

「令和元年度 地域スポーツ関係者等研修会（第1回）」事業報告

- 1 事業名 令和元年度地域スポーツ関係者等研修会（第1回）
- 2 期 日 令和元年6月26日（水）
- 3 参加者 29名
- 4 日 程

時 程	内 容
13:30	受 付
13:50	開会行事
14:00	研修1〈講話〉 「スポーツ指導者にとって大切にしたいこと～コーチングスキルの活用法～」 Winning Wave アスリート育成スクール 代表 坂本 修一 氏
14:30	
14:40	研修2〈実技〉 「だれでも走るのが速くなるトレーニング法」 Winning Wave アスリート育成スクール 代表 坂本 修一 氏
16:30	
16:40	閉会行事

5 活動の実際

研修1

(1) 内容

研修1では、「スポーツ指導者にとって大切にしたいこと～コーチングスキルの活用法～」という演題で、これまで多くのアスリートを指導してこられた WinningWave アスリート育成スクール坂本代表から、自身の経験を元に、資料や動画を使った講話を実施しました。坂本代表からは、「指導とは、選手の目標に寄り添うものである。」「一人ひとりに応じた身体的コーチングと感覚的コーチングを行う必要がある。」という説明や、速く走る根拠となる理論について、図を使った分かりやすい解説がありました。参加者はトップアスリートが走る動画を視聴し、理論の正しさを実感していました。

(2) 活動写真



参加者に講話を行う坂本代表



図を使って速く走る理論を説明する坂本代表

(3) 参加者の声

- コーチングする際は、一人ひとりの能力等に合わせてコーチングをするということ、身体的コーチング、感覚的コーチングの大切さを知ることができました。
- 感覚共有の大切さ、成長に合わせた楽しさ、「そのものが楽しい」が「成長が楽しい」につながるということが分かりました。
- 基本の理論がとても楽しく、参考になりました。

研修2

(1) 内容

研修2では、「だれでも走るのが速くなるトレーニング法」という演題で、手の動きを意識したスキップ・様々なバリエーションの「ケンケン」・ラダーを使ったトレーニング・ダッシュの姿勢についてのトレーニング体験を実施しました。また、トレーニングのそれぞれの場面で、選手の実態に応じた効果的なコーチングの方法やフォームや感覚が相手に伝わりやすい指導のコツについての説明を行いました。

(2) 活動写真



手を意識したスキップを体験する参加者の様子



理想的なダッシュの姿勢を体験する参加者の様子

(3) 参加者の声

- 「実技を通してより深く学ぶことができました。」
- 「すぐに実践できるものばかりで、大変満足しました。」
- 「ダッシュの姿勢についての説明で『身体がくの字になるよう意識する』や『腿に置いた手のひらをお腹と腿でサンドイッチのように挟む』という表現は理解を深めるのにすごく適していると感じました。」

6 全体をとおして

今回の研修会の目的は、地域の各スポーツに関わる指導者を対象に、講話や実技等を通して、指導者としての心構えや、競技力向上のための高度な運動技術の指導法、コーチングの知識や技能を身につけ、地域スポーツの振興を推進する指導者としての資質の向上を図ることでした。参加者からは、「指導とは、目標に向かって導くことであるということが分かりました」「手の動きや地面の蹴り方など、とても勉強になりました」「地域の総合型スポーツクラブで短距離走に力を入れたいと思っていたので、すぐに実践したい」などの感想があり、スポーツ指導者としての心構え、専門的な知識や指導のコツを学ぶことができ、地域スポーツを推進する資質の向上を図ることができました。