

体幹&股関節のコントロール： 膝の傷害予防のための神経筋のトレーニング

ドナルド・チュー Athercare取締役、元NSCA会長

日 時：2010年12月6日(月) 18:00～20:30

場 所：池袋キャンパス 14号館D201 教室

アスリートの競技パフォーマンスの向上とスポーツ障害予防について、以下の観点からお話しいただくことでスポーツ指導者および医療関係者の資質向上を目的とする。

- ・女性と男性アスリートにおける、膝の傷害の発生についての比較
- ・膝傷害と体幹&股関節コントロールの関連性
- ・膝傷害予防に対する、神経筋のトレーニングの有効性
- ・神経筋のトレーニングの漸進方法

【交流会】

講演に先立ち、スポーツウエルネス学科3年生(沼澤ゼミ学生)、体育会学生(アメフト部、相撲部、ラビー部)など約20名との懇談の機会を約1時間設けた。坂田直明相撲部OBが通訳兼司会となり、大学スポーツ選手のトレーニングやコンディショニング、スポーツ障害についてディスカッションを行った。豊富な経験と科学的なデータからの話ばかりではなく、トレーニングに対する情熱が大事であるなど選手やマネージャーにとって大変参考になる内容であった。活発な質問が出されて、改めてトレーニングの重要性を確認する交流会であった。

【講演】

講演はNSCAジャパンの石堂ルリ子氏と前述の坂田氏が通訳となり、チュー氏の英語による講演を日本語に翻訳しながら実施した。

参加はNSCA関係が約120名、本学関係者が約20～30名、一般参加者約10名であった。

内容は、競技スポーツ選手に対するトレーニングサポートに関するもので、部位別に、トレーニングのチェック方法、スポーツ障害を予防するための方法等の紹介が行われた。多くの写真や動画を示していただき、わかりやすい講演であった。この内容はNSCAの資格を維持するための研修内容にもなっており、参加者は非常に真剣なまなざしで聴いていた。

(沼澤秀雄 記)

ドナルド・チュー (Donald A. Chu)

Athercare取締役、元NSCA会長

スポーツパフォーマンスの向上とスポーツ障害の予防が、ほぼ同一線上にあることを以前からアメリカで提唱・実践してきた。The National Strength and Conditioning Association (NSCA) の元会長。プライオメトリクストレーニング研究の第一人者でもある。現在は自ら代表を務めるAthercareで後進の指導に邁進している。

1974年 カリフォルニア州立スタンフォード大学卒業(博士号)

1974-1997年 カリフォルニア州立大学ヘイワード校で教鞭をとる

1997-2001年 カリフォルニア州オーローン短期大学フィジカルセラピストアシスタントプログラムディレクター

2001-2003年 カリフォルニア州立大学スタンフォード大学アスレティックトレーニング&リハビリテーション部門ディレクター

NSCA (特定非営利活動法人 日本ストレングス&コンディショニング協会)

The National Strength and Conditioning Association (NSCA) は、国際的な非営利教育団体として、1978年米国コロラドに設立され、ストレングストレーニングとコンディショニングの実践、傷害予防、および研究結果に関する最先端の情報を提供している。NSCAジャパンは米国NSCAの日本支部として、スポーツと健康に携わる専門職を育成するため、各種セミナーの開催などを行っている。