

平成 30 年 1 月 11 日

第 38 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の様子です。

記

1. 日時 平成 30 年 1 月 7 日
2. 会場 味の素ナショナルトレーニングセンター
3. 講師名 桂良太郎氏 (Best Performance Laboratory 代表)
4. 研修会テーマ 怪我予防とパフォーマンス向上を繋げるためのトレーニングプログラム構築
5. 研修会内容

ケア、コンディショニングのみならず、長期にわたりパフォーマンスを向上させる『トレーニングの立案、提供』がトレーナーに求められる場面が増えております。

今回「パフォーマンスを高めるための機能的コンディショニング」というテーマで桂良太郎先生 (Best Performance Laboratory 代表) をお招きいたしました。機能的動作の評価、そこからさらにパフォーマンスにつなげるためには何が必要か、先生の経験を交えて頂きながらお話頂きました。

講義の前半ではパフォーマンスを構成する要素とムーブメントの概要についてのお話がありました。参加者も実際に体を動かし、部分的な動きのみ注目するのではなく、全体的な動作パターンに注目することの重要性について身をもって体感しました。続いてムーブメントの評価についてお話があり、システムティックに評価することの意義や細かな評価基準を設けることで傷害予防やパフォーマンスの向上につなげるための情報収集をいかにするかを学ばせて頂きました。



最後に評価から得た情報をパフォーマンスに繋げるための戦略について、トレーニングプログラミングに沿って実技を踏まえ説明をして頂きました。



今回の研修会を通し陸上競技に関わるトレーナーは、治療だけではなく、運動パターンを変えていくようなアプローチ方法についても勉強する必要があると強く感じさせる研修会となりました。

知識を惜しげもなくご享受いただいた桂先生に心より感謝申し上げ報告とさせていただきます。