

第30回 JAAF コーチングクリニック開催報告

指導者養成委員会 海老原 有希

第30回JAAFコーチングクリニックを2024年1月21日(日)に味の素ナショナルトレーニングセンターウエストおよび国立スポーツ科学センター陸上競技実験場にて開催し、84名(男性72名、女性12名)が参加した。ここ数年はWeb会議システムを使用したりリモートでの開催となっていたが、4年ぶりに集合講習という形で実施をすることができた。

今回、『指導に新たな視点を～仕組みを知って強くなる～』をテーマとして講義と実技を合わせて5つの講義が用意され、非常に濃密なクリニックとなった。

1つ目の講義では、山本浩氏(日本陸連 指導者養成委員長)より、『見えているか 知っているか～視野を広く～』と題して、陸上競技のみならず他競技のルーツや世界共通のルールとその厳密化に至るまで、他競技から指導の視点を考えるきっかけとなる内容の講義であった。

2つ目の講義では、『臨床医から見たアスリートの消化管』として瓜田純久氏(東邦大学医療センター大森病院 病院長)より、運動誘発性の消化器症状の紹介と食事による腸管の強化は可能なのか、走行時のエネルギー気質、痛みの信号の発信など、日常生活と結びつく身体の仕組みについて理解の深まる内容であった。

3つ目の講義では、『意外と知らない、消化器の働きとパフォーマンス～陸上競技の大敵・おなかの悩み～』として山本委員長をコーディネーターとして瓜田氏、そして自身も長距離選手として世界大会を経験し指導者養成委員も務める市川良子氏を招き、質疑応答の形でト

ークセッションを行った。主に試合に向けてトレーニングと同じように飲食で体内のリズムを整えることの重要性、海外では水に注意すること、時差調整や環境適正に向けて散歩をすることの有効性、試合前の緊張から吐き気が出る時の対処法などについての話題が取り上げられ、受講生は熱心に聞き入っていた。

4つ目の講義では、指導者養成委員の森健一氏から『WA Kids' Athleticsの動向』として昨秋にタイで行われた研修の内容が紹介され、WA(ワールドアスレティックス)の作成している資料やウェブサイトの紹介がされた。受講生にとって国内での取り組みの他に海外の陸上競技の普及について知る良い機会となったのではないだろうか。

5つ目は、『世界に通じるハードリング技術』として山崎一彦氏(順天堂大学教授)から座学と実技を併せた講義が行われた。前半の座学においては、日本のハードルを強くするために行った育成の方法などにも触れつつ、各年代のトップになるための要素が語られた。また、ランチ時間も利用し、より深くハードルの話を伝えていただけたことが印象的であった。後半の実技講習では、泉谷駿介選手(住友電工)がゲスト(アシスタント講師)として登場し、実際のスプリントドリルやハードリング技術を披露し、特に意識しているトレーニングやそのポイントなどを直接受講生に伝える機会が実現した。実技講習中も山崎氏と泉谷選手が笑顔でコミュニケーションをとる場面が多くみられ、受講生から選手とコーチの雰囲気が良いという声も多く出ていた。現代社会におけるコーチングの在り方を体現するものであったように感じる。

本講習会も含め、指導者が学び続ける機会提供を今後も行っていけるよう努めたい。



瓜田純久氏



左から、山本氏、市川氏、瓜田氏



山崎一彦氏

