

【アスリート・パフォーマンス・メンターシップ・プログラム 研修レポート】

アスレティックコンディショニングコーチズ協会

日本におけるアスレティックトレーナーの認知度の低さに比べ、スポーツ大国アメリカではアスレティックトレーナーが社会的に1つの職種として成り立っています。

アスリート・パフォーマンスは世界最高峰の環境といわれ、全米だけでなく、世界中のトップ選手が集まる施設であり、より上を目指すトレーナーが学んでいます。

日本から10名が参加して実施されたプログラムは2009年11月2～6日（5日間）の日程で無事修了いたしました。

初日午前中、座学にてAPトレーニング理論を学び、残りは全て、アスリートパフォーマンスの指導陣の元で、実技研修が行われました。

<コンセプト>

力に頼らず、スピード、パワーの発揮をどのように高めるかを、マシン中心のトレーニングとはせず、「動き」を重視したトレーニング方法を学ぶ。

<実技セミナー内容>

- ①身体のア定性、可動性、コーディネーションの評価方法
- ②怪我の予防となるエクササイズ、コアトレーニングの基礎
- ③身体ア定性に着目し、難易度の低いものからよりダイナミックな方法
- ④直線スプリントの加速と維持方法
- ⑤上半身、下半身別のプッシュとプル、また、回旋運動のエクササイズ
- ⑥心肺、代謝系トレーニング
- ⑦ストレッチ、セルフマッサージ、ハイドロセラピー

これらを実技中心に学習しました。



<成果>

- ・怪我を軽減させ、長い選手生活を維持させる。
- ・パフォーマンス向上による選手の生産性向上。
- ・選手へ提供できる知識が増えたことによる信頼性と自信。

全米トップトレーナーの最前線を体験したことで、新しい取り組みを学び、自分が目指すトレーナー像が明確になった方も多くいたはずです。

また、このプログラム修了者にはアスリート・パフォーマンスの認定証が与えられました。



2010年度もこの企画が続けられる予定です。詳細が決定しましたら、ホームページ上でご案内いたします。(ACCAメンバーには「Coaches Journal」にてご連絡いたします)

以上