

スピードトレーニング — 解明と方法 —

SCHNELLIGKEITSTRAINING

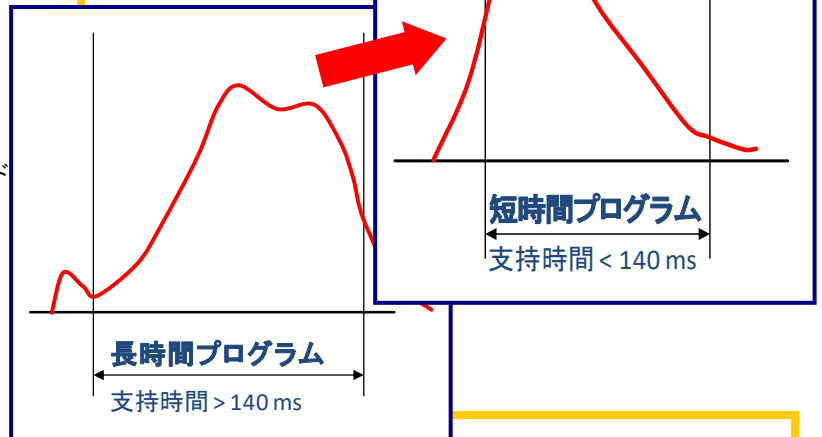
〈 講演集 〉

Dr. habil Gerald VOSS

INHALT(目次):

1. パフォーマンス向上を担う スピード要因：エレメンタルスピード----- 1

勝敗を左右する接地時間（支持時間）
タイムプレッシャーの克服
神経筋システムの構成と機能
解明がすすむパフォーマンスの前提
エレメンタルスピードの形態 その1：反動性スピード
エレメンタルスピードの形態 その2：非反動性スピード
エレメンタルスピードの形態 その3：周期性スピード
種目別にみるピッチスピード
エレメンタルスピードの形態 その4：反応スピード
選択反応と単一反応
全競技種目に不可欠なエレメンタルスピード
反動性動作における筋の出力
精確な筋操作
リクルートと同調
脊髄に保存されるプログラム
スピードの形態的な前提
技術的な対策



2. 時間プログラムとその属性----- 1 3

時間プログラムとは
短時間プログラムと長時間プログラム
反動性スピードにおける時間プログラム
非反動性スピードにおける時間プログラム
周期性スピードにおける時間プログラム
反応性スピードにおける時間プログラム
時間プログラムの属性
神経筋の形態特性の現れとしての時間プログラム
汎用性の高い時間プログラム
種目専門動作別に異なる時間プログラムの規準
運動負荷が高くても低下しない時間プログラム
技術的空間指標を左右する時間プログラム

3. トレーニング ----- 1 8

スピードトレーニングの課題
エレメンタルスピードトレーニング（ESトレーニング）
ESトレーニングにおける促進形式
動作抵抗の軽減化（アシステッド）
動作抵抗の増大化（レジステッド）
時空的制限
電気刺激（EMS）
動作感覚と筋運動感覚の発達
イメージ動作効果とメタファー（比喩）
促進形式の組みあわせ
スピードトレーニングにおける負荷構成
エクササイズの種類
スピードトレーニングにおける負荷調整
短時間プログラム操作に適応した技術トレーニングと筋力トレーニング
ジュニア期におけるスピードトレーニング
陸上競技種目におけるジュニアトレーニングの重要点

4. スピード診断----- 3 3

スピード診断システム
反動性動作におけるスピード診断
非反動性動作におけるスピード診断
周期性動作におけるスピード診断（ピッチスピード）
反応のスピード診断
複合スピード（スプリント）の診断
競技種目別のスピード診断
陸上競技におけるスピード診断
自転車競技におけるスピード診断
サッカーにおけるスピード診断
ハンドボールにおけるスピード診断
バレーボールにおけるスピード診断
野球におけるスピード診断

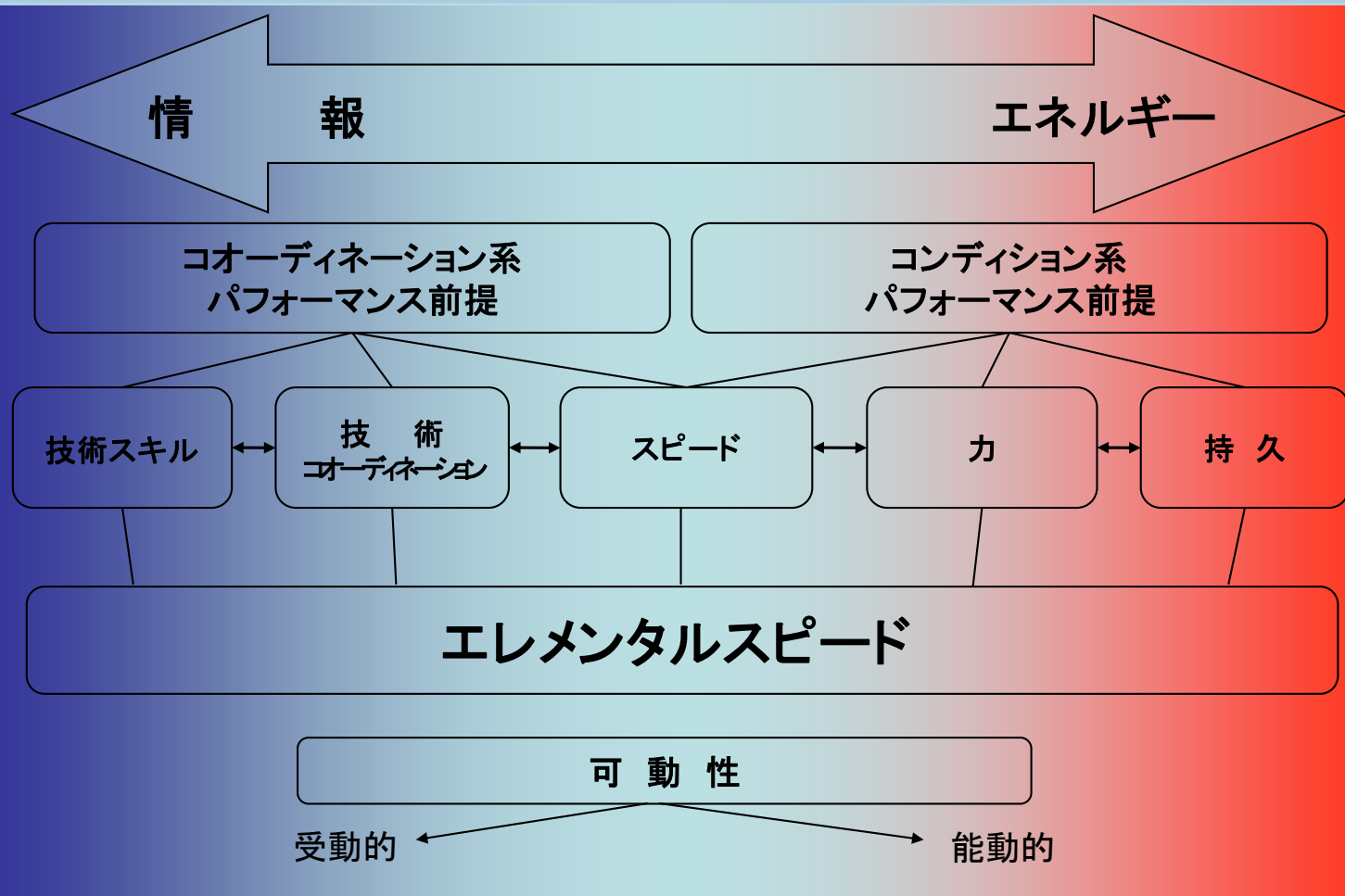
監修/編集：

コレスポ・トレーニングシステム研究会

綿引 勝美（鳴門教育大学准教授）
池田 誠剛（浦和レッズ・アカデミーセンター
フィジカルコーチ）
権藤 弘之（財団法人ユーハイム体育・
スポーツ振興会 理事）
上田 憲嗣（吉備国際大学講師）
多田 久剛（帝京平成大学講師）
横手 健太（高松大学講師）
井原 一久（特定非営利活動法人アスロン代表）
豊田 太郎（コンディショニングコーチ）
高橋 日出二（スポーツコーディネーター）

スポーツのパフォーマンス前提 (エレメンタルスピードの位置づけ)

ハルトマン(2008)を修正(綿引&高橋:2009)



Dr.habil ゲラルド・フォス (1956 年生)



- 1978-82 ドイツ・ライプチヒ体育大学 (DHfK) 専攻; 陸上競技
- 1982-85 同大学にて科学研究生 (研究領域; スピード/瞬発力)
- 1985-91 同大学にて科学研究助手 (陸上競技研究室)
- 1991-
 - 私立教育研究所 "UNIVERSUM" 理事長。
 - 同研究所内のトレーニング科学・パフォーマンス診断研究室にて、プロ自転車選手 (とくにツールドフランス) や各スポーツクラブの競技選手を科学診断サポート (とくにスピード)。
 - 陸上競技 (コーチ資格; Aライセンス) やゲーム系種目 (ハンドボールほか) を中心に、スピードの診断や指導サポート、ドイツ陸連コーチ養成講座/コーチ研修会での講師活動など。
 - スピードに関連するトレーニング器具やトレーニング診断器具の研究開発。
 - アイレンブルク陸上競技クラブ ("タレント強化センター" 指定) 主宰。
 - 数多くの執筆 (単行本; 『スピードトレーニングの新たな方法』 = 1992年、『スピードトレーニングへの挑戦』 = 2007年)。

はじめに フォス氏は、コレスポ (KoLeSpo; ライプチヒスポーツ科学交流協会) がライプチヒ大学スポーツ科学部と毎年共催している「競技スポーツ科学集中講座」(於ライプチヒ) では常連の講師として好評を得ています。今年(2009年)2月に来日され、講演やセミナーなどを行いました。"スピード"の理論とその実際の方法について私たちは、これまでのスピードにかんする「常識」を破る、より科学的で実践的な知見と経験に改めて接することができました。

本書は、2008年の「集中講座」での講演、さらに今年の来日講演の内容を一つにまとめ、著書 "Herausforderung SCHNELLIGKEITSTRAINING" (VOSS 他、2007年) を参考文献として編集したものです。

文中、「筋力トレーニング」という表記については、原語に忠実であるなら「フォーストレーニング」(force; ちから) あるいは意識として「レジスタンストレーニング」または「ストレングストレーニング」となるべきですが、しかし、「筋力」が一般に浸透してしまっている日本の現状を勘案すると、あえてそのままとせざるを得ないようです。ドイツでは、「筋力」という表現はバイオメカニクスの観点だけで使用されています。

