

トレーナーカレッジを利用してよかったこと

カリキュラムが充実していて、単に障害予防やトレーニングの知識だけではなく、そこに至るまでの前提条件や考え方で深く学ぶことが出来た。

また、アーカイブによって繰り返し視聴することも出来たので学習しやすい環境だった。

スポーツトレーナーとしての振る舞い方から細部の評価、トレーニング方法等、トレーナーをしていく上で基本的な事、だけど一番大切になってくる事を学ぶことが出来たのが凄くポジティブでした。

これからのコースをまた続けますが、今から楽しみです。

現場や臨床の場面のみならず、自分自身の在り方や行動、考え方や物事の捉え方など以前よりも確実に視野が広がったと感じる。

普段勉強していることが繋がってきたこと。

JARTAのセミナーで学んできたことを復習することができ、さらにアップデートすることもでき、不足を知れたこと。

継続して学べる環境を作ることができた
各講師の思考やマインドを知る事ができた
タイミングを選ばず動画を見て学ぶことができた
質問など丁寧に答えてくれた
勉強を習慣化する事が出来た
臨床での成果に結果として現れた

自分のペースで学ぶことができる。

あとでもう一度見ることができる。

関東や関西まで行かなくても学べる。

印象に残った／特に良かった講義カリキュラム

構造スキル:選手を指導する上でなぜそのトレーニングや方法を選択するのかという根本的な部分の理解を深めることが出来た。

中野さんの構造スキルは特に自分の中での考える幅の狭さを気づくことができ、また言葉の持つ意味を大切にしないといけないことを気づくことができた。

臨床推論はどれも、スポーツ選手だけでなく直ぐに臨床に落とし込めるような内容で、どの回も印象に残りました。

JARTAさんで勉強させて貰うのは、やはり中野さんの理念や考え方に惹かれたからなので、中野さんの授業はどれも凄く印象に残りました。

全ての講義が良かったですが、特にと言うなら構造・動作分析スキル。

赤山僚輔講師のリコンディショニングスキル、指導スキル

どの講師の方からも学べる点が非常に多かったです。

受講した目的が構造化するスキルをもっと磨きたくて受講したので中野さんの講義は特に参考にさせていただきました。

ご自身のトレーナー活動にどのように活用していますか

単に方法論に走るのではなく、前提条件や構造を踏まえ、チームや選手が抱える課題を深掘りしてからトレーニング処方をするということを心掛けるようになった。

構造学的運動分析を意識し結果の原因となる要素間の関係性を理解し治療にあたることで、痛みや不調を取り除けるように変化してきました。
特に自分自身を鍛錬する事で見本となる生活習慣を獲得し説得力がついたと感じます。

現在は運よく海外でスポーツチームや選手を担当させて頂いていて、海外選手から日本人選手までサポートしてるのですが、現場での臨床は勿論、選手との接し方や振る舞い方、コミュニケーションなど様々な場面でトレーナーカレッジで勉強したことが生きています。

特に日本人選手と接する時に、どういった物を柱にしていくかという考え方の話や、アメフトやサッカーの担当をしているので、重心位置の話などで活用しています。

海外選手は身体に敏感な選手も多くいるため、セルフケアに重点を置くと凄くまじめに取り組んでくれるので、どれだけ現場でニーズに添えるか常に考えられるようになりました。

治療やトレーニングを構築する上で非常に役に立ちました。

またコミュニケーションスキルなどはスポーツ現場に限らず職場など普段の人間関係にも活かすことができています。

選手のトレーニングサポートには活用しつつ、noteを利用して構造を分析することを不定期ですが行っています。

現在はコロナの影響で院外活動を制限されています。しかし、今この時だからこそ自分と向き合い、鍛錬を重ねることで今後関わる対象者の方に少しでも貢献できるよう、自分の価値をあげています。