

## 平成26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27年1月29日（木）、30日（金）に開催されました。

参加者は中学校や高等学校の部活指導者を中心とした25名でした。今年度は競技団体として、鹿児島県山岳連盟、鹿児島県卓球連盟および鹿児島県ライフル射撃協会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、「記録を取り、データ等をまとめて分析することの大切さを実感できた」などの感想が寄せられました。

#### 講義2) スポーツ心理

スポーツ心理学は森司郎教授が担当し、多くの指導者が悩んでいる「動機づけ」について発育・発達の話を変えながら、「有能感」と「無力感」をキーワードに講義が行われました。受講生からは、「今日の講義を基に選手が自立する手だてを考えていきたい」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。講師はトレセン職員の吉本隆哉氏が担当し、実際に体を動かしながら速く走れるようになる手段として、ピッチやストライドを上げるための具体的な手法について、講義が行われました。受講生からは、「足を速くすることは難しいと感じていたが、この悩みを解決できる内容であった」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) スポーツ栄養

スポーツ栄養の講義は長島未央子講師が担当し、ジュニア期の食事の考え方や、大会前・試合前の食事の取り方、女子選手への注意点など、具体例を示しながらの講義でした。栄養について悩んでいた指導者も多く見られ、「基礎的なことから、試合時における具体的な手法まで学ぶことができて良かった」などの感想が多く寄せられました。

#### 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、「実際に体験できて良かった」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。今回の感想で目立った意見は、悩みを持つ指導者同士で横のつながりができて良かったという趣旨の意見でした。このような意見は、本学に赴いて受ける講義だけではなく、宿泊などの生活を共にすることを通じてコミュニケーションを重ねた結果であり、鹿児島県教育委員会保健体育課の先生方の準備や、きめ細かい手配の賜物であるとも言えます。今後も各方面と協議を重ねつつ、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

