

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. 安全面について

安全面の管理は、開室前の異常チェックから始まる。施設に備えられているマシンのロープのたわみ、汚れを確認し、時には清掃をしながら動きのスムーズさを確認する。以上がみられる場合は直ちに利用停止にし、利用停止の張り紙の掲示とともに業者に連絡し適切な指示を仰ぐ。本年度も利用者が利用中にマシンの不具合がもとでケガをすることは発生しておらず、これは、岩井が管理しているときだけではなく、研修生が管理をしている

ときでも同様であることから、スタッフ全員による適切な運営ができていていることを示している。

また、安全管理はマシンの整備だけではなく、学生が不適切な施設の使い方による、他のトレーニング実施者への傷害を起こさせることも未然に防ぐことが求められている。本トレーニングルームでは、バット、ラケットなどの素振り、ボールを使ったウォームアップなど、スポーツクラブでは認められないことも認めている。これは、実施者が周囲の安全に配慮しないで実施すると大惨事となることから、実施者の安全に対する意識がかなり高くないといけな、トレーニングルーム管理者は、安全に配慮をしていないと思われる学生がいた場合、事故が起こる前にやめさせる指示を出さなければならないため、よく観察していることが重要である。

3. 学生対応について

スタッフルームに来る学生は、千差万別である。クラブ単位での施設利用の申請(団体利用、土日祝日のスタッフ不在の場合のトレ室利用申請)や、トレーニング相談(個人、チーム)が、来室する学生の大半である。特に、トレーニング相談をチーム単位で受け持つ場合、チームの方針から目的のヒアリングから始まり、そこからトレーニングプログラムを作成していく。加えて、一般、専門的体力測定を実施することで、提案したトレーニングプログラムの評価をする。研修生はその過程を学ぶとともに、体力測定やデータ分析などをサポートし、将来クラブチームで指導をするときのノウハウを学習することになる。

4. 地域貢献について

一般開放は開学以来、学生利用が少ない時間帯に開催されている。また、利用料金も250円/3時間と安価である。利用者は、2013年年度の総利用者数は1932名と前年度より969名(前年度の利用者総数963名)と大幅に増加した。これは、新規利用者の増加(104名)と比較的少ない火曜日と木曜日に公開講座を実施した効果だろう。公開講座は、トレーニングルームにあるマシンを用いて体力向上を目的としたトレーニングの実践を目的として開催し、講座終了後は参加者自らが指導者となって活動を続けることも盛り込んだ。その成果、毎週木曜日に8-10名がグループとなってトレーニングをする活動がみられたように一定の成果があった。

また、一般開放でトレーニングに来られている方は、体を動かすことに興味を持っている方が多く、それゆえにスポーツ科学的な知識を少しでも吸収したいと思っている方が当然多くなる。スポーツクラブでは聞けないことがここ(大学のトレーニングルーム)では聞けるため、利用をするという人も少なくない。