

平成 20 年度 指導者講習会

開催日 3月7日(土) 8日(日) 9時30分開始

理事長のあいさつ

「選手の皆さんには、一生懸命学ぶ意欲や行動が見られるが、指導者も選手と同じように新しい指導法等を学ぶことによって、静岡県のレスリングの競技力が向上すると思います。第二の松永共広選手を育成するには、このような機会を大切に研修してください。」

1 技術指導 田南部力氏 アテネオリンピック 5.5kg級 3位

日本レスリング協会強化コーチ 警視庁第六機動隊

「オリンピック出場という目標では、金メダルをとることができなかったと思う。しかし、金メダル(世界でNo.1)を目指して努力した結果、アテネオリンピックで銅メダルをとることができたと思う。皆さんも、大きな目標に向かって諦めず努力すれば自分ではできないと思うことでも、できるようになります。一番良くないのはできないとあきらめることです」と激励をした。

2 審判・安全指導 内藤可三氏 日本レスリング協会普及委員長(前・審判長)

理事長 「審判をする心構えとして、いつでも審判ができるような服装と技術を磨いて、常に審判を頼まれる様になって下さい。」というあいさつから講習会が始まった。

講習内容(R:レフリー、J:ジャッジ、C:チェアマン)

レスリングは、いろいろな面を勉強することによって強くなる。これからの指導者は、レスリング技術、食事(栄養学)、ルール等を理解していると強い選手を育成することができる。

審判の判定(ジャッジ)で選手の道筋や運命を決定することもある。ということ肝に銘じて審判することが大切である。審判は、R・J・Cの3人で試合を裁くことになる。

Rは、ポジションやフットワークによって、能力を引き出せることになる。例えば、Rの立つ場所(位置・姿勢)は、三角形を常に頭に入れ、選手の妨げにならないよう位置取りをする。選手の姿勢によって腰の高さを変える。また、R・Jはすみやかにポイントを表示する。Rの立つ位置の目安として、センターから最大限両手を開いて、指が見える位置にJとCが入る所までバックステップして、J・Cが見えるところがRの立つ場所である。また、やや斜めで選手を見ながら、ステップは交互にするとRの品格がよく見られる。また、ジャッジに対しては信念をもって、理由説明ができること、そのためには、平日頃から訓練することが大切である。選手を怪我させないことは、指導者、審判も同じことである。身体の仕組みを理解することによって未然に防ぐことができる。そのような場合、Rは試合を止める権限がある。選手によって、関節の仕組みが異なるので、適切な指導はけが防止につながる。例として、外反肘、外反膝の手の付き方、膝の曲げ方によって、脱臼や腰痛を防ぐことができることを学んだ。

3 トレーナー指導 (青木謙介氏・沼津)

国体のトレーナー青木氏から基本的なマッサージの方法を学んだ。

マッサージの基本は、擦る、押す、揉む、擦ることを各部位で行うことである。

二人組で実践的に行い、指導をしていただいた。

今回の講習会を文章で表わすことは、大変困難である。経験や体験に勝るものはないと思う。次回の研修会には、協会傘下の団体の積極的な参加をお願いします。

技術指導講習会



安全指導 (テーピング)



トレーナー指導 (マッサージ方法)

