

瀬戸高校ホッケー部トレーニング講習会報告書

文責：三回生 藤原 浩明

日時：2010年12月25日 13時から15時

場所：岡山大学第二体育館

参加者：瀬戸高校ホッケー部 男子13人 女子5人

指導員：長瀬コーチ、岡田コーチ、三回生藤原、二回生中村、二回生西村、二回生森川、一回生矢尾

目的：講習&トレーニング方法+フォームの習得

活動内容：ビック3種目、ベントオーバーロー、バーベルショルダープレスビハインドネックのトレーニング指導、実践

高校生を四つの班(男子3班、女子1班)に分割して1~2名の部員が指導した。

また、ビック3は最初に部員が高校生全体にお手本を見せて指導し、ベントオーバーロー、バーベルショルダープレスビハインドは個別に班ごとに分かれて指導した。

感想と反省点：

- ・ビック3をアップ2セット、メイン2セットにしたが、過密スケジュールで15分ほど遅れが生じた。各種目において1か2セット省くべきだった。
- ・責任者が資料を早めに指導員に添付送信し、その際はパソコンに添付送信したことを携帯にも連絡するべきだった。また、できるだけあらかじめ印刷して配布することが望ましいと思った。
- ・普段、高校生が扱っている重量も顧問の先生に聞いておくと高校生の能力にあった重量を素早く設定できると思った。
- ・スタッフや生徒が段取りを把握し遅延防止のために、講演会前にホワイトボードにスケジュールと予定時間を記載しておくと良いと思った。
- ・時間がかかったが高校生はトレーニング方法、フォームの習得が出来たと思う。
- ・セットを重ねるごとにフォームが良くなっていくのが確認できた。
- ・また、部員も自ら実演しながら指導することでトレーニング方法、フォームへの意識が高まったと思われる。



スクワットをする様子



ベンチプレスをする様子



集合写真