

保体(中)部会 実技・理論 研修会 終了報告

| | | |
|--------|---|---|
| テーマ | 体幹トレーニング 発展編 | |
| 日時 | 平成30年11月9日(金) | |
| 会場 | 研修センター | |
| 講師 | 藤原 信介 氏 (ヘルスアンドストレングストレーナー) | |
| 参加者 | 31名 | |
| 研修会の様子 |  | <p>昨年度も講師をしていただいた藤原氏をお迎えして体幹トレーニングの発展編を教えてくださいました。藤原氏は現在、フリーランスとして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>前半は昨年度の復習。体幹トレーニングと聞くと、多くの方は、「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。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です。</p> |
| |  | <p>次に、簡単な運動で可動性のチェックをしました。自分自身を実験台に可動性が不足している部位を確認。そして、不足部位の可動性を改善させるための運動を実施。すると、チェック前と比べて楽に体が動かせるようになりました。</p> |
| |  | <p>後半は機能的な動きを身につけるための理論と実技を学びました。より実践に近い動きでトレーニングをしました。体幹に力を入れながら動かすことで力を有効に使うことができます。しかし、これがかなり難しく、みんな苦戦していました。</p> |
| |  | <p>経験で教えるのではなく、科学的な根拠に基づく指導をすることが重要です。直接講師から話を聞き、身体を使って学ぶことで、体幹トレーニングの理解が深まりました。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ました。</p> |