

リーフレット活用レポート



エクササイズリーフレット(胸部エクササイズ編)

■ 笠井 康平さん

NSCAジャパン機関誌2012年5月号掲載

現在、恵比寿の治療院「tune:up」にてスポーツマッサージや鋭治療、アーティストのツアー帯問、また、関東国際高等学校にて講師およびバスケットボール部トレーナーとして活動させていただいております。

治療院では、スポーツを愛好されている一般の方から、アスリート、アーティストまで様々な方からいらっしゃいます。施術の中で、ケアするだけでなく障害予防やトレーニングの話になることが多く、お客様自身がトレーニングを実践されている中で、意外にも「トレーニングの基本的なことを教えてもらえなかった」ということが多々ございました。そこで、その場で正しい方法を示すだけでなく、後から思い出してトレーニングしていただくとき、形に残るものとしてリーフレットを活用しております。これを基に説明することで「イメージが湧きやすい」「丁寧に説明してもらえる」といったような、好評を得ております。

また、高校では、一度に大勢を指導しなくてはならないため、常に全体を見ながらでは個々の細かな部分をサポートできません。そのようなとき、選手がリーフレットを参考にし、トレーニング時、または各自自宅に戻ってからも、自主練の教材として確認するなど活用してもらい、指導しきれない状況でも役立っています。

様々なトレーニングがある中で、胸部エクササイズは基本となる種目ではありますが、そこから姿勢、体幹、障害予防、可動域、パフォーマンスとの関連、左右差の気付きといったように、リーフレット一つで様々な会話が広がっていきます。各々の意識を高めるためにはもちろん、イメージを残しフィードバックするためにも、とて

も活躍してくれるサポート役になっています。

このリーフレットは、写真により多くのスポーツにこれらのエクササイズが有益であることを示しているのので、多くのアスリートや競技、フィットネス愛好者に興味を持たせることができると思います。また、エクササイズを行う上でのポイントやポジションステートメントが記載されているので、直接指導できないときでも、ある程度の情報を与えることができたり、ポイントを見ながら練習ができたりすると思います。

今後もその他のエクササイズについてのリーフレットができれば、さらに多くの情報をたくさんの方に伝えることができ、それによってトレーニングへの興味を引き出され、エクササイズ導入へのきっかけになると思います。また、トレーニング上級者も改めてフォームの大切さに気付くことができるのではないかと思います。

鍼灸あん摩マッサージ指圧師 笠井 康平 CSCS



私は現在、福岡県福岡市を中心に、市内の公共スポーツ施設での運動指導やサッカースクールでのコンディショニング指導、またジュニアアスリートから一般の方へのパーソナルトレーニング指導などを行なっています。

今回、麻生専門学校グループ主催の「高校生お仕事スタジアム」というイベントにおいて、スクワット&胸部エクササイズのリフレットセットを活用させていただきましたので、ご報告いたします。

この「高校生お仕事スタジアム」は高校生対象の職種説明会にあたるイベントで、九州・山口各県の高校1、2年生が参加しており、私は約100職種ある中の「スポーツトレーナー／インストラクター」というブースを担当させていただきました。昨年も参加させていただいた際に、自分なりにトレーナー関係の参考書や資料、エクササイズDVDなどを用意していましたが、説明を聞きに来てくれた高校生に対して、簡潔でインパクトもあり、また持ち帰ったあとにフィードバックできる資料が必要だと感じていました。そこで今回、ブースに来てくれた高校生に対して、エクササイズリフレットを配布し、仕事内容の説明や必要な資格、業界の現状などをお話しさせていただきました。また「実際にエクササイズ方法を教えてください」、「部活でどのようなトレーニングをしたらいいですか?」といった声も多くあり、狭いスペースではありましたが、リフレットがあったことで簡易的な実技指導も行なうことができました。特

に男子学生の多くは胸部エクササイズに興味をもっており、もちろんベンチプレスはできませんでしたが、フォーム指導やブッシュアップ、そこから姿勢や体幹、関節可動域、競技特異性といったエクササイズに関連する内容まで話が広がりました。学生の、真剣に話を聞き、メモを取る姿が印象的でした。このリフレットは、適切なポイントや不適切な例が解りやすい写真付きで見比べられるため、高校生からも「解りやすかった」「持ち帰って他の部員にも伝えたい」といった感想も聞くことができ、大変好評でした。

今後も、トレーニング指導でのリフレットの活用はもちろん、今回のような職種説明会やセミナー、自身の活動等でも活用させていただき、多くの方にトレーナー業界の認知度向上とNSCAジャパンの取り組みを広げていきたいと思っています。

九州アシスタント地域ディレクター 井手 宏法 NSCA-CPT



私は現在、前橋市内のフィットネスクラブ、および高校・大学の契約チームにてストレングス&コンディショニング指導、パーソナルトレーニング指導を行なっております。

この度、上武大学バスケットボール部の新入生オリエンテーション用に、エクササイズリフレットを150部(3種類各50部)頂戴し、活用させていただきましたので、ご報告いたします。

上武大学バスケットボール部はインカレベスト16、群馬リーグ優勝という輝かしい成績をもつクラブで、全国各地の強豪校よりスカウトされた学生が所属し、部員数は80名を超えます。

2012年よりS&Cコーチを担当することとなりましたが、クリーンやスナッチなどの爆発的エクササイズは、大学で初めて学ぶ学生も多く、分習法にて着実に指導できますが、ベンチプレス等は自己流が多く、不適切なフォームや補助テクニックが多く見受けられました。「高校時代に経験しているから」という理由で、胸部エクササイズを安易に考えてはならない、指導していく中で気づかされました。

より安全で効果的なフォームを学生に習得してもらうために、今年度より新入生へのオリエンテーション時にリフレットを導入しています。グリップ幅や脚の位置などはもちろん、適切な補助のテクニックまで視覚的に確認できることで、その後の実技講習もスムーズに行なえました。

また、ポイントをわかりやすく記載してあるので学生にも覚えや

すく、学生同士でのフォームチェックも頻繁に行なわれるようになったことが一番のポイントではないでしょうか。ケガの発生を防止、パフォーマンスを向上させるという、S&Cコーチの役割をサポートしてくれるリフレットであると感じました。

今ではバスケットボール部専用ウエイトルームには、3種類のリフレットを掲示し、いつでも確認できるようにしており、リフレットを見ながら自主トレを行なっている姿も見られるようになりました。

学生にトレーニングへの興味や関心を持ってもらうためのアイテムとして、非常に効果が高いことは間違いありません。今後はフィットネスクラブにおける一般の方への指導の中でも、ぜひ活用させていただきたいと思っております。

DRESS BODY PROGRAMS 松田 浩和 CSCS, NSCA-CPT

