

スポリハニュース

特集!!

チェックする!!

55号

平成24年10月発行

先日、ある指導者団体のトレーニング検定を受けてきました。バーベルを使った3種類のトレーニングをみせるという実技テストです。いつもスポリハでお話をさせてもらっているように、自分の目的に合ったトレーニングで、安全であれば、いいトレーニングとか悪いトレーニングとかは無いと思っているので、これまでは友だちに誘われてもあまり興味がありませんでした。



しかし、その団体のテキストに載っている方法に従って、安全に、的確なテクニックで師範できるかを判定するということだったので、普段やっていることを客観的に見てもらおう!

(51号で書きましたね)と思い受けてみました。

そのトレーニングは1年以上前から継続してやっているのですが、すこし自信がりましたがやはり本番は緊張するものです。(スキーやボードでは検定している側なのですが…)

テストは項目1つ1つを2人の検定員がチェックしていきます。

案外と理解していない箇所があったり、思わぬところに弱点があったりとテストを受けながらも、とても勉強になりました。やはり定期的に人に見てもらうのは大切ですね。

「できているつもり」と「できる」はやっぱり違うと強く感じました。

テスト終了後の総評で検定員が言っていました。

「間違ったテクニックのままトレーニングを続けるとケガに繋がったり、誤ったテクニックの向上に繋がります。そして期待する効果が得られないことがあります」と。

私にとって、この言葉を聴くためのテストだったのかもしれませんが。

スポリハではバーベルを扱いませんが筋トレマシンを使います。

スタッフAもそうですが、普段のトレーニングではあまり考えずに何気なくやってしまいがちです。

スポーツやトレーニングに関わらず、何にでもテクニックと言うよりも大切なポイントがあります。

常にとは言いませんが時々、自分でチェックし、人に見てもらうことって大切ですね。



「スポリハ・ニュース51号」をもう一度、読み直していただければうれしいです。