

## 事業報告書

2025年6月20日

事業番号:2-2  
事業名:セミナー事業

報告者:井本善友

日時:2025年6月9日 9:00~17:00  
場所:ブルボンビーンズドーム  
内容:パフォーマンス向上の為にウォームアップとトレーニング  
派遣スタッフ:竹内映二、横山 正吾  
参加者:36名

### 活動目的

主に現場で指導をしている方々同士が情報交換出来るプラットフォームを提供すると同時に、定期的に最先端の情報を提供することを目的としたワークショップ。

6月と12月の2回の開催をベースとし、有益と思われる情報はその都度ソーシャルメディアを使って共有します。

現場の指導者が抱えている疑問や悩みに、解決策やアドバイスが提示できるセミナー事業を目指します。

### 所感

練習前の1時間をウォームアップとトレーニングに費やす傾向は、世界共通になっておりアドバンテージでもなく世界基準であることを認識する必要がある。

シナーやアルカラスに代表される10代で世界のトップに登る選手に共通していることは、以前よりも3~5年早くトップレベルのフィジカルを手に入れていることである。

日本のジュニアや大学生のフィジカルを比較すると、遠く及ばないことは明白であり、我々指導者は早期よりの確なフィジカルトレーニングと取り入れ、選手の普段の練習に根付かせる必要がある。

今回はツアーレベルのトッププロに帯同し、トッププロ、実業団、大学、高校、ジュニア、低年齢と幅広く指導されている横山トレーナーを招き、ウォームアップの一部であるが基礎的な内容を解説付きで実演していただいた。時間に制限があったため、本当に導入の所だけではあったが、普段から実施している選手とそうでない選手の動きの差を見ることができ、またできないことによる怪我のリスクとパフォーマンスへの影響は多少なりとも理解してもらえたと思う。

一方、竹内映二氏の講習では、実際にITFジュニアに出場するレベルの選手と、グランドスラムJrに出場するような選手を直接指導していただき、指導する際の視点を披露していただいた。

テーマとしては『見る』であり、人はその時に見えているものしか見えておらず、経験値の高い指導者ほど視野が広く、洞察力に優れ、対応が速いというのがわかっていただけだと思う。

我々が臆げに見えている、もしくは感じていることを、即座に言語化し解決法を提案し、実際に改善してしまうプロセスを垣間見得た。そこにはこれまでも知識と経験が複雑に関与しているが、これこそが指導者に求められる選手育成の能力である

今後もこういった指導ができる為の情報発信を継続して続けていきたい。