

戸田ナショナルトレーニングセンター
専任ディレクター 長内暢春

チームビルディング ～課題実行プログラム～ 即席の新チームで部活動に挑戦しよう！

前日ニュースで放映されたとおり、桜の開花に迎えられた。細木先生（高知東）が高知龍馬空港ロビーに出迎えに来てくれました。初めての出会いでお互いにとっても楽しみにしながらメールで打ち合わせをしていました。氏はボートに対して大変熱心で気さくな方でした。バレー(踊るバレー)をしているご息女も2日間参加して高校生と一緒にトレーニングしてくれました。

3日間5講座という今まで経験のしたことがない長丁場のトレーニング指導となりました。ストレングストレーニングを2日目に実施して、1日目と3日目はコンディショニングトレーニングを実施しました。岡豊高校、高知南高校、幡多農業高校、坂出商業高校(香川県)の選手とトレーニングをしてきました。

今回はそれぞれの学校を分解して、新たな即席のグループをつくりその仲間と部活動をしていくという【課題実行プログラム】に取り組んでもらいました。そこから、チームビルディングを経験してもらい『チーム作り』のノウハウを勉強してもらうことがねらいです。1日目から、ウォーミングアップやコンディショニングエクササイズを指導しておき、最終日には自分たちだけでできるように仕込みました。3日目には、どのグループの選手も見違える程、動きが良くなっていました。 写真は高知龍馬空港 HP より引用



高知県を訪れたのは、高知国体以来です。とても思い出深い大会でした。大会前に香川県の府中湖で合宿を張りました。今回の講習会で参加している坂出商業の坂井先生をはじめ来田先生には、北海道は随分と合宿でお世話になっていました。

小職が男子クォドルプル監督を担当していました。写真の選手は3つの学校で編成された北海道選抜です。ボートが6ヶ月漕げない雪国のハンデを乗り越えて、敗者復活戦から這い上がりながら決勝3位と頑張ってくれました。

課題実行プログラム 9:30～

1. グループぎめ
2. リーダーぎめ
3. ミーティング (3分) 自己紹介 今部活の目標
4. 部活動開始

(1)ウォーミングアップ (動的ストレッチング) 【10分】

- ①外倒し・内倒し②つま先アップダウン
- ③つま先サークル④膝かかえトップオブザヘッド
- ⑤腕振り ⑥骨盤左右移動 ⑦スパイダーマン1
- ⑧スパイダーマン2 ⑨骨盤前後移動
- ⑩パピーポジション&回旋

(2)ウォーミングアップ (ラダーエクササイズ) 【15分】

- ①45° ピボットランジ ②180° ピボット四股ふみ
- ③アンクルスキップ ④ニースキップ
- ⑤ヒップスキップ ⑥ヒップローテーションスキップ
- ⑦バックヒップローテーションスキップ
- ⑧ラテラルツイストスキップ⑨クイックムーブ
- ⑩インアウトアウトイン⑪バックインアウトアウトイン
- ⑫ツイストレッグスキップ ⑬⑫のスイッチバージョン



(3)運動連鎖のエクササイズ【15分】

- ①ワイパー②振り子③L字振り子④フットサイクル
- ⑤ゴールポスト⑥犬のおしっこ⑦シャクトリムシ
- ⑧トカゲジャンプ⑨一本橋⑩ランニングドライブ
- ⑪スコーピオン

(4)ミーティング【5分】 終了後待機

5. リーダーによる発表 (ミーティングをうけて) と感想



ウォーミングアップ。スパイダーマン (股関節の伸展屈曲)



ウォーミングアップ。パピーポジションからの股関節回旋。



運動連鎖のエクササイズ風景。手前がワイパー。真ん中が振り子。



各リーダーによる発表。やり終えた部活動のトレーニング結果についてミーティング結果を発表。



胴体強化のサーキットトレーニング。『ムササビ』



胴体強化のサーキットトレーニング。『ばんざい』