

# フィールド風

(現場)からの

宮田守男

昨年は白馬八方など白馬村内のスキー場の一部が11月26日にオープンした、11月にオープンしたのは4年ぶり、前年より20日早く

スキー場関係者を喜ばせた。今年の早期オープンに期待する声も聞こえてくるが、まだ建築途中の現場も多く見受けられ複雑な気分だ。

サッカーのワールドカップカタール大会の熱戦情報が毎日伝わってくる。その中でも世界ランキング24位の日本が優勝4度の強豪ドイツを破る金星は日本中を歓喜に包み込んだ。コスタリカには敗れたが、今日行われたスペインとの対戦はどうなったのか、このコラム入稿が4日前なので今から楽しみだ。11月下旬に松本市勤

労者福祉センターで開催された令和4年度長野県スポーツ指導者研修会に参加する。公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格保有者は、有効期間1年間に一度必ず更新研修を受講する事

## スポーツを楽しむために 新しい知識を学んでは

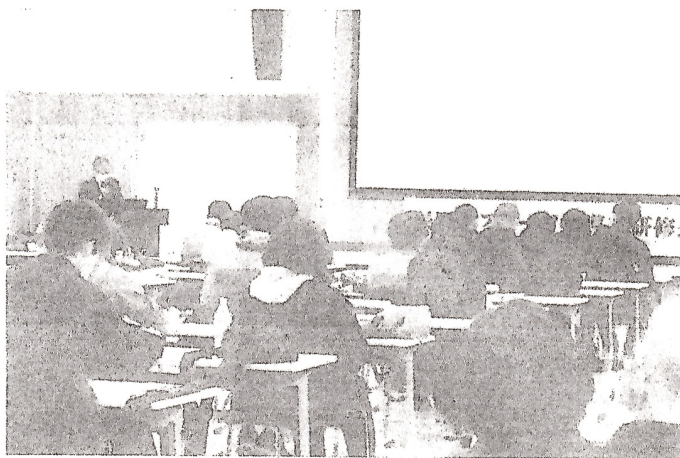
が義務付けられている。10月1日現在で認定者は全国で約22万人、長野県5505人。今回の中南信コース申込定員150人が募集した。

疲労回復のコンディショニングについて」の講義では、身長が発育が最も盛んになる年齢「身長発育速度ピーク年齢」でのトレーニングの理論を。疲労回復では生理学的要因に対する知識が求められ

るとの説明。著名なスポーツ選手がインタビューで大変な練習メニューは、と聞かれ「ハードな練習が終了して30分以内にご飯を食べる事」と答えた。

また健康な成人睡眠が7時間未満になると注意力・反応時間・記憶・意思決定での認知機能の低下が起こり、睡眠の質と量が減少すると脳認知機能の低下と相関するとの説明や、一晩8時間未満の睡眠では、傷害リスクが高まり、睡眠不足を感じ昼寝でも30分以上の睡眠だと、夜間の入眠困難が発生するなど知る事ができた。

「グットコーチの道しるべ。新時代の指導者像を考える」の講義は松本大学教授の岩間英明さんが担当。大学



研修会場は若い指導者も多く、新知識を身に付けようとの思いが伝わってくる

女子ソフトボール大会で面識もあり親しみを感じ講話に聞き入り、スポーツの歴史的成り立ち、スポーツ新時代

での指導者の方向性は理解ができて意義ある内容だった。(信州地域社会フォーラム会員・白馬村森上)