©NSCA JAPAN
Volume 26, Number 2, pages 24-25

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.5 了徳寺大学

「S&Cセミナー」

●日時・会場

2018年10月28日（日）　了徳寺大学

●講師

ルカ・モネーゼ　氏
　ACミランアカデミー千葉 テクニカルディレクター

●イベント内容

『サッカーの育成年代における指導のメソッド』

　ACミランが構築するミランメソッド（4つのキー：「運動能力」「認知能力」「人間性」「社会性」）を紹介し、育成年代の指導者として押さえておきたいポイントについて講義を行ないました。途中で簡単なアクティビティを実施し、メソッドのポイントについてより理解を深められるよう進めていきました。

『サッカーの育成年代に必要なコンディショニング』

　まずは育成年代の指導において、イタリアと日本の環境を比較しながら、イタリアでの指導方針やそれらに関する法律について紹介しました。その上で、各年代で必要なコンディショニングトレーニングの要素を確認し、写真・動画を見ながら実践方法について学びました。

●事務局スタッフからの報告

　今回のセミナーは、ACミランサッカースクールとの連携事業が始まってから最初の共同セミナーとなりました。

　講義のスタイルは参加者がただ話を聞くばかりでなく、講師から参加者へ積極的に質問を投げかける場面がとても多くありました。途中でゲームを実施する際、実践を希望する参加者の手がなかなか上がらなかったときには、「子どもたちに勇気をもってプレーしなさいと言っている大人が、まずは勇気をもって行動している姿を子どもたちに見せるべきです」という一言があり、この一言で会場内の雰囲気が一気に変わったように感じました。育成年代を指導するための知識・技術に関する内容に加え、指導者の行動・姿勢についても言及される内容も含まれていたことは、参加者のみなさんにとって大きな刺激になったのではないかと思います。

　今回の内容はサッカーを中心としたものでしたが、他の競技にも通用するポイントが多くありました。今後も全国のNSCAジャパン認定校を中心としてセミナーを展開していきますので、ぜひ多くの方にご参加いただけたらと思います。

　運営にご協力いただきました先生方、学生のみなさんに感謝申し上げます。

●協賛企業
【ブース】株式会社ウエサカ ティー・イー
　　株式会社THINKフィットネス
　　協和発酵バイオ株式会社
　　株式会社R-body project
　　株式会社ユーフォリア
【広　告】Wattbike Japan
　　エクスプロージョン合同会社
　　マッシュコーポレーション株式会社

School Data >>>

了徳寺大学

学校所在地：〒279-8567　千葉県浦安市明海5-8-1

担当教員：
越田 専太郎　先生（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？

NSCA認定カリキュラムの授業はそれぞれ創意工夫のもと進められていますが、中心となる授業となると「スポーツコンディショニング論」ではないでしょうか。この授業はいわば講義と実習が1回の授業の中にミックスされています。基本は知識の獲得→技術の練習と習得→指導法の学習と実践といった流れをパートナーやグループで行なうことになります。例えば、ウォーミングアップについて学習したのち、プログラムの作成およびグループごとの指導、教員からのフィードバックといった流れとなります。学生は、これまでの基礎知識を対象に応用する機会を得ることになります。さらに特徴的な部分としては、保健医療福祉分野やアスレティックトレーニング（AT）および美容（ボディメイキング）分野におけるストレングストレーニング＆コンディショニング（S&C）の応用といった部分についても授業内では言及しています。これは、幅広い分野で活躍する人材の育成を目指す当大学ならではの特徴であると思います。

●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？

当大学の特色として、医療、AT、S&Cを横断的に学習できることが挙げられます。さらに、学生は医師、柔道整復師、理学療法士、AT、鍼灸師、S&Cコーチなど様々なバックグラウンドを有する教授陣から学ぶことができます。

現場実習では、学内外の運動部活動においてトレーニングのプログラムデザインおよび指導を行ないます。さらにチームによってはウォーミングアップやクーリングダウンのデザイン、コンディションチェックなどの業務も実施します。多くの場合、学生チームを結成し、指導教員やコーチと学生自身がコミュニケーションを取りながら活動し、「Learn by doing（実地から学ぶ）」を高いレベルで実現しようと努力しています。

●どのような人材育成を行なっていますか？

医療のバックグラウンドを有し、医療機関、スポーツチーム、フィットネスジム、教育現場、介護・福祉施設、美容施設など様々な分野で活躍できる人材育成を行なっています。また、大学の開学理念にある「いつも自立の心と連帯を重んじ、いかなる時も希望を持ち、友愛を深める人」、常に「自信と誇り」をもって活躍できる人材育成を目指しています。

●主な就職先はどのようなところですか？

卒業生は、医療従事者として接骨院や整形外科、アスレティックトレーナーとしてスポーツチーム、パーソナルトレーナーやトレーニングコーチとしてフィットネスジム、さらに教師として学校現場と、バラエティーに富んだ場所で活動しています。特にCSCS資格を取得した卒業生は、どの分野に進んでも「トレーニングの専門家」として活躍できます。

●今後の学校の取り組みについて教えてください

高齢社会における健康増進の手段としてのS&Cの有効性については明らかです。保健医療福祉分野におけるS&Cの需要は今後もますます高まるでしょう。さらに、美容の世界においてもS&C専門家はますます活躍の場を広げていくことになると思います。人々が健康で幸福になる手段としてのS&Cの重要性はもはや言うまでもありません。本大学では、今後も様々な人々に適切で安全なS&Cを届けることができる専門家の養成に取り組んでいきます。