SPORTS　FOR　ALL　～　スポーツは健康な人のためだけでなく、すべての人に　～

Monthly Report

SENDAI UNIV.
PUBLIC RELATIONS
Vol.170　/　2020.JUN
（月1回発行）

大学再開に向けて～施設一部開放～

6月10日（水）屋内運動場が一部開放され、
自主トレーニングを行う南選手（体育3年）

6月2日（火）本学において大学本来の機能回復に向け、段階的な施設等の利用に関する方針を発表しました。

これは5月25日(月）全都道府県で「緊急事態宣言」が解除され、6月1日から県内の小中高校の再開などの状況を踏まえて再開となります。

施設利用については、
①新型コロナウイルス感染対策の徹底
②体育大学としてスポーツ科学的視点を踏まえたキャンパス利用
③地域住民の方々の十二分なご理解を得ての対応
を基本原則として取り組んでいく必要があり、キャンパス施設利用方式・施設・利用手続き、利用条件やルール等について十二分の安全対策実施した上での利用となります。（条件等については本学HPをご覧ください）

6月10日（水)段階的にキャンパス内の緩和から屋内運動場が一部開放となり、本学体操競技部の「床運動のスペシャリスト」南一輝選手（体育3年）が本学内での自主トレーニングを再開しました。

南選手は約2か月ぶりの体操競技場でのトレーニングに「まずは戻ってくることが出来て良かったです。今は体力面が落ちているので本番のような通しで練習をせず、1本1本単発で技を確認しながら丁寧におこなっています。」と語り、五輪に向けて「これから、さらに技を磨ける時間が増えたので、優勝を狙えるように頑張ります。」と決意を新たにスタートしました。

〈 目　次 〉

・大学再開に向けて～施設一部開放～	1
・特別仕様の人工芝＆ナイター照明設置／第2グランド野球場 ・第2弾配信／「高齢者を元気にする健康づくり運動」及び「全身筋力トレーニング」	2
・新型コロナウイルス感染症による制約条件下における－「競技種目別トレーニング活動ガイドブック」－ の配布について ・「あの年、ここに入学して良かった」と思ってもらうために	3・4
・熱中症予防の動画を作りました／ATルームより ・感染予防と熱中症予防／運動中のマスクは要注意！	5
・仙台大学からATCへの道のり	6・7
・瀋陽師範大学・王強講師との共同研究論文の海外学術誌搭載が決定 ・試合映像を分析して、競技力向上のための手立てを考えます／柔道部 ・新たなスタートへ頑張ろう／東北楽天の熊原投手（本学OB）がメッセージ	8
・芝草通信　NO. 14	9
・「高校スポーツの安全を守る」Vol.26	10

学生の活躍や、取り組みなどをご存知でしたら広報室までお寄せください。

Monthly Reportで紹介する他、報道機関にも旬な話題を提供して参ります。

本誌へのご意見・ご質問等がありましたら広報室までご一報ください。

仙台大学 広報室
直通　0224 - 55 - 1802
Email kouhou@sendai-u.ac.jp

特別仕様の人工芝＆ナイター照明設置／第２グランド野球場

2019年11月に施工を開始していた第2グランド野球場の人工芝化とナイター照明設置が今年5月に完成しました。

どちらも地元アイリスオーヤマ製を導入しました。特に人工芝は仙台大学特別仕様として開発されたもので野球特有の競技性に特化し２種類の異なる形状を組み合わせております。プレー時の衝撃に強く、特殊構成された充填材により飛び散りにくく、ボールの跳ね具合が最適に調整されたものになっております。この他にフィールドの品質は長く保たれ、ストレスなく快適にプレー出来るようになりました。

今回の改良により雨天直後の練習再開や、夜間の練習がスムーズになります。今後の野球部の活躍にご期待ください。

第2弾配信／「高齢者を元気にする健康づくり運動」及び「全身筋力トレーニング」

仙台大学 スポーツ健康科学研究実践機構 健康づくり支援班
健康づくり運動　第2弾配信

現在、新型コロナウィルス感染拡大を防ぐため外出を控え、運動不足や友人との会話なども少なくなってきているのではないでしょうか。今後も長期間、油断できない状況が予想されます。

今回、健康づくり運動動画の第2弾を配信します。動画は「高齢者を元気にする健康づくり運動」と、働き世代から体力に自信のある高齢者まで行える「全身筋力トレーニング」です。筋力トレーニング中、痛みが出る場合は無理をしないようにしましょう。

ぜひ、ご自宅で実践してみてください。

「健康づくり運動」についての動画は本学公式YouTubeチャンネルよりご覧ください。

新型コロナウイルス感染症による制約条件下における
ー「競技種目別トレーニング活動ガイドブック」ー の配布について

体育系学生のアクティブラーニング教材として、体育学科長責任編集による各競技指導者作成の「競技種目別トレーニング活動ガイドブック」を本学HPで発信しました。

体育学部体育学科学科長　森本　吉謙

新型コロナウイルス感染症の影響で、学生にとって、この数か月はこれまでに経験したことのない日々となっています。史上初となる緊急事態宣言が国から出され、不要不急の外出自粛などが要請されてきました。5月25日に緊急事態宣言が解除されたとはいえ、第二波、第三波に備え、未だ気を緩めることができない状態です。

そのような現状において、当然スポーツ活動にも様々な制約が生じている訳ですが、今回、本学の19種目のスポーツ指導者たちが知見を持ち寄り、制約条件下における種目別トレーニングガイドブックを作成しました。制約条件に応じて4段階にフェーズを分けた各種目のトレーニング内容が書かれています。

https://sendaidaigaku.jp/news.html?post=1492

これは、主に体育系大学において競技を専門的に実施している学生に向けた内容となっていますが、走る、跳ぶ、投げるなどの基本的運動能力に関わるトレーニング方法も含まれていますので、量や強度を下げることで、競技を本格的に実施していない一般学生でも利用できるものになり得ると考えられます。

これを学生に配布した目的は、書かれてある内容を単にトレーニング方法の例示に留めることなく、学生の能動的な学びとなるアクティブラーニングの教材として活用して欲しいためです。自らトレーニングを実践してみたり、あるいは理論的に考えてみたり、さらには、その結果を検討して新たなトレーニング方法の開発を試みてみたりすることで、学びの糧となることは多いはずです。

我が国の体育・健康・スポーツ界の将来を担う本学の学生には、さまざまな制約のなかであっても「できない」と諦めて欲しくはありません。このようなときこそ、本学の建学の精神である「実学と創意工夫」をもって、この期間を意味のある日々に変えていくことを期待して、このガイドブックを作成しました。

「あの年、ここに入学して良かった」と思ってもらうために

報告：氏家靖浩　教授

大変な時代になってしまいました。「昨年と同じ予定で」といったフレーズが通用しません。常に「これでいいのか?」が問われています。このような新型コロナウィルスが感染拡大を見せ始めた今年の春に、ひっそりと健康福祉学科に勤務を開始した新人の氏家靖浩と申します。ここでは、私から見れば諸先輩方にあたる本学のすべての関係者の皆様に、いよいよ対面授業が始まりつつある時期に、新入生が「あの年、ここに入学して良かった」と思ってもらうための声がけのヒントを、生意気ではありますが、ひとつふたつ述べたいと思います。

ところでお前は誰だ?というご質問もあるでしょう。私は研究や競技で生きてきたという者ではありません。「病気や障害の方の心の支えは何であろうか?」といったことや「学校や病院は教育や治療以外に何ができるのか?」といったことについて聞き書きばかりして参りました。授業は「人の心と行動」をはじめとした福祉系、障害系科目を受け持っていますが、ここでは私がオンライン授業で学生に話していることの一部を記させて頂くことになります。

まず、今回のコロナ禍は、誰もが想像しなかった事態であり、我々は常に決断を迫られ、本当に疲れ切っています。我々はまず「私たち自身も迷い、疲れている」ことを自覚すべきです。元来は少し悠長でルーズな人でさえも、手指消毒とマスク着用、体温チェックについて敏感になっています。私です。新規感染者数のニュース報道に接するたびに、半分は気の毒と思いつつも半分は「ヘマしやがって」と思ったりする嫌な自分に気づかされたりします。実はこうした心の動きで、自分自身が相当消耗していることに気づくべきです。

心が消耗していない時は、それなりにその人の人柄が出ると思いますが、消耗していると何気ない時に、つい荒んだ言葉や態度が出がちであるということを自覚しておきましょう。

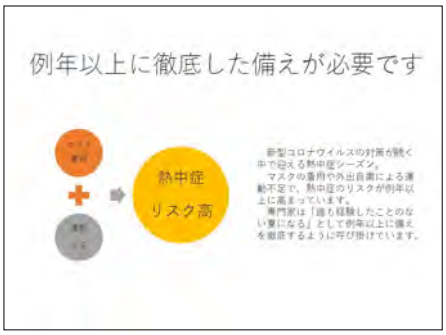
　ではこの自覚を踏まえて、特に新入生にどう声がけをするか?です。オンライン授業であれ対面授業であれ部活であれ、すべてに通じる基本を述べます。それは「可能であれば『名前で呼ぶ』」、「話ができる機会に『待機中は大変だったな』と声をかける」、「自分にも言い聞かせるように『この経験はプラスになる』と語る」、「どうにも言葉に迷ったら『君たちを教職員みんなでサポートするから大丈夫だ』と語る」といった言葉を、疲れ切っていても我々は新入生に対してすぐに口に出せるように準備しておくのがよいのではないかと考えます。
新入生は不安だと思います。そんな時、授業であれ部活であれ「名前で呼ばれる」ことで、自分が認められているという安心が生まれると思います。待機していた期間について労ってもらえれば、「自分たちの不安がわかってもらえている」という安心につながります。少し強引にでもプラス思考を持ち出して、新入生にこの時代を生きることへの希望に導きます。そして、万が一、なかなか呼吸が合わない学生が相手でも、本学はみんなで君たちを支えるということを伝えて欲しいと考えるのです。
こうした言葉と態度で新入生と接することで「ここに入学して良かった」と思ってもらえるのではないかと考えます。
我々に、もう少し余裕があるのであれば、ここで示した言葉に加えて新入生に「『(教職員が)この経験はプラスになる、全員で支えると言われた』ということを家族にも伝えておいてくれ」と付け加えて頂けると、より良いと思います。欲を言えば、本学に導いてくれた高校の先生へも伝えて欲しいものです。
　これは、教職員全員の新入生への誓いであり、新入生が我々の思いを家族(や出身高校)に語ってくれることで学生に自覚を促し、それを聞くことで家族も(出身高校も)安心します。家族(と送り出した高校)が安心すれば、学生も安心するという好循環が生みだされます。同居なり近郊ならば直接、遠方ならばSNSで伝えてもらうのです。
　教職員の皆さんにとっては「そんなことは、今までもやってきた」というのであれば、そのままでよいと思います。また、「そうか、そういう声がけもあったか」ということにお気づきであれば、ご無理のない範囲でお試し頂ければと思います。繰り返しますが、今は我々も疲弊しているので、無理は禁物です。「あの新人が言っていたから」といって、大人数の授業で全員の名前を読み上げたりしないで下さい。すべてはTPOに依ります。タイミングであり、場所であり、それぞれの場面で、新入生の様子と教職員の方のコンディションによって、ひとつくらい、お試し頂ければと思います。
　もちろん、「新人の貴様にそんなことを言われる筋合いはない」という選択でも大丈夫です。ただ、これからの“with/after コロナ時代”は、冒頭で申し上げましたように「昨年と同じ予定で」といったフレーズが通用しません。だからこそ、我々の学生への向き合い方も、オプションが多いほど我々の「仕事寿命」が延びると思うのです(健康寿命になぞらえて)。
　少し話は変わりますが、新入生に限らず学生によっては「新しい生活様式」を過度に遵守し衛生観念が過敏になり過ぎていたり、反対にルーズなままの学生がいたりする場合もあるかもしれません。そんな時こそ「対話」のキッカケが生まれたととらえて「〇〇(名前)、どうしてなんだ?」と声をかけてみてはいかがでしょうか。そういう時、教職員もひとりで向き合わないほうがよいと思います。繰り返しますが今は我々も必ずしも冷静ではありません。教職員の価値観が正しくて、学生に適切な指導をしたつもりでも、我々の発言や態度が感情的になっていたりすれば、学生は自分が否定されたと思うだけです。今はガツンとやるよりも、オンライン授業で我々も鍛えられたコミュニケーションの難しさを思い出し、まずは学生に気づきを与えて、少しずつ行動を変容してもらえるように緩急をつけるべきです。だから、教職員も意地になってひとりで抱え込まないことです。
　勢いで好き放題、書き連ねました。あくまでもご参考まで、です。でも、基本にあるものは、不登校やいじめを受けた子どもの新しい居場所作りから得られた実践知です。今年の新入生のような、いつもの年よりも大きな不安を抱えた新しい仲間には、教職員をはじめとした先輩にあたる人々が「おせっかい焼き」になって、ほんの少し親しく接するだけでも、新人は迎え入れられたと思い、確実に仙台大学のメンバーになっていくのではないか、と思うのです。新入生に「あの年、ここに入学して良かった」と思わせたいですね。
なお、本稿を執筆した氏家も新人であることをお忘れなく。

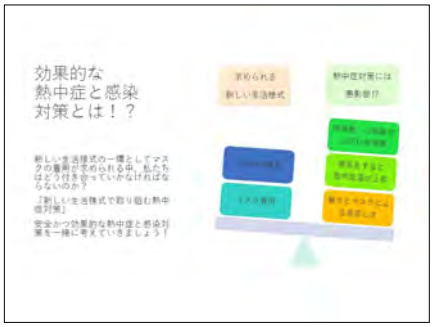
熱中症予防の動画を作りました／ATルームより

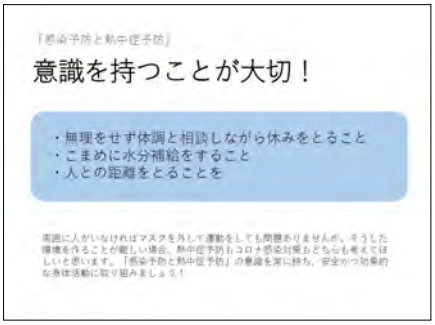
緊急事態宣言が解除され、学校現場は徐々に施設を開放しております。
部活動や実技系の授業などを再開するにあたり、今年は特に熱中症に注意していく必要があります。
新型コロナウイルスが流行し、世界中で運動不足が懸念されています。この場合、急に運動負荷を増加すると、熱中症の危険性が高まります。さらにここ最近暑さが厳しくなってまいりましたので、いま一度熱中症の予防、対策について確認していただき、安全に運動をしていただければと思います。
「熱中症対策について」の動画については本学公式YouTubeチャンネルよりご覧ください。
＜報告：アスレティックトレーニングルーム＞

感染予防と熱中症予防／運動中のマスクは要注意！

暑い日が続いてきました。
新型コロナウイルス感染の対策をしながら迎える熱中症シーズン。
マスク着用が求められている中、私たちはどう付き合っていかなければならないのか？
安全かつ効果的な熱中症対策を考えていきましょう。







＜報告：健康管理センター＞

仙台大学からATCへの道のり（前編）

　みなさん、こんにちは。　ハワイ大学院を2020年に修了した村上泰司です。
わたしは　北海道は旭川出身でスポーツに関わる仕事に就職することを目指し2013年に仙台大学運動栄養学科に入学しました。在学中の４年間、アメリカにはアスレティックトレーナーというアスリートを支える素晴らしい仕事があることを知り、ATC（アスレティックトレーナー資格）を目指してハワイ大学院に進学し、おかげさまで5月18日に無事マスターコースを修了。6月3日にオンラインによるATCの試験を受け、いまは結果を待っているところです。
　6月～7月のMonthly　Reportで、なぜわたしがATCを目指すようになったのか？を紹介させていただきます。お世話になった仙台大学のみなさんへの感謝の思いを伝えつつ、仙台大学在学生や卒業生になにか私の経験がお役にたてれば幸いです。

・仙台大学入学

　「スポーツにかかわる仕事がしたい!」と考え仙台大学の運動栄養学科に入学しました。最初は”栄養”と”スポーツ”という2つのキーワードが頭にあり、それが同時にできる運動栄養サポートで活動することにしました。対象部活はサッカー部。自分がこれまでやってきたスポーツでした。活動も楽しく、学ぶこともたくさんありました。同時に、他に選手と関われる方法は無いかと考えていました。ある日、活動している時にサイドラインで負傷離脱していた選手のケアをしている人を見かけました。話を伺うと、アスレティックトレーナーという職業があるという事を知りました。これにより、これまであった二つのキーワードと”アスレティックトレーナー”(AT)が繋がり、これだ！と思った事を覚えております。それが入学して初めて経験する秋の時期のことでした。そして、当時お話を伺ったのが、今でもお世話になっている白幡さんです。
　ちょうど学期が終了し、ATに必要な科目を取得するようになり、テーピングの授業を取りました。そこでも、担当していた小田先生からもATについて話を伺ったところ、ハワイ研修があることを知り参加することにしました。これがアメリカのATCを知るきっかけとなります。

・ハワイ研修

　まだATについてあまり知らないまま参加したハワイ研修、初めて見る日本の外の世界とATCという職業の衝撃が交互に来て１週間があっという間だったのが今でも覚えています。スポーツ大国アメリカにおいてATCは縁の下の力持ち。アスリートが活躍するために不可欠な存在でした。日本と違うのはスポーツの圧倒的規模。多くの観衆の中で、選手と同じフィールド上で様々な瞬間を共有できる感動や興奮はATCならではだな、と野球観戦をしていて思った事を覚えています。
　初めて見学したATCの授業は英語で当時は全く理解できなかったものの、日本とは異なるインターアクティブな授業スタイルで自分もこの会話に入ってみたいなと思っていました。これが英語を勉強するきっかけとなりました。
　そして、約1年後のハワイ研修アドバンスコースに参加したことで留学への思いが大きくなりました。AT部に所属することで得た知識に加え、英語の能力も上がりとても充実した１週間でした。特に、プログラムに所属している学生との交流は、彼らのATCへの思いを聞くことが出来て、ATCへの思いが膨らんでいきましたが、当時の彼らとの交流が現在につながるとは思いもしませんでした。

・仙台大学での学生生活

ハワイ研修の終了後、AT部に入部。これから頑張るぞ！という気持ちでいっぱいでした。そして、自分は1年遅れでの入部、同級生との遅れを取り戻すために必死で勉強することを決意しました。しかし、何から勉強していいのかわからず、友達のアドバイスで解剖学を勉強することに専念しました。授業の合間を縫って図書館で勧めてもらった解剖書を読み、ひたすら筋肉と骨の名前を覚えました。そして、部活の活動中に、選手のリハビリを見ながら収縮している筋肉をイメージしていました。

入部して１年がたつ頃、ようやく頑張りが認められ、ストレッチやテーピングなどを任せてもらえるようになりました。３年生になったことで帯同する部活では責任のある役割が与えられ、活動でより一層やりがいを感じていました。そんな中、一つ越えなければならないハードルがありました。それが、運動栄養学科の授業との両立です。

運動栄養学科は実習も多く、勉強も大変でした。しかし、ATも栄養も自分がやりたかったこと。食らいつく思いで、空いた時間を勉強や活動のために有効活用していました。つらいことばかりではなく、楽しい瞬間も多くありました。帯同していたサッカー部がトーナメントで優勝したこと、ロービジョンフットサル日本代表のフィジカルコーチとして帯同できたことなど素晴らしい時間を過ごすことが出来ました。

４年生になり将来を迷っていたところ、アドバイスで頂いたのがATCとなり研究をするというものでした。好きな英語に加えアメリカでATの勉強ができる。自分にとってはこれ以上にない最高のアドバイスでした。それからは目標が定まり、目の前のことに専念することが出来ました。目標としていた、日本スポーツ協会のATの現役合格も運動栄養学科初で果たすことが出来ました。そして、卒業と同時に栄養士も取得。当初、目標としていた栄養の知識も持ち合わせるATになる事が出来ました。

・ハワイ大学入学

留学を決意したのは大学４年生の５月頃でした。TOEFLや入学のための必須科目の履修など、超える壁はたくさんありましたが、自分の心を支えてくれたのがハワイ研修での経験でした。「これを乗り越えられればATCになるスタートラインに立てる！」と自分を奮い立たせ、多くの方のサポートもありATプログラムに無事入学を果たせました。

そして、ATプログラムの２年間は多くの仲間と出会いとても充実した日々でした。プログラムディレクターである田村薫里さん、そして大庭有希也さんの指導の下、多くの事を学ぶことが出来ました。多少の不安はあったものの、沢山の学びや発見を得られる喜びの方が大きく、気が付けば不安も忘れ、日々の活動や勉強に没頭していました。

ATR（アスレティックトレーニングルーム）での活動も忘れられない思い出や経験となって現在の自分を後押ししてくれています。元ヘッドATのエリック・オカサキさん、現ヘッドATのリン・ナカガワさんの指導を受けながらATCになるための技術、そして資質を学ぶことが出来ました。彼らの後ろ姿を見ながら自分もこうなりたいと思い、日々の活動に取り組んでいました。活動は簡単ではなかったものの、支えてくれたのは一緒に頑張った仲間たちでした。つらい時期もありましたが、くだらないジョークを飛ばしあいながら乗り越えた日々は忘れられない思い出です。

この３年間の留学生活は、人生の転機。自分がこれまで積み重ねてきた経験や思いが形となった日々です。自分の思いに素直に行動し、こつこつと積み重ねてきたものが、留学そしてATCという形で報われたのはとても幸運であったと思います。

数多くの方に支えられここまで来ることが出来ました。自分がこれまで思いっきり挑戦できたのは、仙台大学やUHのサポートがあってこそのものでした。これまで頑張ってきたという自信を持ちつつも、皆さんへの感謝と謙虚な気持ちを忘れずに、次のステップでも頑張っていきたいです。本当にありがとうございました。

来月の後編では、ATCを無事取得出来たのちに仙台大学への貢献の展望についてお話させていただきます。

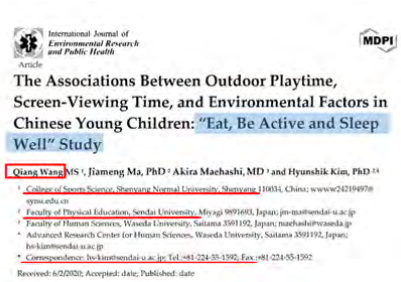
～　なお、その後、村上泰司さんより、初受験でATC試験に合格したという吉報が届きました。
誠におめでとうございます。Monthly７月号では初志貫徹し、見事ATCになられた村上さんへ
後輩たちへのメッセージをはじめ、母校とどのように関わりながらATCとしての経験を積んで
いくのか？など、これからの目標・抱負について語っていただきます。　～

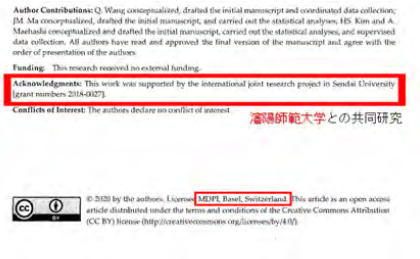
国際研究交流状況

瀋陽師範大学・王強講師との共同研究論文の海外学術誌搭載が決定

国際交流締結先である中国・瀋陽師範大学の王強講師と仙台大学の金賢植・馬佳濠両准教授との間の共同研究テーマである「中国幼児の運動と健康」に関する調査結果が、このほど国際学術雑誌である「International Journal of Environmental Research and Public Health」への搭載が認められ、来月、掲載されることになりました。

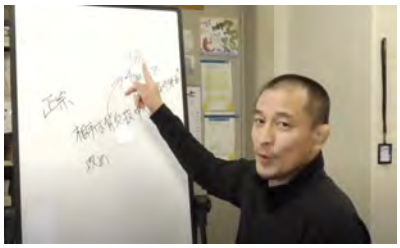
王講師には、現代武道学科の海外武道実践授業である「中国武術Ⅰ・Ⅱ」の指導者として、長年、仙台大学に訪れて頂いております。





試合映像を分析して、競技力向上のための手立てを考えます／柔道部

新型コロナウィルス感染症による活動自粛を受けて、柔道部では、「どのように試合を振り返るか」という点について、その方法論と実際の行い方を動画にまとめて部員に提示しました。
部員に対して、「自分の試合を分析して欲しい人はいますか？」と募集をかけました。要望のあった5名の部員について、自らの過去の試合映像を提出してもらい、南條充寿監督（前柔道女子日本代表監督）と川戸湧也コーチ（柔道日本代表情報・戦略スタッフ）とで分析をしました。分析をとおして部員の敗因やウィークポイントについて解説をしました。さらに「試合をみる際、どこに注目すべきなのか」という点について、2名の先生がそれぞれのノウハウと経験を活かして解説しました。



分析を通して部員に解説する南條監督

スポーツそのものの実施が難しく、特に柔道は身体接触が多いことから活動再開には時間がかかります。その間に、柔道に関する知識を身につけ、学生が自身の競技力向上のための“考える時間”として充ててもらえれば幸いです。
＜報告：川戸湧也助教＞

新たなスタートへ頑張ろう／東北楽天の熊原投手（本学OB）がメッセージ

プロ野球公式戦（19日開幕）がいよいよ始動。パ・リーグ東北楽天ゴールデンイーグルスの投手で本学OBの熊原健人さん（H27年度体育学科卒）よりメッセージが寄せられました。

「仙台大生のみなさん、今、新型コロナウイルスの感染拡大の影響でオンライン授業になったり、部活動が制限されたりと大変な思いをしているかと思います。しかし、できることをしっかりとやって、新たなスタートに向けて一緒に頑張りましょう」

力強い意志に裏付けされた心温まる励ましが伝わってきます。熊原投手の今季の活躍を祈っております。

芝草通信　NO. 14

担当　：体育施設管理ｺﾝｻﾙﾀﾝﾄ　小島文雄

７月の芝生管理　（暖地型芝生と寒地型芝生）　について

梅雨明けの芝生の成長は旺盛で、生育に合わせて刈り込みを行います。
＊自宅などの芝生の参考にもしてください。

1．噴水まわりの天然芝生の維持管理　（暖地型日本芝生）

例年の梅雨明けは7月下旬です。その頃になると気温も高くなり暖地型の高麗芝は生育が旺盛になります。小まめに維持管理をすると綺麗な緑色をした絨毯の様な擦り切れや踏圧にも強い芝生になります。養生としてロープピングで実施していた「進入禁止」を開放しますので、気軽に楽しんで下さい。ショートカットの為に同じ場所の通行はご遠慮下さい。

①刈り込み：10日から2週間に1回行います。刈込により節間が短くなり、密度の高い芝生になります。
②水やり　　：梅雨の間は水やりの必要はありません。梅雨の中休みの乾燥時や梅雨明けの晴天が続き乾燥が激しいときは家庭用のスプリンクラーを用いて十分に水やりを行います。乾燥が激しいと芝生は身を守る為に葉を丸めて葉面からの水分蒸発を防ぎます。その時はたっぷり水を与えます。
③肥料　　：この時期は成長が旺盛ですので、化成肥料（N-P-K=10-10-10）を1㎡当たり20g～30ｇ施します。
④病害虫の防除：葉腐れ病（ラージパッチ)などの病気は高温になると自然と回復します。発生するスジキリヨトウやシバツトガなどの幼虫がマッチ棒１本以下の太さ程度であれば食害も少ないです。芝生の生育が旺盛で回復も早いので放っておいても大丈夫です。
⑤草取り　　：密生していると雑草の生える余地が少なく、自然と減少します。密度を高めるように草刈りを小まめに行います。

１B. 噴水まわりの高麗芝生の雑草との闘い状況

5月中旬に繁茂したスズメノカタビラに下旬に除草剤を散布しました。気温が低かったり、除草剤の散布量が少なかったりして半分以下の駆逐でした。除草剤としてアージランを用いました。暖地型の高麗芝は保護されて寒地型のスズメノカタビラに効果のある除草剤ですが、散布量が多過ぎると暖地型にも効き目が生じる危険性もあり、自然と散布量は減少したと考えられます。効果の有った雑草は2週間くらいで枯れて消滅したが、その時に生き延びたスズメノカタビラはその後も成長します。しかし1か月経過したころ雑草の根元も枯れて全体的に枯死したようであった。除草剤が効いているのか温度が高くなったために衰退したのかが良く判りませんだした。（スズメノカタビラは夏季の高温には自然と衰退する性質がある）

写真　１．噴水周り芝生　３体前【遠景】
スズメノカタビラ繁茂状態

写真　２．噴水周り芝生　３体前　【近景】
枯れているスズメノカタビラ

写真 ３．噴水周り芝生　3体前　【接写】
芝草の成長と根茎の成長が比例している

写真 ４．噴水周り芝生　４体前 【近景】
小まめに抜根をしたＣ区域

２．第二グラウンド天然芝生ラグビー・アメリカンフットボール場の維持管理　（寒地型洋芝＋　暖地型洋芝）

①刈り込み：バミューダグラスの成長が旺盛なので、18㎜と低く刈り込むことで、節目間を短くして密度を高めます。1週間で3から4回刈り込みを行います。
②水やり　：梅雨明け後は十分に行います。乾燥が続くときは2日～３日おきに散水が必要になります。
③肥料　　：化成肥料（N-P-K＝10-10-10）を1㎡当たり20g施します。
④病害虫防除：降雨の後の高温状態の時にはピシウム病が発生しやすいので、早朝の観察が必要となります。太陽が高くなり温度が上がるとピシウム菌が消えてしまう。早朝の観察が部分的な時はスポット散布を行い広範囲にわたっているときは全面散布を行います。チャンスを失わないために、ワークマンには常にタンク車を搭載（砂散布の時はスプレッダーを搭載する）　して待機します。また、シバツトガなどの害虫の幼虫が発生する。常に観察して５令～6令の太い幼虫を見つけたらすぐに殺虫剤の散布を行います。

（6月30日記）

川平キャンパスAT・S&Cレポート

「高校スポーツの安全を守る」Vol.26

担当：浅野　勝成助手

「手段を目的化しないこと」
高校S&Cコーチとして、高校生へのトレーニング指導において心掛けていることです。

高校生アスリートは「試合に勝つこと」や「競技力の向上」を目標としていることが多いです。その目標を達成するには競技練習に取り組むことです。ただし、競技練習では補えない筋力や柔軟性などの体力要素を補強することが求められ、その部分をトレーニングで補う必要があります。従って、トレーニングは競技力向上を促す一つの手段であります。しかしながら、トレーニング自体が目的化してしまう選手も少なからず出てきます。

【なぜ手段が目的化してしまうか】
経験上、要因として以下２つを主に考えます：

①達成感が得られやすくモチベーションが上がりやすい
スクワット挙上重量などは客観的数値が出るため、達成感が得られやすくモチベーションも上がりやすいです。結果、トレーニングが楽しくなり、それのみに集中してしまうかと思います。

②トレーニングを行う目的を深く理解できていない
トレーニングを行って最大筋力や筋パワーが向上することで満足してしまうことがあります（もしくは、満足させてしまう？）。　本来は、向上した体力要素を競技力に繋げていって初めて、手段としてのトレーニングが達成されるはずです。選手自身が「何のためにトレーニングを行うか」を深く考える必要があります。S&Cコーチも目的を理解しておく必要があり、手段と目的を混同させない思考を選手に伝えていくのも役割の一つと捉えます。

他にも考えられる要因はありますが、ここでは上記２つに留めます。
目的と手段を混同しないことを常に意識しつつ、トレーニング指導に励んでいきたいと思います。