

2022 年度 第 3 回必須研修

日時：2023 年 2 月 19 日(日)10：00～12：00 予定

担当講師：中野崇

テーマ：フィジカル領域における中長期戦略

内容：フィジカル領域の現状の課題

サッカーから始まっているフィジカル領域の役割変化

トレーナー・フィジカルコーチが備えておくべき能力

中野の動作分析方法の解説

身体操作の定義 など

事前課題：なし

これまでとは違うレベルで**フィジカル領域**を重要視する流れはきています。従来は一般的だった、身体を大きくしよう、体幹を強くしよう、というようないわゆる『フィジカル』ではなく、パフォーマンスに直結する部分の、競技動作の下部構造としての『動き』という観点で、フィジカルを重視する新進気鋭の監督たちが確実に増えています。

彼らがコーチングユニットを構成する際は、「一番初めに」フィジカルコーチを選ぶようになっており、すでにそのような視点で具体的に動き出しているチームが増えてきています。これは僕が 10 年前に JARTA を立ち上げ、身体操作をその中心に据えたときに企図していた流れです。この流れは今後どんどん強化されていくと思います。

これまで以上のスピードで、動きの“構造”（解剖学など機能面はもちろんのこと）と“身体操作”と“パフォーマンス”が紐づけられて重要視される流れになってきていますし、筋力強化もその枠組みの中で要求されるようになってきています。トレーニングやコンディショニングが独立するのではなく、全体構造の一部としてそれらが存在しなければならないからです。

相対的な変化として、トレーニング方法やストレッチ方法をたくさん知っていることへの重要度はどんどん低下する流れは止められません。もはや「無料」の領域です。

では、どうすれば良いのか。どう考え、何をすれば良いのかについて、今回の必須研修で解説します。JARTA のみならず、フィジカル領域に関わる人たち全般に関係する内容だと思っています。特に所属組織に依存せずにやっていく必要がある方はぜひご参加ください。