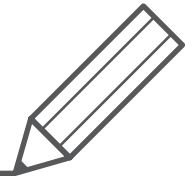


NSCAジャパン HPC 活動レポート



●日時・会場

2019年12月22日(日) 千葉県スポーツ科学センター

●事業名

健康づくり指導者講座

●主催

千葉県総合スポーツセンター指定管理者
千葉県スポーツ協会・まちづくり公社グループ

●対象・来場者数

トレーニング指導者、トレーニング愛好家、約30名

●講師

吉田 直人 氏

HPCディレクター / ヘッドS&Cコーチ
CSCS, NSCA-CPT, NSCAジャパンマスターコーチ



●イベント内容

第1部では、「健康寿命を延ばすために必要な運動」をテーマに、運動が様々な健康問題に対して果たす役割をエビデンスベースで講義しました。

日本の社会課題でもある健康寿命を延ばすとは、心身ともに自立し、健康的に生活できることを意味します。そして昨年、NSCAから高齢者のためのレジスタンストレーニングのポジションステートメントが発表されました。そこでは、レジスタンストレーニング、機能性トレーニング、持久性トレーニング、バランストレーニングを含めることが示されています。また、レジスタンストレーニングの中にパワーエクササイズを含めることが推奨されています。こういった様々なトレーニング要素を、クライアントに合わせバランス良くプログラムに取り入れ、適切なテクニックで指導することのできる運動指導者の役割が非常に重要になることを講義しました。

第2部では、「子供から高齢者まで使える効果的な柔軟性トレーニング・筋力トレーニングのポイントとバリエーション」をテーマに実技を行ないました。

実技の最終目標としては、パワーエクササイズのハングスナッチを安全に習得することに設定しました。ハングスナッチは、高齢者の方々には発展系のエクササイズですが、様々な機能的要素が含まれているので、非常に有益なエクササイズになると思います。講習内では、可動性・安定性を考慮したエクササイズから始まり、ハングスナッチを7つのベーシックエクササイズに分解し、適切なテクニックとポイントについて説明しました。その後、ウッドバー（木の軽い棒）を利用しハングスナッチの分習法から最終的には全習法に移行しました。

参加者は、ハングスナッチは初めて実施する方がほとんどでしたが、非常に熱心に取り組んでいました。

今後もHPCでは地方行政や企業と連携し、運動の必要性についての啓蒙活動を実施していきたいと考えています。