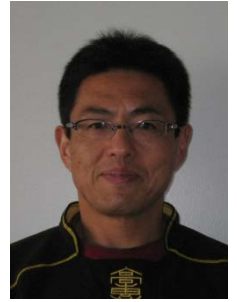


研究タイトル：

柔道指導の方法論、体カトレーニング

—競技力向上への指導・学校体育における柔道指導・少年期の柔道指導—



氏名：	山本浩貴 / Yamamoto Hiroki	E-mail：	hyamamot@gifu-nct.ac.jp
職名：	教授	学位：	体育学士
所属学会・協会：	日本教育医学会, 日本武道学会		
キーワード：	柔道指導、筋力向上トレーニング		
技術相談 提供可能技術：	<ul style="list-style-type: none"> ・少年期における柔道指導の方法 ・学校体育柔道指導の方法 ・競技力向上をめざした柔道指導の方法 ・基礎体カトレーニングの方法 		

研究内容：

1. 学校柔道指導方法論

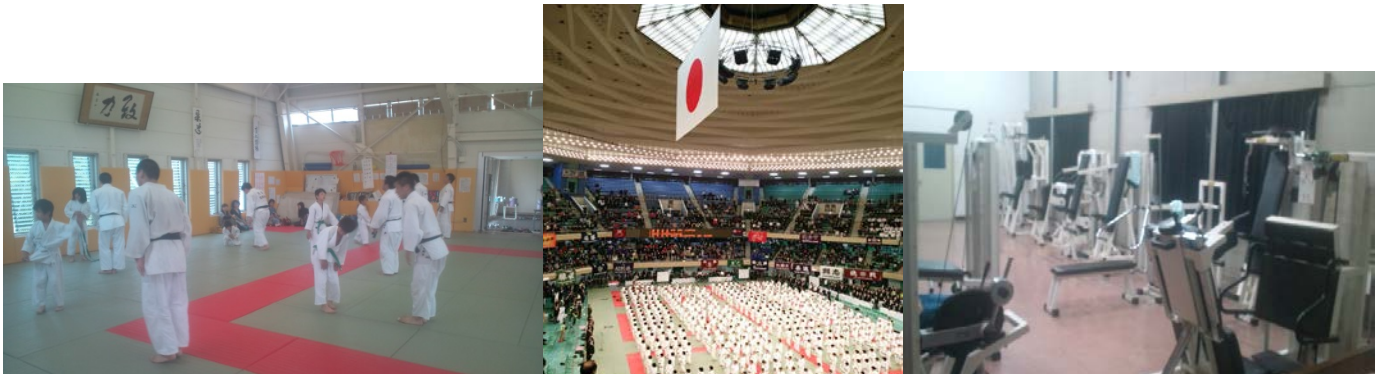
平成 24 年度より、中学校の武道必修化に伴い、安全な指導の在り方が課題とされてきている。過去に頭部外傷による重大事故が多数発生してきている柔道については、特に安全性を考慮した指導方法が重要な研究課題となる。これまでに、日本体育協会・全日柔道連盟公認・柔道コーチ資格の講習会講師や、日本武道館主催の指導者講習会(柔道部門)における講師を務めており、安全な柔道指導の在り方について指導してきた。今後も、より安全で効果的な柔道の指導を、少年期や学校体育の中で行っていきけるよう研究していく。

2. 競技力向上柔道指導方法論

これまで、特に岐阜県を中心に小学生・中学生・高校生・一般の選手に対し、トップレベルの強化について競技力向上につながる指導を実践しながら方法を検討してきた。指導してきた小学生～高校生の選手は、県内の強化選手となり各種全国大会や国体などで活躍、一般選手も国体や全日本レベルの大会、国際大会などで上位入賞している。技力向上の方法には、最大目標の設定に向けた中期目標と計画、年間のトレーニング期分、各種技術修得の練習内容設定など、効果的な方法を検討し実施していく必要がある。

3. 体力測定と体カトレーニング

成長期にある青少年期の体力低下が目立つ昨今、現場でのトレーニング指導やトレーニング計画の作成などは、専門家の不足でなかなか浸透しないのが課題である。特に基礎体力の低下は、身体的形態の変化(姿勢の悪化)、内臓諸器官へかかる負担の増大、精神的なストレスの負担増加など、健康に害を及ぼす引き金となっている。健康増進や運動レベルの向上、また、競技者については競技力の向上を目的とするなど、実施者のニーズに合った指導方法が必要となってくる。それぞれのレベルと目的に合う体カトレーニングの内容や方法を研究し、実践指導している。



提供可能な設備・機器：

名称・型番(メーカー)

名称・型番(メーカー)	