©NSCA JAPAN
Volume 26, Number 3, pages 16-17

NSCAが提唱するストレングス＆コンディショニングの基準とガイドラインに従って卒業後に即戦力となれるよう人材の育成を行なっている「NSCAジャパン認定校」を、共同開催したイベントの報告とともにご紹介します。

認定校ってどんなとこ？

NSCAジャパン×認定校イベントレポート Vol.6 日本文理大学

「S&Cセミナー」

●日時・会場

2019年2月24日（日）　日本文理大学

●講師

大西 史晃　氏

M.A., ATC, CSCS, NSCA-CPT, TSAC-F, NSCAジャパン事務局 教育・研究担当

●イベント内容

『アジリティを構成する要素とそのトレーニング方法』

アジリティ能力を構成する「オープンスキル（認知・意思決定）」と「クローズスキル（動作技術・身体能力）」について解説し、それぞれの特徴的な要素を抜き出した上で、それらを向上させるトレーニングの紹介を行ないました。一般的な形式からサッカー競技に特化する形式まで、それぞれのエビデンスとあわせて幅広いデザインを考察していきました。

『サッカー選手のためのアジリティトレーニングにおける適切な漸進法』

講義で紹介した各種能力を向上させるためには、トレーニングをどのように積み上げていくべきかを実践しました。方向転換動作をベースにパワー発揮や動的バランスを含む「動作を行なうこと」や、複数の動作を行なう際の動作技術とそれに関連づいた認知機能に基づく「動作を繋ぐこと」を意識した実技を中心に進めました。

●事務局スタッフからの報告

今回のセミナーは、日本文理大学の公開講座にも位置づけられ、参加者は100名を超えました。近隣の高校の生徒や先生方にも参加いただき、「ストレングス&コンディショニング」という概念に触れていただく良い機会になりました。

講義・実技を通して心と身体の両面で身体動作に向き合うことの大切さを知っていただけたのではないかと思います。一般からの参加者はサッカー競技以外の指導者も多くいましたが、他競技にも移行できるものであったと評価をいただきました。動作に対する基本的概念を基に各種目で指導者の工夫が加味されていけば、個々のエクササイズでさえもオーダーメイドの丁寧な処方ができるようになると思います。今後、九州地方の多様な指導者からの発信が増えてくるきっかけになればと思います。最後に、今回の機会をいただいた九州で唯一の認定校大学となる日本文理大学様、運営にご協力いただいた井手九州AAD、そして本セミナーにご参加いただいたすべての方に感謝申し上げます。

School Data >>>

日本文理大学

学校所在地：〒870-0397　大分県大分市一木1727

担当教員：
堀 仁史　先生（M.S., CSCS）

●NSCA認定カリキュラムの中で、学校の目玉になっている授業は何ですか？

本学は体育系大学ではないため、NSCA認定校カリキュラムでは、まずは生理学や解剖学、S&Cを学ぶ上で重要な原理・原則といったエビデンスのある基礎的知識を「NSCA決定版ストレングストレーニング＆コンディショニング」や「NSCAパーソナルトレーナーのための基礎知識」に沿って、しっかりと理解することを重視してカリキュラムを展開しています。目玉の講義としては「スポーツ医学」で、地元大分で活躍されている経験豊富な指導者や医師にオムニバス形式で講義を行なっていただいていますが、ロンドン五輪でフェンシング太田選手に帯同されたトレーナーによる五輪での貴重な体験を踏まえての内容は、教本にはないもので、学生にとっても興味深い講義となっています。

●特色のある授業や現場実習はどのようなものがありますか？

本学が文部科学省に採択された「地（知）の拠点整備事業（COC事業）」で「初心者のための筋トレ講座」という講座を実施しました。3年生でS&Cの指導法を学んだ学生を中心に、市民の方を対象とした筋力トレーニングの基礎知識やテクニックに関する内容を教員と行ないましたが、参加者に非常に好評で、またサポートをした学生にも自主性や学生間の仲間意識が育まれ、以降、学生たちの活動が前向きで積極的なものへと変化し、教育効果を実感しました。COC事業の報告会では県や市の教育委員会の方がこの講座に強い関心を示していただき、公共施設での学生の管理・指導の依頼もあり、今後は行政機関と連携した「実習の場」も視野に入れていきたいと考えています。

●どのような人材育成を行なっていますか？

本学の教育理念のひとつである、「こころの力」「社会人基礎力」「職業能力」「専門能力」の4つの力が結集した「人間力」の育成が、NSCA認定校カリキュラムのベースでもあります。カリキュラムで修得した知識や技術、また「相手を思いやる心」や「自分らしさ」を大切にして、NSCAの資格をいかに生かしていくのかを考えるように教育しています。

●主な就職先はどのようなところですか？

経営経済学部にあるため、すべての学生がトレーニング指導者として就職しているわけではないのですが、フィットネスジムや健康づくりに関連する施設などが主な就職先です。また起業を目指す学生も多く、経営経済学部のメリットを生かしてパーソナルトレーナーとして起業した卒業生もいます。

●今後の学校の取り組みについて教えてください

大分県では、まだまだS&Cの認知度が高いとはいえませんが、今回のセミナーを通してS&Cに非常に高い関心をもっていただけたと感じています。今後もNSCAジャパンと連携・協力しながら、S&Cの啓蒙・普及と人材育成を通して、県内すべての競技の競技力向上と、すべての方々の健康づくりに役立つS&C情報発信拠点として取り組んでいきたいと考えています。