



West Mountain
SBX
Academy

West Mountain SBX Academy

育成プログラム

SBXに必要な5つの要素

SBX競技者に必要な要素

1. 技術の向上
2. 身体作り
3. 心
4. 知恵、経験
5. 責任

1, 技術の向上 どんな練習をすれば良いか？

■カービング

クロスコース内のどんな状況でも加速動作が出来るようゲートトレーニングなどで精度上げる

■キッカー

WCクロスコース内には20Mを超えるキッカーが連続している場合もある、大きなキッカーも日常的に飛べるようになる。オーリー、タップ、素抜け、などさまざまな技術でキッカーを飛べるようになる練習

■ハーフパイプ

パンピング動作、ドロップイン、ドロップアウトの動作が出来るようになる

■グラトリ

板のノーズからテールまで広く板を扱えるようになる、どんな軸でも身体を使えるよう可動域を広げる

2, 身体作り

トレーニング

- 筋力をつける→滑りの精度アップ、怪我の予防(瞬発系、各関節の柔軟性アップ)
- バランス感覚強化→怪我の予防、滑りの精度アップ
- 持久力強化→標高が高い国(3000mを超える)でのトレーニングやレースも多くある、練習を充実させるための体力は必須

食事

- 体重増加→重い方が重力的に速く有利に働く場合が多い
- 食事の栄養、プロテイン、サプリメント摂取について学ぶ→身体の変化について自分で管理し興味を持つ

SBX競技に多くみられる怪我

- 骨折
- 前十字靭帯断裂
- 半月板損傷
- 脳しんとう

※セカンドインパクトシンドローム

1度脳しんとうになった選手は、1か月(2週間)以内に、もう一度頭を打つと、軽い衝撃でもセカンドインパクトシンドロームになる可能性がある。

セカンドインパクトシンドロームの**致死率は50%**、自覚症状は無くても脳震盪とは脳の損傷。医師と相談し、復帰時期の相談をする必要がある。

3, 心

- 自立した選手になる
- 自分の本当の目的を常に見失わないようにし、目先の成績に心を左右されない感情コントロール法を身に着ける
- ハプニングが付きものの競技で、競技中に自分以外の誰かの動きが自分の競技結果に影響する事も多い。が、それも全て自己責任であり、それをコントロール出来る心を育てていく必要がある
- なぜ、それをするのか？すべての練習の意味を理解した上で、自分の意志で取り組む
- どんなに素晴らしい練習環境があろうと、有能なコーチ、チーム、スタッフに出会おうとも、実践するのは競技者自身であり、本人がその事に気付く事が出来なければ、真の強い選手にはなれない

4, 知識、経験

- クロスコースは毎回違うコースであり、滑走方法の組み合わせ、違った技術が求められる
- 複数人で滑走する競技では、自分の計画していたライン、滑走技術が出せない場合が多く、イレギュラーな場面になる事が多い。技術と経験の引き出しを多く持つ事で対処できる事が増える
- より多く大会に出場した選手の方が経験の引き出しを持つ事が出来、有利に働く
- 映像などで、他のラインはどんなものがあるか。などの仮説を立ててイメージし自分の戦略の引き出しを増やす事が出来る
- 様々な人からのアドバイスを必ず記録に残す→周囲の人からもらったアドバイスも、すぐに出来るものではなく忘れてしまう事がほとんど。記録し自分の無意識に落とし込むまで習慣化しなければ上達はしない

5, 責任

- オリンピックにつながる強化活動に関わると言う事は、日本の代表選手として社会的義務を果たす必要がる
- プロ選手として、自分の発言、行動など、社会への影響力を考える
- アンチドーピングを遵守、啓蒙する義務
- 応援される選手とは、どんな選手か？を考えて行動する。
応援される事が選手個人の力になる

アンチ・ドーピングとは 「クリーンで公正なスポーツを守るための活動」

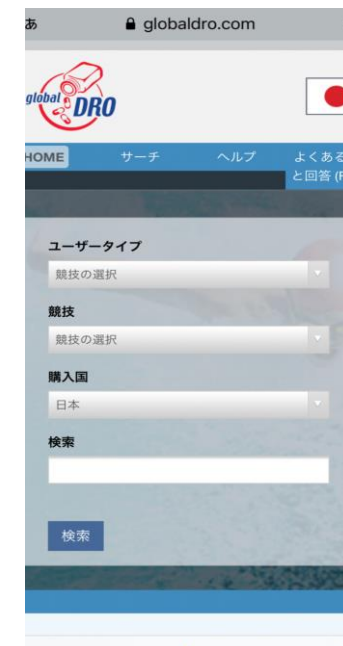
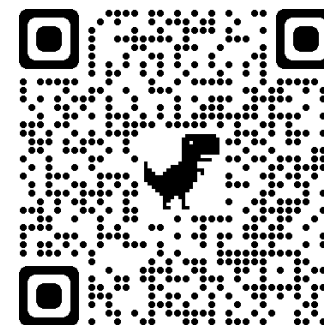
スポーツファーマシスト

薬局で薬を購入する際に、
スポーツファーマシストのいる薬局で相談し購入する



Sports Pharmacist

薬の確認が出来るサイト



本当に強い選手になるために

- 自分の最終目的を常に明確にし、目先の結果に左右され過ぎない
- 結果の目標だけでなく、行動目標を立て、身近な成功体験の積み重ねで最終目的に繋げていく
- クロスコースを滑っているだけでは上達しない、自分に何が必要かを明確にし、自分のすべき事に取り組む事で上達への近道となる
- 自分に必要な事と他人が必要な事は違う。自分に必要な事を明確にし、各個人が自分のテーマに取り組む事が上達への近道
- 行動するのは選手本人。選手が自分の意思で行動しなければ、目指す所へたどり着く事は出来ない
- 上達しない選手とは、自分が何を見逃しているのか分からない人である