

より魅力あるトレーニングルームの運営のために
 研修生の役割と課題
 岩井 雄史

1. トレーニングルームの業務概要

スポーツ開発・支援センターの仕事の一つにトレーニングルーム管理業務がある。この仕事は表 1 に示す通り多様である。この業務は、職員と学生によってなされている。この業務を行う学生は、“研修生”として、トレーニングルーム管理スタッフの一員として、職員とともにトレーニングルームの備品、利用状況管理、トレーニングサポートを実施している。

(表 1) トレーニングルーム業務概要 代表的な業務を記す。

	仕事	頻度	対象	内容
1	開室・閉室	毎日	管理	器具の異常チェック
2	清掃	毎日	管理	室内、器具庫全体の整理整頓
3	備品チェック	毎日	管理	付属備品の確認
4	トレーニングリーダー ミーティング	毎月	学生	各クラブのトレーニングリーダーにトレ室の利用方法について連絡
5	クラブ、トレーニング サポート	随時	学生	トレーニングの方法について、個人相談を受け持つ クラブ全体の場合は、トレーニングリーダーからの相談を受け持つ 多角的な視点から競技力向上をサポートする
6	研修生の勉強会	毎週	学生	授業期間に実施。90 分。
7	資格取得のための勉強会	不定期	学生	NSCA-CPT または C. S. C. S の資格取得をねらう学生を対象に開催。
8	トレーニング指導研修	不定期	学生	クラブのトレーニング指導時のサポート
9	一般開放対応	毎日	一般	利用対応、集計など
10	一般利用 オリエンテーション	毎月	一般	器具の使い方等の講習

2. 研修生について

①研修生の活動概要

研修生は毎年、将来トレーナーとして働くことを希望しているものから募り、2013 年現在 11 名(大学院生 2 名、4 回生 1 名、3 回生 3 名、2 回生 4 名、1 回生 1 名)が在籍している。その活動のコンセプトは図 1 のとおりである。研修生は、まずトレーニングルーム管理の基本業務を学ぶ。そして安全管理、施設管理の最小限必要なスキルができるようになったものが学生アルバイトスタッフとして業務を遂行する。加えて、クラブへのトレーニング

指導は指導前にあらかじめ専門職員の指導を受け、安全配慮を確認した上で実施している。

トレーニングルーム 学生スタッフ活動理念	
研修理念	将来、プロフェッショナルとして仕事ができる基礎的な能力を養成すること
研修方針	<ul style="list-style-type: none">一、指導のプロである前に、施設管理、快適なトレーニング環境、トレーニング中の安全管理ができるプロであれ一、既存の知識を熟呑みにしない。自分の頭で考え、実践し、納得ができて初めて自分の知識として活用すること一、常に新しいことにチャレンジする積極性を持ち、幅広い知識の習得をする努力をすること一、うまく指導できないことが当たり前。経験を積み重ねることがうまく指導する“コツ”を体得できる一、目配り、気配りから観察力を養い、きめ細かい指導が自然とできる能力を身につけること

岩井 雄史
2009年3月11日

(図 1)研修活動コンセプト

②クラブへのトレーニング指導の実践方法

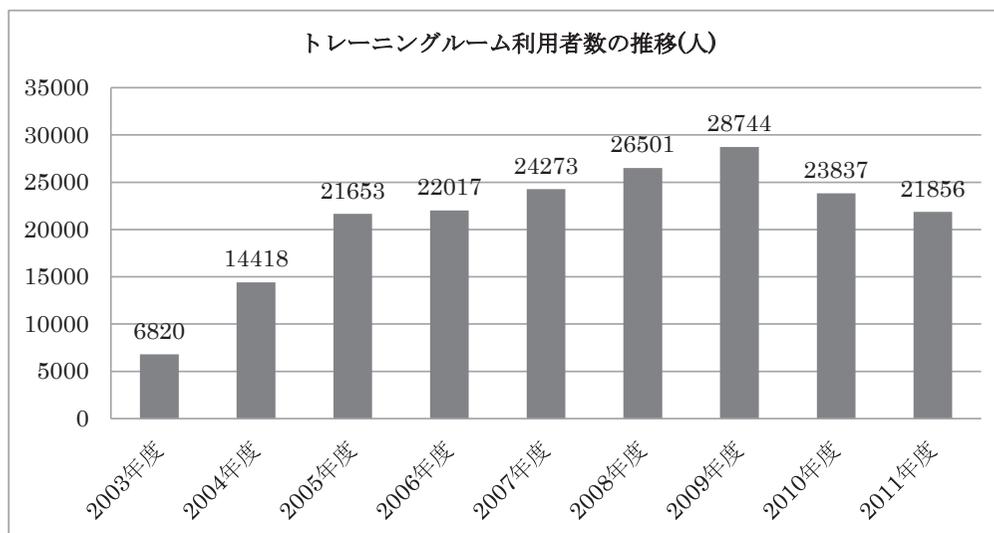
クラブ活動へのトレーニング指導は、目標、クラブの方針、実施スケジュール、個人の要望、傷害発生の防止など、多岐にわたる内容を吟味して行う。加えて単にメニューを作成するのではなく、長期展望に立ってメニューを組み立てていく、ピリオダイゼーションの手法をもとに実施することが、目標達成のために必要なスキルである。

研修生は、まず、このピリオダイゼーションの実際を学び、そこからトレーニングプログラムの作成に取り掛かる。当然、目標を達成すべく必要な体力要素を目的とする大会までに獲得させる内容でなければならない。ここにチームを勝たせるトレーニングメニューの作成の難しさがある。加えて、トレーニング指導では、第一に取り組むことは傷害予防であり、適切なメニュー作成には、競技特性をバイオメカニクスの観点から理解しておかないと作成できない。同時に、トレーニング実施中にけがをさせない取り組みが求められる。これは自らがトレーニングをしないとわからないため、積極的にトレーニングをすることが必要である。このようにクラブの指導をすることは、多くの知識、指導技術が必要であるため、片手間では在学中に身につけることができない。本学の特徴として、クラブへのトレーニング指導は将来トレーナーを目指している学生が、自ら勉強し、それを実践していく方針が開学当初からある。ゆえに、クラブチームの強化には、学生トレーナーが

自ら学び実践していく積極性がないと厳しいだろう。

③トレーニングルーム管理の実績(トレーニング中の安全、備品の故意の破損、紛失)

研修生とともにトレーニングルームを管理し始めて今年度で8年目になる。トレーニングルームは毎年2万人を超える学生が利用しており(図2)、開学以来一度も人身事故が発生していない、物品の盗難がない、故意による備品の破損が生じていないと、きわめて優秀な運営がなされている。とりわけ、人身事故が発生していないのは特筆すべき成果であり、これは、本学のカリキュラムである「体力トレーニング法」にて適切な筋力トレーニングの方法を学習していることが大きな要因だろう。



(図2) トレーニングルーム利用者人数の推移

その一方で、研修生によるクラブサポートの実績が上がっていないことが、重要な課題として残されている。実現できない理由は、様々な理由から研修のために時間を割くことができないからである。様々な理由とは、1) クラブ活動が中心のため時間がとれない 2) 学費を賄うためアルバイトをしなければならない 3) 就職活動に時間をとられる などが主たるものである。それ以外の要素として、トレーニングサポートの醍醐味を実感できないため、指導に対するモチベーションの低下もあるだろう。

以上、研修生の活動には、うまくいっている部門とそうでない部門があるのが現状である。こうした現状を踏まえ、トレーニングルームを運営することが大切だと考える。

3. より魅力的なトレーニングルーム管理業務にするために

トレーニングルームの運営は、研修生の協力なしには成り立たない。これまで、研修生の活動は大学内でとどまっているに過ぎず、スポーツ大学の学生としての専門能力を十分

に発揮させられていない環境であった。このため、研修活動による現状をより次元の高い方法で解決させることを狙いとし、スポーツ開発・支援センターの大学での活動の位置づけを今一度見直してみることにした。

① 現状

スポーツ開発・支援センターは、松田センター長をはじめ 8 名の教員と 4 名の職員で構成されている。当センターの活動は学生のスポーツ活動と、本学の教育と研究活動で得られたスポーツ活動に関する研究成果を地域社会に還元することを目的としている。この目的の下、トレーニングルーム管理業務は 1) 安全・快適なトレーニング施設の維持 2) 学生の競技力を体力強化の面からサポート 3) 地域住民の健康増進のサポートと 3 つに大別される。

② 次年度の運営提案

現状分析の結果から、上述した研修活動のより次元の高い取り組みを実施するために 2 つの提案が考えられる。それは、地域住民にとどまらず、滋賀県全域の住民の健康増進を促す取り組みと、3 年計画で特定のクラブ活動の日本一をサポートする取り組みである。健康増進に関する取り組みの成果は、すべて数値化し、学会等で発表することで、スポーツ開発・支援センターの活動を通して全国にびわこ成蹊スポーツ大学の知名度を高めることができるだろう。また、クラブ活動日本一の達成は、成功事例のノウハウとして永く大学の財産として残るであろう。これら具体的な取り組み方は、下記に項目ごとに述べる。

4. 健康増進に対する取り組み

スポーツをする効果は、体力増進だけではない。継続的なトレーニングをすることで、生活習慣病のリスクファクターのひとつであるコレステロールの蓄積を抑制し、肥満、糖尿病、高脂血症、高血圧症の疾患の予防にも効果的である。現在、本学のトレーニングルーム利用者は、健康維持のために利用者も少なからずいるが、体力の推移などの記録がされていない状況である。ゆえに具体的な取り組み方法として、体力測定の実施→目的のトレーニングの実施→体力測定を実施していく。これにより、トレーニング効果の確認を体力の推移と合わせてみるができる。トレーニングの実施は、トレーニング指導の有資格者で実施していく。研修生がその運営に積極的に携わることが実現できれば、知識だけでなく、実技指導の実践研修の絶好の機会となり、より質の高い指導者の育成が可能となる。また、インターンシップと同レベルの活動として位置付けさせることも視野に入れておきたい事柄である。

5. 3年計画によるクラブ活動日本一をサポートする取り組み

近年、就職活動の開始が大学3年生の12月から始まるようになっている。加えて、4年の6月には公務員試験、7月には教員採用試験がある。このため、就職活動に本腰を入れる学生にとって、クラブ活動に本格的に取り組めるのは大学3年生までと位置付ける学生も多い。このような現状から、大学日本一を目指して取り組むのであれば、入学直後から3年後を見越した長期的なトレーニング戦略が必要になってくる。また、トレーニングの成果を実際のパフォーマンスに反映させるためには、監督、コーチの意向、チームの方針などを踏まえた内容で作成していかなければならない。

これまでトレーニング相談の結果が目覚ましい成果につながっていないのは、こうした組織的な取り組みを長期展望で行われていなかったことが原因のひとつである。体力面でのサポートをうまく結果につなげるノウハウを体系化することが、今後の重要な課題であろう。