

**学生ボディビル・フィジーク選手の実態****- トレーニングに関する知識の情報収集方法とトレーニング指導者に望むもの -**中村大輝<sup>1, 2</sup><sup>1</sup>合同会社MIND、<sup>2</sup>名古屋リゾート&スポーツ専門学校

**【現場へのアイデア】** トレーニングや競技に関する知識を、周囲の友人や知人に聞いたりYouTubeなどの長尺動画を見て得る学生選手が多いため、学生選手のトレーニングや競技に関するリテラシーを高めていくような取り組みが必要であると考え。また、学生選手がパーソナルトレーナーを選ぶ基準はパーソナルトレーナー自身の競技成績が最も重要視されていることから、保有資格や安全面などの重要性も伝えていく必要があると考え。

**【目的】** 学生ボディビル・フィジーク選手がトレーニングや競技に関する知識をどのように得ているのか、またトレーニング指導者（パーソナルトレーナー）に何を望んでいるのかを明らかにすることを目的とした。

**【方法】** 学生ボディビル・フィジーク選手権大会に出場した選手12名（年齢20.5±2.25才）を対象に、Googleフォームにてアンケートを実施した。トレーニングや競技に関する知識をどのように得ているのかという設問については、10個の選択肢を用意し複数回答可とした。トレーニング指導者（パーソナルトレーナー）を選べるとしたら何を基準に選ぶかという設問については、11個の選択肢を用意し複数回答可とした。

**【結果】** トレーニングや競技に関する知識をどのように得ているかとの設問に対し、「友人や知人など周囲の人に聞く」と「YouTubeなどの長尺動画を見る」という回答が最も多かった（12名中7名）。トレーニング指導者（パーソナルトレーナー）を選べるとしたら何を基準に選ぶかという設問に対し、トレーニング指導者（パーソナルトレーナー）自身の競技実績という回答が最も多かった（12名中8名）。

**【考察】** トレーニングや競技に関する知識を、自身の身近な人物から聞いて得る選手が多いため、選手がトレーニングや競技関連で関わっている人達によって知識に差がでる可能性がある。また、YouTubeなどの長尺動画を見て知識を得るという選手も多いため、誰の動画をよく見るか・何系の動画をよく見るかなどで知識に差がでる可能性がある。トレーニング指導者（パーソナルトレーナー）を選ぶ基準に関しては、トレーニング指導者自身の競技実績を重要視している選手が多いため、選手はボディビル・フィジーク競技の競技力向上のために、競技者でかつ実績を残している人物から学ぶことを望んでいると考えられる。