

JSTC 2010 基礎講習会 コメント

2010年3月6、7日に「第一回 JSTC2010 基礎講習会」が開かれました。

初日は、概論や理論などの座学でした。今まで知っているようで知らなかった基礎的なことを改めて学ぶことができました。

2日目は、広橋先生と小沢先生による、マッサージと指圧の実技講習が行われました。両先生共に、“神業”とも言える技術を披露していただきました！！

学校ではとても学べない、水泳独自のケアを長時間にわたり学ばせていただきました。頭で理解しても、身体が思うように動かず苦戦を強いられましたが、これから選手にケアをしていく時の参考にしていきたいと思います。技術は一朝一夕に身につくことではありませんので、この時学んだことをしっかり復習し、臨機応変に対処できるトレーナーを目指したいと感じました。

最後になりますが、トレーナーの技術も選手の成長と共に向上し、選手がリラックスできる空間を我々トレーナーは築いていければと思います。

日々精進して、頑張ってこれからも良きトレーナーを目指していきましょう。

(会員 M さん コメント)

JSTC には、昨年縁あって入会させていただき、今回初めて行われる2日間の基礎講習会に参加させていただきました。当日は、朝から雨の天気でしたが、多くの会員さんの参加でした。

1日目は、20年にもおよぶ水泳トレーナーのいままでの経緯や組織・課題などを、具体的に話していただいた“水泳トレーナー概論（木村先生）”、選手一人だけでなくチーム全体見る時にどのように選手のみなさんに指導し、プログラムをどう理解してもらうかを、実技も踏まえて行った“集団指導（桑井先生）”、スポーツマッサージの歴史・作用・目的の講義を指導していただいた“スポーツマッサージ理論（広橋先生）”、各水泳競技での傷害をわかりやすく講義していただいたことと、興味があった腰痛に対しての深層筋（ローカル筋）の筋活動は非常に興味深いものであり目から鱗の“水泳の医学的基礎知識（金岡先生）”、夜は会員さんとの交流深めた懇親会。一人一人自己紹介もしていただき皆さんとの距離も一気に近づきました。2日目は、前日よりヒートアップしました実技講習で、水泳という競技特性をふまえた”水泳選手の評価・測定（小泉先生）”、スポーツマッサージの方法・手段と世界各国のマッサージ事情にも感動した“スポーツマッサージ 実技研修1（広橋先生）”、受講者一人一人に実際にマッサージを行っていただき、マッサージの極意をご教授いただいた“スポーツマッサージ 実技研修2（小沢先生）”。今回の講習は、お金に変えられない有意義なすばらしい講習会だったと思いますし、全国各地で活躍していらっしゃる、水泳トレーナーの皆さんと色々な意見交換ができた事、本当に良かったと思っています。これから、早速各先生に指導していただいた事を、現場で取り入れて是非選手のケアに結びつけて、選手が最高のパフォーマンスができるように努力していきたいと思います。

(会員 Y さん コメント)