

<県体協ニュース>

平成25年度神奈川県トレーナー研修会(前期)の概要

トレーナー部会では、年に2回(前期・後期)トレーナーの資質向上を目的としたトレーナー研修会を開催しています。トレーナーに必要な知識や技能を2年間で学べるようプログラムを組み展開しています。平成25年トレーナー研修会(前期)は、6月9日(日)、16日(日)、30日(日)の3日間、県立スポーツ会館において開催し、県内外のスポーツフィールドで活躍されているトレーナー、及びトレーナーを目指している20名が参加しました。

第1日目、午前中は「スポーツ外傷について〔下肢〕」と題し、聖マリアンナ医科大学スポーツ医学講座准教授であり、本会トレーナー部会の藤谷博人部会長に講義をしていただきました。

スポーツ外傷(1回の外力で生じる)の代表的な膝内側側副靭帯損傷、膝前十字靭帯損傷、膝後十字靭帯損傷、半月板損傷、足関節靭帯損傷、アキレス腱断裂の6つとスポーツ障害の(頻回の小外力で生じる)代表的なオスグッド病、ジャンパー膝、腸脛靭帯炎、脛骨疲労骨折、シンスプリント、足底腱膜炎の6つについて、それぞれ外傷の受傷転機、障害の原因について、そのメカニズムを解説していただきました。また各症例とも細かい症状や診断方法、治療方法について、説明をしていただきました。



トレーナーとして、スポーツ外傷・障害についての知識を持つことは必要なことであり、選手との信頼関係を築くうえでも大切なことであると教えていただきました。

午後からは、「スポーツ動作の基本(走)」と題し、順天堂大学スポーツ健康科学部客員教授の宮川千秋先生に講義及び実技実習をしていただきました。

走るという基本的な動作に一番必要なことは正確さであり、ポジショニング、グレーディング、タイミングという3つの能力を正確に会得することがポイントとなり、これが出来ればケガも少ない。

ポジショニングとは、体肢の位置を正確に決める能力であり、グレーディングとは筋出力の強さの調整能力、タイミングとは出力時刻の調整能力であり、この3つの能力を鍛えることで、素早さや持久力も向上していく。走の正しい基本動作は、各スポーツ動作に適合できる応用性の高いものであり、陸上、野球、バスケットボール、サッカー、バレーボール等を例に解説していただきました。後半は、3つの能力を引き上げるためのトレーニングを紹介し、トレーナーも色々なスポーツ動作を体験することが指導に役に立つことだと教えていただきました。

第2日目午前中は、「スポーツ現場で役立つ物理療法」と題し、東海大学体育学部競技スポーツ学科教授であり、本会トレーナー部会の宮崎誠司副部会長に講義をお願いしました。

物理療法は、運動療法の脇役的な存在であるが、暖めることで疲労を回復することは科学的根拠もあり、古来から温泉での治療などがそれにあたる。急性期・慢性期の痛みを和らげたり、細胞を活性化し治癒を促進させるなど、目的に合わせて物理的な刺激を与えることが物理療法である。効果的な治療促進のためには、今の状態を把握し、何が必要かを見極め、神経を刺激するのか、筋肉を刺激するのか、そして刺激の方法をどうするかがポイントとなるなど、メカニズムと効果的な使用方法について詳しく解説をしていただきました。

使用する器械の基本的なことを理解すれば、使いこなせるようになり、経験をつむことで、より効果的な使い方ができるようになると教えていただきました。

午後からは、東海大学スポーツ医学研究所教授の有賀誠司先生にお越しいただき、「筋力トレーニングのプログラムと基本エクササイズの実技指導」と題し、講義及び実技実習を指導していただきました。

アスリートにとって筋力トレーニングは、競技力向上や障害予防の面から必要不可欠なことであり、基礎体力の向上を目的とした一般的トレーニングと、競技特性に応じた専門的トレーニングを上手く組み合わせて行う事が大切である。専門的トレーニングは、即効性は有るが頭打ちが起こりやすいので、基礎体力を上げながら、年齢や競技レベルに合わせて行う事が必要である。専門的トレーニング



の効果的な実施方法のポイントとして、スポーツ動作の特徴をつかみ、プレーと関連のある動作の方向に負荷をかけることが大切であると、詳しく解説していただきました。

後半は、筋力トレーニングの基本エクササイズを指導していただきました。運動の強さや回数を目安とともに、ベンチプレスやスクワットのポイントの他、自重やチューブを用いた上半身、下半身、体幹の代表的なエクササイズを教えていただきました。

第3日目は、午前中に「今日から生かすスポーツ栄養学」と題し、帝京大学医療技術学部スポーツ医療学科准教授の殖田友子先生に講義をしていただきました。

スポーツ選手にとって、エネルギーの供給源となる糖質（炭水化物）の摂取が一番必要となる。糖質が不足するとタンパク質は非常時のエネルギー源として使われてしまい、トレーニングをしても筋肉が付かないこととなる。また、ビタミンB群はエネルギーをスムーズに使える状態にする役割がありとても大切である。実施競技や体重によって摂取する必要分量を知ることが必要。タンパク質、脂質を押さえ、どうやって糖質の摂取量を増やすかがカギとなる。糖質が少ないとスタミナが切れる他、過剰摂取したタンパク質は体の負担になる。そして、減った糖質をこまめに補給することがポイントだと解説していただきました。

後半は、状況設定した選手の昼食として、何が不足していて、どのような改善をしていけばよいか、グループワークを実施し発表を行いました。

選手は身近なコーチやトレーナーの言葉には耳を傾けるので、ぜひトレーナーの方々に、スポーツ栄養の知識を身につけてもらいたいと講義をしていただきました。

午後からは、帝京大学医療技術学部スポーツ医療学科准教授であり、本会トレーナー部会の朝日山一男副部長より「スポーツ障害に対応したマッサージ法」と題し、講義及び実技実習を指導していただきました。

古くから治療としてマッサージは利用されていた。選手側からは、痛みを和らげるとともに満足感を得ることができるという大きな効果がある。現場でトレーナーは様々なニーズに対応しなければならない。障害予防、コンディショニング、アスレティックリハビリテーションが主なスポーツマッサージの目的となるがタイミングを考え、どこを、どのように、どれくらい、行うかということや、具体的な施術の例など、その効果について詳しく解説していただきました。

また、部位を特定する方法として経絡テストを紹介していただき、腰痛、肩関節痛に対するマッサージのポイントを細かく教えていただきました。



今回も、トレーナーとして身につけておく必要がある多くの知識や技術を、講師の先生方から教えていただき、とても有意義な講習会であったと思います。

今後も様々なスポーツ現場に対応したトレーナー活動が出来るよう、知識やスキルアップと共に、医科学サポートの情報提供を行い、トレーナーの資質向上のため魅力ある研修会を開催していきます。