

令和2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。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、県下各地から集合して宿泊での研修を止め、リモート形式で令和3年1月28日（木）、1月29日（金）の2日間で開催しました。

参加者は中学校や高等学校の部活指導者を中心とした13名でした。研修会の講師は、トレセン所属教員、および本学教員が担当し、幅広い分野にわたり専門的な講義が行われました。

第1日目

講義1) スポーツ心理

開会式の後、まずはスポーツ心理に関する講義が本学准教授の中本浩輝先生から行われました。その内容は、「スポーツ心理学：スポーツのあるある探検」というテーマにて「自分でやる」を高める実践的トレーニング法、あがりへの対処法、上手な褒め方など多岐にわたるものでした。受講生からは「自分で考えて、自ら練習に取り組むことが大切だとわかった」、「理論に基づいた効果的な声かけを学べて良かった」などの感想が寄せられました。

講義2) トレーニング概論

次に、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、紙一枚でもできることなど、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「可視化することにより選手の現状を把握しやすくなるのが分かり、今後の取り組み方のヒントになった」、「補助トレーニングの重要性がわかった」など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、本学講師の小森大輔先生が担当しました。例年は実技を交え、参加した受講生の先生方にはもれなく筋肉痛がついてくる講義でしたが、今年度はリモート開催のため事前に聴取したトレーニングに関する悩みや疑問などについて答える座談会方式で行われました。受講生からは「実際のパワーやスピードを高める方法を知ることが出来よかった」、「動画を交えながら解説があったので分かりやすかった」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行われました。「今、ジュニアアスリートに何が起きているのか—スポーツ栄養学の観点から—」と題し、ジュニアアスリートの栄養問題やその対策について、具体例を挙げながら行われました。受講生からは「ジュニア期の食事やエネルギー消費について学ぶことが出来よかった」、「部活動をしていない生徒にも重要なことであり、今後の体育や保健の授業に役立てていきたい」等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」をテーマに講義を行いました。ストレッチングの種類と、クールダウンを行うスタティックストレッチングの重要性について訴え、指導現場でも実践法について具体例を挙げながら行いました。受講生からは「ストレッチの基本や実践的な手法について学ぶことが出来た」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ました。今回のリモート開催で使用したWebExのシステムのブレイクアウトセッション機能を用いて、各グループに分かれて討議し、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。特に今回は初めてのリモート開催ということもあり、鹿児島県教育委員会保健体育課の中拂先生と事前に十分な協議を重ねて準備し、万全な体制で臨みました。おかげさまで無事に終了することが出来ましたが、実技を中心とした講義が難しい等の課題も見えてきました。今回はコロナ禍における「あたらしい研修・セミナーのありかた」というのを強く意識せざるを得ませんでした。このようなオンライン開催に対して「実技が出来なくて残念」という意見もある一方で、「移動を考えるとオンラインなので参加しやすかった」という意見もありました。概ねオンラインでの開催は受け入れられているように感じましたが、来年は新型コロナウイルス感染症が収束し、普段通りの開催が出来れば良いと思います。

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よりよい開催を目指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

