

平成30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31年1月31日（木）、2月1日（金）で開催されました。

参加者は中学校や高等学校の部活指導者を中心とした27名でした。今年度は競技団体として、鹿児島県アーチェリー教会、ならびに鹿児島県剣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) スポーツ栄養

開会式の後、まずは本学講師の長島未央子先生からスポーツ栄養の講義が行われました。ジュニアアスリートに対する食事の重要性を訴え、受講生からは「食とトレーニングがどう繋がっているか勉強になった」などの感想が寄せられました。

講義2) スポーツ心理

スポーツ心理は、本学准教授の中本浩輝先生から「スポーツのあるある探索」というテーマで、部活動で実践できるトレーニングと普段から出来るメンタルトレーニングについての講義が行われました。受講生からは「実力を出し切れない生徒への声かけや対応の仕方など為になった」等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）

スピード・パワーのトレーニング（理論と実際）は、トレセンの高井洋平准教授より発育期に行うフィジカルトレーニングの講義ならびに、台車を使用した動的な体幹トレーニングや鬼ごっこを応用したトレーニングの実技が行われました。受講生からは「部活動だけではなく、普段の体育の授業でも取り入れたい」等の感想が寄せられました。

第2日目

講義4) トレーニング概論

トレーニング概論の講義は、トレセンセンター長である山本正嘉教授より行われました。現場で指導する先生方にとって身構えてしまいがちな「科学的トレーニング」について、記録をとって可視化とフィードバックすることの重要性について延べ、具体的な実践法やそれらの結果について紹介し、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、「今後の指導に幅・選択肢が出来たと思う。PDCAサイクルの効果的な活用など、科学的トレーニングに対する概念が変わった」等の感想が寄せられました。

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、「足関節に対するテーピング」と題した講義と実技を行いました。足関節の構造をもとに、なぜ捻挫しやすいかについて説明した後、基本的な足関節のテーピング法の実技を行いました。受講生からは「大会などでトレーナーがいないときは自身でテーピングをしなければならず役に立った」等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に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

