

バスケットボール部対象パワーアップクリニック



トレーニング風景

九州共立大学

バスケットボール部対象

日時:2009年5月15日(金)
18:30~20:30

場所:福原学園記念館

講師:森部昌広 准教授

企画・運営スタッフ

森部ゼミ
杉本和也(リーダー)
磯部麻子
池園奈津美
根岸翔太
内山
辻彩華
美濃健太
堀之内恵梨子

長野ゼミ
大村元太
荒木康佑
山口恭平
三船悠太
藤川健太郎
古市智也
田村駿介

考えてトレーニングしよう!

2009年5月15日に森部昌広准教授が福原学園記念館でバスケット部対象に2時間パワーアップクリニックを行った。今回のセミナーは、時間を有効に使える、間違ったトレーニングを知り改善する、ウォームアップの重要性を知る、股関節の重要性を知る、この4つを学び理解して、何事にも気づき、考えることができるプレイヤーを育成するために行った。このクリニックの進行、会場設営、資料など運営すべて学生で行った。バスケット部の参加人数は、男子45人、女子8人であった。参加者のほとんどが、満足してもらえたので嬉しかった。



ウォームアップの重要性

すべてのスポーツもウォームアップから勝負は決まっている。バスケットのような激しいスポーツには怪我が付き物である。その怪我を予防、少なくするには競技によってウォームアップのやり方は様々である。よってバスケットにはバスケットの正しいウォームアップを知ることが大事である。そこで今回のクリニックで捻挫予防のウォームアップ、正確なステップをするための準備体操、ダイナミックな動きを可能にするための股関節の体操、スピーディで柔らかいパスワークを可能にする肩関節周辺部の準備体操を指導した。



メモ、撮影するスタッフ

メモ、撮影して、ビデオカメラの容量などを確認おらず、バタバタし携帯で動画を撮ることになってしまった。次回からは早めによりしっかりと確認する。メモをとる人数は4人もいなかった。2人程度で良かった。



股関節のウォームアップ

股関節の重要性と正しいトレーニングを知ろう！



スピードをつけるトレーニング

全てのスポーツに股関節は重要な役割を担っている。ジャンプ、ダッシュなど下半身を使う運動は、股関節が強くなければ成立しない。しかし、その重要な股関節は気付かないうちに怪我が進行しやすい。そのため素人が股関節を鍛えると危険である。そこで森部准教授が参加者に股関節を強化できれば、すべてが変わることを教え、正しい鍛え方を指導した。

現在、私達が普段行っているトレーニングは、怪我をしやすく間違ったトレーニングである。ほとんどの人がその事実を知らない。トレーニングを一生懸命行っても成果が出ない人は間違っ

たトレーニングをしているせいである。そのため今回のクリニックで間違ったトレーニングを捨て去ろうということで行った。

トレーニングの内容は股関節の可動性を高めてパワーアップを図るトレーニング、動きのキレをよくするトレーニング、ダッシュ力をつけるトレーニング、ディフェンス力とフットワークを高めるトレーニングを行った。

回数が重要(だらだらしたトレーニングで回数を増やしても無意味)なことやどの部分を鍛えているのかを理解して行くことなど詳しい解説を入れながら指導を行った。

確認をしっかりと行う！

今回のクリニックはほとんどのスタッフが初めて行うイベントだったが初めてにしてはよくできていた。しかし、やってみないとわからない問題などもあった。ビデオカメラの残量確認やホワイトボードのマジックのインクの確認など確認不足が目立ったセミナーだった。また、先生と参加者の距離が離れていて、まとまりがなく、写真写りも悪くなったので、次回からしっかり距離とかも考えていきたい。問題点、改善点もあったが良かった点もあった。それはセミナーの内容はスタッフ、バスケット部はかなり刺激を与えるもので反響は良かったことやバスケット部の人達が先生の話真剣に聞いて、楽しそうにトレーニングしていたので一生懸命資料作りや運営をやって良かったと思ったことである。今回の反省点を活かしながら、良かった点も持続させて、次回より良いものを作っていきたい。頑張っている人と頑張っていない人の差が激しく、自分から進んでやる人と、言われないと行動できない人などがいたので全員が一丸となって良いものを作れるように意識改革も行っていかなければならないと思った。



セミナー終了後、個別指導する森部准教授



常に自己ベストを目指す