

第47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 2022年9月4日(日)
2. 場所 Zoomを用いたオンライン形式
3. プログラム

情報提供「コンディショニングに関する情報提供」

大塚製薬株式会社(日本陸連オフィシャルスポンサー)

テーマー「競技者のコンディショニング把握に基づいたストレングス指南ー

「パフォーマンスエンハンスメントー機能的コンディショニングの活かし方ー」

桂良太郎先生((株)Best Performance Laboratory 代表)

「陸上競技現場でのコアストレングス具体例」

五味宏生先生(日本陸連トレーナー部委員、GOMIトレ代表)

4. 内容

オレゴン2022世界陸上競技選手権大会が終了したのも東の間、これからブダペスト2023世界陸上競技選手権大会、パリ2024オリンピック・パラリンピック、東京2025世界陸上競技選手権と毎年世界大会が予定されています。我々、日本陸連トレーナー部としても、東京2020のレガシーを発展させ、陸上競技の安全な環境作りならびに選手のピークパフォーマンス発揮のために更なる能力向上が求められています。

今回の研修会ではコンディショニングに焦点を当て、日本陸連オフィシャルスポンサーの大塚製薬株式会社様、ストレングス&コンディショニング指導のプロフェッショナルとしてご活躍の桂先生、五味先生にご登壇頂きました。

大塚製薬株式会社の保土田様には、熱中症対策最新情報として暑熱下運動時の深部体温上昇抑制、体調管理のコツとして免疫と乳酸菌について、基本的な知識や製品情報と合わせて使用タイミングなどについて情報提供を頂きました。

桂先生には「パフォーマンスエンハンスメントー機能的コンディショニングの活かし方ー」をテーマに、トレーナーが扱うコンディショニング領域の歴史の変遷と概念、そして制約主導型アプローチに基づいた運動学習効果を高めるプログラムデザインや文脈のあるトレーニングについて、最先端の知識と実践を原理原則から実技動画まで幅広く講義をして頂きました。五味先生には、「陸上競技現場でのコアストレングス具体例」をテーマに、現場で実際に行っている評価、多くの選手の写真や動画を含めた具体例、コア・上半身・下半身・全身のトレーニング分類、そして陸上競技選手へのコンディショニングで特に気を付けている点など惜しみなく講義をして頂きました。トレーナーとして選手のピークパフォーマンス発揮をサポートする際に重要となる共通認識や多くの方法を学ぶ機会となりました。

以上