

九州身体障害者陸上競技協会 2012年度 第1回ワークショップ in かごしま 報告書

開催日 2012年8月5日(日)
場所 鹿児島市心身障害者福祉センター
(ゆうあい館)
カリキュラム
10時30分～12時30分 講義
13時30分～15時30分 実技
テーマ
「フィジカルを鍛えて勝つ！」
講師
片井 忠 先生
受講者 17名
(視覚障害者会員3、肢体不自由会員2、
賛助会員1、非会員視覚障害選手2、伴走
者4、障害者スポーツ指導員等5)



講師の片井先生【(有)フクオカストレンクス&コンディショニングセンター代表取締役】は、プロスポーツ選手の個人トレーニングやコンディショニング実績が多数あるスペシャリスト。トレーニングジム経営のほか、大学や専門学校での講師としても活躍中。昨年度のワークショップin熊本に引き続き講師を担当。

利用できると紹介されました。

持久力トレーニングは、LSD(ロング・スロー・ディスタンス)やファルトレク(大自然を使ったクロスカントリーのような走行)といった持続法、インターバル法、レペティション法、タイムトライアル法を例に、それぞれの狙いと効果について説明がありました。いきなり質の高いタイムトライアルを行うのではなく、低負荷のLSDでベースを作り、徐々にAT(乳酸閾値)ペースへと負荷を上げ、さらにインターバルやレペティションと質を高めることが留意点として上がりました。

さらに、トレーニングの弊害としてオーバートレーニングの危険性についても触れられました。

これは、まじめな選手ほど陥りやすく、甲状腺機能が低下するバセドニックや、兆候がなく運動終了時の拡張期血圧が100mg/hgと高くなるアディソニックがあり、仲間同士注意し合う必要性を感じました。

最後にメンタルトレーニングについても触れられ、イメージを身体に直結させる目的のメンタルリハーサルと、呼吸を使ったサイケアップ(緊張を促す)とカムダウン(緊張を鎮める)を解説。自分自身の脈拍を測り、サイケアップとカムダウンの実習も行いました。

今年度第1回目となるワークショップを鹿児島県で開催しました。

3月に熊本で開催したワークショップでも講義をお願いし、受講者から大絶賛された(有)フクオカストレンクス&コンディショニングセンター代表取締役の片井忠先生を講師に迎え、「フィジカルを鍛えて勝つ！」というテーマで、午前中2時間の講義と午後2時間の実技を行いました。

午前中はまず、トレーニングの原理・原則といった、トレーニングを実施・処方する上で大前提でありながら、知られていなかったり忘れがちになるような事柄から説明されました。陸上競技は、種目によって運動の形態は大きく異なるので、その種類を把握してトレーニング内容を考えていくことが肝要(特異性)であると同時にフィジカルトレーニング(可逆性)と技術トレーニング(不可逆性)のバランスを考慮し、段階的に負荷を上げていく(過負荷)ことが大切ということでした。

その後、実際のトレーニング現場で役立つウォーミングアップとクールダウン、筋力トレーニングや持久力トレーニングの実践方法を学びました。

ウォーミングはその名のとおりに体温を上げることが大きな目的で、人間が運動能力を最大限発揮できる状況として、直腸温38度、心拍数120拍/分という指標を示されました。

筋力トレーニングは、必ずしも筋肥大を起こして筋線維を太くすることだけが正しいのではなく、筋量を増やさず筋力をつけるためとして高負荷(1RMの85~100%)で1~6回のセットを組むという方法を紹介。さらに、スピードを高めるためには無負荷+最大スピードで反復し、神経系がスピードに対応すると同時に、少し負荷をかけて神経系に準備をさせることが重要で、坂(上りと下り)や風(向い風や追い風)が



午前中は会議室で講義



トレーニングの原理



大分から参加の久保さんは九身陸協の賛助会員でスポーツ指導員

午後からは体育館で、マットを使用したストレッチ等の実技でした。

陸上競技のレベルアップにつなげるために、肩関節と股関節に焦点を絞り、2人組になってペアでなければならない関節可動域の評価やストレッチなどを実習しました。

肩関節がスムーズに動くと身体全体の動きが良くなるということで、硬くなる3つの筋の評価とストレッチを行いました。肩関節の外転に使う前鋸筋、内転に使う菱形筋、肩甲骨を拳上させる僧帽筋が対象で、それぞれの評価やストレッチを左右ともした後、腕を上になんども軽く引っ張ると肩甲骨が動いてくるということでした。

また、肩関節は、胸鎖関節→肩鎖関節→肩関節とつながっているイメージで、動きを良くするために鎖骨遠位端を上から押して腕を回したり、胸骨と鎖骨を引き離れた腕回旋なども行いました。

股関節は、ストライドに大きく関与するため、ストライドに関係するハムストリングと腸腰筋の評価とストレッチを学習しました。

ハムストリングスは足関節を内旋させた状態と、外旋させた状態で、左右差があるかチェック。左右差がなくなるまでストレッチといったものでした。

腸腰筋は腹臥位で膝関節を曲げ、片足ずつ上方へ引き上げて評価とストレッチしました。

この他、仙腸関節のアンバランスがストライドに影響を及ぼすため、腹臥位で足を引っ張り踵（くるぶし）の位置で左右の長さを比較。前後の骨盤にゆがみをとる方法を学びました。

今回のワークショップは、片井先生の解りやすい指導のおかげで、トレーニングとは何かをつかむ良い機会となりました。受講者は17名と少なかったですが、受講された選手や指導員等のトレーニングに関する考え方や取り組み方が大きく変わり、今後各人のレベルアップにつながることを期待します。

(報告：前田 究)



午後は体育館で2人組をつくり実技を行う



会場のゆうあい館



骨盤周辺は図で説明

肩関節



①バンザイで仰向けに

②腕を押えて前鋸筋の評価



③肩甲骨の下に手を入れ菱形筋ストレッチ



④頭部と肩を離し、僧帽筋のストレッチ



腕を何ども軽く上に引っ張ると肩甲骨が動き出す



肩関節の動きを良くするためには、胸鎖関節と肩鎖関節の動きが重要

股関節



ハムストリング(上)と腸腰筋(右)の評価はストライドを伸ばすため片方が回ると健側は患側に合わせるためにストライドが狭くなる



仙腸関節などがアンバランスだとストライドに影響する左右の足の長さを確かめて骨盤のゆがみをとる



ひとりのできる体幹トレーニングは？という質問に対してこれを紹介延ばしている手、背中、足が一直線になることを心がける

九州身体障害者陸上競技協会

2012年度 第1回ワークショップ in「かこしま」

2012年8月5日(日)

鹿児島市心身障害者総合福祉センター
(ゆうあい館)

日 程

- 10:30~12:30 講義「フィジカルを鍛えて勝つ！」理論編 【3階 大会議室】
13:30~15:30 実技「フィジカルを鍛えて勝つ！」実技編 【体育館】

講師 片井 忠 先生

(有)フカカ ストレngth&コンディショニングセンター代表取締役、西日本短期大学非常勤講師

福岡リゾート&スポーツ専門学校非常勤講師、九州医療スポーツ専門学校非常勤講師

○個人トレーニング・コンディショニング指導歴

ソフトバンクホークス 田之上投手、鳥越内野手、城島捕手 K1格闘家 チェ・ホンマン選手 ほか

○資格

米国カイロプラティックD.C 認定カイロプラクター、日本ボディビル連盟公認指導員、

日本パワーリフティング連盟公認審判員、JHCAホリスティックコンディショナー

参加者

九身陸協視覚障害会員(3名) 三雲、丸野、松田

九身陸協肢体不自由会員(2名) 前田、山下裕

九身陸協賛助会員(1名) 久保

非会員視覚障害選手(2名) 丸田、吉原

鹿障陸連伴走部会(4名) 吉原成、関、東久保、平湯

鹿県障スポ指等(5名) 山下昌、齋藤、樺山、前原、増田

合計 17名

注意事項

- ・講義中は携帯電話の電源を切るか、マナーモードにしてください。
- ・喫煙は各階の非常用スロープ付近にある喫煙スペースをご利用ください。
- ・昼食は大会議室か1階ロビーをご利用ください。
- ・更衣は体育館内の更衣室をご利用ください。
- ・貴重品は、各自で管理して下さい。
- ・こまめに水分を摂り、脱水症状の対策に心掛けてください。

『トレーニング論』

FSCC代表 片井 忠

トレーニングの原理

- ・ 過負荷
- ・ 可逆性
- ・ 特異性

トレーニングの原則

- ・ 全面性
- ・ 漸進性
- ・ 個別性
- ・ 継続性
- ・ 意識性

主なトレーニング要素

- ・ 筋力
- ・ パワー
- ・ スピード
- ・ 持久力

ウォーミングアップの流れ

- ・ スタティックストレッチ
- ・ ジョギング（心拍数を120拍以上まで）
- ・ ダイナミックストレッチ
- ・ 競技動作のアップ

筋力トレーニングの実際

	負荷	回数
筋肥大	70～85%	6～12RM
筋力	85～100%	1～ 6RM
持久力	60～65%	15～20RM
パワー	30～60%	10回目安

持久力トレーニングの実際

- ・ 持続法（LSD）（ATペース）（ファルトレク）
- ・ インターバル法（ショート）（ミドル）（ロング）
- ・ レペティション法
- ・ タイムトライアル法（ショート）（スタンダード）（ロング）

クールダウンについて

- ・ ジョギング（徐々にゆっくりと）
- ・ スタティックストレッチ

オーバートレーニングについて

- ・ バセドニック
- ・ アディソニック

スピードのトレーニング

- ・ 無負荷
- ・ パワートレーニング

敏捷性のトレーニング

- ・ 減速 ⇒ 停止 ⇒ 加速

柔軟性のトレーニング

- ・ スタティック ストレッチ
- ・ ダイナミック ストレッチ

持久力のトレーニング

- ・ カルボーネン法
- ・ 主観的運動強度

動体視力のトレーニング

メンタルトレーニング