



日本体育大学
ハイパフォーマンスセンター

Tel : 045-507-7411

Mail : nass@nittai.ac.jp



NASS
Nittaidai Athlete Support System

日体大アスリートサポートシステム

日本体育大学
Nippon Sport Science University

サポートシステム概要

NASSは、医・科学サポート、パラアスリートサポート、コーチングサポートから構成されており、各部門において幅広い知識を持つ専門家が学生アスリートの可能性を広げるための支援を行います。

その中で医・科学サポートは、競技力向上をスポーツ医・科学の分野から総合的に支援するものであり、NASSの中心事業です。6種類のサポート部門から構成されており、競技レベルに応じたサポートが展開されます。

NASS独自で競技レベルに応じたランク(A～F)を設け、ランクに応じて受けることができるサポート内容が異なります。ランク上位者から優先的に希望するサポートを受けることができます。現在、オリ・パラ・国際プロジェクト、日体大生競技力向上プロジェクト、AD重点強化種目強化プロジェクトを展開しています。

チームNittaidai

～スポーツ医・科学を知って学んで 役立てよう～

オール日体大体制による組織的医・科学サポート

NASSは、本学独自の学生アスリート支援システムです。本学の全学生を対象に競技力向上を目的としたサポートを行っています。これまで本学が蓄積してきた競技力向上の知識を集結させ、様々な領域の専門家が連携しながら多岐にわたるサポートを展開しています。



1	パフォーマンス分析	p.4
2	トレーニング	p.6
3	メディカル	p.8
4	心理	p.10
5	栄養	p.12
6	女性アスリート	p.14
●	コーチング	p.16
●	パラアスリート	p.17
●	学生スタッフの育成紹介	p.18

1 パフォーマンス分析

アスリートの体力や技術、実際の競技における戦術等に関して評価・把握するために、定量化できる側面からの分析サポートを行います。フィットネスチェックでは、身体組成、持久力、瞬発力などの測定を行っています。映像・情報技術では、試合などでのゲームパフォーマンス分析（試合分析）を行っています。

フィットネスチェックサポート

シーズンを通して、身体能力の現状把握をすることはトレーニング効果の評価やパフォーマンスの予測につながります。その結果、競技力向上に貢献することができます。

【実施項目例】 持久力測定（最大酸素摂取量、競技会・トレーニング中の心拍数・血中乳酸濃度、Yo-Yo test）、筋力測定（等速性筋力、垂直跳び、握力、背筋力）、身体組成測定（Inbody）、骨密度測定（DXA）など要望に応じた項目を実施します。

【その他のサポート】 練習・試合帯同



トレーニング
効果の評価

競技力向上

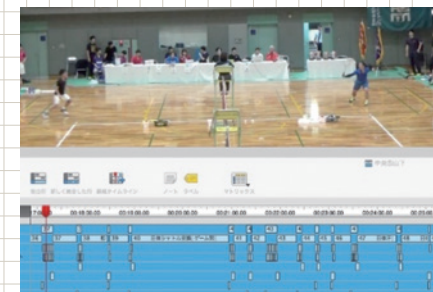
身体能力の
現状把握

パフォーマンス
の予測

定期測定やトレーニング現場におけるフィットネスチェックサポート

映像・情報技術サポート

動作分析、ゲームパフォーマンス分析（試合分析）を行なえるソフトウェアを活用したサポートを行います。競技会・トレーニング現場での映像フィードバックの支援を実施します。



ビデオ映像を利用したゲームパフォーマンス分析

機器貸出

フィットネスチェックで使用する測定機器や、ゲームパフォーマンス分析（試合分析）ができる分析ソフト（ダートフィッシュ、スポーツコード）の貸出しを行います。

パフォーマンス分析セミナー

フィットネスチェックや映像・情報技術サポートに関する学内セミナーを開催しています。情報交換会等を実施することで、多くの学生が学べる機会の提供を行います（p.18 参照）。

利用者の声 User Voice

バスケットボール部女子

映像分析に対して無知だった私はスポーツコードのお陰でバスケットに対してはもちろん、スポーツそのものを少しずつ勉強することができています。主に女子バスケットボール部アナリストでは、複数人でtechnical班となり、自チームのフィードバックや対戦相手のスカウティング、更には他チームなどのトップレベルの選手達の映像を収集し、選手へ提供するという事を行っています。スポーツコードによって、シーン別にカットされた映像を元にチームや個人の特徴、ミスの原因、成功・失敗したプレイの分析など、様々なものを作ることができます。

コロナの影響で今シーズン存分に活動はできていませんが、こんな時だからこそ、アナリストとして今のチームへ何ができるかを新たな視点で考えることや、新たな取り組みへ挑戦をしてきました。映像は選手、監督、コーチとの信頼関係やコミュニケーションを取る中でもとても貴重なものであると思います。

どのようにしたら選手達がハードなスケジュールの中でいかに効率よくフィードバックやスカウティングを行えるか、また、どんな映像を選ぶ事が選手自身の課題に対して最適であるかなどを私達アナリストは毎日、試行錯誤しています。そして日体大女子バスケットボール部が勝つ集団として、全国の舞台で結果を出せるよう選手、スタッフ共に活動していきたいと思っています。



2 トレーニング

スポーツ・トレーニングセンターを中心にトレーニングに精通する研究室が連携し、競技種目の特性やクラブの強化目標に応じてパフォーマンス向上に必要な体力を養うためのトレーニングプログラムを提案、提供します。



ストレングス

ストレングストレーニングを中心に筋力、パワー、筋持久力など筋機能を総合的に高めることを目的に行います。ピリオダイゼーションを基にトレーニングプログラムの作成、トレーニングの実施指導・補助、測定・評価を一連の流れとしてサポートを実施します。

【トレーニング指導】競技力向上に向けてチームや個人にあった指導をしています



ソフトテニス



バレーボール



アーチェリー

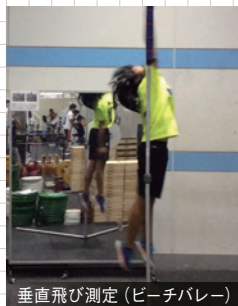
【測定・評価】測定を行うことで、自身の弱点や強みを確認することができトレーニングの目的を明確にすることができます



スクワット測定（ラグビー）



パワークリーン測定（ラグビー）



垂直飛び測定（ビーチバレー）



脚伸展パワーの測定（アイスホッケー）

フィットネス

ストレングスで培った筋機能をグラウンドやフロアでのパフォーマンスにつなげることを目的に行います。スピード、バランス、コーディネーション、持久力など、ストレングス以外の体力要素を高めるためのトレーニングプログラムの作成、トレーニングの実施指導・補助を実施します。

グラウンドや体育館で走り方の指導や走るスピードを高めるトレーニングを行っています



【ブラクティカルセミナー】ウエイトトレーニングの基本を学ぶことができます



トレーニングセミナー

依頼に応じた内容（講義及び実技）のセミナー、トレーニングの基礎知識・技術を学生へ紹介するSTCブラクティカルセミナーをはじめ、ストレングスコーチなどをを目指す学生に向け、トレーニングサポート指導スタッフ育成セミナーなど様々な形態のセミナーを実施します。

利用者の声 User Voice

NASSのトレーニングサポートの良い点は、競技における個人の課題に合ったメニューを担当のストレングスコーチと相談しながら、取り組むことができることです。

私は、コート内でのステップ動作に課題があり、それを改善するための一つとして、下半身の筋力とパワーの強化を目的にウエイトトレーニングに取り組んできました。トレーニングを始めた頃と比べて、ウエイトを持てる重量および筋量が増え、力強くステップできるようになりました。また、単に高重量が挙げられるだけでなく、体の使い方や動かし方についても指導して頂いたことで、コート内での動きがスムーズになったことを実感しています。加えて、トレーニングに関する知識の提供や遠征先でのトレーニングについてのアドバイスを受けたことで、一人でトレーニングするときも、安全に効率よくトレーニングができるようになり、パフォーマンス向上の後押しになってくれています。

バドミントン部 パラアスリート



3 メディカル



スポーツ医学、アスレティックトレーニングに関係する教員と、アスレティックデパートメントのスポーツ医・科学サポートスタッフ（トレーナー）、日体大クリニックとの連携・協力により、スポーツ外傷・障害の予防やアスレティックリハビリテーションなどのアスレティックトレーニングサポートと血液検査を行います。

アスレティックトレーニング

メディカルチェック

トレーニングメニューの作成に欠かせない筋のタイトネス、関節可動域、関節弛緩性、アライメント、周径囲などの項目を種目の特性に応じて実施します。

コンディショニング

日々の練習、試合に向け常に良いコンディションでプレーができるように、ストレッチング、テーピング、アイシング等のコンディショニングを実施します。

アスレックリハビリテーション

ケガからの早期復帰を目的に、日常生活の復帰を目指すメディカルリハビリテーションと競技後の復帰を目指すアスレックリハビリテーションを実施します。

治療

ケガの状態に応じて、鍼灸、マッサージ、物理療法を実施します。



血液検査

メディカル部門では、日本体育大学クリニックと連携し、血液検査によるコンディショニングチェックを実施しています。検査結果については、スポーツ医学の専門医がフィードバックを行い、必要に応じてすぐに診察や治療を受けることができ、また栄養面でのサポートが必要な場合は、スポーツ栄養士の担当者からアドバイスを受けることもできます。

学生トレーナーの派遣

学友会トレーナー研究会の協力の下、学生トレーナーを現場へ派遣し、テーピングやアイシングなど簡単なアスレティックトレーニングを実施します。また、遠征（合宿や競技会など）に帯同することも可能です。



コンディショニングセミナー

競技力の向上と外傷・障害予防を目的に、コンディショニングを調整するための基礎知識や方法をセミナー形式で提供します。



利用者の声

User Voice ラグビー部女子 古賀 千尋 ヘッドコーチ（アスレックデパートメントスポーツ専門職）

ラグビー部女子では、2013年から卒業生のトレーナーを派遣して頂き、2015年から正式にNASSサポートにより学生トレーナー（トレーナー研究会所属）を派遣して頂いています。

学生トレーナーは日々の練習前にテーピングを巻いてくれるだけでなく、ウォーミングアップでの体幹やアジリティ、ダイナミックストレッチングなどでもリーダーシップをとっています。練習中に怪我や体調不良で様子のおかしい選手がいればすぐに駆け寄って対応し、試合後は選手コンディショニングをとりまとめてヘッドコーチに報告してくれます。リカバリーセッションでは傷害予防やモビリティの指導も実施してくれており、怪我をした選手のリハビリにも寄り添ってくれています。ヘッドコーチにはなかなか話づらいような選手の悩み相談を聞いてくれていることもあり、現在ではラグビー部女子には必要不可欠な存在となっています。



ラグビー部女子

私たちラグビー部女子は学生トレーナーの方に、テーピング、傷害予防やストレッチの仕方の指導、試合や練習前のアップなどをお願いしています。

学生トレーナーの方がテーピングを巻いてくださるお陰で、試合や練習に不安なく挑むことができています。また、ストレッチの仕方を指導してくださることで、選手同士でのストレッチの質が向上していると感じています。そして、ウォーミングアップではチームの課題である体幹トレーニング方法も細かく教えてくださり、改善すべきところを指摘してくださるので助かっています。競技の特性上、怪我が多いラグビー部ではリハビリの選手のトレーニングも見てくださりとても有り難く感じています。



4 心理

自分で考え、自己調整ができる、自己管理能力の高い選手の育成を目指しています。

試合の前に手が震えてしまう、思うように身体が動かない、試合の前日の夜に寝付けず睡眠不足といった経験はありませんか。また、チーム内や周囲の人との人間関係が悩み、競技に集中できないといった経験はありませんか。

NASS心理サポート部門では、スポーツ心理学や臨床心理学の専門家が選手の特性や状況に合わせて心理サポートを提供します。具体的には、競技力向上や実力発揮に必要な心理面の知識を得て、自分で考えて自己調整できる選手を育成します。



〈主な心理的な課題の内容〉

- モチベーションの維持、向上
- チームビルディング
- 緊張との付き合い方
- 試合に向けた心理的コンディショニング
- 人間関係
- 心理的要因による身体症状
- 環境への適応

表1 心理サポート部門の利用者数及び実施回数の推移

	対象クラブ	心理講習会	個別サポート対象者	個別サポート	視察・帯同
2015	3部	27回	5名	19回	5回
2016	12部	53回	8名	74回	14回
2017	13部	55回	12名	82回	44回
2018	13部	57回	25名	169回	15回
2019	17部	71回	33名	198回	24回

心理セミナー

監督・コーチや選手からチームの心理的な課題を確認し、その情報を踏まえた上で、チームに必要なメンタルトレーニングに関する基礎知識や心理技法を提供します。

表2 Aチームへの心理サポート例

No	セッション、視察	内 容
— ##	春季リーグ視察	チームの状況や試合中の様子を把握する
1 #10	目標設定(2)	心理検査 (DIPCA.3) の実施 インカレ前1カ月の過ごし方を考え、日々の目標を設定する
— ##	選手へのヒアリング	新体制になったチームの現状と課題の確認およびサポート内容を抽出する
2 #11	勝つための準備とは?	現在の状況を客観視し、秋リーグまでに必要なことを整理し、スケジュールを作成する
3 #12	自分について考える	競技人生を振り返り、長期目標を設定する 長期目標から現在行うべきことを考える



スポーツカウンセリング

選手の特性や心理的な課題に焦点を当て、個別に心理的な指導・助言を行います。また、ここでは誰にも話せない悩みを話したり、考え方を整理したりといった活用もできます。



生理心理学的データ分析・評価

心拍や脳波、血圧、唾液コルチゾールといった生理指標を測定して分析することで、客観的なデータをもとに自己理解を深めます。

唾液コルチゾールは、ストレス指標であるといわれており、コルチゾール濃度が高いほど、ストレス状態にあります。
図1は、全日本選手権大会の1日目と2日目に実際に測定された、Bチームのコルチゾール濃度の平均値の推移を表しています。
大会1日目は、大会2日目に比べてコルチゾール濃度が高く、ストレス状態にあったことがわかります。

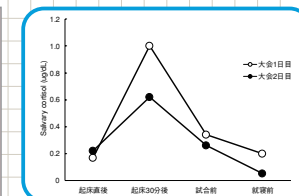


図1 Bチームの唾液コルチゾール濃度の平均値の推移

心理サポートスタッフ

専門的な資格や知識を有したスタッフが多く所属しています。メンタルトレーニングに興味のある方はぜひ、NASS心理サポート部門へご相談ください。

- スポーツメンタルトレーニング上級指導士
- スポーツメンタルトレーニング指導士
- 臨床心理士
- 公認心理師



利用者の声 User Voice

アーチェリー部

私は、心理サポートを受けて良かったと思っています。アーチェリー競技は自分との戦いです。競技の特性的にも心理面はとても重要で成績に大きく関わってきます。

心理サポートでは唾液コルチゾールの測定・分析やカウンセリングを受けました。特にカウンセリングでは、自分の思ったことを正直に話すことによって、自分が今なにを感じているのか、考えているのかを整理することができました。そのおかげで自分の状態を知ることができ、その自分の状態にどのようなアプローチをしていけばいいのかがとても明確になりました。それによって、心理面は強くなったと思いますし、感情の起伏が少なくなり、落ち着いて試合を行えるようになりました。

今後、自分がさらにレベルアップするには心理面での成長が必要だと感じているので、これからも心理サポートをうまく活用していきたいです。



5 栄養

栄養状態を整えることは、選手がより良いコンディションで練習やトレーニングを行うための準備の一つです。大学生アスリートは、「食」の自立が必要です。競技目標を達成するために、自ら適切な栄養管理ができるよう、さまざまな支援を行います。

個別サポート

食事の状況だけではなく、身体組成など「アセスメント」により、栄養状態を確認します。アセスメントの結果から、強くなるための目標を確認し、何をどのように改善するのか「計画」を立てます。計画を実践・継続できるよう実施状況を確認し、情報提供等の継続的なサポートを行います。



利用者の声 User Voice テニス部 森井 大治 部長兼監督(スポーツマネジメント学部 准教授)

● 硬式テニス競技での栄養管理の難しさ

試合時の早朝移動における朝食、1日複数試合を行う場合の試合間の食事や補食の摂り方、長時間暑い中での試合における適切な水分補給や補食等の対応が挙げられます。

● 栄養サポートを取り入れた理由

セミナーを通じて、基本知識の再確認や新しい知見を得ることで自身の栄養摂取に関心を持ち、エネルギーを生み出す栄養バランスの良い食事を毎回摂ることを目標にしたいと思っています。

● セミナーの継続的な活用と選手の変化

少しずつ選手の意識も高まり、セミナーで得たことを実行できてきています。食生活は続けることが何より難しいので、毎年継続してセミナーを活用しています。

テニス部 女子

● 大学生アスリートの食事管理の難しさ

自炊をしているので、栄養バランスの取れた食事を毎回用意するのが難しいです。栄養が偏りがちになるので、偏らないようにすることを特に気をつけています。

● コンディショニングの目標で意識していること

食事、睡眠、毎日のストレッチング等を意識しています。

● 栄養セミナーを受けて意識するようになったこと

栄養バランスに気をつけて食事を摂るようになったことです。特に、肉や魚からたんぱく質を多く摂取することを意識しています。

栄養セミナー

大学生アスリートのコンディショニングに必要な栄養の基本的な情報や、競技種目の特徴をふまえた栄養管理、試合期やトレーニング期といった期分けに応じた栄養管理など、各クラブの要望をふまえ実施します。



合宿帯同での実践的なサポートの様子



栄養セミナーの様子

ワークシートを使って日々の食生活の振り返りをします。競技力向上に向けて、指導スタッフもセミナーに参加し、栄養の重要性を再確認しています。セミナー形式だけではなく、実際の食事の場での実践形式で行うこともあります。

多くのクラブがセミナーを受講しています。
アメリカンフットボール部、トランボリン部、バドミントン部、
バレーボール部、ラグビー部 など



食生活チェックをしてみよう!

アスリートの皆さん、食事について意識していることはありますか?
体づくりに必要な栄養素が補給できているかチェック☑していきましょう。

- ☐ 毎日朝食を食べている
- ☐ 毎回の食事で主食(ご飯、パン、麺類など)を食べている
- ☐ 毎回の食事で副菜(野菜や海藻、きのこ類をつかった料理)を2品以上食べている
- ☐ 毎回の食事で主菜(肉、魚、卵、大豆製品を使った料理)を食べている
- ☐ 毎回の食事で乳製品と果物を摂っている
- ☐ 食事でとれなかったものを間食で補っている

→☑が3個以下だった選手は理想的な食生活の見直しが必要です。☑がつかなかった料理区分をひとつずつそろえることから始めてみましょう。

→☑が4~5個以上だった選手は食環境が変わっても続けられる準備をしましょう。(自炊の練習など)

6

女性アスリート

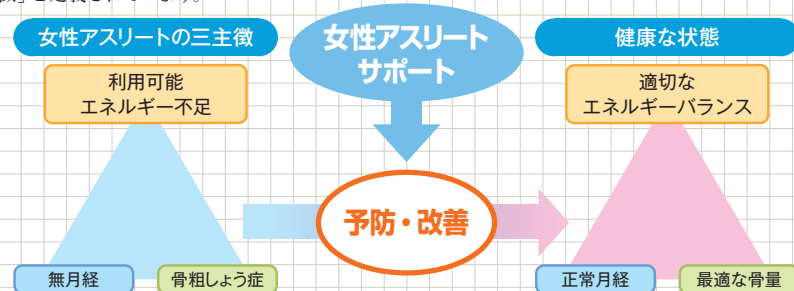


女性特有の課題に対応したプログラム構築のための支援を行います。

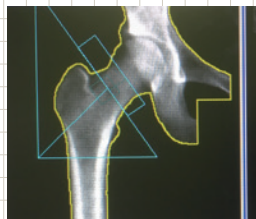
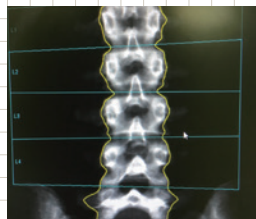
女性の生理的・心理的特性を考慮したコンディショニングやトレーニングプログラムを取り入れ、競技力向上を目指します。

女性アスリートの三主徴に関するアセスメント

女性アスリートに多い健康障害として、利用可能エネルギー不足、無月経、骨粗しょう症が挙げられ、「女性アスリートの三主徴」と定義されています。



女性アスリートサポートでは、食事摂取状況や月経に関する調査、骨密度および体組成測定 (DXA法) を実施し、その結果を選手やコーチにフィードバックすることで、女性アスリートの三主徴の予防・改善に役立っています。



どちらかにチェックがついた人は
婦人科の受診をおすすめします

あなたは大丈夫？ 無月経チェック

- ☐ 15歳以上で初経を迎えていない
… 初経の平均：一般人12.2歳、アスリート12.9歳
… 14歳で98%が初経を迎えている
- ☐ 3カ月以上生理がこない
… 初経から3～4年は不安定なので、
1～2カ月なら問題ないことが多い



女性のからだの特性に関する知識を提供し、コンディショニング能力向上を図ります

女性アスリートセミナー

女性アスリートが発症しやすい障害や疾患の予防、月経周期に応じたコンディショニングに関するセミナーを実施します。女性アスリート同士の情報交換の場としても役立ちます。

また、選手だけでなく、指導者やトレーナーも参加することができ、チーム全体で知識を共有して選手のサポートに活かすことができます。



専門家による個別相談

男性指導者にはちょっと相談しにくいような内容も気軽に話ができる環境をつくることをこころがけています。また、健康管理センターでは、婦人科の女性ドクターに相談をすることができます。



利用者の声 User Voice

陸上競技部女子駅伝ブロック

月経周期とコンディショニングについてのセミナーでは、女性アスリートとして月経が重要であることを知り、不安の解決に繋がりました。

また練習で思うように走れないことがあり、原因が分からず悩んでいたのですが、女性アスリートサポートの血液検査でその原因が分かってほっとしました。検査の後にも現在の状態や今後の対策などに対して、スポーツドクターや女性アスリートの研究をされている専門の先生方から丁寧にフィードバックを受けることができました。

一人で悩むのではなく、このように女性アスリートサポートでサポートして下さることで、より競技にも集中して取り組むことができています！



コーチング



日体大
マスコットキャラクター
レオ丸

みなさんこんにちは。レオ丸です！

日体大のアスリートは様々な医・科学サポートを受けることができ、クラブ活動でも多くの学びがありそうですね。これまではアスリートへの支援を見てきましたが、このページではコーチの支援をするコーチングサポートについて紹介していきます。

コーチングサポートは、日体大コーチングエクセレンスセンター（CCE: Center for Coaching Excellence）のスタッフが担当しています。

実際にどのようなサポートが展開されているのか聞いてみましょう。

コーチングサポートでは、コーチがどのような能力を向上させたいのか話を聞かせてもらってその能力が向上できるように、**競技現場でのOJT（オン・ザ・ジョブ・トレーニング）、セミナー、1on1のメンタリング**を通してコーチの能力向上を支援していくサポートです。

CCEのスタッフはコーチング学を専門にしている、国内外のコーチングに関する情報収集を通して、実践現場に活かせる知識の提供も行っています。

どうしたら強いチームになるのか、どうしたら良い選手を育てられるのか、絶対的な正解がないと言われているからこそ、より良いコーチングを選択していけるようにコーチも学び続けることが大切だと考えています。日体大には、アスリートもコーチも共に学びながら成長できる環境があります。



コーチング
エクセレンスセンター
スタッフ



コーチングサポートはコーチの支援を通して、アスリートの競技力向上に繋がるようになっているんですね！

アスリートにとって「コーチ」とは、自身の成長を支援してくれる存在ですから、そのコーチが成長することは、アスリートにとってもポジティブな影響があるのではないかと考えます。



コーチングに関するオンデマンド資料

効果的なコーチングに必要な知識とは？



利用者の声 User Voice

コーチングサポートを受けていていかがですか？

年間計画を見える化して進めてきているところです。学生たちの思考が止まらないように、これでいいんだと止まってしまうないように、高みを目指して指導をしています。

今までは自分の頭の中で計画をイメージしていましたが、今回は紙ベースで年間強化プランを明文化しながらやってきて、学生と共有する情報を増やすことに挑戦しています。その点では、監督としても新たなチャレンジを実践できていると感じている。コーチングサポートを受けながら、選手と共に自分自身（監督）もまだまだ挑戦している途中だと思っています。



バレーボール部男子 山本 健之 監督（体育学部 准教授）

パラアスリート

器具・装具の開発および改良

NASSでは、本学と東京工業大学との連携協定を活用して器具・装具類の開発・改良を提供していきたいと考えています。障がいの特性を踏まえながら、選手のニーズに応じたサポートを行うことを目指しています。

パラアスリートへのトレーニング指導

パラアスリートの身体的特徴は様々で、一人ひとりにあったトレーニングプログラムを考えていく必要があります。NASSでは、パラアスリートに対して、個性をもって、トレーニングサポートにあたっています。



DXAによる身体組成の測定

一般的に身体組成の測定は、微弱の電流を身体に流して測定するインピーダンス法が用いられていますが、この方法では、四肢が欠損しているパラアスリートの身体組成を正確に測ることができません。そこでNASSでは、微量の放射線により身体組成が測定できるDXAを用いて、パラアスリートの身体組成を高い精度で測定しています。



学生スタッフの養成

パフォーマンス分析セミナー（映像・情報）について

パフォーマンス分析部門では、フィットネスチェックおよび映像・情報技術サポートを補助してくれる学生向けのセミナーも行っています。映像を活用したゲームパフォーマンス分析（試合分析）や動作分析ができる分析ソフトの使用方法を学べるセミナーで、卒業論文の研究テーマとしてサポートに協力してくれている学生もいます。

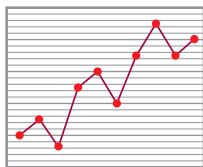


測定検者の実習（フィットネスチェック）について



大学院生や競技部所属の学生に対して、実際の測定に携わってもらいながら、検者としてのスキルアップを図っています。

また、測定に関する研修を通じて、安全に正しく測定を行うための知識の提供も行っています。



学生指導スタッフ育成セミナー

NASSでは、ストレングスコーチを目指す学生に向けて、学生指導スタッフ育成セミナーを開催しています。本セミナーでは、まず自らがトレーニングを安全にかつ効率よく実施できることを目的に、2か月間のトレーニングプログラムを実践します。プログラム後に認定試験があり、規程の目標数値をクリアした学生は、その後、さらに2か月間の現場研修を経て、学生スタッフとして、各運動部へのトレーニングサポートに参加することができます。現在10名の学生がNASSのトレーニングサポートに参加しており、アスリートの競技力向上に貢献しています。



NASSで活動するスタッフ紹介

メディカルサポートの活動について

トレーナー研究会

私は本学トレーナー研究会に所属し、NASSメディカルサポート部門から男子柔道部に学生トレーナーとして派遣され活動しています。男子柔道部は国際大会に出場している選手も多く、学生トレーナーではありますがトップレベルの選手たちのサポートを日々行っています。活動内容としては、主にウォーミングアップ、クーリングダウン、アイシング、テーピング、トレーニング指導を担当しています。

柔道是指や手関節のような小さい部位から、膝関節や肩関節の大きい部位まで、幅広い範囲でのケガが多く、練習前は再発予防のテーピングを、練習後にはアイシングを行う選手が多くいます。アイシングは基本的に選



手自身でできるようやり方等を指導し、また、障害予防のためのストレッチングやケアについても指導を行い、選手が自分自身でコンディショニングをできるような環境を作っています。その他、トレーニングセンターや道場内で先生方

の指導の下、トレーニング指導も行っています。

今後は、慢性的な痛みに対しての予防トレーニングやケア方法の指導を徹底して、さらなる競技力向上に貢献できるよう活動を行っていきたくと考えています。

心理サポートの活動について

NASS心理サポートスタッフ 坂部 崇政さん
(スポーツメンタルトレーニング指導士)

皆さんの中には「心理サポートはメンタルの弱い人が受けるもの」というイメージを持っている人がいるかもしれません。しかし、トップアスリートであっても、心理的課題により実力が発揮できない選手や、モチベーションを保つことができない選手も多くいます。そ

こで私たちは、心理サポートを通して競技力向上はもちろんのこと、人間的成長に繋がるサポートが提供できるよう日々活動しています。また、NASSの心理サポート部門では、日本スポーツ心理学学会認定の「スポーツメンタルトレーニング指導士」の資格取得に必要な経験

を積むことができます。より専門的な心理サポートを提供するうえで、この資格は必須であり、私は、2018年に取得しました。

これまでの心理サポート活動を通じ、選手の成長を間近で感じると同時に、ひたむきに打ち込む選手からたくさん学ぶことができました。

今後も「共に成長する」という姿勢を大切にし、選手の心理サポートに携わっていきたくです。競技スポーツには、「する」や「見る」だけでなく、「支える」という関わり方もあると思います。ぜひ、自分自身が成長できる環境に挑戦してください。

