

平成 31 年 1 月 15 日

第 40 回日本陸上競技連盟トレーナー研修会報告書

先日開催されました日本陸上競技連盟トレーナー研修会についてご報告いたします。

記

1. 日時 平成 31 年 1 月 5 日 (土)
2. 場所 味の素ナショナルトレーニングセンター大研修室
3. プログラム
トレーナー部総会
「アンチ・ドーピングの最新情報」
山澤文裕先生 (日本陸連医事委員長・丸紅健康開発センター)
「アジア大会活動報告」
宮澤那緒トレーナー (日本陸連トレーナー部部員・ReCuA Therapy Room)

講義

- | | |
|-------------------|---------------|
| 「筋力トレーニングの理論」 | 谷本道哉先生 (近畿大学) |
| 「筋力&コンディショニングの実際」 | 伊東浩司先生 (甲南大学) |

4. 内容

トレーナー部総会は岩本部長の挨拶から始まり、総会前半では日本陸連医事委員長の山澤先生から昨年のスポーツ界における医学的なトピックスや事例についての紹介、そしてサプリメントの捉え方やアンチ・ドーピング規則についてトレーナーが把握すべき情報を詳細かつ明かに解説して頂きました。後半では宮澤トレーナーからアジア大会の活動報告があり、特に大会前や現地において他のパーソナルトレーナーの方々との連携が図れたことで選手が良い状態で大会に臨むことができ、そのような協力体制が発展していくように今後も皆さんと協力して活動いきたいと話がありました。

講義では、トレーナーとして競技者のトレーニングの理解や運動処方をする際に重要な要素である筋力トレーニングについて、その理論と実践を学ぶ貴重な機会となりました。前半では谷本道哉先生から競技練習以外にトナゼトレーニングを行うかといった基本概念、生理学やトレーニング科学の知見に基づいた筋力トレーニングの基礎、そして障害予防とパフォーマンス改善を目指す際のポイントについてお話して頂きました。後半では伊東浩司先生からご自身の競技生活の振り返り、ジュニア期から各年代、日本記録樹立までの大幅な記録短縮の時期に行っていたトレーニングの実際やけがの克服、競技者の運動感覚、そして現在の選手指導の現場での取り組みについてお話して頂きました。

以上