

高等学校運動部活動・クラブ活動に向けた 段階的運動実施計画に関するガイドライン

高校と中学校の部活動の違い

	高校	中学校
運動時間	>	
運動強度	>	
体格差	>	

体力を元に戻しさらなる向上が必要不可欠

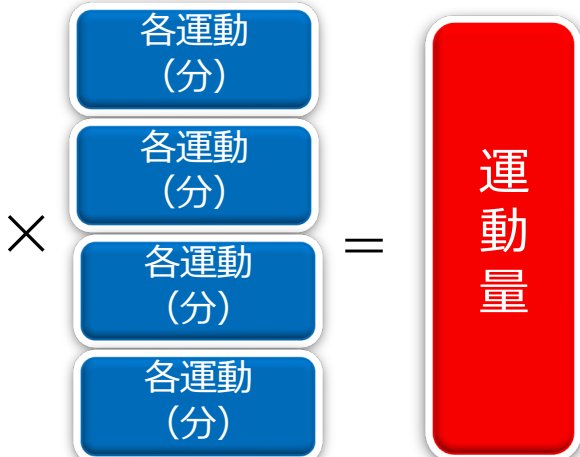
段階的な運動実施計画の一例

項目/期間	再開 1 週目	2 週目	3 週目	4 週目	5 週目以降
目的	練習再開準備期 (運動開始の準備期)	練習導入期 (基礎体力・技術再構築)	練習再開期 (基礎体力・技術向上)	試合準備期 (専門体力・技術再構築)	試合期 (専門体力・技術向上)
運動量	運動活動時の50%	運動活動時の70%	運動活動時の80%	運動活動時の90%	制限なし
運動強度	低強度	低～中強度	中強度		制限なし
運動頻度	週3日以内	週4日以内 * 土日含む	週5日以内 * 土日含む	週5日以内 * 土日含む	制限なし

運動量目安の算出方法

運動強度 × 運動時間 = 運動量

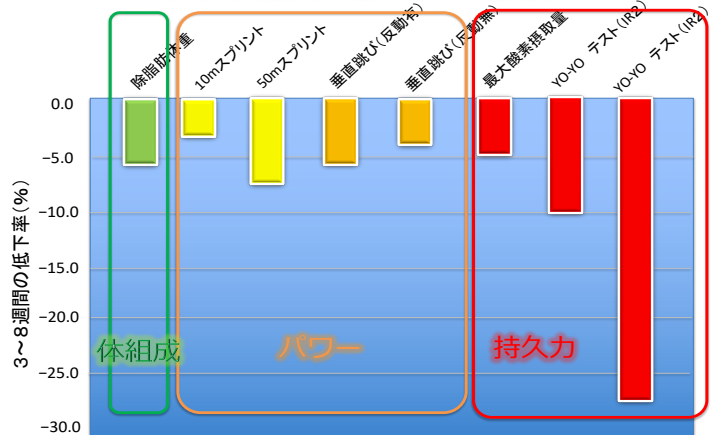
自覚的運動強度		心拍数目安 (拍/分)	
高強度	10	非常にきつい	200
	9		190
	8		180
中強度	7	かなりきつい	170
	6		160
	5	きつい	150
低強度	4	ややきつい	140
	3	楽である	110
	2	弱い	100
	1	かなり弱い	80
	0	何も感じない	60



* 個人内の変化をみるもので、個人間を比較するものではありません

* 医師やアスレティックトレーナーと相談し、状況に合わせて適宜適用してください。
* 本資料はスポーツ医学的観点からの提言です。各組織の実情に合わせて適宜運用してください。

3～8週間の運動停止で 実は低下している体力



トレーニングの休止による体力・運動能力の低下

(Silva et al 2015 から作図)

運動量計算の例

自粛前部活動の運動量

ジョギング	“運動強度 2”	×	30分	=	60
基礎練習	“運動強度 4”	×	20分	=	80
専門練習	“運動強度 4”	×	20分	=	80
筋トレ	“運動強度 7”	×	20分	=	140

1日の運動量 = 360

活動再開1週目 (50%運動量)

ジョギング	“運動強度 3”	×	20分	=	60
基礎練習	“運動強度 3”	×	40分	=	120

1日の運動量 = 180