



これまでの「輝け！おばねっ子」は上のQRコードからご覧いただくことができます

パフォーマンスの正体 ～コンディショニングと身体の使い方～

11月23日におばなざわ未来クラブ指導者研修会が実施されました。仙台大学体育学科准教授、体育学科スポーツトレーナーコース教員をしている小勝健司氏に来ていただき、「パフォーマンスの正体～コンディショニングと身体の使い方～」について講演をしていただきました。今回は、研修会で学んだポイントをまとめていきます。

セーフスポーツの実現

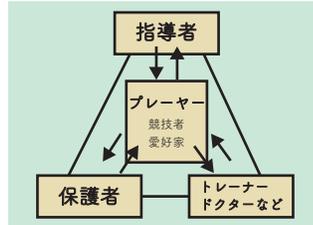


コーチの役割とは、競技力の向上と安全・安心な環境をプレイヤーに提供することである



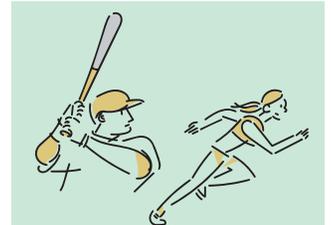
日本スポーツ協会の目指す公認スポーツ指導者

資質能力(思考・判断、態度・行動、知識・技能)を身につけた者に対して認定している。



プレイヤーズセンタード

ネットワークの中で互いが関わりあって成長していくという考え方。フラットで双方向な関係性を重視する。



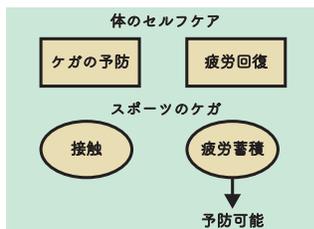
安全・安心な環境を提供

環境面、身体面、心理面などお互いを尊重し、公平さが実現され、意図的な暴力がないスポーツ環境を提供する。

コンディショニングの大切さ

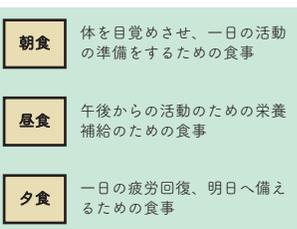


セルフコンディショニングを日常化することでパフォーマンスの向上や傷害予防につながる



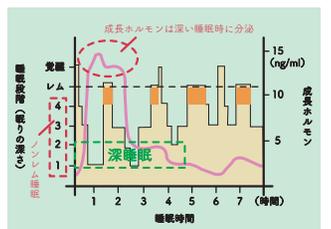
1. リカバリー (ケガの予防・疲労回復)

トレーニングと同等に重要となる。ストレッチや入浴をしっかりとすることでケガの予防や疲労回復につながる。



2. 食事・栄養

食事には身体を【作る】【動かす】【整える】役割があります。バランス良く、3食しっかり食べることが大切です。



3. 睡眠

成長ホルモンの分泌はノンレム睡眠時に最も多く、この時間帯に睡眠をとると、リカバリー効果がさらに高まります。

体幹の役割



スポーツの動作において手足を正しく機能的に動かすためには、支点となる体幹部の役割が大切



1. 姿勢の安定

体幹が弱いと、動作中に不安定な力の分散が起こり、関節や筋肉に負担がかかってしまいます。



2. 動作の補助

体幹がしっかり鍛えられていることで、ランニングフォームが安定し無駄のない走りができるようになります。



3. ケガの予防

体幹が弱い場合、バランスが悪くなるために、パフォーマンスが低下し、怪我をしやすくなります。

日本スポーツ協会が目指すグッドプレイヤー像は、「競技力向上よりもプレイヤーの自立や心の成長に重きをおいていること」、グッドコーチ像は、「スポーツを安全に正しく、スポーツの楽しさ素晴らしさを伝えること、プレイヤーの人的成長を長期的視点で支援していくこと」を学びました。

【担当】

尾花沢市教育委員会 ども教育課
教育指導室 伊藤 瑞稀
TEL 23-3330