

## 平成29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30年1月25日（木）、26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26名でした。今年度は競技団体として、鹿児島県ラグビーフットボール協会、鹿児島県剣道連盟、ならびに全空連鹿児島県空手道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、まずは山本正嘉センター長が、「トレーニング概論」と題した講義を行いました。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、「科学的トレーニングの効果や可視化していく大切さなど、とても参考になった」などの感想が寄せられました。

#### 講義2) スポーツ心理

スポーツ心理学は幾留沙智講師が担当し、「スポーツにおける自己調整学習のすすめ」をテーマに行われました。メンタル強化のための自己調整学習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、「メンタルトレーニングに取り組むのは難しいと思っていたが、押さえるべきポイントが分かった」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）

講義3は、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）」についての講義と実技が行われました。講師はトレセンの高井洋平准教授が担当しました。SP棟セミナー室での講義の後、実際に身体を動かして講義での内容を確認しました。受講生からは、「体幹を鍛える器具などを知ることができよかった」などの感想が寄せられました。

### 第2日目

#### 講義4) 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、「ACL損傷委予防に着目したクイックリフトテクニックの習得」と題した講義と実技を行いました。ACL損傷の受傷機転に関する最新の知見と予防トレーニングの重要性を説明した後、場所を屋外トレーニング場に移して下肢アライメントに留意したフロントスクワット、ならびにハイクリーンの実技を行いました。受講生からは「予防のための動作の確認をし、予防トレーニングを行っていききたい」などの感想が寄せられました。

#### 講義5) スポーツ栄養

スポーツ栄養の講義は、「スポーツ栄養学」と題して長島未央子講師にご担当頂きました。ジュニア期の食事の考え方について、具体例を示しながら講義が進められました。栄養について悩んでいた指導者も多く

見られ、「食べ方の大切さを知ることができた」などの感想が多く寄せられました。

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、そこでまとめられた事項を発表する「意見交換会」が行われました。日頃疑問に感じている多くの事項や、その対応などについて受講生同士の意見が飛び交いました。

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

