

中学校保健体育科教育 実技・理論研修会 終了報告

テーマ	スプリント指導の理論と実践	
日 時	令和6年11月7日(木)	
会 場	江別市立中央中学校 体育館	
講 師	仁井 有介 氏 (NSD 代表)	
参加者	37名	
研修会 の 様 子		講師の仁井有介氏は、「どさんこの足を速くする」をスローガンに、北海道各地、北海道外の小中学校や少年団やクラブチーム、スポーツイベント等で講師を務め、子どもから指導者、そして他競技のアスリートにもスプリントコーチング、トレーニングを行っています。今回お忙しい合間を縫って、参加者に指導をしてくださいました。
		研修会は中央中学校で行いました。保体(中)部会以外からの参加もあり、総勢37名の先生方が集まりました。前半は座学を行い、走ることには、ジョギング・ランニング・スプリントの種類があること、速く走るための原理や原則、今までの指導経験から裏付けられた感覚のお話等をしていただきました。
		座学の後は、実際のトレーニングを体験しました。①速く走るためのセットアップ、②走りの3つのポイント、③クラウチングスタートのポイント、3つのパートに分けて練習を行いました。 ①では様々な形でスキップを行い、体を支える感覚、弾む使い方、切り返しの方法を自然と習得できるようにしていました。
		②走り方のポイントでは、1)真つすぐな姿勢、2)弾む足の裏、3)腕は縦振り、の内容で指導をいただきました。仁井さんによると、「一度に意識できるポイントは3個～多くても5個」ということで、私たちが体験した内容もその原則の通りに進みました。時間が経つにつれて、実際にできることが積み上がっている感覚が生まれていきました。
		③クラウチングスタートのポイントでは、基本的な行い方をわかりやすく指導していただきました。普段実技書等で見ている内容ですが、その核心部分を解説していただいたことで、今まで以上にしっかりと理解を深めることができました。 最後に0.01秒を削るゲームを参加者全員で行いました。どのような集団でも盛り上がるができるうえ、一瞬の集中力を高めるためには非常に有効な手段だと感じました。 参加した部会員一同、非常に高い満足度の研修をなりました。ひとえに仁井氏のお人柄、指導力の賜物だと思います。目の前の生徒の走りは変えることができると信じ、この学びを還流したいと思います。