

日本トレーニング指導者協会 第5回トレーニング指導者研修・交流会  
講義内容・講師 紹介

11月27日(土)

10時45分～12時15分

『間欠的に行う有酸素運動の特性

～脂質代謝、全身持久力、体組成改善に対する効果～』

講師:後藤 一成(立命館大学スポーツ健康学部 准教授)



＝講義内容・参加者へひとこと＝

肥満予防、解消のための運動処方としては、自転車者ペダリングやジョギングといった有酸素運動を長時間(20～60分程度)実施する方法が広く知られています。しかし、運動習慣を持たない方や体力レベルの高くない方にとって、長時間の運動の持続は必ずしも容易ではありません。一方、私の研究では、長時間の有酸素運動の途中で休息を挟み運動を間欠的に行う方法に着目し、これを「分割法」と名づけ、その効果を検討しています。

これまでの研究から、分割法による運動は休息を挟まずに長時間運動を行う「連続法」による運動に比較して、①運動時の主観的疲労度が小さいこと、②運動に伴う血中乳酸濃度の増加が小さいこと、③運動終了後における安静時での脂肪利用割合と血中脂肪濃度が高値を示すこと、④体力(全身持久力)の改善や体脂肪量の減少に対するより大きな効果を期待できることなどが明らかになっています。今回の講義では、「分割法」による運動の効果やその効果のメカニズムに関して、最新の研究結果を踏まえて解説します。

後藤氏 経歴:

1976年生まれ。2004年筑波大学大学院体育科学研究科 博士課程修了。

2004年4月～2008年3月日本学術振興会特別研究員(PD)として、筑波大学、東京大学、Bispebjerg Hospital(デンマーク)にて研究に取り組む。2008年早稲田大学スポーツ科学学術院・助教を経て、2010年4月より現職。トレーニング科学や運動生理学を専門に、競技スポーツ選手を対象とした各種トレーニング効果や、生活習慣病予防のための運動処方など、幅広く研究を行っている。

13時30分～15時00分

『持久力トレーニングの科学』

講師:荻田 太(鹿屋体育大学 教授)



＝講義内容・参加者へひとこと＝

競技パフォーマンスを効果的に向上させるには、専門とする種目に重要なエネルギー供給系を重点的に改善させることが近道となる。そのためには、専門種目の代謝特性についてよく理解するとともに、自分の体力特性、パフォーマンスを制限している要因について知り、不足している部分を的確に強化することが重要となる。

本研修会では、持久力トレーニングにともなう生理的適応とそのメリット、間欠的運動(高強度)トレーニングの効果、高地トレーニングがもたらす効果とその新たな展望などについて、我々の研究室で得られたデータとともに紹介したい。

荻田氏経歴:

1965年生まれ。1988年鹿屋体育大学体育学部体育・スポーツ課程卒業、90年鹿屋体育大学大学院体育

学研究科修士課程修了。2000年 Vrije Universiteit (オランダ自由大学)において博士号取得(Ph.D)。

90年日本女子体育大学附属基礎体力研究所助手、92年鹿屋体育大学体育学部助手、2001年同大学体育学部助教授を経て、06年より現職。スポーツ科学、運動生理学を専門に教鞭を執る傍ら、日本トレーニング科学会会長、アジアスポーツ医学会科学委員会委員(05年11月～09年11月)や、日本体力医学会(00年～現在)、日本運動生理学会(02年～現在)評議員などを務める。

著書に、『トレーニング科学最新エビデンス』(安部孝編、講談社、2008年)、『新版 これであつとく使えるスポーツサイエンス』(共著、講談社、2007年)など多数。

## 15時15分～16時15分

### 『ディトレニング再考』

～ピークパフォーマンス達成のためのトレーニング戦略～』

講師:菅野 昌明

(愛知学院大学ラグビー部コンディショニング・ディレクター、JATI 理事)



＝講義内容・参加者へひとこと＝

アスリートが競技会において最高のパフォーマンスを発揮するために、ピリオダイゼーションやテーパリングといった長期的、短期的なトレーニング戦略が行われています。その一方、トレーニングを一定期間休止するディトレニングは、競技パフォーマンスを顕著に低下させる原因となるため、ディトレニングに対するネガティブなイメージを拭い去ることはできません。

ところが、短期的なディトレニングやそれに関連するテーパリングでは、可逆的な適応を引き起こし、ピークパフォーマンス発揮に貢献できる可能性があります。

今回の研修会では、球技系競技種目に応用可能な短期的なディトレニング活用したピークパフォーマンスを達成のためのトレーニング戦略について紹介します。

菅野氏経歴:

1987年より民間フィットネスクラブにおいてチーフトレーナー、フィットネスディレクター、フィットネス事業部長などを歴任。95年よりプロレーサー戸田哲史選手のトレーナーを務める。

現在、愛知学院大学ラグビー部コンディショニング・ディレクター、Honda HEAT コンディショニング・アドバイザー、東海学園大学 人間健康学部非常勤講師、トライデントスポーツ医療科学専門学校非常勤講師などを務める。JATI 理事、教育・交流委員会委員長、(株)エム・スポーツコンサルティング代表取締役社長。著書に「スポーツトレーニングの常識を疑え」、「トレーニング指導者テキスト実践編」などがある。JATI 認定上級トレーニング指導者(JATI-AATI)。

## 16時30分～17時30分

### 『プロ野球界におけるコンディショニングと傷害予防の取り組み』

講師:多田 久剛(帝京平成大学 講師、

元北海道日本ハムファイターズコンディショニングコーチ)



＝講義内容・参加者へひとこと＝

そもそも投球動作は肩関節に大きなストレスがかかるものです。あるプロ野球チームの障害記録を5年間分調査したところ、練習を休む必要があった外傷・障害のうち約30%が肩関節に関わるもので、次に多かつ

た肘関節の17%と比較しても圧倒的に多いことが分かります。投手は常に投球障害肩と隣り合わせにいますと言っても過言ではありません。

では、私たちトレーナーは投球障害肩を予防するためにどのような取り組みをすればいいのでしょうか？ 膝関節の損傷予防プログラムなどはすでにサッカー界を中心に行われているようですが(F-MARK)、残念ながら投球障害肩に対する「万能薬」はまだ見つかっていません。

本講義では私がこれまで興味を持って見てきた投球動作と肩甲骨の動きについて、そのみかたとなおし方を会場の皆さんとシェアしたいと思います。

多田氏経歴:

1968 生まれ。カリフォルニア州立大学ロングビーチ校卒業、筑波大学大学院修士課程体育研究科スポーツ科学修了。現在、同博士課程人間総合科学研究科スポーツ医学在籍中。

日産自動車硬式野球部専属アスレティックトレーナー、北海道日本ハムファイターズトレーナー コンディショニング担当を経て、現職。研究や後進の育成にあたる傍ら、国際救命救急協会インストラクター、株式会社 HACHIKU フィジカルスクールアドバイザーを務める。

JATI 認定上級トレーニング指導者(JATI-AATI)、国際救命救急協会認定応急処置&CPR アドバンスインストラクター、全米心臓協会(AHA)BLS インストラクター、日本禁煙学会認定 禁煙専門指導者。

17 時 30 分～19 時 00 分 交流会

★情報交換・名刺交換等にご活用ください★

11月28日(日) (講義はA・Bいずれかを選択)

10時00分～11時00分、11時15分～12時15分

A:『投球傷害に対するコンディショニング理論』、  
『投球傷害に対するコンディショニング実技』

講師:瀬戸口 芳正(みどりクリニック院長)



＝講義内容・参加者へひとこと＝

投球による肩肘障害の要因は、単なるオーバーユースだけではなく不良な運動連鎖が大きく関与している。下肢・体幹・肩甲帯の不良な運動連鎖によって肩・肘に過大な負荷が発生する。投球フォームを適切な運動連鎖に修正することで、肩・肘の過剰な応力や可動性を減少させ、力学的にも効率的なエネルギー伝達を実現する。良好なフォームで投げる事が障害を回復させ、かつ予防し、高いパフォーマンスを発揮することにつながる。

良好な投球フォーム＝運動連鎖についての新しいコンセプト(THABER concept、Throwing plane)を解剖学的知見、運動学的知見、臨床的経験を踏まえ解説し提案したい。

瀬戸口氏経歴:

1965年生まれ。1990年宮崎医科大学医学部卒業。1990～92年三重大学医学部麻酔科救急救命集中治療部助手、92年～99年小山整形外科勤務を経て、99年より三重県久居市に医療法人MSMCみどりクリニックを開業。

病院でスポーツ傷害の外来・手術を行うとともに、鈴鹿サーキット・チーフドクター、本田技研ラグビー部チームドクターや、多数のプロ野球選手・プロスポーツ選手の治療・コンディショニング指導に従事する。

日本体育協会認定スポーツドクター、世界モータースポーツ連盟認定医。JATI認定上級トレーニング指導者(JATI-AATI)。

B:『インナーマッスルトレーニングの理論』、  
『インナーマッスルトレーニングの実技』

講師:森川 靖(有限会社ファーストステップ代表取締役)



＝講義内容・参加者へひとこと＝

どうしたらもっと高く跳べるようになるのだろうか？ どうしたらもっと速く走れるようになるだろうか？ 実際に選手を指導している中でこうした疑問を解決するためには、股関節周辺の筋群を働かせればよいということわかってきました。しかし、実際に動いてみるとこうした筋群は思ったように働いてくれません。どうしたら働くようになるのか試行錯誤しているときにインナー・マッスルの存在に気づき、そこから動きを見直して作り上げることの必要性を感じるようになりました。

実際にインナー・マッスルを働かせようとするとなかなかその感覚がわかりません。今回は、日頃私が選手に指導していることをご紹介します、どうしたらこうした感覚を伝えることができるのかといったこととお話したいと思います。

森川氏経歴:

1963年生まれ。中学よりバスケットボールを始め、國學院久我山高校時代はインターハイベスト8、国体で3位となる。筑波大学ではバスケットボール選手として活躍後、同大学大学院に進みスポーツ・トレーニング

理論などを研究。1990年筑波大学大学院修士課程体育研究科修了後、ストレンクス・コーチとしてスポーツ選手の指導を始め、1994年に有限会社ファーストステップを設立。

現在は、動きを基礎から改善していく「動きづくり」を中心に、小学生から社会人まで幅広くトレーニング指導にあたっている。著書に『インナーマッスルを使った動きづくり革命 part1』（あほうせん、2008年）、『インナーマッスルを使った動きづくり革命 part2』（あほうせん、2010年）。JATI認定上級トレーニング指導者（JATI-AATI）。

### 13時15分～14時15分

A:『野球におけるチームサポートの役割

～日本代表から企業チームまで～』

講師:鈴木 哲也(株式会社スポーツプログラムズ)



＝講義内容・参加者へひとこと＝

様々なチーム形態やチーム方針がある中で、アスレティックトレーナーとしての心構えやチーム内での位置づけ、短期編成チームでの注意事項等を、実例を交えてお話いたします。

鈴木氏経歴:

1971年生まれ。静岡県立浜松北高等学校～駒澤大学 卒業。中学、高校、大学と野球部に所属し、大学ではチームトレーナー兼トレーニングコーチを勤め、大学選手権、明治神宮大会優勝を経験する。

1997年東京衛生学園専門学校東洋医療総合学科卒業。株式会社スポーツプログラムズ入社と同時に社会人野球チーム日本通運株式会社硬式野球部にて6年間トレーナーを務める。

ワールドカップ全日本野球チーム(2001年、03年、05年)、釜山アジア大会全日本野球チーム(02年)、アテネオリンピック全日本野球チーム(04年)、第1回・第2回WBC(ワールドベースボールクラシック)全日本野球チーム(06年、09年)、北京オリンピック全日本野球チーム(08年)等のチームに帯同し、サポートを行うほか、社会人ソフトボールチームや大学、高校の野球部などで指導を行う。2010年(財)日本オリンピック委員会強化スタッフ(野球)。

B:『関東バスケットボール連盟強化部トレーナー部会によるフィジカル測定』

講師:小山 孟志(関東大学バスケットボール連盟

トレーナー部会フィジカル部門代表)



＝講義内容・参加者へひとこと＝

2005年度より関東大学バスケットボール連盟トレーナー部会では、本連盟所属選手を対象に統一のフィジカル測定を実施しています。この活動は、その後広がりをみせ、学生選抜やユニバーシアード代表選手、各年代の代表選手を測定するまでに至っています。本講義では、この測定事業を開始するまでの経緯や測定項目選定の根拠、得られたデータからどのような傾向がみえてきているか、それを今後のトレーニングにどう生かすか、といった内容についてご報告させていただきます。

トレーニング指導者にとって「体力の数値化」は、指導現場で求められる重要な能力の一つです。参加者の皆様とともにその理解と認識をより一層深められればと考えています。



小山氏経歴:

1982年生まれ。2007年東海大学大学院体育学研究科修士課程修了。

大学在学中の03年より東海大学体育会男子バスケットボール部のトレーニング指導に携わる。大学院卒業後07年より(株)日立製作所バスケットボール部(JBL所属:日立サンロッカーズ)のストレンクス&コンディショニングコーチとしてトレーニング指導に従事するほか、東海大学体育学部競技スポーツ学科非常勤助手等を務める。また、07年より現職に従事し、関東大学バスケットボール連盟に所属する選手の外傷、障害、疾病予防、競技力向上を目的に活動している。

14時15分～14時45分 交流会

15時00分～16時00分

A:『ジュニアアスリートの体力・運動能力特性と

トレーニングプログラムについて』

講師:三島 隆章(八戸大学 講師)



＝講義内容・参加者へひとこと＝

ジュニアアスリートに対する指導の重要性が叫ばれている昨今ですが、多くの指導者が「スキヤモンの発育発達曲線」から体力の発達の概要に基づき、各年代に対するトレーニングプログラムを作成していることと思います。これに対し、実際のスポーツの場面で必要とされるスピードや敏捷性、瞬発力の加齢に伴う変化を理解する重要性についても認識されていると思います。

そこでまず、これまでの研究結果から得られているジュニアアスリートの体力・運動能力に関する知見を紹介したいと思います。続いて、最近の研究結果も踏まえ、「スキヤモンの発育発達曲線」に基づいたジュニアアスリートの体力・運動能力に対する考え方から一歩抜けだした考えについてお話ししたいと思います。さらに、この知見を基にした、ジュニアアスリートに対するトレーニングプログラムの作成についても考えてみたいと思います。できるかぎり、参加される方々のお役に立てるような情報を提供できればと考えております。

三島氏経歴:

1971年生まれ。広島大学教育学部卒業後、トレーニングクラブに就職。2002年広島大学大学院生物圏科学研究科に進み、2007年、同大学院博士課程単位取得後退学。2007年9月に学位を取得(博士(学術))。筋疲労を専門に、ストレンクス&コンディショニングコーチとして、広島県内の高校・大学の陸上競技、野球、アメリカンフットボールのチームおよび選手の指導を行う。2009年より現職。ジュニア世代の体力・運動能力測定等を全国で実施し、運動能力向上や体力向上の研究に従事している。

B:『コンタクトスポーツのリカバリーについて』

講師:太田 千尋(クボタスピアーズコンディショニングコーチ)

＝講義内容・参加者へひとこと＝

ラグビートップリーグでは、1週間に1回の頻度で、リーグ戦が行われる。そのため、約6ヶ月間続くシーズンを乗り越える為には、消耗した体力や筋



ダメージを素早く回復する事が戦力を維持するにも大きな要因となります。

そこで、コンタクトスポーツに求められるリカバリープログラムについて、様々な先行研究や、自信の現場的経験や客観的データを基に検討しました。今回は、事例も含め紹介させて頂き、また選手のコンディショニングルーティンの質を向上するためにも、参加されているフィジカルスタッフの方々と活発な情報交換をしたいと思います。

太田氏経歴:

1979 年生まれ。2005 年国際武道大学大学院武道・スポーツ研究科スポーツ医科学系修了。

2007 年より、ラグビートップリーグのクボタスピアーズ(株式会社クボタ)フィジカルコーチに就任。また、日本ラグビー協会 ATQ アカデミーのフィットネスコーチ等を務める。JATI 認定トレーニング指導者(JATI-ATI)

※内容は当日までに変更の場合がございます。予めご了承ください