

第 49 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 2023 年 9 月 2 日 (土)

2. 場所 Zoom を用いたオンライン形式

3. プログラム

「医事委員会およびトレーナー部新運営体制のご紹介」

大山卞圭悟 先生 (日本陸連トレーナー部部長・筑波大学)

「バンコクアジア陸上競技選手権帯同報告」

大桃 結花 先生 (日本陸連トレーナー部員・B momo)

「上半期イベント活動報告」

出雲陸上

富山 信次先生 (日本陸連トレーナー部運営部員・Athlete ST)

セイコーゴールデンダングランプリ陸上

廣重 陽介先生 (日本陸連トレーナー部運営部員・帝京大学)

日本選手権

松尾信之介先生 (日本陸連トレーナー部運営部員・大阪学院大学)

代) 富山 信次先生

日本選手権混成

加藤 基先生 (日本陸連トレーナー部員・帝京大学)

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)

「陸上競技者のパフォーマンスアップのためのトレーニング指導」

理論編・実技編

友岡 和彦 先生 (クリードパフォーマンス株式会社)

4. 内容

本研修会はオンラインにて開催いたしました。

最初に大山新部長より新体制の紹介をいただきました。

次に、大桃部員より日本代表活動報告、富山、廣重、松尾、加藤部員より競技会イベント活動報告がなされました。大会規模や出場者、活動環境の違いによる取り組みの違いや工夫についてご教示いただきました。

陸上競技をはじめ多くの競技に関わるパフォーマンスコーチとしてご活躍の友岡先生からは、主としてスピードを高めるためのトレーニングについて、運動力学、運動学をベースとした理論的背景から実技編として実践的なエクササイズ例を豊富にご紹介いただきました。

どの報告についても、トレーナー部の活動のベースとなる内容で、陸上競技のトレーナーとして知見や見識を深まる貴重な機会となりました。

以上