

## 平成24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25年1月25日（木）、26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21名でした。今年度は競技団体として、鹿児島県柔道会と鹿児島県山岳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。科学的トレーニングとは紙一枚あれば誰にでもできることを強調し、日頃のトレーニング記録をとる大切さを、豊富な事例を交えて訴えました。受講生からは、「トレーニングの内容とその効果について、可視化することの重要性を学ぶことができた。」などの感想が寄せられました。

#### 講義2) スポーツ心理

スポーツ心理学は森司朗教授が担当し、「スポーツにおける有能感と無力感」と題して講義が行われました。代表的な2つの動機づけに関してや、子どものスポーツ指導で注意するポイントなどをわかりやすく紹介しながら講義が行われました。受講生からは、「無気力な子どもへの対処法を知れてよかった。」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）

午後からの講義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）の講義が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助教が担当し、実際に体を動かしながら、「特異性の原則」や「過負荷の原則」といったトレーニング理論について、身をもって体験しながら学びました。受講生からは、「楽しみながらトレーニングができました。早速取り入れていきたい。」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助教が担当し、「スポーツと食事」と題して行われました。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、「今まで勘違いしていたことが正しい知識として置き換えられた。」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、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について紹介しました。特に体幹コンディショニングで紹介した筋力トレーニングは見た目以上にきつく、受講生からは、「かなりきつかったが実際に体験してみて効果が得られる実感をもった。」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という形式でディスカッションが行われました。

子どもに対する筋力トレーニングに関して、個々の環境に応じた具体的なトレーニングへの動機づけの手法、効果的な水分摂取法、トレーニングと食事、睡眠（昼寝を含む）のあり方など、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

