

平成22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23年1月12日（水）、13日（木）に開催されました。

参加者は中学校の部活指導者を中心とした28名でした。研修会の講師には、スポーツトレーニング教育研究センター所属の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および実習が行われました。

第1日目

講義1) トレーニング概論

山本センター長が講義を行い、科学的トレーニングを実践するために日頃から記録をとる大切さを訴えました。受講生にも今後の指導に活かしていきたいなどの感想が寄せられました。

講義2) スポーツ心理

スポーツ心理学の講義として森司朗教授が担当し、動機付けを中心に講義が行われました。部活指導の現場のみならず、体育授業を実施する際にも役立つ情報だと受講生達から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）

午後からバドミントン練習場に場所を移して、スピード・パワーのトレーニング（理論と実際）の講義が実技中心に行われました。講師は高井助教が担当し、指導現場で応用しやすい様々なトレーニング法が紹介されました。慣れないラダートレーニングなどに受講生達は悪戦苦闘していましたが、遊び感覚で楽しく取り組めるメニューの紹介などが受講生達に好評でした。



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涌井准教授と長島助教が担当しました。試合前の食事のみならず、日頃の食事の重要性など食生活を見直すきっかけになったとの意見が寄せられました。

講義5) スポーツ障害の予防と対策

藤田講師が担当し、足関節捻挫についての講義と、足関節に対するテーピングの実技が行われました。正しいアイシングの仕方など、ケガが起こってしまった場合の対処法などが再確認できました。



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、そこで発生した疑問などに講師が答えるという形式でディスカッションが行われました。

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