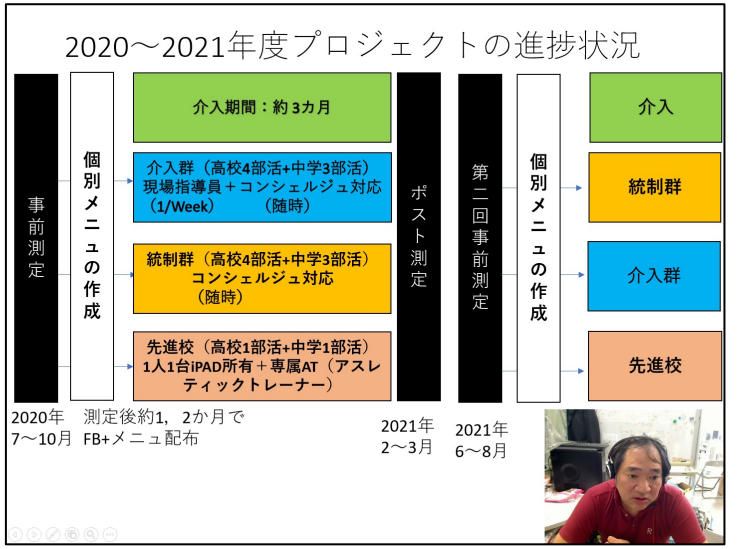
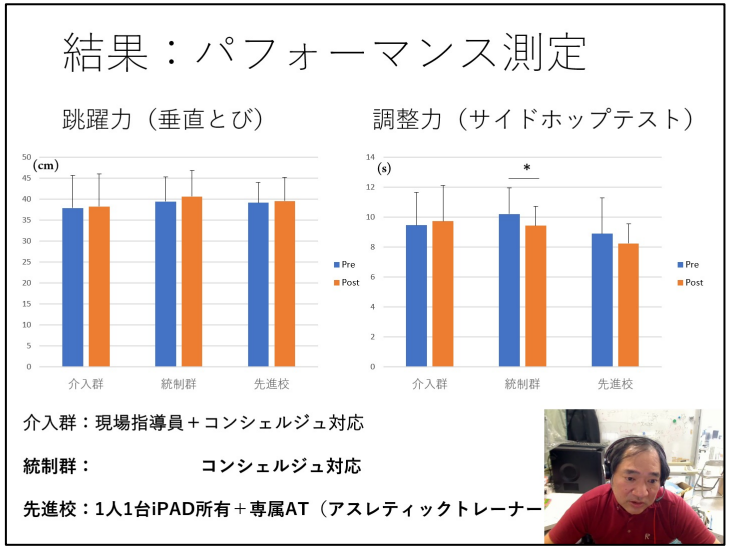
トレーニング効果を高めるチームづくりとは：
新型コロナウイルス禍での取り組みから得られた「知」の共有

【座長】下河内洋平、寺田昌史　【シンポジスト】栗原俊之、笹壁和佳奈、沼澤俊、三井みのり

【演題名】
リモート式トレーニング指導の効果
【シンポジウム概要】

新型コロナウイルスの蔓延によって、中学生、高校生における運動部活動はかなり影響を受け、特に緊急事態宣言・まん延防止等重点措置が実施された期間・区域において主要な大会や対外試合の中止、宿泊を伴う活動の原則禁止、普段の練習時間の制限など、大幅に活動が制限された。そうした状況下で、中学生・高校生が短時間で効率よく練習効果を上げ、運動パフォーマンスを高めることは非常に困難である。

そこで、いくつかの部活動では、在宅でのトレーニング指導の手段として情報通信を活用したトレーニング指導などが試みられているが、その効果は定かでなく、指導員が対面でトレーニング指導した場合と比較検討した例はない。対面指導に比べて、リモート式の指導では、指導者側からの一方的な情報発信となることが多く、トレーニング実施状況の管理や選手個々人の身体特性や運動能力に合わせたトレーニングプログラムの提供などが難しい。そのために、我々は外部指導員がリモートで中学生・高校生のトレーニングを指導するための手段として、顧問教員や選手側からも情報発信できるような双方向型プラットフォームを構築することとした。そのプラットフォームを用いると、選手が実際のトレーニング状態をiPadで撮影し、その動画をSlackにアップすることでオンラインから個別指導が容易になり、個々のトレーニング実施状況や体調・コンディションもWebサイトにて管理集約し、また、定期的に行うZoomミーティングにて部員全体のトレーニングの進捗状況の確認を行いつつ、顧問教諭や選手からの要望、トレーニングに対する疑問点や不安点の解消が可能となる。

本シンポジウムでは中学生・高校生の運動部に対して、我々が実践しているトレーニング指導の効果と、その将来展望について紹介した。