

ストレングストレーニング講習会が受講者の意識と取り組みに与える影響

小林幸次¹、関根悠太¹、菊池直樹¹、小川拓郎¹、塩島絵未¹、益本悟¹、永友憲治¹、岸田謙二¹、西山哲成¹
(¹日本体育大学スポーツ・トレーニングセンター)

[背景]

日本体育大学スポーツ・トレーニングセンター(トレセン)では、ストレングストレーニング(ST)の正しい知識と実践能力を身に付けることを目的に、STの代表的な種目の基礎的な講習会「プラクティカルセミナー(PS)」を定期的に開催している。

本研究の目的は、PSの有効性および改善点を検討するために、PSの受講が受講者のSTに対する主観的な習熟度およびSTの取り組みに与える影響を明らかにすることを目的とする。

[方法]

対象は、PSに参加した18名(男子11名、女子7名)のうち、PS参加前と全日程終了後の両方で調査が行えた参加者11名(男子8名、女子3名)とした。PSは2015年6~7月にかけて週1度の頻度で5回開催された。開催時間は、全回とも18:30から20:00であった。各回のテーマとメイン種目(バーを用いたトレーニング種目)は「第1回:体幹部, デッドリフト」, 「第2回:胸部, ベンチプレス・背部, ベントオーバーロウ」, 「第3回:脚部, スクワット」, 「第4~5回:全身, ハイクリーン」であった。PS参加前と終了後にアンケートを集合調査法により実施した。質問の内容は、STに対する習熟度(知識について, 実技について, 各回のメイン種目について)と普段のSTの所要時間であった。PS受講前後における普段のSTの所要時間の差に関しては、対応のあるt検定を用い、有意水準は5%未満とした。

[結果]

PS参加前に比べ参加後の方が、STに対する主観的な習熟度の「知識について」と「実技について」とともに、より習熟度の高い選択肢を選んだ割合が増加していた。また、バーを用いたトレーニング種目に関する主観的な習熟度に関しても、全ての種目において、より習熟度の高い選択肢を選んだ割合が増加していた。「ハイクリーン」においては、その解答結果から、PS参加前の段階で半数の参加者が未経験/無知であり、さらに、PS参加後の習熟度も低い様子うかがえた。普段のSTの所要時間に関しては、有意な増加を確認することができた($p < 0.05$)。

[考察]

本研究の結果、PSの受講がSTに対する習熟度の向上に一定の効果を与えることが確認された。しかしながら、本研究の被験者は11名と少数であったため、今後のPS開催時においても同様のアンケートを実施し、被験者数を増やした上で再度検討を行う必要がある。また、対象者のSTの所要時間はPS参加前よりも、参加後の方が増加していることが確認された。これらの結果から、PSが受講者のSTに取り組む姿勢を高めるために有用であることが明らかとなった。

その一方で、ハイクリーンの主観的な習熟度に関しては、他の種目に比べ低い様子うかがえた。ハイクリーンの動きは複雑であるため、主観的な習熟度を高めるために、もっと多くの時間が必要であるといえる。

[現場への提言]

STの動作習得を目的とした講習会を開催する際、講習会の有用性を高めるためにもハイクリーンの講習に多くの時間を割り当てることが望ましい。