

第2回定例理事会兼スタッフ会議資料

2001年3月～12月までのトレーニングコンセプトについて

S C Cの基本理念、「老若男女すべてが集まってスポーツを楽しむ場を提供する」一つ的手段として、あらゆるレベルの参加者が同じフィールド内でトレーニングできるメニューの提供を目指した。

この目標に対して次のような課題を持ってメニューの作成を行なった。

- 1) トレーニングにおいて要求する体力レベルを抑える。
- 2) 体力レベルの差に合わせて難易度を選択できるようにする。
- 3) 一つのトレーニング種目に対して、複数の段階的なトレーニング課題を設定する。
- 4) 当日のグラウンド状況に合わせた種目を実施する。

トレーニングの実施にあたっては、以下の点に注意した。

- 5) トレーニングの導入に際して必ず具体的な見本を見せる。
- 6) スキル不足による脱落者に対して迅速な指導を与える。
- 7) トレーニング種目の切換え時の空白をできるだけ省く。
- 8) 気象条件などに合わせた体調管理面での指示を与える。

コンセプトの実施における具体的方策と反省点

- 1) トレーニングにおいて要求する体力レベルを抑える。
 - ・対乳酸作業能力を要求するような100m以上の距離での全力疾走を避ける。
(反省点) このことを意識するあまり、トレーニングにおける「充実感」に欠ける内容になることがあった。
 - ・疾走時の動作範囲を越え、かつバリスティックな運動形態を要求する運動を避ける。
(反省点) こちらの意図と反して無理な動作を行なわせている場合があり(階段ジャンプ等)、正確な動作の指示を徹底するか、種目の再検討が必要と思われる。
- 2) 体力レベルの差に合わせて難易度を選択できるようにする。
 - ・ミニハードル、スティック等のインターバルを二種類以上設ける。
 - ・メディシンボールは2～4kgのものを用意する。
 - ・上半身で体重を支持する運動では負荷を軽減する方法を必ず用意する。
(反省点) 小学生の加入が増え、こちらの予想いじょうに体力レベルの差が大きくなっており、全体をカバーできていない。
- 3) 一つのトレーニング種目に対して、複数の段階的なトレーニング課題を設定する。
 - ・省略
(反省点) 参加者の増加に伴い、個々に対するアドバイスをおこなう余裕が無くなっている。また、事前の説明が上級者を意識するあまり難解になり、初心者への配慮が欠ける。
- 4) 当日のグラウンド状況に合わせた種目を実施する。
 - ・省略
(反省点) グラウンド状況を事前に把握できていないことが未だにある。
- 5) トレーニングの導入に際して必ず具体的な見本を見せる。
 - ・省略

(反省点) スタッフへの説明が十分でないことがある。

6) スキル不足による脱落者に対して迅速な指導を与える。

- ・トレーニング実施前にスタッフに対して動作におけるポイント確認を行なう。
- ・プレイングコーチを導入し、多人数に対応できる体勢を作る。

(反省点) 参加者が増加するに従って、トレーニングの回転を優先する傾向があり、フォローし切れていない場面がある。

7) トレーニング種目の切換え時の空白をできるだけ省く。

- ・トレーニング開始前にミーティングを実施し、トレーニングの流れを把握する。
- ・器具の用意を事前に行なっておく。
- ・ヘッドコーチ プレイングコーチの指示を適格に行なう。

(反省点) ヘッドコーチがおろおろし過ぎ。個別指導にこだわるあまり流れを忘れとる。

8) 気象条件などに合わせた体調管理面での指示を与える。

- ・夏場の水分補給の指示、定期的な休息の導入。
- ・冬場の更衣の指示。

(反省点) 重要性が参加者全員に浸透しているとは言い難い。そのために、転倒による怪我、熱中症、風邪が発生している。

その他の問題点

1) 参加者の増加に伴うトレーニングレベル、目的の差が広がりつつあること。

2) トレーニング種目の決定が即興的に行なわれているため、「トレーニングの流れ」「スタッフ間の理解」が十分でない。