

スポーツトレーニングセミナー 開催される



1月23日(土)、24日(日)の両日、新潟経営大学開学15周年記念「スポーツサイエンスセミナー」の一つである『スポーツトレーニングセミナー』が開講されました。この企画は、選手の指導者が、実際のトレーニング現場で必要とされる理論と実践を教授するために行われました。

1日目は田中淳助教による「競技スポーツのためのスピード強化トレーニング～加速期のテクニックとドリル～」と国立スポーツ科学センタートレーニング指導員の伊藤良彦さんの「競技スポーツのための体幹部・股関節周辺のトレーニング」、2日目は上松大輔准教授による「上肢系スポーツの肩関節の障害予防トレーニングとセルフケア」、鈴木

秀知助教による「女子スポーツ選手への前十字靭帯損傷予防トレーニング」が開催されました。

いずれの回も当初の定員を上回る参加者がありました。セミナーは理論的な説明をした後に、実際のトレーニング方法などを習うため、参加者は汗を流しながらの授業となりました。

1日目の伊藤先生の体幹部の安定性を向上させるトレーニングでは、「参加者にはひどい筋肉痛になってもらいます」という宣言でトレーニングを開始。片膝をついてもう一方の片膝を宙に浮かせた状態での二人一組の”あっち向いてホイ”をしたところ、ほとんどの参加者が長時間やり続けることができず、体幹の筋肉がいかに使われていないかが指摘されました。

その後、途中休憩を入れながらハードなトレーニング方法を一通り実践し、最後にもう一度”あっち向いてホイ”を行うと、耐久時間が伸びており、筋肉の使い方がまるで変わっているということを実感していました。



木島病院
健康増進施設スポーツリハビリきじま
健康運動指導士 大崎正則 様

指導内容が素晴らしいのはもちろんだが、専門の人、そうでない人がある中で言葉を選んで、なおかつわかりやすく説明していただいたことは指導をする側として大変参考となった。また、デモンストレーションのやり方やその指導の際の言葉のかけ方など、学ぶ点が多く、今後の参考としていきたい。



新潟西高等学校
サッカー部 2年 佐々木秀洋さん

(伊藤先生の)トレーニングはとてもきつかったです。部活動でも似たようなトレーニングメニューはあるのですが、使う筋肉を意識するとこんなにもきついのかと思いました。普段のトレーニングで根本的に欠けていた部分がわかりました。