

# NPO法人 リクスパート 賛助会員ご案内資料



### パネの強化方法を考える

- ・基礎の習熟と基礎(基礎力)の強化が重要
- ・基礎力(基礎力)の強化が重要
- ・基礎力(基礎力)の強化が重要

基礎力の強化方法

- 二脚部のバネトリップ
- 二脚部のバネトリップ
- 二脚部のバネトリップ

左→右 疾走速度-9.01m/秒      ピッチ-5.00歩/秒

#### 陸上クラブ リクスパート コントロールテスト結果

スプリント	距離	時間	ペース
200m	2:04	3:07	2:07
400m	4:50	4:50	5:05
800m	2:07	2:14	2:07
1000m	1:00	1:13	0:76
1500m	4:33	4:15	4:29
2000m	7:38	2:38	2:38

マラソン	距離	時間	ペース
5km	16:3	16:07	16:09
10km	32:0	31:58	17:16
15km	48:2	48:3	16:58
20km	20:39	20:4	21:3
25km	5:1	1:58	16:58
30km	17:4	16:8	16:2

総計	平均	標準	偏差
全記録	1:17	1:30	2:02
全記録	15:36	15:03	16:14
全記録	8:45	8:33	8:50
全記録	8:33	8:07	8:56

練習シミュレーション	距離	時間	ペース
RJ 100m	3:42	3:18	3:76
RJ 200m	10:4	10:2	10:1
RJ 300m	0:15	0:16	0:14
CHJ 100m	6:3	6:0	6:31
CHJ 200m	12:3	12:3	12:3



# 陸上クラブ RIXPERT について



岐阜県の岐阜市、大垣市、各務原市を中心に活動するNPO法人のスポーツクラブ。岐阜県で陸上競技に取り組み、スポーツに深く携わってきた3人が2021年2月末に立ち上げた法人で、様々なスポーツ競技において重要とされる「走・跳・投」といった基礎的動作を中心に指導している。

## Contents



手厚いサポート3コースと参加回数を選択可能

【対象】  
中学生・高校生・大学生・一般

【活動日】  
・月～木 18:30～20:00  
・土日祝 9:30～11:30、13:30～15:30

※参加コースによっては30分延長して活動します

【活動場所】  
・陽南中学校（月・水）  
・大垣公園北グラウンド（火・木・土）  
・各務原陸上競技場（日）

※雨天時はオンライントレーニングを行います  
※土日の活動場所は変更することがあります



スポーツに必要な走・跳・投の基礎を向上

【対象】  
小学3年生～6年生  
※2年生以下はご相談ください

【活動日】  
・水曜日 18:30～19:45  
・木曜日 18:00～19:15

【活動場所】  
・陽南中学校（水）  
・大垣公園北グラウンド（木）  
※雨天時は中止となります



パフォーマンス向上に必要な理論を学習

【対象】  
選手・指導者

【活動日】  
個別に対応  
※曜日、時間などご相談ください

【活動場所】  
WEB会議システム Zoom  
※テーマ、内容など調整します



# 陸上クラブ RIXPERT について

Course

コース (3コース) × 参加頻度 (5パターン)

各コース参加：月4回～月20回 料金：¥4,400～¥13,200

## スタンダード



動き/姿勢づくり



基礎的フィジカルトレーニング



スプリント/跳躍



## アドバンス



専門的フィジカルトレーニング



コントロールテスト



フォーム撮影



## エキスパート



動作分析



オンライン指導



# 陸上クラブ RIXPERT について

## Staff



南部 好輝

Nanbu Yoshiki

400m 48.25

全日本中学校陸上競技大会400m優勝

特別支援学校に10年間勤務。多様な子供たちそれぞれに合う指導に尽力。特別支援学校から県内初の高校総体優勝者を輩出。

- 筋・骨格などの解剖学的示唆
- 臨床心理学的考察

- 組織の運営・管理・統括・経理
- 活動の指揮



野村 広大

Nomura Kodai

100m 10.67

岐阜陸協強化コーチ  
日本選手権400mR 5位

高校保体教諭として陸上部顧問を10年間勤めた。退職後、(株)リクラウドを設立し、陸上競技の記録管理システムを運営。

- 身体の感覚的示唆
- 遊び運動を用いた走能力向上指導

- システムの構築・管理
- HP、SNSの運営・管理
- 陸上競技に関する情報の発信



中 宗一郎

Naka Soichiro

走幅跳 7m62

岐阜県スポーツ科学センター  
2014年度日本ランク20位

ゼビオ株式会社の退職後、岐阜県スポーツ科学センターに研究員として4年勤務。様々な競技のトップアスリートをサポート。

- パワー向上のためのフィジカルトレーニング
- 体力、動作の測定評価・分析
- 科学的知見の応用

- 広告・デザイン
- 活動動画の作成

教育指導経験（教員免許状）やスポーツ指導経験を持つ三者が、それぞれの特異的な知識や実践経験、経歴を活用しながら協力し、より専門的で効果的なスポーツ指導を施すよう日々、活動方法を改善している。



# RIXPERT の 想い

Passion



## 問題1

教職員の働き方改革によって、部活動は活動の日数や時間が大幅に削減され、**R5年度**（2年後）には、中学校の**休日部活動が完全に外部移行**することとなっている。高等学校においても部活動廃止の声が上がり、中高生がスポーツに打ち込める環境はますます小規模化している。

## 問題2

陸上競技は男女混合、多種目であり、体力的要因の貢献度が高い競技性から、技術的指導のみならず学術的知識とその応用力といった**広い専門性が必要**とされるが、教育現場や任意団体では十分な指導が困難である。



- 県内の陸上競技に励む中高生に、向上意識と競技レベルの高い集団で、またより専門性の高い指導を受けられる環境で陸上競技に打ち込んでもらいたい！
- 陸上競技特有である「走・跳・投」の基礎動作指導を、様々なスポーツの発展に貢献したい！
- 岐阜県に愛され、岐阜県を活気づけられるスポーツクラブにしていきたい！



# RIXPERT の 活動

専門性の高い技術指導

多面的な運動能力の発展

オンライン講義&トレーニング



専門種目技術指導



基礎体力指導



走・跳・投運動遊び



身体操作向上トレーニング



学術的知識の学習



体力/技術的要素の**勝つ**ポイント

試合までのピーキング(試合1~2週間前)

適切な調整をすれば

筋力やパワー20%↑ パフォーマンス3%↑



- 練習量** 通常の 41%~60%
- 練習頻度** 通常の 80%以上
- 練習強度** 試合に近づくにつれて高く

最低限の量でも高い強度で頻度は落とさないことで、一日ずつキレを上げていくことで試合当日に調子を合わせる。

遠隔指導





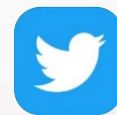


# RIXPERT の活動

## 情報の発信

HP






# RIXPERT の 活動実績

## RIXPERT大会成績(100m)

※PB: 自己ベスト記録更新

区分	5月参加コース	指導開始	指導開始前PB	2021/3/20	2021/4/17	2021/4/29	2021/5/8	2021/6/6
中3男子	アドバンス8	2月	12.34	12.03PB	11.93PB (5位)	12.00PB (4位)	11.70PB (3位)	—
中3男子	アドバンス8	2月	11.95	12.00	12.18	12.21	11.83PB (5位)	11.78PB (5位)
中2男子	エキスパート16	2月	12.02	11.71PB	11.68PB (2位)	11.85PB (2位)	11.63PB (2位)	11.51PB (2位)
中3女子	アドバンス12	2月	13.43	13.36PB	13.61 (5位)	13.84	—	—
中3女子	エキスパート16	5月	13.50	—	—	—	—	13.43 PB (5位)
中2女子	アドバンス8	2月	13.35	13.30PB	13.78	13.20PB (2位)	—	—
中2女子	アドバンス12	2月	14.16	—	13.99PB	13.94PB	13.74PB	—
中1女子	エキスパート16	5月	14.14	—	—	—	—	13.65PB (3位)



全員が自己ベスト更新!!



# RIXPERT の 発展 と 夢

クラブの広域化（設備、人材、指導やトレーニングのメソッド、知識・資料・データの共有）

メチレンホルスルー	今期	前期	ベスト
F 2kg(m)	14.5	14.8	14.8
F 3kg(m)	12.9	13.6	13.6
F 4kg(m)	10.3	13.2	13.2
B 2kg(m)	17.6	18.1	18.1
B 3kg(m)	15.2	15.6	15.6
B 4kg(m)	12.0	16.2	16.2

段跳	今期	前期	ベスト
立三(m)	7.35	7.55	7.55

岐阜県全域に RIXPERT の **支部** を配置し、RIXPERT の設備や人材などのアセットの他、活動の中で蓄積・確立された指導およびトレーニングメソッド、知識、資料、データを共有することにより、**県全体** をあげてのより効率的で効果的な育成を目指す。

他競技・障がい者スポーツへの貢献（陸上競技に基礎動作を学ぶという選択の自由）



ベースボール型、ゴール型、ネット型、タイム型など、走跳投のような基礎的动作や瞬発力が必要不可欠なスポーツにおいて、陸上競技のトレーニングや技術指導は有効となりうる。部活動が制限されていく半面、**スポーツに取り組む環境を自由に選択**できるようになるからこそ、RIXPERT が貢献できる可能性が広がる。

※RIXPERTでは現在、スキーマーグル選手1名が会員として活動中。



# RIXPERT の 発展 と 夢

屋根付きor 室内トレーニング/競技施設の保有 → クラブ対抗大会（全国区）の開催・誘致



岐阜県内には、雨天時あるいは強い日差しの中で快適にトレーニングや競技に励むことのできる設備はない。このような**快適な環境**でのスポーツ実施は多くの競技者に望まれている。いずれ陸上競技がクラブの運営を主軸に発展する時、拠点となる施設を持つことで、**岐阜県への誘致**を見込むことができるかもしれない。

## 社会との関わり・地域貢献



会員には、クラブが、企業を始め地域あるいは日本の多くの人に支えられ、応援されていることを感じてもらいたい。そして、いずれ岐阜県を、そして日本を支える存在となる子供達に、**広い視点と多様な価値観**を身につけてもらいたい。また、**スポーツ指導を仕事に**できる環境として整備していきたい。

若者が選ぶ岐阜の魅力的な会社100選

<http://100sen-company.net/>

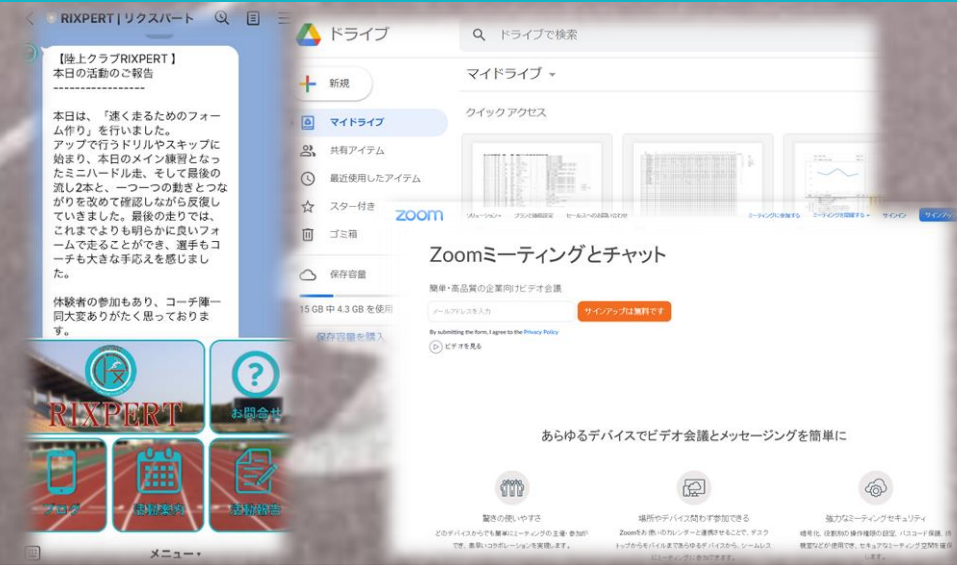


# RIXPERT の 課題

## トレーニング設備の充実



## データおよびシステム管理の充実、情報発信の促進



トレーニングや  
指導をライブ配信

データ（資料）や  
運営ノウハウの発信



指導現場の情報を配信



# RIXPERT の 課題

陸上競技を主としたイベントの実施

- 強化・普及練習会
- 指導者研修・交流会（コーチ&親）
- 測定会（スプリント&ジャンプ）
- 試履会（ランシュー&スパイク）



研究活動（学会参加や事例報告）・指導資格取得

日本陸上競技学会  
Japan Society of Athletics

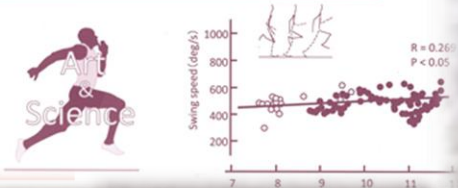
トップページ TOP PAGE | 日本陸上競技学会について ABOUT US | 学会大会 TOURNAMENT | 出版物 PUBLICATION

2020年度 学会賞論文が決まりました。

2020年度 日本陸上競技学会 学会賞として

競技パフォーマンス・指導・運営に関する情報収集や事例研究など

## 陸上競技研究 Research Quarterly for Athletics



### 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者概要

「公認スポーツ指導者」だからこそ、できる。～スポーツで得られる豊かな人生サポート～

- 公認スポーツ指導者になるということ
- スポーツ指導者の種類と役割

陸上競技やトレーニングの指導資格、クラブのマネジメント資格の取得、更新など

### スポーツと暮らしを繋ぐ、幅広いサポ-CSCS

Certified Strength and Conditioning Specialist

日本スポーツ協会及び知識団体等は、実現を目指し、生涯を通じた「快速」構築するため、その推進の中心となるとしています。

【公認スポーツ指導者】は、スポーツがしてスポーツを「安全に、正しく、本質的な楽しさ・素晴らしさ」を

あなたも【公認スポーツ指導者】にならなスポーツライフ」をサポートして

CSCS 認定者は、科学的知識を応用し、スポーツチームが目標をあげるパフォーマンスのピークに向かって、アスリートを指導します。

「スポーツに夢見る人々へ」  
皆様のご支援をお待ちしております。



N P O 法 人	リクスパート
理 事 南 部 好 輝	
理 事 野 村 広 大	
理 事 中 宗 一 郎	



# RIXPERT 賛助会員について

## 賛助会費

一回 ¥5,000

## 返礼

¥10,000:  
RIXPERTホームページ・SNSでの賛助会員紹介

¥50,000  
RIXPERTホームページ・SNSでの企業/活動の紹介  
および企業ページ等のリンク

## 賛助会費の使用用途

- トレーニング用具・備品等の購入
- 施設やシステムの使用料

## 特定非営利活動法人リクスパート入会申込書

入会をご希望の方は、この「入会申込書」をインフォメーションのメールアドレスまで送信いただくか、直接担当者にお渡しください。

賛助会員の会費は¥5,000/一回/年とし、¥5,000単位でのお振込みをお願いいたします。

会費の振り込み先は、申込受付後にご連絡させていただきます。

会員の解約をご連絡いただかない限り、会員機会は継続となります。

会員期間は毎年4月1日から翌年3月31日までの一年間とさせていただきます。  
(年途中での入会の場合、翌年3月31日までで一年度終了となり、4月に更新となります。)

特定非営利活動法人リクスパートの目的に賛同し、入会を希望します。

令和 年 月 日

氏名

会費	¥	(	費	□/年)
ふりがな				
団体名 法人名				
ふりがな				
お名前				
ご住所				
電話番号				
メールアドレス				
勤務先		(		) 役職名