

保体(中)部会 理論 研修会 終了報告

テーマ	スポーツリズムトレーニング	
日時	令和元年11月5日(金)	
会場	研修センター 中研修室	
講師	早坂 雄一 氏 (スポーツリズムトレーニング協会インストラクター)	
参加者	31名	
研修会の様子		<p>スポーツリズムトレーニング協会インストラクターの早坂さんに講師をして頂きました。今、スポーツリズムトレーニングは幼児からプロ野球選手まで取り組まれている注目のトレーニングです。早坂さんは、フィットネスクラブの運営をしながらスポーツリズムトレーニングの普及に尽力されています。</p>
		<p>最初の 20 分ほど座学。 スポーツリズムトレーニングとは、リズムジャンプという音楽に合わせて様々なジャンプを繰り返すトレーニングです。リズム感が良くなり運動能力が高まることはもちろん、脳の状態をよくすることで、勉強に集中できたり、怪我をしにくくなる効果も期待できます。</p>
		<p>次に、リズム感をチェックしました。 日本人は 4 拍子のリズムに慣れており、8 拍子のリズムが苦手です。ペアになって簡単な遊びで 8 拍子のリズムが取れるか確認しました。ほとんどが体育の先生なのでほぼ問題なくできました。</p>
		<p>リズムトレーニングは、ラインと呼ばれる道具を使って行います。音楽に合わせて、ラインをまたぐように左右にジャンプを繰り返します。始めは脚だけの運動ですが、腕の運動も加わると苦戦する参加者が見られ始めました。シンプルな動きですが、脚と腕を同時に動かすとかなりの難易度ようです。ここがリズムトレーニングの良さでしょう。</p>
		<p>1 回 1 回の運動強度は高くありませんが、ジャンプの繰り返しなので疲労度はかなりのもののようです。また、運動の複雑さも加わって、かなりの汗を流す参加者がいました。 授業や部活動に手軽に使えるような内容だったので、参加者のみなさんは非常に満足してくれました。</p>