

リーフレット活用レポート

エクササイズリーフレット(スクワット編)



■ 金井 洋貴さん

NSCAジャパン機関誌2010年10月号掲載

松商学園高等学校のウェイトリフティング部副顧問および野球部のトレーニングコーチをしています。両部の生徒以外にもなんとかトレーニングを普及させ、トレーニング室を活性化させたいという願いをもって活動していた中で、今回のリーフレットが送付され、自分が求めていたものと合致したので連絡させていただきました。

リーフレットをお送りいただいた後、学生ホール、トレーニングルームの掲示板へポスターとして展示し、さらに学校設定科目(選択授業：健康スポーツ)のトレーニング実習の授業で生徒に配布しました。これにより、クラブでトレーニングを指導している生徒以外からの問い合わせや質問が多くなりました。以下はその例です。

- ・どのように取り組めばよいのか？ 回数、負荷設定や頻度など
- ・自分の専門種目でも本当に必要なのか？
- ・スクワットやれば、足が速くなるか？ など

高校スポーツでは、すべてのクラブにストレングスコーチのようなトレーニング指導者がいるわけではなく、「トレーニングを学びたい、取り組みたい」と思っているものの、敷居が高く、結局、取り組みえないまま過ぎていく生徒も少なくありません。そういった生徒にとっては今回のようなリーフレットは、きっかけ、または導入段階としてわかりやすくイメージしやすいと思います。

また、生徒の中には(陸上、サッカー、バスケットボールなどの部活に所属する者)、スクワットに対して、ネガティブなイメージを持っている者が多いように感じます。そういった生徒にとっては、今回のような視覚的に明瞭で、ポジティブなイメージが持てる掲示物は非常に効果が高いと考えます。

一般的に、生徒にトレーニングの興味、関心を持ってもらうためのアイテムとして、このリーフレットは非常に効果が高く、今後もトレーニングの普及に役立っていくと思います。

松商学園高等学校 金井 洋貴 NSCA-CPT



■ 中村 圭一さん

NSCAジャパン機関誌2012年11月号掲載

現在、福岡県糟屋郡を中心として、中学、高校生を対象にトレーナー活動、セミナー活動をしております。

今回、福岡魁誠高等学校から『魁誠お仕事スタジアム2012』という進路ガイダンスの講師依頼を受け、NSCAジャパンエクササイズリーフレットを利用させていただきました。

具体的に進路ガイダンスでは、トレーニング指導の体験を行ない、2人1組のペアを組み交互に指導者、選手の役で体験してもらいました。リーフレットには、指導を行なう際のポイントが記載されているため、指導する際に、相手に指導するポイントが伝えやすく、指導する生徒にも好評でした。さらに、普段トレーニングしている側から指導者側に立つことで、指導することの難しさや、指導できたときの喜びや、普段しているトレーニングのフォームとの違いなど、様々な発見ができたようです。

進路を決める参考になったという声もあり、進路ガイダンスにお

いて非常に有効に活用ができました。今後も進路ガイダンスやセミナー、トレーナー先を通じて、少しでも生徒や先生、周囲の方々がこの業界に興味を持ち、今後に発展していけるように活動していきたいと思います。

有限会社 HEY'S JAPAN 中村 圭一 NSCA-CPT



福岡県北九州市にて、施術院とトレーニング施設「NRT（ナカムラリコンディショニングトレーナーズ）」を併設し営んでいます。

契約チームとしては、フィジカルトレーナーとして山口県立西京高校サッカー部。ストレングス&コンディショニングコーチとして北九州市立高校陸上部があります。その中でも、西京高校サッカー部は多い年では80名を超える部員数になります。全員同時にトレーニングを実施する際は、一人ずつの細かな動きまでチェックすることが困難です。そこで、スクワットリーフレットを活用させていただいています。部員全員に配布し、初期の指導としてリーフレットの説明から行ないます。正しいフォーム、ポジション、注意するポイントなどを理解させるためにはとてもわかりやすく、適切に行なうことの重要性を選手たちは理解してくれています。

このリーフレットを用いて高校生アスリートを指導した上での主な利点は、解りやすい写真で手軽に「適切なポイント」と「不適切な例」を見比べられることだと思います。さらに、選手たちだけで行なう場合にも役立つ、補助の選手たちが「もう少し胸を張って！」「膝が内側に入ってる！」などと声をかけ、より適切なフォームへと導いています。他の選手を観察することで、集中力が途切れることなく、かつ適切な形を学ぶことにもつながり、さらにモチベーション

の維持にも役立っています。

プロのアスリートや国際レベルの選手であれば、当たり前のように一つのエクササイズに関してポイントを押しさえ、理解しようとしています。レベルは違えど、高校生アスリートであってもそれは同じであり、興味を持ち、理解することが重要だと思います。このことにリーフレットは貢献してくれると思います。

当施設のトレーニングルームでは、3種類すべてのリーフレットを掲示・配布しています。エクササイズリーフレットの情報により、経験豊富なアスリートでもフォームを見直し、修正をするきっかけになりました。とてもありがたいアイテムです。

ナカムラリコンディショニングトレーナーズ
中村 知宏 CSCS, NSCA-CPT



新潟大学で教鞭を執り、社会体育・スポーツ系の指導者養成をしながら、新潟県の健康づくり推進懇談会の委員、新潟県の子どもの体力向上支援委員会委員、新潟市健康づくり推進委員なども兼務しつつ、NSCAジャパンの甲信越ADのお仕事もさせていただいています。また、新潟市、阿賀野市、長岡市、上越市でも、健康づくりや子どもの体力向上の仕事のお手伝いをしています。これらの事業に関連した講演や実技指導の際に、リーフレットを活用させていただいています。今回はその中で最近の活用事例を報告します。

2013年3月11日(月)新潟県新潟市で開催された運動普及推進委員さん61名の研修会で配布し、実技も含めた研修をしました。平均年齢が64.1±8.85歳の市民ボランティアの方方で、61の内訳は男性10、女性51でした。普段から、新潟市健康福祉課主催の健康づくり関係事業に、自らが健康づくりを実践する市民リーダーであり、講習・講演の補助員として活躍しておられる方々です。最近ではウォーキングを中心とした健康づくり講習会のお手伝いをさせていただいています。今回は「ロコモティブ・シンドローム」の予防についても講義でお話しし、アライメントチェックと、体幹と脚

部(特に背部筋群)の筋力維持向上を図る必要性を解説しながら、体幹の筋力トレーニングとスクワットの実技を行ないました。中高齢者の運動指導でスクワットを取り入れると、とても好評で、男性も女性も一生懸命取り組んでくださいます。リーフレットをお配りすると、「こんな立派なものをいただけるんですか」と、とても喜んでくださいます。そして、ご自分の実技能力を確認するためにも、とてもいい資料だと高い評価を得ております。これからも、アスリートだけでなく、中高齢者など、幅広い対象者にリーフレットを利用して正しいエクササイズの普及に努めたいと考えています。

篠田 邦彦
PhD, CSCS*D, 甲信越AD



私は2010年から、全日本スキー連盟スノーボードチームにおいてフィジカルコーチとして携わらせていただいております。そのスノーボードチームで2015年5月に開催されましたアルペン、クロス、ハーフパイプ、スロープスタイルの4チーム合同合宿において、エクササイズリーフレットを活用させていただきましたので、報告をさせていただきます。

スノーボードチームではシーズン直前の秋と、シーズンを終えた春の年間2回、全てのチームの強化指定選手および育成選手を対象に国立スポーツ科学センターにて合宿を行なっています。合宿では、各種体力測定を実施し、秋には「シーズンインの準備ができていますか?」、また春には「シーズンを通じてどのように体力が変化したのか?」を評価してフィードバックしています。特にシーズン終了後の今回の合宿は、次のシーズンに向けてどのように準備していくかを考える、非常に重要な機会となります。

今回は、フィールドテストのフィードバックとトレーニング計画の講義の際に「スクワット編」「胸部エクササイズ編」「爆発的エクササイズ編」の3つのリーフレットを配布させていただきました。

特に、ハーフパイプやスロープスタイルの選手は中学生・高校生を中心とした年齢層が多く、これから基本的なトレーニングのスキルや習慣を身につけていかなければならない年代です。また、アルペンやクロスといった種目では、斜面をいかに速く滑走できるかといった部分で、体格がとても重要にもなりますし、海外の非常に大きなキッカーなどを飛び越えつつレースをしなくてはなりませんので、筋力やパワーは当然必要な体力要素となります。

しかし、スノーボードの選手たちは、ほとんどが各地の所属先で個人単位のトレーニングを行なっており、学校で部活動に参加してトレーニングができるという選手も少ないという特徴があります。そのため「どうやってトレーニングしたら良いか?」と疑問をもったままオフシーズンを過ごしている選手も多くいます。また、各チー

ムの選手が一堂に会する今回のような合宿では、講義形式のプログラムが中心となるため、トレーニングセッションには多くの時間を使うということではできません。そういった場合に、今回のようにリーフレットを配布できたことは、まずはエクササイズに関する正しい情報を知るための第一歩として、非常に有意義だったのではないかと感じています。また、選手だけではなく、実際に雪上トレーニング期間を共に過ごすコーチの皆さんや、治療・マッサージを行なうトレーナーの皆さんにも、正しいエクササイズの情報をご理解いただけることで、チーム全体で共通認識をもつことができ、年間を通じたストレングス&コンディショニングの維持も可能になると考えています。

このオフシーズンからは、実践の場として定期的なトレーニング合宿も計画しており、そこでもリーフレットを活用させていただきながら、さらにスノーボードチームの体力向上を目指して活動していきたいと思っています。

(公財)全日本スキー連盟スノーボードチームフィジカルコーチ
筒井 健裕 CSCS, NSCA-CPT, 南関東AAD



写真提供：公益財団法人全日本スキー連盟
SAJ27 承認第01380号



写真提供：公益財団法人全日本スキー連盟
SAJ27 承認第01381号

私は、東京・上野駅にあるINFINITY 24H FITNESSGYMにて、施設運営およびパーソナルトレーナーとして活動をしています。当ジムでクライアントの方へパーソナルトレーニング指導を行なう際に、NSCAジャパンエクササイズリーフレットを活用しています。今回はエクササイズリーフレットのスクワット編を活用し、ボディビル選手を指導しましたのでご報告させていただきます。

今回指導した選手は2018年8月18日に行なわれたNPCJのDIAMOND CUPという大会のボディビル部門5位の成績を取めました。当初はスクワット動作においてしゃがむ際、骨盤の前傾を保持することが難しく姿勢が崩れることが多かったので、スクワットリーフレットを参考に、しゃがんだ際の骨盤の前傾姿勢の保持を重視して指導しました。

またボディビルでは、試合が近づくにつれ、体脂肪を大幅に減らす減量やトレーニングメニューを実施しますので、重量を求めるトレーニングではなく、正確なフォームで狙った筋肉に刺激を入れるトレーニングのほうが、ボディビルのポーズをとった際の筋肉の見え方が変わってくるので、そこを重要視し、指導しました。

自分の体に適さない重量でトレーニングを行なうと傷害につながるケースもあるので、その方に合った適正な重量で行なうことが重要になります。適切なフォームや目的に適した反復回数で行なえば、

筋力アップや使用するトレーニング重量が増え、スポーツパフォーマンスの向上はもちろん、そのほか骨、靭帯、腱などの結合組織を強化できるので、選手にとって基本種目といえます。

これからもエクササイズリーフレットを活用し、INFINITY 24HFITNESSGYMに来店されるお客様の目的に合ったトレーニング指導を行ない、微力ながらお客様の健康増進に貢献できればと考えています。

原田 祐光 NSCA-CPT

