

第242回鳳雛講座 令和5年12月13日(水)

12月13日(水)に、今年度7回目の鳳雛講座を行いました。講師は、コンディショニングスタジオととのえ～る代表のコンディショニングトレーナー：山本和豊(やまもとかずとよ)さんが務めてくださいました。今回は約150名の生徒が参加しました。講話では、コンディショニングトレーナーの仕事内容や仕事をする上で気を付けていること、一中生に伝えたいことなどをお話してくださいました。また、最後には代表生徒がコンディショニングを体験する場面もあり、参加した生徒たちは熱心に聞き入っていました。

○講話の内容

・コンディショニングトレーナーの仕事は・・・

日本コンディショニング協会の認定を受けて、アスリートの筋肉の機能を改善・向上し、痛めない身体作りを目的として運動指導を行う仕事(コンディショニング・アスリートコンディショニング)。通常のスポーツトレーナーとは異なり、筋肉650個に精通した筋肉のプロフェッショナルと言われている。コンディショニングの指導範囲はかなり広く、プロアスリートや実業団、一般のシニアから小学生まで、身体の不調や痛みを抱えている方への指導を行っている。

・コンディショニングの指導の上で伝えたいことは・・・

運動はすべて科学に基づいているということ。姿勢や呼吸、その人の抱えている問題を一つ改善するだけでパフォーマンスをあげることが可能である。そのため正しい知識を伝えることと、個人にあった正しい身体づくりを処方することが重要だと考える。

○結びに

コンディショニングトレーナーになるためには、日本コンディショニング協会の認定が必要になる。難しい試験で、覚えるために怒られながらも何度も臨む人もいる。お客さんの身体を改善するという目的があれば日々の努力は欠かせない。目的を実現するために100%努力することがコンディショニングトレーナーの仕事である。

○生徒の感想から

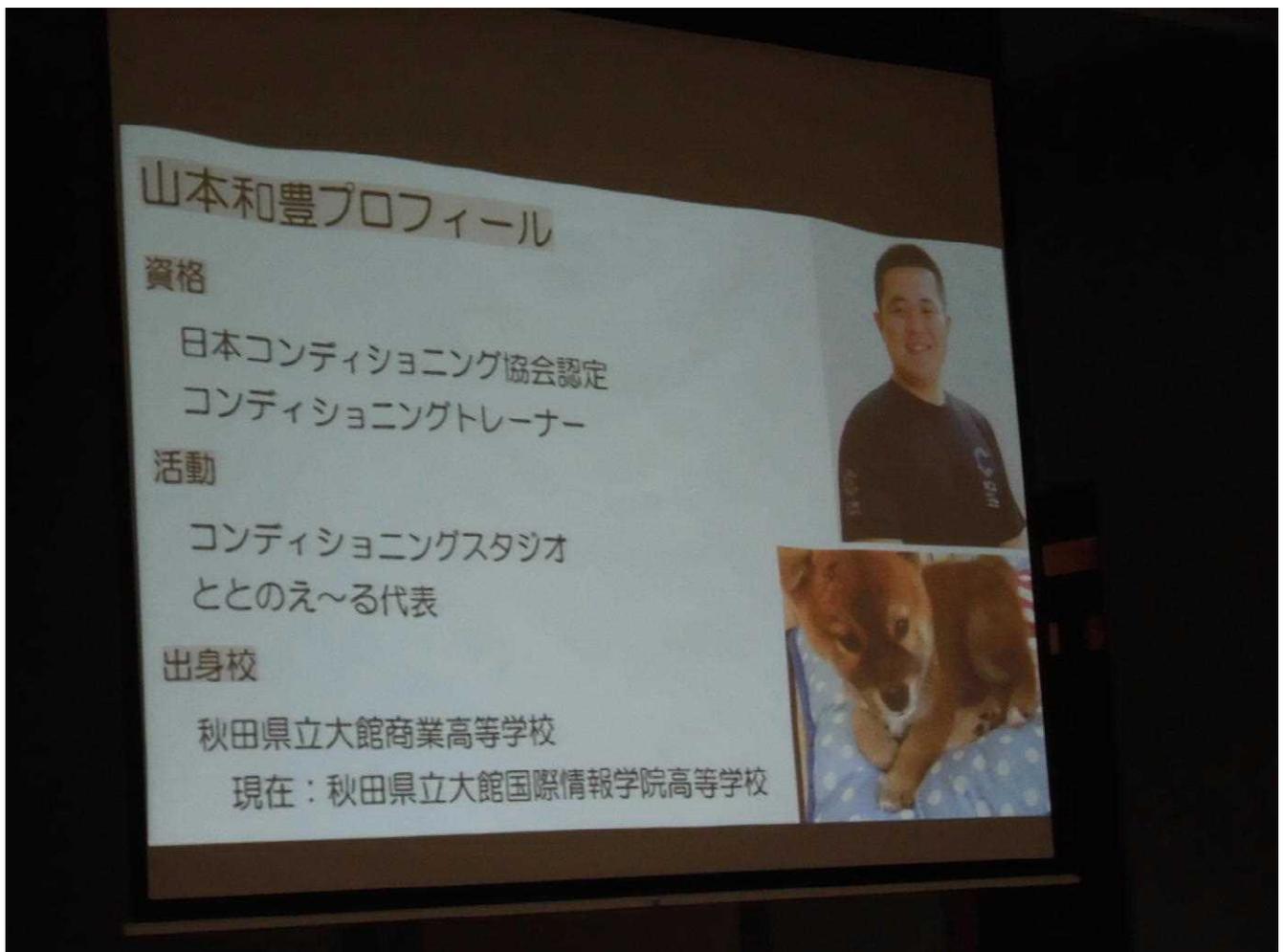
- ・コンディショニングトレーナーというのは初めて知った。普段の様子から身体のゆがみを見分けることがすごいと思った。今日学んだことを生活の中に生かしていきたい。
- ・筋肉のコンディショニングについて知ることができた。自分のパフォーマンスを上げるために、今日学んだことを生かしていきたい。
- ・県北に一人しか居ないコンディショニングトレーナーの山本さんから話しが聞けて良かった。パフォーマンス向上のために、身体を痛めない正しいトレーニングを学ぶことができ、貴重な体験ができた。

【お知らせ】鳳雛講座後、山本さんより無料体験のお知らせをいただきました。

* ととのえ～るでのコンディショニング体験が無料 *

対象：鳳雛講座に参加した生徒・保護者様

内容は、ととのえ～るでのコンディショニング体験に準じます。(※2回目以降は通常料金)

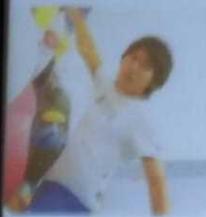


筋肉の7つの役割

- 姿勢を保つ
- 身体を動かす
- 衝撃を吸収する
- ポンプの役割をする
- 体温を調整する
- 免疫力をあげる
- ホルモンをつくる



コンディショニングトレーナーは、
世界で活躍するアスリートを支えています



藤原聖也
(スポーツクライミング)



野口啓代
(スポーツクライミング)



清水章
(バレー)



東京女子体育大学
(新体操)





