

## 令和元年度スポーツリフレッシュセミナー

スポーツトレーニング教育研究センター（以下トレセン）では平成7年度から鹿児島県教育委員会との共催により、スポーツリフレッシュセミナーを開催しています。本セミナーは中学校、高等学校、特別支援学校の運動部活動指導者及び保健体育担当教員、競技団体の競技力向上担当指導者を対象に、体育・スポーツ及び健康に関する専門的研究や最新のトレーニング法の研修を実施し、指導者としての資質向上を図ることを目的としています。今年度も令和2年1月30日（木）、1月31日（金）の2日間で開催されました。

参加者は中学校や高等学校の部活指導者を中心とした23名でした。今年度は競技団体として、鹿児島県バレーボール協会からの参加と鹿児島県総合体育センターからもご参加頂きました。研修会の講師には、トレセン所属教員、および本学教員の協力を得て、幅広い分野にわたり専門的な講義と実習が行われました。

### 第1日目

#### 講義1) トレーニング概論

開会式の後、まずはトレーニング概論の講義がトレセンのセンター長である山本正嘉教授より行われました。「科学的トレーニング」の本当のありかたについて、記録をとって可視化とフィードバックすることの重要性について延べ、日頃のトレーニング記録をとる大切さを訴えました。また、具体的な実践法やそれらの結果について紹介がなされました。受講生からは、「『科学的』という言葉にとらわれていたが、改めて学習できた」等の感想が寄せられました。

#### 講義2) スポーツ心理

スポーツ心理は、本学講師の幾留沙智先生から「強くなるためのスポーツ心理学」というテーマで、強い選手のモチベーション、強い選手の気持ちや練習についての講義が行われました。受講生からは「自分が今まで生徒達にしっかり声かけができていなかったと反省しました。『振り返り』の大事さを他の授業にも活かしていきたい」等の感想が寄せられました。

#### 講義3) スピード・パワーのトレーニング（理論と実際）

スピード・パワーのトレーニング（理論と実際）は、トレセンの高井洋平准教授より発育期に行うフィジカルトレーニングの講義ならびに、台車を使用した動的な体幹トレーニングや鬼ごっこを応用したトレーニングの実技が行われました。受講生からは「トレーニングの原理、効果的な方法など、すぐにでも実践できるような内容で勉強になった」等の感想が寄せられました。

### 第2日目

#### 講義4) スポーツ栄養

スポーツ栄養の講義は、本学講師の長島未央子先生からスポーツ栄養学の観点から強くなるための食事の方法について、具体例を挙げながら行われました。受講生からは「成長やパフォーマンスの向上に食事は大切だと感じました」などの感想が寄せられました。

#### 講義5) スポーツ障害の予防と対策

スポーツ傷害の予防と対策の講義はトレセンの藤田が担当し、「ストレッチング」と題した講義と実技を行いました。クールダウンに行くスタティックストレッチングの重要性について、実技とともに行いました。受講生からは「ストレッチの種類から、どんな場面に適したストレッチなのか改めて確認できた」等の感想が寄せられました。

午後からは受講生同士で競技別に分かれての意見交換会が行われ、そこでまとめられた事項を発表する「意見交換会」が行われました。日頃疑問に感じている多くの事項や、その対応などについて受講生同士の意見が飛び交いました。

2日間にわたって行われた今年度のスポーツリフレッシュセミナーも、参加した受講生達の高い評価を得ることができ、成功裡に幕を閉じることができました。今回の感想でも『グループ討議』や『意見交換会』は好評で、「もっと時間が欲しい」という意見もありました。普段ご自身の専門種目以外の部活動を担当している先生方には非常に良い意見交換や疑問解決の場になったようです。今後も鹿児島県教育委員会保健体育課の先生方と協議を重ねつつ、本センターが地域に貢献できる行事として開催していきたいと思えます。

最後になりましたが、本セミナーの開催にあたりご協力頂きました関係諸氏の皆様方に改めて深く感謝申し上げます。

文責：藤田英二

