

# ATL Journal

奥内 丈くん

小学4年生 組手競技  
1位

西村 琉海太くん

小学3年生 組手競技  
1位

令和4年度 兵庫県空手道選手権大会  
優勝おめでとうございます！



4月17日に行われた大会で2人そろって優勝!!  
8月に東京で開催される全国大会の出場が決定しました！

## 日本自転車競技連盟 男子ユース強化育成選手に決定!!

無所属ながら2021年国内ランキング1位を獲得し強化育成選手に選ばれました。

お父さんと自転車の練習LABでは兄弟で元気にトレーニングを行い日々成長中!!



自転車競技に必要なバランス感覚の向上を中心にトレーニングをしています。

塚本 和志 くん (小3)



PUSH 測定記録

## CMJ 最高記録!

学年	小学生	中学生	高校生	大学生
最高記録	1.5	1.7	2.1	2.1

CMJ (カウンタームーブメントジャンプ) とは?

「垂直跳び」を行い下半身の爆発的なパワー発揮能力を計測しています。

PUSHを利用することで!

一回のジャンプの **パワー** と **高さ** を数値化でき、1セットの平均値や各セットを比較することができます!

また、定期的に測定を行うことで、**トレーニング効果**や**身体の疲労度**もチェックしています。

@aoyamatraininglab

2022年 兵庫陸上競技春季記録会

走高跳 1m91cm

中島 一喜くん (高3)

第70回 兵庫リレーカーニバル

走幅跳

7m13cm

自己ベスト更新!

第3位

細かい体の動きと筋肉の反応を照らし合わせながら、自分自身の感覚を研ぎ澄ましてトレーニングに動んでいます!

さらなる飛躍のために一緒に頑張っていきましょう!!

ATL Column

## アクアコンディショニング

(お風呂・入浴)

お風呂に浸かることで、水を利用したコンディショニングができます!!

どうして??

・水中に入ることによって「浮力」「抵抗」「水圧」「水温」が身体に生理的反応をもたらして身体機能を回復させます。

↓ 4つの要素が身体にもたらす効果とは!?

～浮力～

身体を浮かす力が作用し、身体にかかるストレスを軽減してくれます。

～抵抗～

水の抵抗により、水中で身体を動かしたときに 関節や筋に生じるダメージを減少してくれます。

～水圧～

肌に近い血管が圧迫され、疲労物質を多く含む血液の流れが良くなり 疲労回復の効果が期待できます。

～水温～

熱が伝わりやすい水中では短時間で身体が温まります。35℃前後の水温は副交感神経を刺激し、リラクゼーションに良い水温となります。

1日頑張った分の疲れはお風呂に浸かって回復しよう!!