

YAMAGUCHI ジュニアアスリートアカデミー トレーニングコラム

クロストレーニングについて



今回は、「クロストレーニング」についてご紹介します。

クロストレーニングとは、現在取り組んでいる専門スポーツの競技パフォーマンスを向上させるために、積極的に他のスポーツを練習に取り入れるトレーニング方法のことです。

以前ご紹介した「長期競技者育成理論」の中に、早期に専門化しその競技を続けると、

- ①基本の動き(ABCs)やスポーツスキルが抜けてしまう。
- ②過度の使用によりケガをしてしまう恐れがある。
- ③偏ったスポーツスキルを獲得してしまう。
- ④早期に燃え尽きてしまう。

などの弊害があることが述べられています。

このようなことをなくすために、特に小学生時期には、様々な要素を取り入れたトレーニングメニューを組む必要があります。

YAMAGUCHI ジュニアアスリートアカデミーでは、色々な競技に生かせるように様々なトレーニングを実施しています。ジャンプ系のトレーニングを例に挙げると、長縄跳び、バレーボールのスパイク、バスケットボールのレイアップシュート、高く積み上げたマットに飛び乗る、ハンドボールのジャンプシュートなどを取り入れています。様々なスキルを取り入れることで、「この動きは普段行っているスポーツに近い動きだな」という発見があります。そのような時は、自分の取り組んでいる専門スポーツに生かす良いチャンスです。

日頃から様々なところにアンテナをはり、トレーニングメニューを組むことで、更なる競技力の向上が見込めると考えています。



専門スポーツ以外の種目に
挑戦するアカデミー生