

目次

まえがき（高松 薫） iii

I 実践サイドの眼 1

コーチング・トレーニングの進め方

- 1 これからのコーチングに求められるもの（麻場一徳） 2
- 2 ハイパフォーマンス・スポーツのトレーニングにおけるデータ活用（河合季信） 7
- 3 止まらない不祥事—競技団体・競技者は自立できるのか（佐藤 滋） 13

育成強化体制（組織）のあり方

- 4 ホッケーにおける競技力向上に対する課題（寺本祐治、ジョンPシアン） 19
- 5 日本卓球協会の強化への取り組み（星野一朗） 25
- 6 バレーボールにおける競技力向上に対する課題、および育成世代からの体力トレーニングのあり方（山中禎一郎） 31
- 7 野球を取り巻く環境とコーチングの将来（川口啓太） 38

コーチング・トレーニングの内容

- 8 陸上競技・短距離走のパフォーマンス向上に資する体力トレーニングのあり方（麻場一徳） 45
- 9 女子スプリンターの未来を背負う女子新リレープロジェクト（前村公彦） 51
- 10 陸上競技・跳躍競技者が世界を舞台に戦うためのトレーニング課題（木越清信） 56
- 11 日本のマラソンへの期待および大学女子長距離種目の指導現場における課題（山本泰明） 62
- 12 トライアスロンにおける競技力向上の方策（篠田知之） 69
- 13 スピードスケートの競技力向上に関する現状と課題（湯田 淳） 76
- 14 バスケットボールの進化の歴史を詰め込んだ究極の攻撃を求めて（坂井和明） 83
- 15 近年のハンドボールプレーヤーに求められる技術力・戦術力とその育成方法（藤本 元） 90
- 16 野球界の加速的発展の鍵—技術論の具体化（前田 健） 97
- 17 競技スポーツ選手における野外活動の効用（東山昌央） 104

特に発育期のコーチング・トレーニングの内容

- 18 陸上競技・混成競技における高校生の体力トレーニングのあり方（後藤彰英） 108
- 19 高校生の陸上競技の指導において考えてきたこと—将来を見据えた高等学校3年間の指導（向井俊哉） 115
- 20 カヌースプリントにおけるジュニア期の競技力向上の方策（中垣浩平） 120
- 21 一貫指導から見えてきたサッカー選手育成の課題（松原直哉） 128
- 22 中学校・高等学校ラグビー部における文部科学省の運動部活動改革への対応事例（奥村祥平） 134
- 23 テニスにおけるジュニア期のトレーニングのあり方（遠藤 愛） 140

競技スポーツへの取り組み方

- 24 目指す競技者像を考える（櫻田淳也） 147
- 25 自転車競技における女子選手の競技への取り組み方から学ぶこと（遠藤 歩） 152
- 26 日本競泳界の飛躍と「人間力」の関係（桜間晶子） 157
- 27 柔道における競技力向上について思うこと（檜崎教子） 161
- 28 障がい者スポーツ（パラ水泳）の現状と課題（谷口裕美子） 168

トレーナー活動の進め方

- 29 トレーナーの役割とトレーナー活動の将来（中垣征一郎） 176
- 30 トレーナーから見える優秀な選手の条件（梅本 稔） 181

II 研究サイドの眼 185

研究の進め方

- 1 競技スポーツにおけるトレーニングの将来を切り拓く研究のあり方（會田 宏） 186
- 2 コーチングに役立つ研究のためのヒント（池田達昭） 192

技術・戦術・体力

- 3 球技における技術力と戦術力の合理的な養成方法（會田 宏） 196
- 4 競技力を支える下肢のSSC運動とそのトレーニング（荊山 靖） 203
- 5 有酸素性持久力の向上に資する新たな視点（佐伯徹郎） 210
- 6 持久走における脚筋疲労の研究の現状と課題（三本木 温） 214
- 7 国立スポーツ科学センターにおける高地/低酸素トレーニング研究（鈴木康弘） 220
- 8 競技力向上に向けた高地トレーニングの活用（伊藤 穰） 228

アスリートの栄養・健康

- 9 競技力向上のための食のトレーニング（河合美香） 236
- 10 アスリートにおける競技継続中と引退後の健康—競技スポーツのトレーニングは健康づくりに応用できるか（大槻 毅） 243

発育期の運動・スポーツ・体育

- 11 将来を見据えた子ども期の運動・スポーツ（引原有輝） 250
- 12 運動部活動を活性化する教科体育の役割（津田龍佑） 257

索引 265

あとがき（麻場一徳） 271

編集委員・執筆者一覧 275