

令和3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。今年度も残念ながら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ではなくリモート形式で、令和4年1月27日（木）、1月28日（金）の2日間にわたって開催しました。参加者は中学校や高等学校の部活指導者を中心とした19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て専門的な講義が行われました。

第1日目

講義1) トレーニング概論

開会式の後、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とは？」からはじまり、紙一枚でもできること、トレーニングのヒントなどについて紹介がなされました。受講生からは「科学的トレーニングのイメージが大きく変わった」、「よりよいトレーニングのためには現状の可視化が必要と言うことがよく分かった」などの感想が寄せられました。

講義2) 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には成長と運動のためのエネルギーが必要であることを、具体例を挙げながら講義が行われました。受講生からは「ジュニアアスリートにおける栄養に関する問題点について考える良い機会になった」、「中高生が栄養面で抱える問題点、解決法を知ることができてよかった」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、本学准教授でトレセンのセンター教員でもある高井洋平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、今年度もリモート開催のため講義形式でトレーニングの基礎から具体的な方法まで、たくさんの例を挙げながら行われました。受講生からは「パワーの概念が明瞭になった」、「競技の特性に合わせた内容でとても参考になった」等の感想が寄せられました。

第2日目

講義4) スポーツ障害の予防と対策

スポーツ障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、クールダウンに行く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。また、近年スポーツ現場で問題となっている脳振盪に関しても、その対応について講義を行いました。受講生からは「生徒の柔軟性に課題を感じていたのでとても参考になった」、「脳振盪に対する考え方が変わった」等の感想が寄せられました。

講義5) スポーツ心理トレーニング概論

スポーツ心理に関する講義は、「指導に活かすスポーツ心理学」と題して、本学講師の幾留沙智先生から行われました。その内容はモチベーション、スポーツに伴う不安、練習に取り組むために気をつける点などについてでした。受講生からは「目標設定について現状把握・生徒理解の大切さを改めて認識できた」、「モチベーションについて選手同士で話し合わせる材料ができた」など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交わされ、講義を担当した各先生方からの回答・助言などがありました。

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、1日目は県立学校のネットサーバーがダウンするなどのトラブルに見舞われましたが、講義内容を録画してあとで視聴できるようにするなど臨機応変に対応できました。今回も参加した受講生には概ね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。またコロナ禍での開催となってしまったために今年度もリモート形式となってしまいましたが、事前に十分な協議を重ねて準備して臨んだ結果、おかげさまで無事に終えることが出来ました。しかしながら、実技を中心とした講義が難しい等の課題はまだ解決できていません。このようなコロナ禍では、概ねオンラインでの開催が普及し、皆に受け入れられてきているように感じましたが、来年はこの感染症も収束し、普段通りの開催が出来ればよいと思います。

今後も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います。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

