

## 平成 22 年度中部地区体育指導委員研修会

平成 22 年 7 月 17 日（土）春日市ふれあい文化センターと市民スポーツセンターにおいて、150 名の参加を得て平成 22 年度の中部地区体育指導委員研修会（体育指導委員は以下「体指」）が開催されました。

午前の部は、ふれあい文化センターにて福岡教育大学教育学部保健体育講座准教授兄井彰様による「運動技能の獲得への近道～脳科学から見た運動学習」の講義がありました。講義では以下のことを話されました。

運動能力が高いといって脳の形が違うわけではなく、脳は筋力よりも匠な動きをつかさどっており、筋力と脳を効果的に働かせることにより運動技能をより高めることができるということです。具体的には、練習の後に睡眠をとり神経回路を組み替える、上手いアスリートの動きを良く観察する、自分が運動していることをイメージする、動かした感じを大切に運動する、自分に合った運動を見出す、運動能力は直線的に伸びるものではなく脳が情報を蓄積するために必ず停滞する、反復練習よりもランダム練習が効果的、叱るよりも具体的にほめる、動きのコツを知るなどです。

昼食をはさんで、午後は実技研修です。

まずはストレッチです。手・足・体幹を 45 分間みっちりを行いました。

ストレッチの後に、SAQ トレーニング（スピード、アジリティ、クイックネス）の代表的なトレーニングのひとつであるラダートレーニングを行いました。

ラダートレーニングは、調整力（動作の切り替え、バランス）とスピード（身体運動の速さ）の 2 つの要素が存在しています。

調整力で、ラダーのマスを意識し、動作をコントロールしながら、身体を早く動かします。スピードは進行方向への速やかな重心移動と足の回転の速さ、手の振りなど、動作を洗練していくフォームづくりに留意点を置きます。



研修会の会場「春日市ふれあい文化センター」と「春日市市民スポーツセンター」です。



兄井彰准教授の講義は脳科学という専門的な分野ですが、分かりやすくリズムカルに話して頂きました。



実技も引き続き兄井准教授から指導して頂きました。



ストレッチといっても、梅雨明け発表があったその日いきなりの盛夏の中で行われたので、皆さん指導についていくのが辛そうです。



ストレッチの後はラダートレーニングです。



マスを使った様々なパターンでスピードと敏捷性を養います。動作は単純ですが疲労感はかなりあります。



最後に次期開催地である糸島地区の体指からあいさつがありました。

午前の講義と午後の実技研修で、脳科学という切り口からの運動技能の確認を学んだことで、運動に対する見方が変わったことでしょう。

暑い中での実技は、スピードと機敏性を求められたので息が上がっていた体指も見受けられました。皆さんお疲れ様でした。