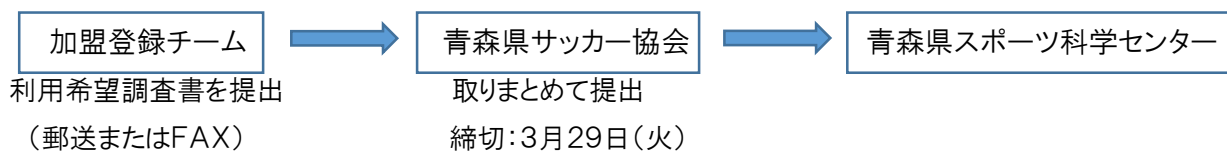


平成28年度  
スポーツ科学センターのアスリートプログラムサービス(各種測定)  
利用希望調査について

～青森県サッカー協会の加盟登録チームからの利用希望を募集いたします～

1. 申込方法 「平成28年度選手強化事業費を利用したアスリートプログラムサービス実施要項」を参照の上、利用希望調査書をご提出下さい。  
各種測定内容については、別紙①～④をご覧ください。
  - (1) 提出物 アスリートプログラムサービス利用希望調査書[提出用]
  - (2) 提出先 一般社団法人青森県サッカー協会 事務局  
〒033-0011 三沢市幸町1丁目6-27  
FAX 0176-50-2867
  - (3) 提出方法 郵送またはFAXにより提出してください。
2. 申込締切 平成28年3月29日(火)17:00  
\* 締切以後の申込みは受け付けることができません。
3. その他 申し込み多数の場合は、希望に添うことができない場合もありますので、予めご承知おきください。

\* 申し込みの流れ



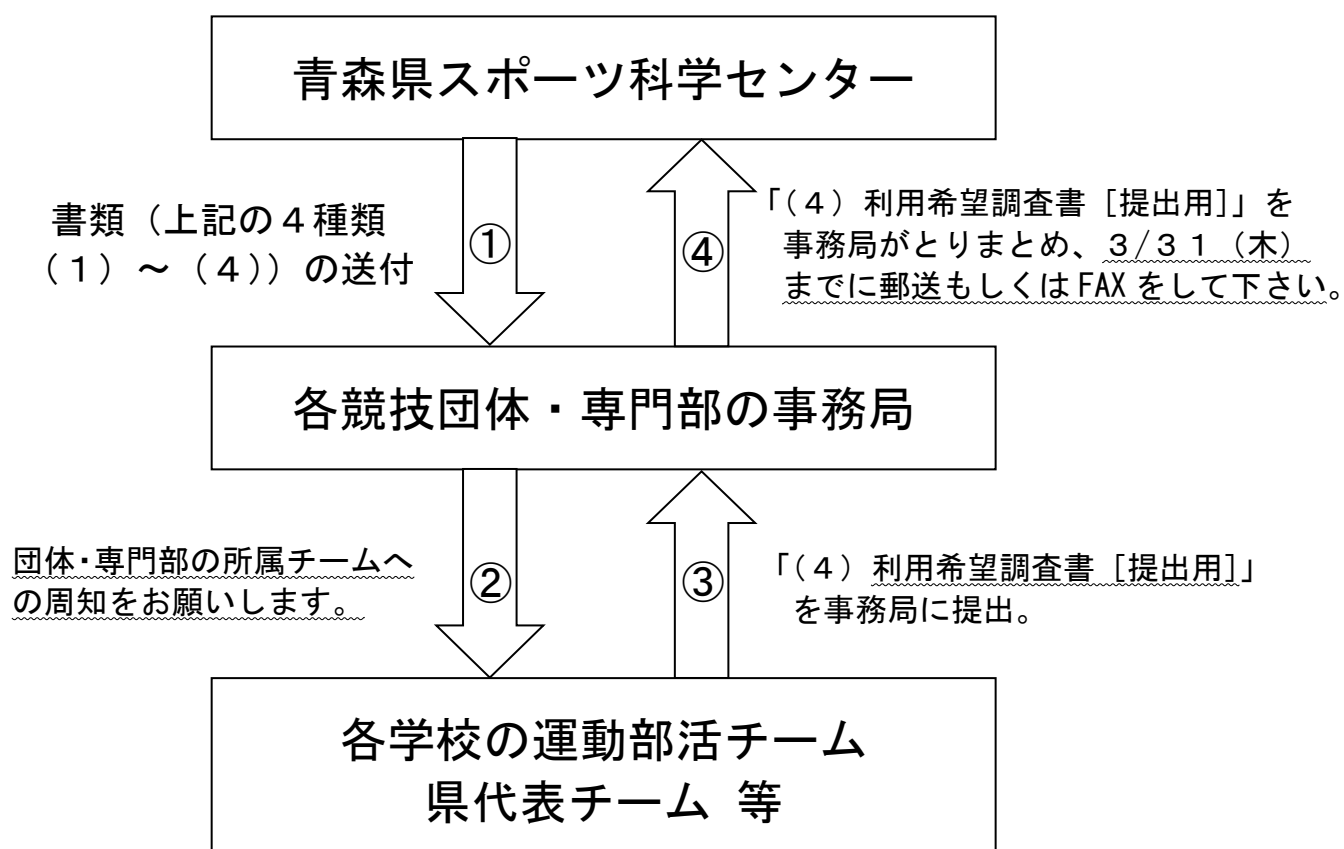
# 平成28年度選手強化事業費補助金を利用してのアスリートプログラムサービス利用希望調査の流れ

1 調査期間 平成28年3月1日（火）より平成28年3月31日（木）まで

2 送付書類

- (1) 利用希望調査の流れ
- (2) 実施要項
- (3) 各アスリートプログラムサービス内容（別紙1～4）
- (4) 利用希望調査書[提出用]

3 書類の流れ（①→②→③→④）



4 注意点

- (1) 毎年、学校現場の運動部の先生方から、スポーツ科学センターの利用希望調査の周知がなかったという声が聞かれます。各競技団体・専門部の事務局の方にはお手数をおかけしますが、貴団体の所属チームへのご周知をよろしくお願いします。
- (2) 周知の際に送付致しました書類の電子データが必要な場合は、下記のアドレスまでお問い合わせ下さい。「[aiss\\_science@aiss.pref.aomori.jp](mailto:aiss_science@aiss.pref.aomori.jp)」
- (3) 「利用希望調査書 [提出用]」の提出期限は、平成28年3月31日（木）で、期限後に提出された分は、対象としないのでご了承下さい。

# 平成28年度選手強化事業費補助金を利用としての アスリートプログラムサービス実施要項

1 実施期間 平成28年4月（調整確定後）より平成29年3月31日まで

2 サービス内容 アスリートプログラムサービス分野別内容の別紙①～④参照

3 利用上の注意点

(1) サービスの利用回数の上限

① 体力測定2回

※希望があれば1回の測定につき、測定結果に基づいた運動プログラム作成と運動指導を1回行います。

② 動作分析2回

③ 心理サポート4回

④ リコンディショニング4回

※上記の回数を上回る利用を希望される場合は、自己負担となります。

※日程等の関係で希望に沿えない場合もありますのでご了承下さい。

(2) サービスの利用料金

今回の希望で実施することになった場合の利用料金については、自己負担はありません。

但し、科学センターに来られる際の交通費については利用者の負担となります。

(3) サービスの実施場所

体力測定の結果に基づいた運動指導、動作分析、リコンディショニング、心理サポートについては、利用者の希望する場所へ当センター職員が出向いて実施することが可能となっており、その場合の職員の旅費については当方で負担します。但し、その場合の会場使用料金については、利用者の負担となります。

(4) リコンディショニング分野の利用方法

強化費補助金を利用したリコンディショニングの申し込みは、年度を通じて受け付けておりますので今回の利用希望調査では希望をとりません。必要となった時に、電話（017-737-0607）にてお申し込み下さい。但し、強化費補助金の残額がなくなり次第、申し込み受付を終了します。内容は別紙④を参照下さい。

4 その他：

(1) 新1年生を含めた部員数の把握

アスリートプログラムサービスの実施が決定した運動部については、4月中旬までに新1年生を含めた部員名簿の提出をお願いします。提出方法等はあらためてご案内します。

(2) 実施の取り消しについて

このアスリートプログラムサービスには例年多数の申し込みがあり、調整の上決定しておりますが、年度途中において取り消しがありますと調整からもれた団体等に多大な迷惑がかかることとなります。本事業を円滑に活用させるため、実施決定後の取り消しがないようお願いします。

(3) **スポーツ科学専門員の交代について【重要】**

「リコンディショニング分野」については、職員の不在に伴い担当者を公募しているところです。そのため実施が出来ないことをご承知おき下さい。

# 別紙① 体力測定内容

下記の「A」「B」から1つ選び、別紙「利用希望調査書」に○をして下さい。

Aコース：PS を利用する

Bコース：P3・P4・P5 を利用する

測定項目

〔 基本検査、全身持久力  
筋力・筋パワー、基礎体力、身体組成 〕

測定項目

〔 筋力・筋パワー  
基礎体力、身体組成 〕

(1日での実施可能人数は最大15名程度です)

(1日での実施可能人数は最大30名程度です)

## PS：総合測定

以下の「1. 基本検査」、「2. 全身持久力測定」、「3. 筋力・パワー測定」、「4. 基礎体力測定」および「5. 身体組成測定」からなる総合的な体力測定です。

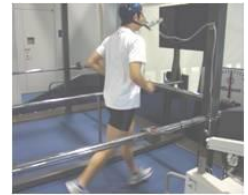
## P1. 基本検査

形態計測、肺機能測定、血圧・心電図の検査、医師によるメディカルチェック、栄養士による栄養評価を行います。

## P2. 全身持久力測定 (P2をご希望の場合は必ずP1が必要になります)

呼気ガス分析器や心拍計を用いて、選手の持久的な能力を評価します。

※右写真 全身持久力測定



## P3. 筋力・パワー測定

### I. 等速性筋力測定

動的運動時の発揮筋力や体重当たりの発揮筋力、左右および前後面の筋力バランスなどを評価します。

※右写真 膝関節伸展屈曲筋力測定



### II. パワー測定

自転車エルゴメーターを用いて全カペダリングを行い、最大無酸素パワー（最大無酸素能力）などを評価します。

※競技種目によっては、ミドルパワー（耐乳酸性能力）、間欠的パワー（インターバル能力）も測定できます。



## P4. 基礎体力測定

握力、背筋力、垂直跳び（写真左）、長座体前屈（写真右）および全身反応時間といった基本的な身体能力を評価します。



## P5. 身体組成測定

体脂肪率、除脂肪体重などを測定し、選手のコンディショニングやトレーニング効果を評価します。

## ※体力測定結果に基づいた運動指導も行っております。

運動指導については、体力測定結果を基に作成しますので、早くても1~2週間後の実施になります。ご希望の場合は、「利用希望調査書」へ必要事項をご記入下さい。

## ～ お知らせ ～

1. 体力測定の実施時間は、PS測定（10名程度）は9時から16時まで、P3・P4・P5測定（20名程度）は9時から15時までがおおよその目安となります。
2. 体力測定の実施時期が秋季～冬季10月～2月に集中しております。夏季（6月～9月）は測定件数が比較的小さいため、ご希望に沿った日程で測定することが可能です。

ご不明な点がございましたら体力測定担当者（中村）までお問い合わせ下さい。

## 別紙② 動作分析内容

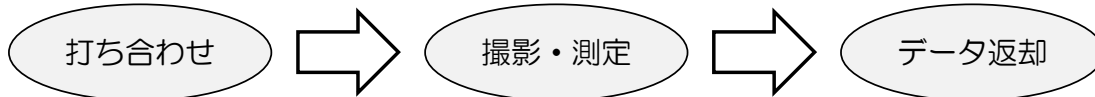
利用を希望される場合、別紙「利用希望調査書」の「C」に○をして下さい。

### C：動作分析

#### ✓動作分析分野の目的

動作分析分野では、ハイスピードカメラや各種測定機器を用いて動作の撮影や測定を行います。得られたデータをもとに選手の技術的課題を明らかにしたり、競技力向上に役立つ資料をご提供いたします。

#### ✓ご利用の流れ



メールや電話にて、測定日時や測定内容に関する打ち合わせを行います。

当日は専門員がご希望の場所にお伺いし、動作の撮影や測定を行います。

データ返却は郵送にて行い、返却後のデータに関するご質問も随時お受けいたします。

#### ✓実施内容

##### ①フォーム撮影（データ返却の時期：2～4週間後）

ハイスピードカメラを用いて各種動作の撮影を行います。撮影によって得られた動画を編集し、DVDや連続写真を作成します。また、野球選手やソフトボール選手の投球速度、スイング速度、打球速度の計測も行っています。



写真：バッティング動作の撮影例



写真：バドミントン選手のスマッシュ動作の撮影例

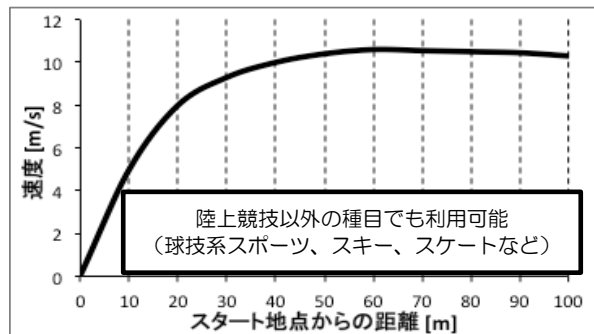
##### ②敏捷性・跳躍能力・走能力の評価（データ返却の時期：2～4週間後）←平成27年度からスタート

多くのスポーツにとって重要な要素である敏捷性・跳躍能力・走能力に関する測定を行います。これらの測定値はその場で算出されることから、選手への即時的なフィードバックも可能です。



様々な種類のジャンプを行う  
(脚筋力、脚のバネ、左右差などを評価)

写真：マルチジャンプテストを用いた跳躍能力の評価



陸上競技以外の種目でも利用可能  
(球技系スポーツ、スキー、スケートなど)

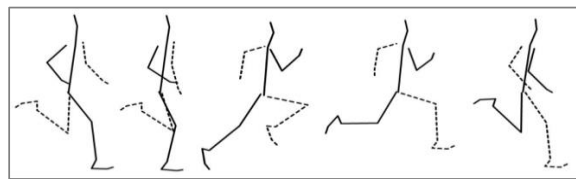
図：レーザー速度計を用いた走能力の評価

##### ③動作分析（データ返却の時期：1～3ヶ月後）

動作をバイオメカニクス的手法によって分析し、選手の技術的課題を明らかにします。さらには、競技力向上にとってポイントになる動作の発見にも挑みます。



図：ソフトボール選手の投球動作の分析例



図：疾走動作の分析例

※「③動作分析」に限り、実施可能人数を10名程度としています。また、種目によっては動作の分析が難しい場合もございますので、担当者に実施の可否をご相談ください。

ご不明な点がございましたら動作分析担当者（本山）までお問い合わせ下さい。

## 別紙③ 心理サポート内容

利用を希望する場合、別紙「利用希望調査書」の「D」に○をつけて下さい。

### D：心理サポート

\*利用にあたっては複数の心理サポートメニュー項目を選択できますが、利用回数は最大4回までとなっていますので、下表を参考にして希望回数を記入して下さい。表中の回数は、1回3時間とした時の回数です。

メニュー例	内 容	回 数
<u>チーム目標設定</u> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チームスローガンの作成 (チームビジョンを検討し、それをベースにこのチームを象徴するフレーズ(=チームスローガン)を考えていく)</li> </ul>	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーム目標の各項目の設定 (チームの大会結果目標、プレー内容や日々の取り組みに関する共通理解、など)</li> </ul>	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・試合時のチームのプレーの振り返りと対処方法の検討 → チーム目標の更新</li> </ul>	1
<u>個人目標設定</u> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個人目標の各項目の設定 (長期目標、中期目標、大会結果目標、プレー内容目標、日々の取り組み、など)</li> </ul>	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・試合時の自分自身のプレーの振り返りと対処方法の検討 → 個人目標の更新</li> </ul>	1
<u>グループワーク</u> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「うちとける」、「課題達成力向上」、「信頼感形成」、などの目的をもったレクリエーションタイプのメニューを組み合わせ実施</li> </ul>	1
<u>イメージ技法</u> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イメージ技法基礎 (イメージ技法概説、想起が容易なイメージ課題)</li> </ul>	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イメージ技法応用 (メンタルプラクティス、イメージリハーサル)</li> </ul>	1

ご不明な点がございましたら動作分析担当者(阿部)までお問い合わせ下さい。



## 別紙④ リコンディショニング内容

例1 「スポーツ障害予防編」ストレッチング指導およびテーピング指導を実施します



選手全員で実施した後、個別にリコンディショニング評価し、個人レベルに合わせた内容を  
紹介し、指導します。

例2 「スポーツ外傷編」スポーツ競技での受傷者に対し競技復帰までのプログラムを提供・指導します



受傷部位へのケア方法や、低下した運動機能を回復するためのトレーニング方法を指導  
します。

# 平成 28年度選手強化事業費補助金を利用しての アスリートプログラムサービス利用希望調査書 [提出用]

アスリートプログラムサービスの利用を希望される場合は、別紙①～③をご覧頂き、以下をご記入下さい。

項目	①体力測定分野			②動作分析分野			③心理サポート分野				
記号分野	A・B		測定結果に基づく 運動指導	C			D				
回希望	1・2回		1・2回	1・2回			1・2・3・4回				
1 回目	人数	人		人		人		人数	人		
	実施日	第1希望日		第1希望日		第1希望日		第1希望日			
		月	日	月	日	月	日	月	日		
		第2希望日		第2希望日		第2希望日		第2希望日			
月	日	月	日	月	日	月	日				
2 回目	人数	人		人		人		人数	人		
	実施日	第1希望日		第1希望日		第1希望日		第1希望日			
		月	日	月	日	月	日	月	日		
		第2希望日		第2希望日		第2希望日		第2希望日			
月	日	月	日	月	日	月	日				
協会・連盟・専門部名								人数	人		
サポート利用団体名								3 回目	第1希望日		
利用団体代表者名									実施日	月	日
利用団体代表者住所		〒						4 回目	第2希望日		
利用団体電話番号		TEL							人数	人	
利用団体FAX番号		FAX							実施日	第1希望日	
利用団体代表者E-mail								月		日	
第2希望日								月	日		
部員の人数		3年生		2年生		1年生(予定)					
		人		人		人					
～備考欄～											

**提出期限は3月31日(木)です。** 複数チームが利用希望の場合は、本用紙を複写してお使い下さい。