

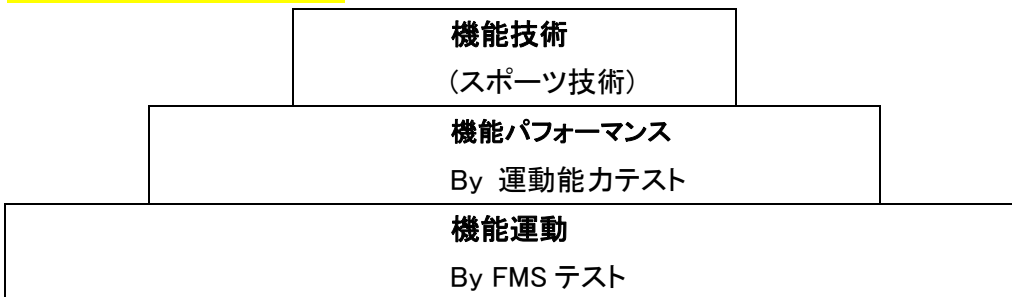
# Passion Sports Training コンセプト

PST では、3つのアイデアを元に、あなたがトップアスリートになる為のサポートを行います！！

## 1. パフォーマンスピラミッド

機能技術（スポーツ技術）を伸ばす為には、土台である機能運動と機能パフォーマンスを向上させなくてはなりません。

### パフォーマンスピラミッド



#### ● 機能運動：

人間が持っている基本的な身体能力で、各種身体機能テスト(CES, FMS, PRI など)で計ることが出来ます。  
例) 柔軟性、体幹の強さ、全身筋力など

#### ● 機能パフォーマンス：

身体を効率良く動かす能力で、運動能力テストで計ることが出来ます。  
例) 短、中、長距離走、ジャンプ、俊敏性、体のダイナミックバランスなど

#### ● 機能技術：

例) テニスのサーブ、野球の投球、サッカーのシュート、など

土台を効率よく鍛えなければ、いくらスポーツ技術練習をしても、上達する幅が限られてきますので、“身体機能の基礎固め”をすることは、非常に重要であるのです。

## 2. 10の運動能力要素

パフォーマンスピラミッドの土台を築き上げるためには、9つの運動能力要素を、効率よくトレーニングする必要があります。

### 10の運動能力要素

1. **パワー：** 短期間に力を作りだせる能力。例) 高く飛び跳ねる
2. **ストレングス：** 最大限の力を作り出せる能力。例) 重たいものを持ち上げる

3. **スピード**: 例) 4方向(前後左右)の短距離のスピード
4. **機敏性**: 例) 機敏に方向転換出来る能力
5. **コーディネーション**: 体全体を効率よく動かす能力 例) テニスラケットを使い、スムーズにボールを打つ。
6. **敏捷性**: 例) ボールなどに素早く反応する能力
7. **柔軟性**: 例) 体の柔らかさ
8. **筋持久力**: 例) ラケットを長い時間振り続けることが出来る腕の筋持久力
9. **心肺機能**: 例) 長い試合をこなせるスタミナ
10. **スポーツビジョン**: 見る力 例) フライボールをキャッチする時に、落下地点をいち早く見つける。

### 3. 年齢別トレーニング

各年齢によって求められている10の運動能力要素が異なりますので、各年齢に最も適したプログラムを提供することが重要です。

以下の表を参照して下さい。

10の運動能力要素	入門			基礎			発展
	8歳	9-10歳	11-12歳	13-14歳	15-16歳	17-18歳	18歳以上
パワー					○	○	○
ストレングス					○	○	○
スピード				○	○	○	○
機敏性	○	○	○	○	○	○	○
コーディネーション	○	○	○				
俊敏性	○	○	○	○	○	○	○
柔軟性	○	○	○	○	○	○	○
筋持久力			○	○	○	○	○
心肺機能			○	○	○	○	○
スポーツビジョン	○	○	○	○	○	○	○

#### 1. 8-12歳(入門): ゴールデンエージ

運動能力の基礎は、この年代で形成されます。あらゆるスキルの獲得、実践的な技術の習得を、楽しみながら行うことが重要です。

主な運動能力要素: 機敏性、コーディネーション、俊敏性、柔軟性、スポーツビジョン

## **2. 13-18 歳（基礎）：インディペンデントエージ**

この時期は、スポーツの基本要素を徹底して練習し、習得すること、そして持久力強化が重要です。  
15 歳ぐらいから本格的な筋力トレーニングも開始します。

主な運動能力要素：パワー、ストレングス、速さ、柔軟性、筋持久力、心肺機能

## **3. 18 歳以上（発展）：**

18 歳までに修得した 10 の運動能力を、いかに発揮し、またそれらの能力を完成させるステージです。