



**JLA HPT**  
High Performance Team

ライフセービング  
スポーツ  
Lifesaving Sports



# JLAハイパフォーマンスプログラム 今後の強化方針案

スポーツ育成委員会



# これまでのハイパフォーマンスプログラム

## 3チーム(ABC)に分け、世界選手権派遣に向けて基本的に同じプログラムを展開。

### ◇HPTチーム構成

- ・ JHPT A チーム:年齢制限なし
- ・ JHPT B チーム:19歳以下(選考年12月31日に19歳以下であること)
- ・ JHPT C チーム13歳以上16歳以下(選考年、1月1日~12月31日に13歳以上16歳以下であること)

### 〈改善点・問題点〉

- ・ 合宿内容が各選手レベルに適応されていない事がある。
- ・ ビーチ選手の練習が見きれていない。
- ・ 日常のトレーニングが見えない。



# これからのハイパフォーマンスプログラム

オランダ世界選手権を終えて…

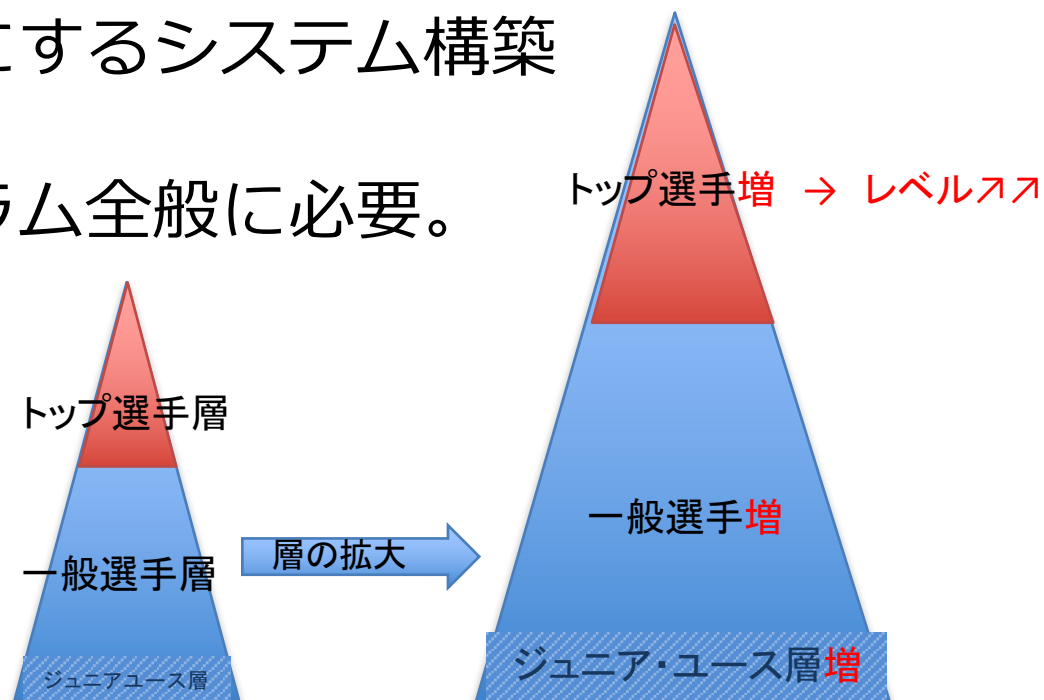
**もはや日本は他国から技術を教わるレベルではない！  
しかしフィジカルの差は大きく、その向上が課題！**



今後のHPPで取り組むべきこと

- ① ジャパンオリジナルテクニクの追求
- ② 個人の能力向上を可能にするシステム構築
- ③ 選手層の拡大

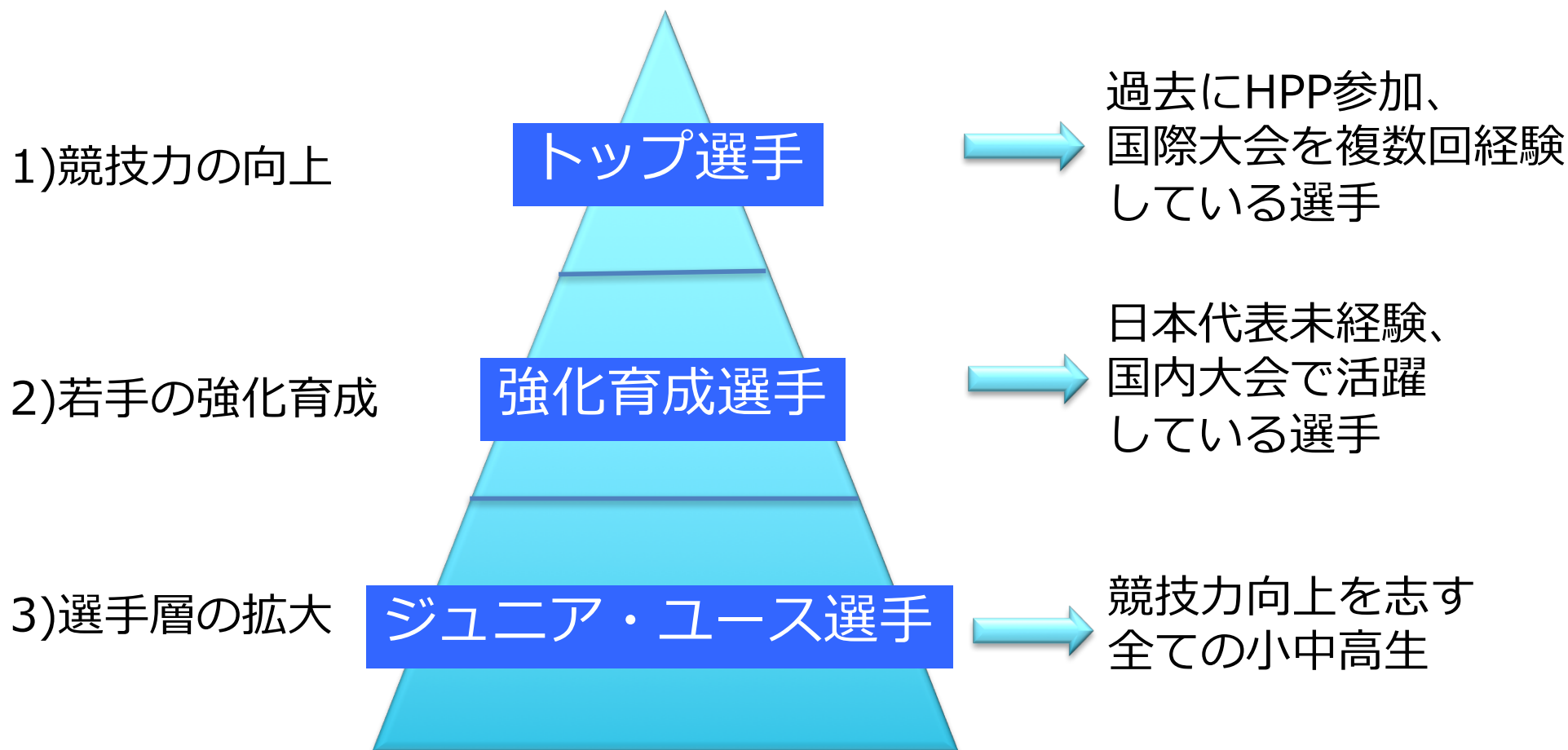
→今後の強化プログラム全般に必要。





# 第10期ハイパフォーマンスプログラム

カテゴリーを組み直し、以下の3つとする。  
年齢の区分は設けない。





# トップ選手

**JLA HPT**  
High Performance Team

**世界大会でメダル獲得ができる選手を育成する！**

**個々の能力を最大限に引き出す事に重点を置いたプログラムを展開。**

- ・体の使い方を熟知させる。
- ・自分のウィークポイントを理解させる。
- ・足りない部分を補うための個別トレーニングメニューの提供。
- ・日々のトレーニングの確認、相談、指導。
- ・メンタルトレーニングの実施。
- ・定期的なフィジカルチェック。
- ・合宿での測定等トレーニング効果のチェック。



# 強化育成選手

**JLA HPT**  
High Performance Team

**日本代表に選出されるトップ選手を育成する！**

**トップ選手として必要な競技テクニックやトレーニング理論、セルフコンディショニングなどについて、これまでと同様の強化合宿を展開。**

- ・強化合宿で技術の伝達
- ・専門講師による指導
- ・日々のトレーニング方法の指導

※ジュニア・ユース選手で、ユース世界大会に出場が見込める選手は、このカテゴリーに選抜される。



# ジュニア・ユース選手

---

**ライフセービングスポーツ選手を育成する！**

**全国各地でジュニア・ユースプログラムが展開できるようにサポートするプログラムを展開。**

- ・ 定期的な練習会開催
- ・ クラブ指導担当者の育成
- ・ ジュニア育成の問題解決策の共有



## その他

---

ワーキンググループを作り、種目毎の研究を深める

- ・ SERC
- ・ ビーチ強化