

11/30 「フィギアスケート、ジュニア期におけるトレーニングの必要性とその可能性」を終えて。

ACSM(アメリカスポーツ医科学会)公認パーソナルトレーナー

奥岩浩基

NPOアイススポーツ鳥取様主催により、出雲の湖遊館にて60分の講演をさせていただきました。今回、初めて講演させていただくことになり、まずはトレーニングをすることによるフィギアスケートへのメリットを理解して頂きたく選手と親御さん両方に参加していただきました。親子での講演となりましたので、話のレベルを大人の方へ合わせたので選手には難しい話だったのかもしれませんが、あえてレベルの高い話を聞くことで選手達にとっては新鮮だったように見えました。

また、こちらの目的にそった形で親子で参加される選手の方が多く有意義な時間を過ごせたかと思いません。

今回の講演になった運びと主題の選定としまして、現在月に一度のペースで希望する選手に対してのパーソナルトレーニングを行っていますが、その中で気付いたことが個人的にあり、全体として親子で最低限知っておいて欲しい事をピックアップしてお話させていただきました。

昨今の日本・世界のフィギアスケートのレベルアップに伴い、エリートクラスのみならずジュニアの選手の体への負担もかなり大きくなっているのが見受けられます。特に現代の子供たちは一昔前と比べ柔軟性が非常に乏しく、柔軟性の不足によるスポーツ障害が数多く見受けられます。ジュニア期の体もまだ出来ていない選手の怪我は選手としても今後の彼らの人生を見た上でもデメリットが多く、選手としてフィギアスケートを選んだ以上、つらい時期はあっても最後まで楽しく滑ってもらいたいというのがトレーナーとしての私の勝手なエゴです。私自信がトレーナーとして、しなくて良い怪我、避けれるリスクはできるだけゼロに近づけたい想いもあり怪我と柔軟性の関連性、そしてフィギアスケートのスポーツ特性とそれに対してのトレーニングの必要性を講演の中でお話させていただき、話の中で、選手も親御さんも改めて普段の練習のみならず、その準備としてのトレーニングの必要性を理解していただけたかと思えます。

そして、リスク回避のみならず、パフォーマンスアップにもトレーニングは可能性がまだまだあるというお話もでき、トレーナーとしても私の目標とする地点・選手への想いと親御さんの熱意・選手の想いを初めて共有することができる機会となりました。今回の機会をいただいた NPO 法人アイススポーツ鳥取様には心より感謝しております。この場を借りて改めて御礼申し上げます。

今回の講演内容は親子でのトレーニング導入についてのきっかけをメインとさせていただきましたので、講演後の親御さんや選手の質問を見る限り、選手の家庭内での一つのキッカケとなりフィギアスケートという競技に対する理解が深まったのではないかと感じております。また色々なデータや理論をみなさんと共有出来る事を楽しみにしております。大好きな地元で世界へ羽ばたく選手が今後増えて行く事を願って。