

# 中学校保健体育科教育 理論研修会 終了報告

テーマ	「体幹トレーニング ～正しい知識と実践方法を学ぶ～」	
日時	平成29年10月31日(火)	
会場	石狩教育研修センター	
講師	藤原 信介 氏 (北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター スポーツクラブ マネージャー)	
参加者	42 名	
研修会の様子		<p>北翔大学の藤原氏をお迎えして体幹トレーニングについて理論と実技を教えて頂きました。</p> <p>藤原氏は北翔大学のスポーツクラブを運営しており、他にもスポーツチームのサポートやトレーニング団体の運営スタッフなど多岐にわたって活躍されています。</p>
		<p>前半は理論研修。</p> <p>体幹トレーニングと聞くと、多くの人は、「ある姿勢を一定時間維持する安定性を高めるトレーニング」をイメージしがちです。しかし、安定性を求める前に体幹の「可動性」を高めないと動きが悪くなるそうです。</p> <p>まずは「可動性」を高めてから、「安定性」を高めるようにトレーニングを進めることが大切ということ学びました。</p>
		<p>後半は実技研修。プレップエクササイズと体幹トレーニングについて学びました。</p> <p>プレップエクササイズとは、準備運動です。身体を温めると同時に自分の可動性をチェックします。</p> <p>チェックポイントに従い、お互いに可動性をチェックし合いました。参加者の皆さんは、苦しうに顔を歪めながらチェックしていました。</p>
		<p>次は体幹トレーニングです。</p> <p>「脊柱を自然な状態を保つことが重要」と学びました。脊柱を自然な状態を保つとこれまで簡単に取り組んでいたトレーニングが辛く感じました。脊柱の状態を意識せずにトレーニングを指導していたことが分かりました。また、無理に難しいトレーニングに移行せずに、生徒のレベルに合わせて段階的に進める必要があることも学びました。</p>
		<p>トレーニング後、再度可動性をチェックすると可動性が向上していました。プレップエクササイズと体幹トレーニングの効果を実感することが出来ました。</p> <p>自分の体の状態をチェックして、必要なトレーニングに取り組む。そして、身体の変化に気づく。この流れは、「体づくり運動」に通じるものを感じました。</p> <p>参加者の皆さんにとって、多くの気づきや知識を得ることができたと感じました。</p>