

# OSAKA夢プログラム

## ウエイトトレーニング講習会報告書

- ・期 日 2017年 1月22日 (日)
- ・場 所 ヤンマースタジアム長居トレーニングセンター  
ヤンマーフィールド長居陸上競技場
- ・主 旨 ウエイトトレーニングを実施するにあたり、専門性を高めたトレーニングメソッドの理解・習得を図り今後のトレーニングに活用し、競技能力及び意識向上をはかる。
- ・講 師 佐藤 弘人 (大阪高等学校陸上競技部コーチ)
- ・参 加 者  

指定競技者	田中 佑美 (関西大学第一高等学校)	100mH
	王子田 萌 (立命館大学)	400mH
	秦 澄美鈴 (武庫川女子大学)	走高跳
	宮下 梨沙 (大阪薫英女学院高等学校教員)	やり投
	佐藤 友佳 (意岐部東小学校職員)	やり投
	瀧川 寛子 (東大阪大学)	やり投
コーチ	伊東 太郎 (武庫川女子大学教授)	大学跳躍コーチ
その他	辻 弘雅 (清風南海高等学校)	



・実施内容（14：00～20：00）

1部. ウェイトトレーニング講習会（講義）

1. ポジティブとネガティブ
2. セット数・レップ数の考え方
3. POF（ポイント・オブ・フラクション）
4. 重要5大サプリメントと活用法
5. たんぱく質について
6. 体重管理について

2部. 競技に必要なトレーニングメソッド

7. インナーマッスル・トレーニング（実技）
8. バランストレーニング（実技）
9. ハムストリングス&大腰筋（実技）
10. 肩甲骨の重要性（実技）

3部. ウェイトトレーニング実技

11. 解剖学的に見た効果的なトレーニング方法（実技）
12. ウェイトトレーニングから動作への移行（実技）
13. 更なる可能性を求めて
14. PDCAサイクルとパレート図とロジックツリー



3部構成で実施してもらいましたが休憩を挟みながらも6時間に及ぶ講習会になってしまいました。今回は、トレーニングの基礎の考え方や栄養の摂取などの講義に加え、体幹トレーニング（バランス関係を中心に）、ウェイトトレーニングの基本姿勢などを中心に、わかりやすく解説していただきながらの講習会でした。

安全なウェイトトレーニングを実践する為には、今回のようなウェイトトレーニング講習会を実施していかなければ、故障につながる間違ったトレーニングや効果の上がらないトレーニングになってしまう可能性がある。

ただ単にやみくもにトレーニングを続けても意味がないだけでなく、大きな故障につながる可能性を秘めているので、トレーニングする本人の意識を高める必要がある。

田中 佑美（関西大学第一高等学校）

とても楽しい講義をありがとうございました。今ちょうど減量について考えており、運動しない時には炭水化物を減らし常にチキンサラダのような低カロリーの高タンパクのものをとるというポイントを教えていただき、わかりやすく体重管理に取り組めるようになりました。

その他の講習では ドイツで学んだことと重なることもあり、ノリノリでお話を聞かせていただきました。

とても有意義なものとなりました、ありがとうございました。



秦 澄美鈴（武庫川女子大学）

今回ウエイト講習を受けて、ウエイト実技だけでなく、体重管理の方法やインナーマッスルの鍛え方、それぞれの種目に応じたトレーニング方法などたくさんの方の事を教わりました。

トレーニングルームでのウエイト実技では、一人ずつ正しいフォームでできているかどうかの確認や、『もっとこうすればいいよ』と、とても分かりやすいアドバイスもして頂き、こんなことまでしてもらえると驚きました。また、サプリメントや栄養の摂り方など今後自分の競技に直接繋がることもたくさん教えて頂き、本当に講習を受けて良かったなと思いました。



佐藤 友佳（意岐部東小学校職員）

ウエイトトレーニング講習会では佐藤弘人さんを招いていただき、サプリメントの摂り方や、正しいウエイトトレーニングの方法など細かくご指導していただきました。

14時から6時間半程の講習会でしたが、あっという間に時間も過ぎ、まだまだ色々な話を聞いてみたいと思いました。今回のウエイトトレーニング講習会で学んだことを日々の生活の中やトレーニングに活かせるようにしたいと思います。



瀧川 寛子（東大阪大学）

今回、ウエイト講習会を受けさせていただきサプリメントの話や体づくりの話、またウエイトの正しい動作や応用など新しい知識をたくさん知ることができました。1日のプログラムでは物足りないくらい内容の濃いもので、企画して下さった夢プログラム、講師として来てくださった佐藤先生に感謝の気持ちでいっぱいです。

今回教わったことを生かし、オリンピックに出場できるよう頑張ります。本当にありがとうございました。



講師 佐藤 弘人



私も陸上現役時代は大阪生え抜きの選手として、大阪陸上競技協会には大変お世話に成り育てて頂きました。ただ、怪我が重なりご期待にお答え出来なかった事が今でも心残りです。

今回この様な素晴らしいプログラムにお声掛け頂き、恩返しのお気持ちでお伺い致しました。



そんな気持ちを、自身が成しえなかった夢に向かって歩みを進める若きアスリート達の為に自分の経験を伝え、少しでも夢実現のお役に立てればと考えております。

今回は限られた時間の中で、出来る限り多くの内容をと個々の中身が薄く成った様に感じます。

又、機会を頂ける様でしたら皆様のご希望も伺いながら、より特化した深い内容にしていきたいと思います。何か有りましたら、何なりと遠慮なくお申し付け下さい。今後ともどうぞ宜しくお願い致します。





報告者 上田 重隆