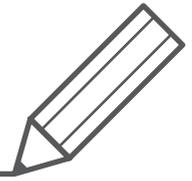


NSCAジャパン HPC 活動レポート



●HPCインターンシップ／現場実習

HPCでは、NSCAジャパン認定校の学生、もしくはNSCAジャパンの会員を対象に、長期間(1～3ヵ月)のインターンシッププログラムおよび短期間(3～5日程度)の現場実習生の受け入れを行なっております。

今回2月3日(月)～7日(金)の5日間HPCの現場実習に参加した2名の学生からレポートをいただきましたのでご紹介いたします。

●現場実習に参加して学んだこと

私はトレーニングを教える仕事に就きたいと考えています。その中で、HPC現場実習に参加することは、将来のプラスになると思い参加を希望させていただきました。実習を通して、選手のニーズ、競技特性に合わせたトレーニング内容の工夫、選手との距離感や接し方など教科書だけでは学ぶことができない多くのことを学ぶことができました。この実習を通して技術的なことはもちろん、S&Cのコーチとしての「在り方」というものを感じることができたことが貴重な経験です。今年はCSCSの資格を取得することがひとつの目標です。ここで、学んだこと、感じたことを意識しながら試験勉強に励んでいきたいと思っています。

了徳寺大学 健康科学部 整備医療・トレーナー学科 木田富士

私は今回現場実習を通して教科書や参考書には載っていない現場でしか得られない知識、スキルや経験を学びました。HPCではプロのアスリートから一般の方まで、そしてパーソナル指導からチーム指導まで幅広く活動されています。そのためクライアントごとに異なる環境や条件下でニーズに合わせた指導力が必要となる点がS&Cの腕の見せ所だと思います。その指導に必要な知識やスキル、心得を学べたことは貴重な経験であり、今後S&Cコーチを目指す者としてひとつの大きな指標になりました。現場を経験することで勉強する際も現場をイメージできるため、知識の定着に効果的だと思います。今回得た指標を大切に、勉学に励み、S&Cコーチを目指したいと思っています。

了徳寺大学 健康科学部 整備医療・トレーナー学科 池崎里空

●インターン1日の流れ

- 9:30～10:00 オープン作業(ジムエリア内清掃、機器のメンテナンス等)
- 10:00～12:30 指導見学
※指導予定が入っていない場合は、選手のトレーニングプログラム等を見て勉強
もしくはコーチとのディスカッション
- 12:30～13:30 昼食休憩

- 13:30～14:30 エクササイズテクニックの習得・確認(自身のトレーニング)
- 14:30～17:00 指導見学、もしくはコーチの外部指導に帯同し指導を見学
- 17:00～17:50 1日の振り返り(コーチへの質問等)
- 17:50～18:00 クローズ作業

●アルバイト募集のお知らせ

2020年4月以降にHPCでのインターンシッププログラムを修了し、採用試験に合格した者を、アルバイトとして雇用する予定です。HPCにおけるアルバイト雇用のコンセプトとしては、将来的にストレングス&コンディショニング(以下S&C)コーチを目指す方はもちろん、トレーニング指導にかかわる職業を目指している方の人材育成にあります。HPCコーチの指示の下、様々な経験を積むことで、選手指導に必要な知識、テクニック、キューイング、専門職としての姿勢を身につけることができるため、将来S&Cコーチやパーソナルトレーナーとしての活動を考えている方には勉強の場となるでしょう。

まずは、HPCでのインターンシッププログラムを修了することが大前提となりますので、アルバイトに興味のある方は、同プログラムへの参加をご検討ください。

なお、HPCでのインターンシッププログラムおよびアルバイトの募集要項はHPCウェブサイト内に掲載しておりますので、応募を希望される方はそちらをご参照ください。皆様のご応募をお待ちしております。

【お問い合わせ先】

NSCAジャパン Human Performance Center
TEL: 04-7197-2063
Email: office@nsca-hpc.jp

