

平成25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。今年度も平成26年1月30日（木）、31日（金）に開催されました。

参加者は中学校および高等学校の部活指導者を中心とした25名でした。今年度は競技団体として、鹿児島県山岳連盟と鹿児島県卓球連盟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、山本正嘉センター長が「トレーニング概論」の講義を行いました。まず、トレーニングには普遍的な正解が存在せず、時代とともにその手法は移り変わっていくという話から、まずは「己を知ること」が第一歩だと訴えました。そして練習日誌の例としてQC（quality control）シートを紹介し、科学的トレーニングとは紙一枚あれば誰にでもできるとし、豊富な事例を交えて日頃のトレーニング記録をとる大切さを訴えました。受講生からは、「科学的なトレーニング法に対する考えを改めることができた」などの感想が寄せられました。

講義2) スポーツ心理

スポーツ心理学は中本浩揮先生が担当し、「選手を伸ばす指導者は指導にどんな特徴があるか?」、「スポーツのあがりなぜパフォーマンス低下を引き起こすのか?」について講義が行われました。選手を伸ばす指導者の指導の特徴として、「Inspireモデル」が紹介されました。その中でも特に生徒への声かけの仕方（ほめ方など）について具体例を挙げながら講義が進められました。受講生からは、「指導者としてどうあるべきか参考になった」、「部活だけでなく授業でも今後気をつけていきたい」などの感想が寄せられました。あがりに対しては、その対処法がわかりやすく説明され、受講生からも、「早速取り入れたい」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）

講義3はバドミントン練習場に場所を移し、スピード・パワーのトレーニング（理論と実際）が実技を中心として行われました。講師は陸上部跳躍種目が専門である小森大輔先生が担当し、実際に体を動かしながら

ら、いろいろなトレーニング種目を受講生に紹介されました。特に、測定機器を使用して、ジャンプ時の力のかかり具合などを実施に目で見える形で示しながらの講義は受講生たちには新鮮であり、「一つ一つの動きの大切さがわかった」などの感想が寄せられました。

第1日目の講習が終了したのち、宿泊場所である大隅青少年自然の家で、セミナー講師達との懇親会が催されました。講義の中では質問できなかった項目など、膝を交えた屈託のない意見交換が行われました。

第2日目

講義4) 成長期のトレーニングとコンディショニング

成長期のトレーニングとコンディショニングの講義は高井洋平先生が担当して行われました。成長期のトレーニング方法や気をつけるべきポイントなど、豊富なデータを交えながら講義が進められました。特に「技術（動き）」に対するトレーニング効果については、受講生から「動きのトレーニングを取り入れる重要性が知れてよかった」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は、トレセンの藤田が担当し、「腰椎分離症について～早期発見のポイントと体幹コンディショニング～」と題して、バドミントン場にて講義と実技が行われました。中・高校生期での発生が90%以上を占める腰椎分離症に対して、発症を疑うべき早期発見のポイントと、スポーツ復帰および予防に必要な体幹コンディショニングとしてのトレーニング法が紹介されました。紹介した体幹トレーニングは見た目以上にきつく、受講生からは、「体幹を鍛えることの重要性がわかった」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の分かれての意見交換会が行われ、そこで発生した疑問など対して講師が答える「意見交換会」という形式でディスカッションが行われました。日頃疑問に感じている多くの質問が飛び交いました。

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。今後も鹿児島県教育委員会との協議を重ねつつ、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