

2 サタデーセミナー

2.1 スポーツとコンディショニング（体育分野）

(1) 研究開発の課題（概要）

スポーツトレーナーによる講義・実習を通して、実際のスポーツ場面で、スポーツに臨む心身のコンディショニング方法を身に付け、実践できるようにする。

(2) 研究開発の経緯

ア 準備

(ア) 事前打ち合わせ

7月10日に杉山氏に会い、日程、講義・実験内容等の事前打ち合わせをした。参加生徒数、準備内容等はメールで連絡を取り合った。

(イ) 事前指導

1、2年生を対象に講義・実習の参加希望者を募った。準備物・注意事項等については紙面にて希望者に指示した。また、質問したい内容があればあらかじめ考えておくなどの指示をした。

イ 事後指導

アンケートを実施することにより、事後指導とした。

(3) 仮説（ねらい、目標）

運動におけるコンディショニングと競技成績について理解し、実際の場面でその知識を有効に活用できる力を身に付けさせる。

(4) 研究の方法・内容

ア 対象生徒 1、2年生の希望者 96名

イ 実施場所 本校体育館

ウ 実施日程 平成22年10月2日（土）

エ 実施内容

(ア) 講義・実習（11:20～13:00）

講師 杉山 正幸氏 名古屋リゾート&スポーツ専門学校 専任講師
トライデントスポーツ医療看護専門学校 講師
豊田合成ハンドボール部 コンディショニングアドバイザー

演題 「スポーツとコンディショニング」

(イ) 講義内容

a コンディショニング

ピークパフォーマンスの発揮に必要なすべての要因を、ある目的に向かって望ましい状態に整えること（＝競技スポーツにおいて設定した目標を達成するためのすべての準備プロセス）。

b コンディショニングと競技成績の関係

コンディショニングは必要条件であり、十分条件ではない。しかし競技成績は、競技力が同程度の相手との対戦であった場合にはコンディショニングの成否が勝敗、結果に大きく関係すると考えられる。個人の記録系競技においては、コンディショニングのかかわる部分は更に大きいと考えられる。

c コンディショニングの目的

- ・パフォーマンスの向上（競技力の向上）
- ・傷害の予防

d コンディショニングの要素

身体的因子、環境的因子、心因的因子



講義風景 ①



講義風景 ②



実習風景 ①

e 怪我とその予防について

(a) 怪我の発生要因

- ・ 個体要因
アライメント（骨配列）の異常、筋力、筋持久力、スキル
- ・ 環境要因
季節、天候、路面、グラウンド・コートの状態、靴の状態
- ・ トレーニング要因
運動の種類及び方法、運動の負荷量、競技種目及びポジション

(b) セルフコンディショニングチェック

- ・ 心拍数 ・ 体温
- ・ 平衡機能（閉眼片足立ちテスト）
- ・ 自覚的コンディション（体調・疲労・睡眠状態・食欲・便通等）
- ・ POMS（プロフィール・オブ・メンタル・スケール：心理的なストレス度合）

(ウ) 実習内容

足関節内反ねんざ予防のテーピング

(エ) 質疑応答

- ・ 試合当日のウォーミングアップの時間について
- ・ シンスプリントについて

(5) 検証（結果と反省）

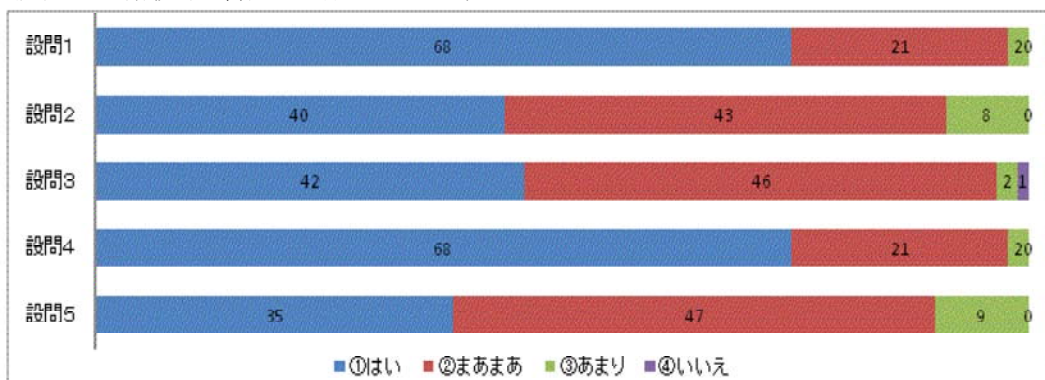
ア アンケートの結果から

事後のアンケートの結果からは、多くの生徒が講義の内容は面白く、理解できたと回答した。また、将来役に立つと大半の生徒が答え、さらに学んでみたいと40%ちかくの生徒が回答した。

- 設問1 講演(実習)の内容はおもしろかったか
- 設問2 講演(実習)で取り扱った内容は高度であったか
- 設問3 講演(実習)の内容は理解できたか
- 設問4 講演(実習)の経験は将来役に立つか
- 設問5 講演(実習)の内容をさらに学びたいか



実習風景 ②



イ 生徒の感想から

- ・ ウォーミングアップの考え方がよくわかった。
- ・ コンディショニングで試合の勝ち負けが決まってくるということがわかった。
- ・ 普段からやっていたことがあるので実践していきたい。
- ・ 正しいテーピングの方法がわかった。

ウ 今後の実施に向けて

今回の杉山先生の講義・実習は、生徒が実際場面で活用できることを念頭に置いて実施した。生徒のアンケートならびに感想をみても大変有意義な内容であった。

今後の部活動等においてスポーツに臨む心身のコンディショニング方法を身に付け、実践できるようにしていきたい。また、怪我予防のためのテーピングを実際の場面で有効に活用していきたい。