

ON THE SPOT

において、大変有意義な2日間であった。(佐々木愛、福山勝基)

トレーニング

体育会学生トレーナー 勉強会

3月25日、ワイズ・ワークアウト(兵庫県西宮市)にて、体育会学生トレーナー勉強会が開催された。これは、近隣大学の体育会クラブに所属する学生トレーナーと共に行う勉強会である。今回は3回目の開催であり、勉強会のテーマは参加者への事前アンケートによって決定される。今回のテーマは、「ストレッチング」であった。勉強会を進行するのは、ワイズ・ワークアウトコーチの弓場大士氏と宇治本諒士氏である。宇治本氏がメインで進行役を務め、弓場氏がポイントを押さえながら進行をサポートし、講師が一方向的に話す講習会形式ではなくあくまで勉強会形式にこだわっているのが特徴である。今回は10名の学生トレーナーが参加した。

まず、勉強会は17時開始であるが、参加者は16時30分に集合する。

そして、開始時間まで参加者ら全員での雑談が始まった。これは、勉強会の取り組みとして大切にしていることだそうで、参加者同士が自然に意見交換をしやすくなるような雰囲気をつくる。この最初の30分間で作り出していた。大変和やかな雰囲気である。

この雰囲気のまま、勉強会が本格的にスタートする。最初に、「ストレッチング」の理論についての勉強会から始まった。宇治本氏から柔軟性とは何か、トレーニングと柔軟性の関係、各種ストレッチングのメリットとデメリットについての説明が行われた。ここで、大変印象に残った場面がある。筋の伸張反射における見解について、宇治本氏と弓場氏とで解釈の違いがあった。そのやり取りに参加者である数名の学生が積極的に自身の考えを意見していたことである。このようなやり取りがあったことで、筋の伸張反射のメカニズムや現場への応用についての認識が深まり、参加者全員に大変強く印象づけられたような気がする。この勉強会の在り方を窺える場面であった。

そして、2人組になり、静的パー

トナーストレッチングやウッドバーを活用した動的柔軟性エクササイズが紹介された。ここでは、宇治本氏が全体の進行と説明をし、弓場氏が適宜、説明を付け加えるという形式で進められた。今回は、主に下半身のパートナーストレッチングが紹介された。宇治本氏からは、遣り手側は自身の身体をうまく使うこと、受け手側と情報交換をしながら行うこと、ゴムを伸ばすようなイメージで筋肉の付着部同士を伸ばすことなど、説明の1つ1つに思わず頷いてしまうことに気づく。これらは、実際の選手に対したときの試行錯誤から生まれた気づきの部分だからなのかもしれない。弓場氏からは、受け手側の身体を丁寧に扱ってあげること、ストレッチングしているときや受け手側になったときの感覚をしっかり把握することなどが補足された。

続いて、ウッドバーを活用した動的柔軟性エクササイズでは、オーバーヘッドスクワット、クロスオーバースクワット、相撲スタイルスクワットの3種目が紹介された。参加者はこれら3種目を実際に体験して自身の柔軟性の確認を行った上で、それぞれに必要な静的ストレッチングの種目をパートナー同士で考えて実践し、再度、動的柔軟性エクササイズを行うことでの複合効果を実感してみるという取り組みも行われた。弓場氏からは、ストレッチングを単なるストレッチングという認識に終始するのではなく、トレーニングの1つとして捉えることも重要であることが伝えられた。

最後に、参加者同士の情報交換である。それぞれが現在抱えている疑問点や課題について、宇治本氏と弓場氏が参加者の意見を引き出しながら進められた。参加者の所属する現



ポイントを補足する弓場氏

場の状況は非常にさまざまである。学生主体で活動しているクラブや、学内に常駐する専門職からアドバイスをもらいながら活動をするクラブ、トレーニングはランニングが中心のクラブや、積極的にウェイトトレーニングに取り組むクラブなど、大変多様であった。

今回の参加者が所属するクラブは、テニス部、陸上ホッケー部、競泳部、女子ラクロス部、男子ラクロス部であった。ここでも大変興味深いことが起こる。陸上ホッケー部と男子ラクロス部で、持久力向上を目的としたトレーニングや体力測定内容が非常に類似していたことだ。ここから、参加者同士の情報交換が加速する。実際の測定数値の平均や普段のトレーニング量や強度などの情報交換を通じて、互いが非常に刺激を受けていたようであった。また、

競泳部では、スタビリティボールを活用した体幹のエクササイズが大変盛んに行われているようだ。その取り組みの内容や豊富さに、他の参加者も大変関心を抱いていた。当初の勉強会の予定は、17時から20時までであったが、気がつけば21時30分を過ぎている。それにも関わらず、参加者は時間を気にしている様子がない。本当に興味や関心があり、知的興味が非常に高まっているのだろう。

今回のワイズ・ワークアウトでの勉強会は、大変個性豊かなものであった。参加者からのアンケートをもとにテーマを選定することや、開始前の雑談、率直な意見交換、知的興味の促進など、大変自由なものを感じた。また、それと同時に、このような形態での勉強会を成立させるためには、主催する側の寛容さや状況

判断の鋭さなど、非常に高いマネジメント能力が問われるだろう。今回の参加者の様子を見てみると、非常に満足をしているようである。勉強会を通じて専門的な知識や方法論だけでなく、実際の各クラブの取り組みを知ることができたことで見聞が大きく広がったのだろう。また、次の勉強会のテーマについても方向性が見えてきたようであった。ワイズ・ワークアウトでは、今後もこのような勉強会を開催していく予定である。(南川哲人)

on the spot欄では、学会やセミナーなどへ参加していただいた様子を執筆していただいたり、最近の話題をニュース記事としてお届けしています。下記のメールアドレスへ情報提供をお願いします。
bhhd@mxd.mesh.ne.jp

Training Journal