

問1

コミュニティダンスは、年齢、性別、ダンス経験、障害の有無にかかわらず、誰もがともに創造し、踊ることを体験できるワークショップ形式のダンスである。これらのワークショップでは、ダンスアーティストは、決まった技術を教えるのではなく、ファシリテーターとして、参加者同士のつながりや協働、そして踊ることを通じた自己表現を促す活動を導く。参加者はお互いの個性や違いを受け入れながら、一緒に踊る喜びを分かち合う。

問2

現在の LTAD モデルは、子ども時代のパワー発育における「機会の窓」について何ら示唆していない。これは、パワーが力（筋力）と速度（スピード）の積であるため、パワー発現の構成要素に関する「機会の窓」が、すでにモデルに含まれているという事実によるものかもしれない。しかし、アスリートの成功にとって筋パワーが重要であることを考えると、子ども時代にパワーをトレーニングする最も適切な時期を検討することは妥当である。成長、成熟、そしてトレーニングの効果（trainability）が筋パワーに与える影響を検証した縦断的研究がごくわずかであるため、パワーの発達を最大化する「機会の窓」が存在するかどうかを特定することは困難である。