

## 平成27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28年1月28日（木）、29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21名でした。今年度は競技団体として、鹿児島県なぎなた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、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、「記録を取ることの大切さがよく分かり、すぐにでも取り組めるので早速はじめたい。」「いままでもデータを取ることはあったが、それらを活かされなかった理由がよくわかった。」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准教授が担当して「才能と努力」をテーマに行われました。努力することの必要性を唱え、努力する（させる）ための方法について具体的な指導の仕方を紹介しました。受講生からは、「生徒への言葉のかけ方の大切さを感じた。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、昨秋に竣工したスポーツパフォーマンス研究棟（SP棟）にて、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。講師はトレセンの高井洋平講師が担当し、松尾彰文教授からもSP棟の設備紹介が行われました。受講生からは、「話題の最先端の設備を体験でき、うれしかった。」「具体的なトレーニングを体験できて良かった。」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) スポーツ栄養

今年度のスポーツ栄養の講義は、長島未央子講師が産休で休職中のため、本学の非常勤講師をお願いしている高井恵理先生にご担当頂きました。スポーツ選手にとって大切な食事に対する考え方、大会前・試合前の食事の取り方、ケガの予防も考慮した食事についてなど、具体例を示しながらの講義を行っていただきました。栄養について悩んでいた指導者も多く見られ、「今日学んだことを早速保護者にも伝え、一緒に取り組んでいきたい。」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の講義はトレセンの藤田が担当し、ストレッチングについて座学と実技を行いました。ストレッチングの理論と具体的な実施方法、注意点について実技を交えて行いました。また、話題のブラジル体操についても体験してもらいました。受講生からは「柔軟性の向上が現チームの課題であるため、良い材料となった。」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に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。今回の感想でも目立った意見は、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

