

# ☆For the Athlete☆

[浜松大学 AT実践研究ゼミ]

2012/03/31

[後期活動報告]

## はじめに・・・

### 今年1年を振り返って

4月からアスレティックトレーニング実践研究ゼミで本格的に活動がスタートして、早1年が経とうとしています。AT実習では本学体育会のチームにて学生トレーナーとして活動させて頂きました。最初はケガをしてしまった選手に対する応急処置やリハビリなど、なかなか授業通りにいかないことやリンクできなかったことも多かったのですが、徐々に実践的な活動が出来たのではないかと感じています。

またゼミ活動では学校内の活動に留まらず地域行事にも参加し、普段は接することの少ない一般の方と関わることでコミュニケーション能力などを磨いたり、いつもと違う経験したりして「今の自分たちに少し役に立てたかな?」と感じることができました。トレーナー活動・ゼミ活動を実施していく中で、最初の頃よりもトレーナーとしての自覚や責任感なども芽生え、ゼミ生1人1人の中に変化が生じた1年だったと思います。

簡単ではありますが、活動の振り返りをここにまとめたいと思います。



## 高校生にトレーナーの知識を伝授!

### 飛龍高校の学生さんへの体験授業を実施

11月8日に飛龍高校の学生が浜松大学に来校され、ATゼミ生がRCC\*<sup>1</sup>で体験授業の補助を行いました。In-Body\*<sup>2</sup>・アライメントの測定を行い、結果に対して個人個人にフィードバックを行いました。高校生も自分の測定結果に興味を持って聞いてくれ、私達が日頃学び、実践していることを高校生にしっかりと伝えることが出来ました。学生たちが自分の体について考え、傷害予防やパフォーマンスの発揮に役立てるきっかけとなっていれば幸いです。

\*1 トコハアリーナ内・リコンディショニングセンター

\*2 体組成測定器

## 後期のゼミ活動

10月～3月

10月:・オープンキャンパス③  
(鎌田弘樹 発表)

・浜名湖女子プロテニス大会  
のメディカルサポート

11月:・私立飛龍高校の生徒に対する  
体験授業

12月:・大学ネットワーク静岡共同公  
開講座【大地震におけるスト  
レス解消法(避難所でできる簡  
単エクササイズ)】  
[宮村先生・吉田先生の実技指  
導を補助]

・3年ATゼミ忘年会

2月:・第8回浜松シティマラソンの  
ブースの運営

・マラソンの打ち上げ

3月:・学生トレーナーの集い  
場所:日本体育大学

・オープンキャンパス④  
(平野友美子 発表)

### <その他の活動>

2011年11月・2012年1月  
健康運動実践指導者の実技・学科試  
験が行われ、多くのATゼミ生が資格  
試験に挑戦しました。

後期は自分たちがメインで行う活動  
が多くなり、前期と比べると積極的  
に様々な活動に取り組みました。

## プロ選手をサポート！？ 浜名湖女子プロテニス大会の補助



10月24日～30日に浜名湖女子プロテニス大会が開催されました。授業期間中で任意参加だった為、全員が参加することは出来ませんでしたが、参加出来た学生にとってはとても良い体験になりました。普段の部活動での実習は私達も選手も学生ですが、今回は選手がプロということでいつもと違う緊張感を味わえました。主な活動は、宮村先生・吉田先生（ATゼミ担当教員）、沢崎先生・中澤先生（健康鍼灸学科）、眞鍋先生（健康柔道整復学科）の補助をさせて頂きました。他学科の先生からもいろいろと学ばせていただきました。

参加した学生の感想です。

<芦川 拓> プロ選手のプレーや身体をみるということや、大会の雰囲気を感じることはなかなかできることではないので、貴重な体験となった。いつもと違う環境や、様々な人と関わりから、また違う価値観に触れられる良い機会にもなった。

<鈴木 宏肇> いつもは選手が学生なので雰囲気が全く違っていた。プロの選手の体を触る事は出来なかったが、先生たちの技術や選手とのコミュニケーションのとり方など、普段は見る事が出来ない事をたくさん見ることが出来、自分との違いをたくさん感じる1日となった。



## 一般の方にも健康指導！ 大学ネットワーク静岡共同公開講座に参加

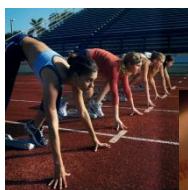
12月14日に一般の方向けの公開講座が行われました。宮村先生・吉田先生による「災害時に避難所で出来る簡単エクササイズ」の講座の補助として、ゼミ生2名が参加しました。

災害時には窮屈な避難生活や運動スペースの制限による運動不足などが原因で、エコノミークラス症候群に陥ってしまう危険性があります。今回はエコノミークラス症候群を予防するためのストレッチングやエクササイズを紹介してきました。

<鎌田 弘樹> 避難所でできるエクササイズの実習を手伝わせていただき、避難所という狭い空間でできるエクササイズやその必要性を私自身も学ぶ事が出来た。もしボランティアとして被災地に行く機会があれば、今回学んだことを避難所の人達と一緒にやってみたいと思った。

<伊代田 紲則> 講座前半は他の先生が震災の現状を取り上げており、いつ起こるか分からない東海・東南海地震への心構えが出来た。後半は、ツボにシールを貼るだけの鍼灸や、避難所での運動不足解消のためのエクササイズ、子供も遊べる玩具作りなどを多くの受講者に体験してもらった。今回の活動を通じて、自分の学んでいることがどこかで必ず役に立つということを実感したとともに、人とのコミュニケーションが1番の助け合いなのだとは強く感じた。





## 平成 23 年度の反省



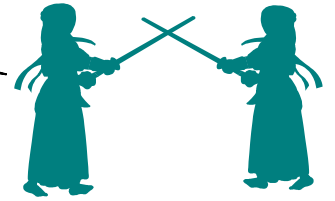
- <芦川 拓> 自分がやれることがもっとあるし、人に言うからには自分が出来てないと説得力もないということを最低意識してやってきた。周りの評価が自分の評価なので、良いことも悪いことも受け入れてそこからまた何をしていくか考えて行動してこれからもやっていきたい。
- <伊代田 絢則> 前期は何も分からないまま現場に実習に入り、色々な壁にぶつかることが多かった。しかし最後まで投げ出すことなく活動が続けることができた。実習以外の活動も多かったが充実した1年間だった。
- <太田 陽紀> 今年度は何をやるのにも初めてのことが多く全員慌てていたと思う。自分はおおさら教職関連のこともありゼミの集まりに参加できないこともあり、うまく連携が取れていなかったように思える。来年度からはコミュニケーションをもっと取り協調性をもって取り組みたい。
- <鎌田 弘樹> 後期は色々な経験出来た。授業で習った内容を現場に上手くリンクさせる事が出来とても充実していた。足りない部分があるが、今後の活動で改善していきたい。
- <酒井 裕加> 後期は比較的、部活と実習の両立が出来た。選手も少しづつだが頼ってくれ、学べる事がたくさんあった。
- <佐々木 雅史> 選手の体調管理だけでなく、自分自身の体調管理がなっていなかった。他にも情報共有ができていなかったのでもっと直して行きたいと思った。
- <鈴木 宏肇> 1年を通して出来た事、出来なかった事あったが、出来なかった事は来年度出来るように成長していきたい。
- <関 祥吾> 今年度は色々な人との関わりも増え、自分の知らなかった事を色々発見出来、教えてもらい、とても充実していた。今年度経験した事をこれからは活かしていきたい。
- <平野 友美子> この1年人と関わって学び、自分自身の変わらなければいけない事を感じた。またそこから力を尽くし、励んでいきたいと思う。
- <堀口 久弥> 剣道部で学生トレーナーをさせていただき、知識だけではなく、たくさんの事を学ぶことができた。この経験が無駄にならないように今後に活かしていきたいと思う。
- <松野 宏哉> ゼミ活動に参加出来ないことがあったのもっと参加するようにしたい。授業やゼミ活動に対して積極的に取り組めなかった。部活では勉強している事を選手やチームに活かす事が出来なかったのもっと力になれるようにしたい。
- <柳沢 大> 実習等で数多くの事を学び経験する事が出来た。今年度の経験を活かす事が出来るように努力していきたい。
- <山田 優美> 自分が出来る事、力不足な事ははっきり見えたと思う。今後自分に何が出来るのかを考え、自覚すると共に、周囲に支えられて活動出来ることに感謝し、今後の活動も精進していきたいと思う。
- <吉田 僚太> 消極的に動くのではなく、もっと自分から積極的に取り組んでいきたくかった。今後は、色々な事に積極的に挑戦していきたい。

比較的ネガティブ！？（真面目??）な感想が多いですが、最初の頃と比較すると、出来る様になったことや、以前では考えられなかったような事も考えられるようになりました。学生トレーナーとしての自覚・責任感などが少し芽生えた1年間でした。来年度は今年度の反省を活かし、更にレベルアップ出来るよう頑張っていきたいです。また、校外行事にもゼミとして積極的に取り組んでいきます。資格試験・就職活動などありますが、個人の目標達成に向けても頑張ります！



後輩ができました！

## 新 AT セミ生紹介



私達に後輩が出来ました。4人という少ない人数ですが、皆で力を合わせてアスレティックトレーニング実践研究ゼミを盛り上げていきましょう。

1. 生年月日 2. 血液型 3. 好きなスポーツ 4. 来年度の抱負

- 齋藤 春奈(さいとう はるな)・・・1. 1992/3/18 2. O型 3. 基本何でも好き  
4. 頑張ります。くらいきます!!
- 原田 卓弥(はらだ たくや)・・・1. 1991/6/10 2. O型 3. 陸上競技  
4. 心身共に磨きたいです。自分に負けないよう努力します。
- 山本 麻樹(やまもと まき)・・・1. 1991/10/5 2. O型 3. 陸上競技・サッカー  
4. できる子になります!!
- 渡邊 俊比古(わたなべ としひこ)・・・1. 1991/8/24 2. B型 3. 野球・サッカー  
4. 5人ですが力を合わせて頑張ります。

### 新入生体力測定



### 女子プロテニス大会 補助



## Photo Album

### 高校生にストレッチ指導



### 2011年 ATゼミ忘年会



### オープンキャンパス

