

選手育成と強化の方針

(公社)日本エアロビック連盟
選手強化委員会

■ 対象期間 (2025 年 6 月～2026 年 9 月)

■ 選手育成と強化の方針

- ・ スズキワールドカップ等、国際大会のメダル獲得・入賞に向けて、日本代表選手を対象に COP に沿った競技力向上を図る。
- ・ 中期的な視点から、男子選手やジュニア選手を重点的に強化する。
- ・ プレユースモデル演技の作成等を通じて選手育成、選手層拡大を図る。

■ 重点課題

日本選手の国際競技力向上に向けた課題として、大きく 4 つの課題を抽出した。

1. 基本動作の「動きの質」の向上

【設定理由】

「完璧な実施なくして芸術性はない」と言われるように、実施点・芸術点ともに高い評価を得るためには「動きの質」が問われる。演技全体を通して動きの質を高めるためには、エアロビック動作や多くの技に共通する基本動作を正確かつスムーズに、安定して美しく行えることが必須である。日本選手には、基本的な動作の習熟度が低い選手が多く、特に男子選手においては下肢のコントロールに課題のある選手が目立つ。

【主な対象】

男子選手、プレユース～ユースを中心に全選手、コーチ

【具体的な方策】

- 1) **目指すべき美しい動きの再認識**：基本的な動作に立ち返って、理にかなった動き方や完璧な遂行度について捉え直し、各自の課題を再認識する。特に、正しい倒立、体幹のコントロール、肩甲骨周りの使い方など体操の基本動作について本質的な理解を促す。
- 2) **基本動作の反復練習**：基本動作の獲得には育成期からの反復練習が大切である。また、トップ選手においてもシーズンを通じて取り組める、時間対効果の高いプログラムを提案する。

2. ジャンプ系エレメントの強化

【設定理由】

難度持ち点の引き上げ、実施点向上に向けて、ジャンプ系エレメント（B グループ）が日本選手のボトルネックになっている。特に、スプリットリープ/ジャンプ（ファミリー6）、各種プッシュ着地を複数演技に組み込むことは国際大会上位の必須条件である。

【主な対象】

ジュニア、シニア選手

【具体的な方策】

- 1) **フロアの弾性を活かした跳躍技術の獲得**：床反力を得るための体幹の締め、短い接地時間での踏切を中心に取り組む。また、エアロビックフロアを使った練習機会をできる限り増やす。
- 2) **空中でのスプリットポジション改善**：股関節の柔軟性、後ろ脚の振り上げ動作、筋のコンデショニングについて、男子選手を中心に強化する。
- 3) **プッシュアップ着地技術の向上**：正しいプッシュアップ姿勢の見直し、上半身の筋力強化、手首などの傷害予防について、女子選手を中心に取り組む。

3. 豊かな表現力の育成

【設定理由】

芸術点の評価には、高い動きの質を前提として、音楽にマッチしたストーリー性のある演技構成を多様な動きによって表現することが求められるが、日本選手の演技は画一的で多様性に乏しい傾向がある。エアロビック動作やそれ以外の動作、コラボレーション（リフトなどの組技）において豊かな表現力を育成するためには、それぞれに段階的なトレーニングが必要である。これらは各クラブ単位で取り組むことが難しい課題であるため、練習方法等を提供する意義が大きい。

【主な対象】

ジュニア、シニア選手

【具体的な方策】

- 1) **音楽への理解と多様な動きを身につける**：女子体操やダンスなどの他分野との連携を通じて、エアロビックに必要な表現力を身につけるトレーニング方法を提案する。
- 2) **多様な組技の技術獲得**：アクロ体操や男子新体操など他分野との連携しながら、リフトなどの組技に必要な基礎的なトレーニング方法を提案する。

4. 傷害予防・コンディショニングへの理解促進

【設定理由】

傷害や痛みを抱えながら競技を続ける選手が多いが、専門的なサポートが得られている選手は少ない。選手が自身のコンディショニングを把握すること、コーチも状態を把握しながら指導することが大切である。また、女性アスリート特有の課題も競技を安定して継続するために重要である。

【主な対象】

全選手、コーチ

【具体的な方策】

- 1) 選手の現状把握に努め、スポーツ医学に関する基礎的な情報発信を行う。
- 2) スポーツドクターやアスレチックトレーナーと連携し、選手自らがセルフコンディショニングできることを目指す。