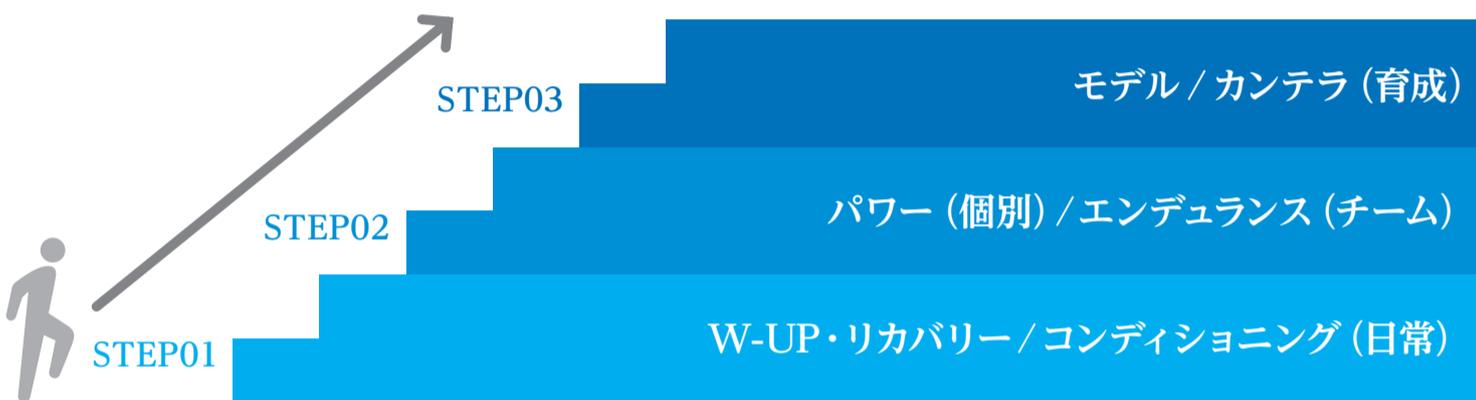
フィジカルトレーニング



栄養・リカバリー教育

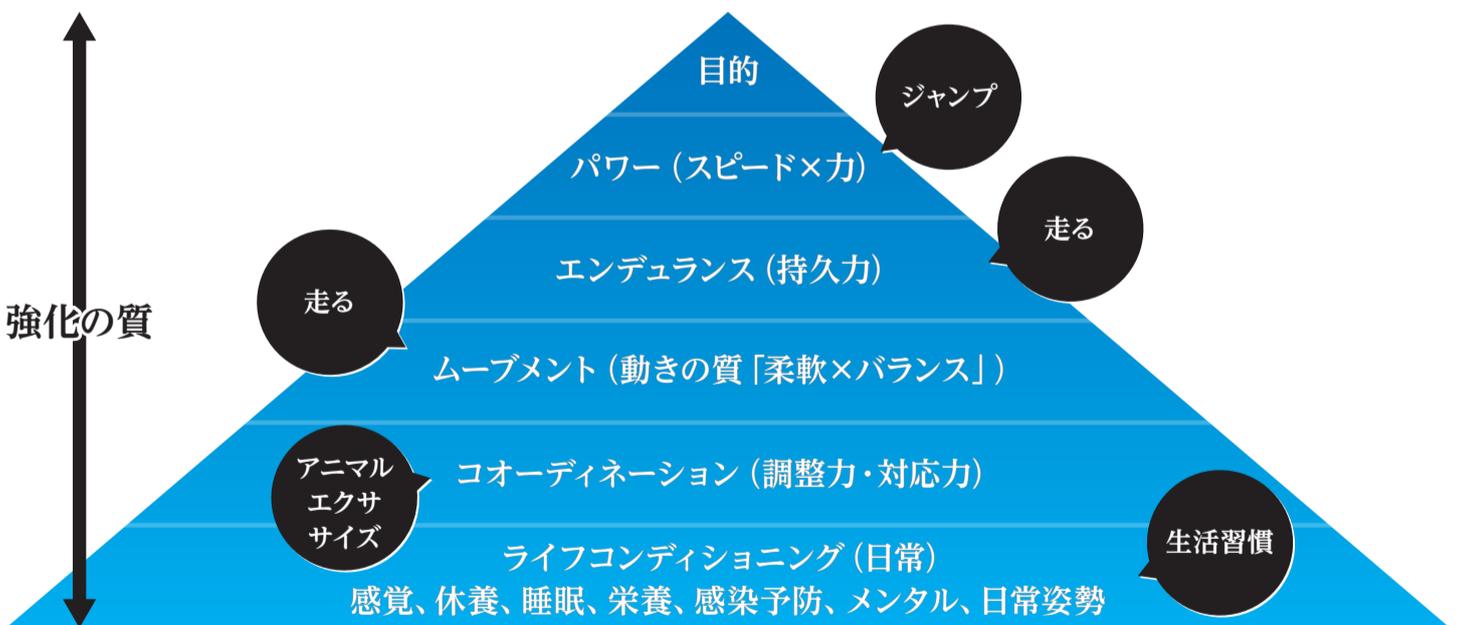
日本を代表するトレーニングや栄養の専門家にアドバイスいただき「セルフコンディショニング（自身で身体をコントロールする力）」教育を実施しています。教育の軸にはフィジカル強化する指針（パフォーマンスピラミッド）と身体を回復させる指針（リカバリーピラミッド）をベースとした考えで身体づくりをおこなっていきます。ジュニアからシニアまで共通する大切な軸でもありどの世代でも取り組める育成教育を段階的に紹介していきます。

## 導入ストーリー



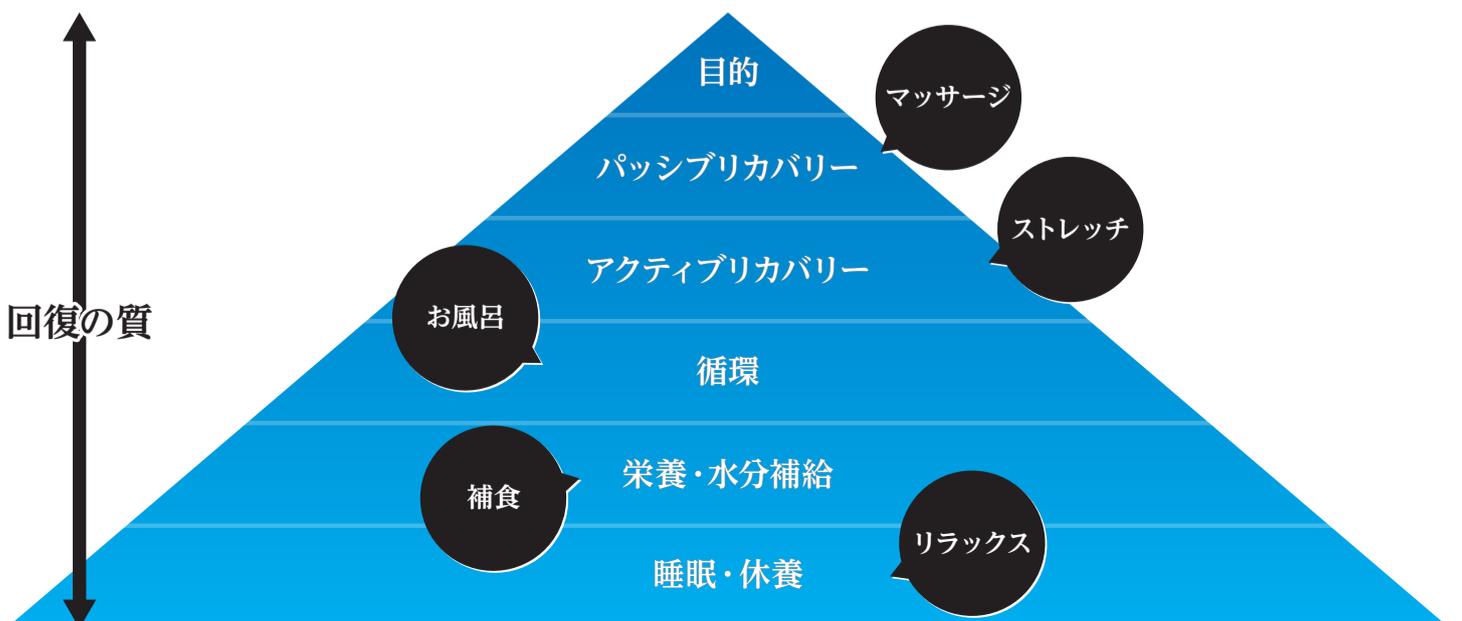
## パフォーマンスピラミッド

パフォーマンスピラミッド(IZUMI TAKESHI) 2024



## リカバリーピラミッド

リカバリーピラミッド(IZUMI TAKESHI) 2024



# 02 HOS 育成カリキュラム 練習メニュー

## フィジカルトレーニング



コーディネーション強化アニマルエクササイズ※特別プログラム



エンデュランス強化 (持久力) スプリントエクササイズ



ムーブメント強化 (動きづくり) ストレッチエクササイズ



パワー強化 (力×スピード) ジャンプエクササイズ

現在、身体づくりに関するフィジカルトレーニング、リカバリー教育を紹介。基本的なトレーニングの習得をはじめカラダづくりの方法を学びます。プロスポーツ選手も輩出しているこのバスケットボール育成プログラムはジュニア時期からどの世代にもおススメできる「コーディネーションプログラム」をはじめ様々な取り組みを実施しています。

## 栄養・リカバリー教育



栄養 (補食・水分補給)



セルフケア (ストレッチ・回復方法)

## 教育・プログラム監修者紹介



### フィジカルアドバイザー

#### 泉建史氏

複数のナショナルチームや 世界最大のプロスポーツ育成機関をはじめ フィジカルトレーニング指導の実績を持つ。現在も各オリンピック強化に関わり活躍。国際団体のNSCAジャパン最優秀指導者賞を受賞し指導者育成をはじめ様々な日本のトレーニング分野の構築に携わり展開。



### 栄養アドバイザー

#### 河南こころ氏

各プロスポーツチーム (プロ野球・Jリーグ・Vリーグ・ラグビーリーグチーム) やバンクーバーオリンピックメダリストの栄養指導の実績を持つ。現在もプロスポーツに関わり栄養アドバイザーとして活躍。シマノ鈴鹿ロード講演をはじめ栄養に関する教育支援や指導者育成を展開。

# 特別育成プログラム「アニマルエクササイズ」

海外で発信されているコーディネーショントレーニング



R RITSUMEIKAN  
UNIVERSITY



HOS



アスリートの準備運動にも使える動物の動き



ジュニア世代の身体づくりにオススメのエクササイズ



「アニマルエクササイズ（動物まねっこ歩き）」を準備運動として実施できるプログラムを開発。総合監修には、フィジカル育成（体力づくり）をベースにしてコーディネーション、エクササイズ要素を取り入れた内容です。ヨーロッパ、アメリカをはじめ様々なスポーツ教育（プロスポーツ、ナショナルチーム）で実施されるアニマルエクササイズをフィジカル育成カリキュラムとして段階的に導入し身体づくりの楽しさを学んでいく内容になります。動物の動きの種類は鳥、馬、人まで幅広く20種類を選定し怪我予防・準備運動をマスターしていきます。

コーディネーション能力の育成に関して監修には全国のジュニア育成に関わるスポーツ科学専門家、教育研究者なども携わりました。「立命館大学×HOS包括協定」で作成したコーディネーション教育情報を元に開発されています。

体全体が協応し合う運動能力をコーディネーション能力といいます。「アニマルエクササイズ」で養うことができ反応能力、リズム化能力、バランス能力をあげる動作制御を高めることが可能になります。準備運動として柔軟性や筋力向上、障害予防にもつながる動きでさまざまな教育現場や育成で「特別プログラム」として推奨されています。



泉建史先生（監修チーム・スポーツ健康教育アドバイザー/フィジカルアドバイザー）

長年、複数のナショナルチームや世界最大のプロスポーツ育成機関をはじめフィジカルトレーニング指導の実績を持つ。日本オリンピック委員会医科学強化スタッフとして各年代の指導も実施。国際団体のNSCAジャパン最優秀指導者賞を受賞、アメリカスポーツ医学会認定運動生理学士（ACSM/EP-C）取得。トレーニング分野の構築に関わり、1252コンディショニング書籍の執筆をはじめ日本のスポーツ現場のフィジカルトレーニング（身体づくり）育成の第一人者として活躍。



上田憲嗣先生（情報支援協力：発育発達学・コーディネーショントレーニング研究）

立命館大学スポーツ健康科学部・教授。博士（スポーツ健康科学）  
長年、ドイツの子供のスポーツ育成教育を研究し、なかでも体の動かし方の改善を担う「コーディネーションプログラム」を中心に研究している。日本の子供の成長、育成教育の発展と構築に関わる。日本の第一線で地域連携やジュニアスポーツの発掘事業にも関わる。ジュニアアスリートを対象としたスポーツタレント発掘・育成法の研究にも携わり児童期のフィジカルリテラシー（身体の賢さ・制御）教育の第一人者として活躍。

