

令和4年度北海道タレントアスリート発掘・育成事業
【第2回カーリング競技別集合プログラム 実施報告】

- 期 日：令和4年6月11日（土）～6月12日（日）
- 場 所：北見市常呂町内
- 内 容：講義、FMS 測定、フィジカルトレーニング ほか
- 所 見：

本プログラムでは2つの講義を実施、目標設定の講義では個々の課題とチームの課題を洗い出した上で取り組むべきことを明確化させる作業を行った。ストレンクス&コンディショニングの講義では、現在実施しているエクササイズが競技のどの場面で必要になるかなどを考えさせフィジカルトレーニングの重要性を学んだ。現在ウエイトトレーニングは第1回集合プログラムで実施した1RM 計測をベースに負荷設定を行い実施しているが、身体の硬さなどによるフォームの崩れや痛みが発生したため、FMS の測定を実施した。FMS の結果については近日にとりまとめトレーナーからフィードバックを行うこととする。

※FMSとは Functional Movement Screen の略で、スポーツ動作の中で使用される7つの動作を評価する手法。傷害リスクとなる機能不全や疼痛を持っているかどうかを判別することができる。

