

Monthly Report

 Vol.178 / 2021.FEB
(月1回発行)

同窓会の善意、高らか／吹奏楽・マーチングバンド部へ楽器寄贈



左から遠藤学長、石上同窓会理事、佐々木さん、三澤さん、伊野部監督、高橋副学長

本学吹奏楽部・マーチングバンド部は2月25日（木）、仙台大学同窓会よりクラリネットとサクソフォンの楽器2点を贈られました。

寄贈式は学長室で行われ、同窓会の会長代理として石上幸弘理事が「この仙台大学で躍動感ある演奏・演技を期待しています」と激励。伊野部剛史監督と共に出席した部員の佐々木梓沙さん（子ども運動教育2年）は「この楽器を大切に使いながら練習に励む」と話し、三澤彩乃さん（体育2年）は「さまざまな大会や式典で演奏できるようにたくさん練習を積んでいきたい」と喜びの声を伝えました。

また、遠藤保雄学長は「同窓生約1万5000人の方々からご寄贈いただいたことに心より御礼申し上げます」と感謝の言葉を述べました。

吹奏楽部・マーチングバンド部は本年度創設され、部員は現在8人。練習の日々を送っています。



石上理事より寄贈受ける三澤さん



喜びの声を伝える佐々木さん

＜目次＞

同窓会の善意、高らか／吹奏楽・マーチングバンド部へ楽器寄贈	1
「これまでの歩みとこれから創っていききたいもの～人生のセカンドステージに立った今～」	2
東北リーグに宮城代表として出場／男子バレーボール部 活動報告	3
留学生が日本の豆まきを体験／学生支援センター 社会福祉士を目指す／社会福祉施設現場実習	4
仙台89ERS を側面支援 選手の体調管理 「見える化」へ：私立大学研究ブランディング事業／第3弾	5
第15回健康福祉研究会（報告と御礼）	6 ・ 7
・ 芝草通信 NO. 22	8
・ 「高校スポーツの安全を守る」Vol. 34	9

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

「これまでの歩みとこれから創っていききたいもの～人生のセカンドステージに立った今～」

【自己紹介】

名前：片岡悠妃（かたおか はるひ）
所属：コーチングコース
専門領域：コーチング、トレーニング、バレーボール

4月から仙台大学の教員として着任しました片岡悠妃です。教員としても指導者としてもまだまだ未熟者ですが、「自分を導いてくれた全ての人への恩返し（学生へ還元）」という思いで、現在、自分の責務を全うしている最中です。自分の生きた過程を振り返り、自己紹介とさせていただきます。



◎幼少期の思い出

私の小さい頃からの夢は、体育の先生になることでした。保育園時代に出会った「けんちゃん先生」が行う体操の時間が大好きで、小さい頃からじっとしてられない活発な女の子でした。小学4年生から母親の影響でバレーボールをはじめ、1回戦敗退がお決まりの弱小チームでしたが、ランドセルを放置して、友達とボールを追っかける事に熱中していました。当時の少年団（週4日）では、バレーボールの練習は1日の1割程度で、ほとんどが、ドッジボールや追っかけっこ、ボールを使ったりレーやゲームをして遊んでいました。試合のユニフォームは、黄色と緑のブラジルカラー（当時はこんな派手なユニフォームのチームはいなかったためとても恥ずかしかったです）で、整列したら「楽しくプレーしよ～」とみんなで叫ぶ、何とも可笑しい集団でした。こんな幼少期を過ごしてきましたが、振り返ると、発達段階に応じた教育が受けられていたことや、バレーボールを通してスポーツの楽しさを味わわせてもらい、大事な事を学んでいたと感じています。

◎大学時代の学びと主体的に活動する経験

身体を動かすことやスポーツが大好きなまま、私はすくすく成長し、幼少期からの夢を叶えるべく、大学は、地元の国立大学教育学部保健体育科に進学しました。教員免許取得に向けて勉強や実習に励むと共に、バレーボールにも継続して打ち込んできました。大学のレベルはトップレベルではありませんが、現場を指導する大人がいなかったため、主将と監督を兼任し、普段の練習内容からチーム作り、大会運営など、学生同士で主体的に活動してきました。この経験がきっかけでコーチングに興味をもち、また、体育・スポーツについてはずっと学びたかったことでもありましたので、大学院へ進学しました（ゼミの先生の影響あり）。

◎大学院時代に味わった初めての挫折

大学院では、コーチング・トレーニングを理論的に学びながら、女子バレーボール部の学生コーチとして、指導経験を積んできました。コーチとしての立ち居振る舞いからボールの扱い方まで知らない事ばかりで、全ての事が勉強で、毎日刺激的でした。練習に初めて参加したときには、想像以上にレベルが高く、初めて見る世界に圧倒され、体育館の壁際に立ったまま呆然と立ち尽くしていたのを今でも覚えています。コーチ1年目は、球出しをさせてもらうこともベンチに座ることもできずに、ボール拾いの毎日でした。選手とも、距離感を保つことが難しく、変に上からになってしまったり、逆に何も言えずに無責任な関わりになっていたり、コミュニケーションのとり方に苦戦しました。先輩コーチの見よう見まねで、練習後の自主練習から球出しの練習をするも、初めはうまくできずに、「私がここにいるのは場違いなんじゃないか」「体育館に行きたくない」と思うようになり（特にこれまでバレーボールを含めて運動ができる方の立場だったので）、圧倒的に敵わない人がいる環境の中で挫折の連続でした。そんな思い悩むことも多くありながら、その時には必ず、大学院に進学した意味や、何を学びにここに来ているのか、と自分に問いただし、失敗やカッコ悪さを恐れずに食らいつくしかありませんでした。2年目になると、私1人しかコーチがいなかったため、また違う大変さがありましたが、監督や選手と密にコミュニケーションを取りながら、徐々に自分らしく組織にいられるようになり、この上ない喜びや感動、悔しさを味わうことができました。大学院を振り返ると、修行の毎日でしたが、失敗できる環境を提供し導いてくれた監督や、当時の選手には感謝しかありません。

大学院時代に行った学会発表



◎仙台大学でのこれからの成長計画

大学院を修了し、運よく大学の期限付き教員に採用され、5年間大学教員の経験を積んできました。その傍らで女子バレーボール部のコーチも任せてもらい、5年間の期間の中で、数回の優勝、準優勝、上位を経験できました。5年間の貴重な経験を経て、今年度より仙台大学の教員として着任しました。私の専門は、コーチング学、トレーニング学、バレーボールです。コーチング学とは、指導者に必要な知識・方法論を理論的に学ぶ学問で、トレーニング学とは、競技力向上のための知識・方法論を理論的に学ぶ学問です。スポーツ現場・学校教育における体育指導現場で活躍できるリーダーを養成できるよう、授業を通して、正しい知識・方法論、大切な事を伝えていきたいと思っています。また、私自身、現役指導者として、仙台大学女子バレーボール部が3つ目の畑となります。これまでの指導経験から、結局は本人が自ら気付き行動（意思決定）していかなければ変わっていかないことを実感したので、気付きが与えられる環境整備に努めながら、毎日、女子バレーボール部の学生達と直向きにバレーボールに向き合っています。自分自身の立場が、コーチから監督に代わり、「監督」ならではの仕事や苦悩を初体験し、学生への愛情の強さや責任の重みを噛み締めています。学生の強烈なエネルギーを感じながら「この子たちがどうか報われてほしい（強く優しい大人になってほしい）」という一心で、時には（毎日？）厳しく学生達に向き合い、学生の成長を願いつつ続けています。学生からの信用・信頼を裏切ることがないように、自分自身、これからも学び続けていきたいと思っています。今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。



大学院時代のコーチ現場
(関東大学女子バレーボール1部リーグ戦)



現在のコーチング現場
(仙台大学女子バレーボール部第5体育館での活動の様子)

東北リーグに宮城代表として出場／男子バレーボール部 活動報告

本学男子バレーボール部は2月13、14の両日、岩手県紫波町で行われた「東北バレーボールリーグ」に宮城県代表「wolfies宮城」として出場しました。

新体制に変わってから初の公式戦となり、結果は1勝2敗で4チーム中3位という結果になりました。

大会は初開催で東北各県の男子選抜チームが総当たり制で戦いました（秋田県、山形県不参加）。学生と社会人が対戦するめったにない機会だけに、本学OBも多数出場しており、双方に刺激を受けました。

スコアは次の通り

第1試合 wolfies宮城 0 (23-25、21-25) 2 VC青森
 第2試合 wolfies宮城 2 (25-16、26-24) 0 AS福島
 第3試合 wolfies宮城 0 (21-25、28-30) 2 Owls 岩手

今後は、春リーグに向けて練習に励んでいきます。2021年も本学男子バレーボール部の応援をよろしくお願いいたします。

なお、この試合映像は、岩手めんこいテレビYouTube公式チャンネルで視聴することができます。

<男子バレーボール部>



留学生が日本の豆まきを体験／学生支援センター



2月2日(金)に学生支援センター主催(インターナショナルラーニングサポート)による、本学の留学生を対象に豆まき体験をしました。この活動は、日本文化へ興味関心を持たせると共に、理解を深めてもらうことを目的としています。

初めに節分について説明し、参加したボランティア学生や教職員と一緒に豆まきを行い、楽しく交流しました。

参加した、莊 博文さん(台湾)は「去年の2月は台湾に帰省していたため、節分を日本で過ごすのは初めてでした。最近では新型コロナウイルスの関係で色々な活動が中止になっていましたが、みんなで一緒に節分のイベントができて、すごく楽しかったです」や王 子豪さん(中国)は「日本に来て初めて節分の行事に参加しました。みんなと一緒に遊べて本当に楽しかったです！次回のイベントを楽しみにしています」など、初体験の留学生にとって、今回のイベントはとても新鮮なもので良い思い出になったようです。

コロナ禍ではありますが、感染防止対策をしっかりととりつつ、今後も留学生に楽しんでもらえるイベントを企画していきます。

今回の豆まき体験には15名が参加しました。(留学生 7名、学生ボランティア 1名、教職員 7名)

<報告：学生支援室>

社会福祉士を目指す/社会福祉施設現場実習

健康福祉学科の11名が2月から3月にかけて、社会福祉士受験資格を得るために「社会福祉施設現場実習」をしています。社会福祉の世界に貢献できるような研鑽を積む日々です。

その一人、遠藤直輝さんが、河北新報(2月20日付29面「共に歩もう」)で紹介されました。

遠藤さんは現在、東日本大震災に被災した南三陸町社会福祉協議会で実習をしています。社会福祉協議会は、たとえば、各種の福祉サービスや相談活動、ボランティアや市民活動の支援など、全国的な取り組みから地域の特性に応じた活動まで、さまざまな場面で地域の福祉増進に取り組んでいます。

写真は、南三陸町の「結いの里」で2月に行われた”みんな食堂”という行事の様子です。”みんな食堂”では、こどもから大人まで、みんなで集まって料理したり持ち寄りしたりして、一緒に食事を楽しみます。職員の住民への接し方など、福祉の現場で多くを学び、充実した有意義な実習となっているようです。

<報告：健康福祉学科>



仙台89ERS を側面支援 選手の体調管理「見える化」へ：私立大学研究ブランディング事業／第3弾

本学は現在、男子バスケットボール、Bリーグに所属する仙台89ERSの選手たちの体調管理面に関しサポートしています。データをクラウド化しチームで共有できるソフト「ONE TAP SPORTS」を導入。随分と役立っている様子で、今回の報告は第3弾です。昨年11月から2月までの様子を紹介します。選手たちのコメントもとっちゃいました。

【11月】

臼井選手（右）と西廣ATがパソコン内のデータを見ながら何やらヒソヒソ話。シーズン開幕から約2カ月経て、出場の機会やプレータイムの変化を、体重の推移データとすり合わせながら話し合っているんです。どのような体の状態がベストなのか、会話は真剣そのもの。こうした話し合いが基になって、今度は専門性の高い管理栄養士へつながっていきます。



●臼井選手のコメント

試合を通して、自身がチームに必要なプレーを継続して行えるようにチームの状況に合わせてコントロールしていかなければいけない。管理栄養士の下で、今よりも体重管理の必要性を意識していきたい。

【12月】



ある日の笹倉選手（右）です。寒さが厳しくなってきたので、まずは体温の変化をチェック。

西廣ATは体温にばらつきが出ていたため、事情を尋ねています。説明によると、笹倉選手は非接触型の体温計による数値を入力していたようです。このタイプは機械の種類や外気温にさらされている場所に置くと正確な体温が測れません。早速、接触式の体温計で測定するように勧めました。たかが体温、されど体温です。

●笹倉選手のコメント

さまざまな種類の体温計が多く出てきた中で、正確な体温を測らなければいけないと知りました。

実際に自身の体温のコントロールもしやすくなりました。

【1月】

ナッシュ選手（手前）は「睡眠」をテーマに西廣ATと意見交換しています。チームと合流後、睡眠時間が不規則になりやすい傾向にあるようなのでアドバイスを受けていました。選手個々のデータがすぐに分かるので大助かりです。

●ナッシュ選手のコメント

母国の家族とよく連絡をとっている。そのため不規則になりがちで、まとまった睡眠時間を確保できていませんでした。現在は、まとまった睡眠時間を取るよう心掛けており、いまは体の調子が良くなっています。



【2月】



片岡選手（右）がシーズン後半戦に向けて、睡眠の質や疲労感の確認・アドバイスを受けています。

シーズン後半戦に向けて、夏からの変化や体のキレ、疲労感の推移について話し合っていました。

西廣ATは、怪我のリハビリ明けでの傾向について気づいた点を伝えていました。

●片岡選手のコメント

家族やチームの助けがあって、怪我明けも試合への万全の準備ができています。支えてくださる皆さんに感謝の気持ちを伝えながら、目標に向かって全力でプレーして恩返しをしていきます。

●本学から

「ONE TAP SPORTS」を使用して、選手とアスレティックトレーナー、管理栄養士、そして、コーチングスタッフとの横断的なコミュニケーションを生み出しています。仙台大学も仙台89ERSの横断的な活動をバックアップし、共にBリーグを戦います。

この取り組みは「私立大学研究ブランディング事業」の一環です。本学はここで得た知見を地域のスポーツ振興に積極的に還元していく計画です。活動の様子はこれからもシリーズで報告していきます。

第15回 健康福祉研究会(報告と御礼)

テーマ「教員として働く卒業生から在校生へのメッセージ」

2021年2月11日(木)にコロナ禍でのリモート開催でしたが、在校生・卒業生・高校生合計59名の参加と、教員21名の参加をいただき健康福祉研究会を実施いたしました。

お忙しい中、遠方よりおいでいただきました4名の講師(卒業生)の皆様には心より感謝申し上げます。学生のみならず、教員も改めて教育の魅力ややりがいを伝えていただきました。4名の先生方の教育への情熱に心が熱くなる、有意義な2時間半を過ごすことができました。

特別支援教諭 及川千夏さん(H28卒)

宮城県立船岡支援学校

経験に勝る財産なし。
学生にしかできない経験をしてください。

心がけていることは、
周囲の先生方や保護者の皆さんとの関係づくり。保健体育の楽しさを感じてもらうこと。



養護教諭 天野貴文さん (H22卒)

宮城県立気仙沼支援学校



男性養護教諭で困ったことはあまりない。
男でも女でも大事なものは人間性。

養護教諭で大事なことは「みため」ができること
そして、新しい情報を学校全体へ伝えること。

保健体育教諭 結城健太さん(H24卒)

宮城県農業高等学校



講師時代に学んだこと

- ・生徒の実態に合わせた指導
- ・保護者との協力体制
- ・生徒との信頼関係

講師時代は毎日3～4時間仕事の後勉強した。

教員の仕事でフットワークの軽さは大切な要素。

学生時代の経験は、必ず生きてくる。

福祉科教諭 四釜千尋さん(H27卒)

宮城県登米総合産業高校



介護福祉士になりたいと思っていたが、介護福祉士を育てたいと思うようになった。

人生に無駄なことなんか何もない。
時間は平等です。一日を大切に過ごしてほしい

寄せられた感想

高校生Kさん

「いろいろな話を聞くことができ、多くの職業について知ることができました。ありがとうございました。仙台大学で学ぶことを楽しみにしています。」

卒業生Sさん

「私自身複数体制で養護教諭の講師をしていますが、天野先生が話されていたお互いが気持ちよく仕事のできる距離感、物事への対応するスピードが大事ということなど納得することがたくさんありました。また、特別支援の指導内容は初めて聞くことばかりで勉強になりました。私も講師時代の経験を財産にできるよう学ぶ姿勢を忘れずに頑張ろうと思いました。」

3年生 M君

「今回の研究会に出席して印象に残っている事は、保健体育教師の先生と養護教諭の先生の話です。保健体育の先生の話で、合格した年の勉強に使ったノートの数です。20冊以上あり、一日3時間から4時間を毎日継続したらこれくらいの数になると言っていて自分も勉強を初めていますが、もっと合格するために勉強しなければならないと感じました。また、疑問に思っていた実技の練習についてですが、大学時代は専門の先生にお願いして行っていたことがわかりました。講師時代は学校が終わってから、体育館等を借り、工夫しながら行っていたことがわかりました。まずは一次の筆記の勉強が優先ですが二次試験に進んだ際は参考にして専門の先生に聞きに行きたいと思いました。」

次に、養護教諭の先生の話聞いて感じた事は男性だからと養護教諭になれないわけではないということです。実際に現場で働いている人の話を聞いて、男性養護教諭だからこそできる事もありますし、女性の養護教諭の方と協力して生徒と接することが重要だということがわかりました。疑問に思っていた「なぜ、男性なのに養護教諭を目指したのか」という問いも、男性養護教諭の存在を知り、なりたと思ったからと聞くことができ、意思の強さが重要だと思いました。

実際に働いている現場の声を聞くことができ今後に生かせる内容ばかりで参加して良かったと思いました。先生方も言っていたように大学生の時は一番時間があるので、時間を無駄にせずこれから頑張っていきたいと思えます。」



コロナ感染予防のため会場で参加人数は最小にして実施

司会もカメラもビデオも4年生の補助で実施



3月の芝生管理について

噴水周りの高麗芝生(暖地型日本芝生)と第二グラウンドバミューダグラス(暖地型洋芝)は枯れ葉色となり生育が止まっています。第二グラウンドの寒地型洋芝(南側はトールフェスク+北側はペレニユアルライグラス)は、気温の低下と共に冬季衰退期に入っていて生育が鈍ってます。競技場の寒地型洋芝は気候に関し様々な対策を採っているため冬でも緑色をしています。

第二グラウンドは4月になれば少しずつ緑色になります。噴水周りではそれより遅れて5月のゴールデンウィーク明けころから緑色になります。

【参照】月間維持管理については、Monthly Report Vol.164/2019. DEC から毎月掲載済み

今回は芝生の作り方を説明しますので、皆さんも庭の片隅や玄関前の隙間にふかふかとした芝生を作りませんか？

1. 芝生とは？

丈が短く、細かい葉を密生させるイネ科植物が集まり、ある程度まとまった広がり地面を被覆し、そのため土壌の表層部分がそれらの芝草の根や匍匐茎で満たされ、全体が緻密になった土表面部分を指す。

(詳細はバックナンバーMonthly Report Vol.158/2019. Jun 芝草通信 No3に記載)

2. 芝生のさまざまな機能

緑の絨毯の芝生を見ると、心が何となく癒されます。裸足で芝生の上を歩いたときの感触、寝転んだ時の解放感とはまりません。子供の安全な遊び場所になり、砂埃が立ったり雑草が発生するのを抑制し、地温を保って夏涼しく冬暖かくしてくれます。見た目の美しさだけでなく、けがの心配をせずに思いきった動きが出来ます。

3. 芝生づくりを楽しもう

せっかく張っても途中でハゲてしまう、伸びすぎたのを刈り込んだら枯れてしまったなど、芝生づくりに悩みはつきものです。でも芝草という植物のもともとの性質を知って、コツさえつかんでしまえば、きれいな芝生の維持は、難しい事ではありません。寒地型洋芝が週2から3回程度の草刈りが必要なことと比べれば、噴水周りの暖地型日本芝の高麗芝生は生育がおう盛な時期でも、週1回程度の刈り込みで済みます。大変なように見えても考えようによってはとても贅沢な時間だと思いませんか？刈り込んだばかりのフカフカした芝生の上でお茶を飲むことは優雅な楽しみです。この春には芝生を利用した庭造りにチャレンジしてみてください。

4. 芝張りの床造成の仕方

1) 雑草除去

芝草を張る場所の雑草を取り除きます。スギナ、ハマスゲ、チガヤなどの雑草は、地上部だけを取り除いても地下茎や根は生きていますので、芝張り後から芝草の隙間から出てきます。地面を掘り起こし、地下茎や根を取り除きます。地面が固いところでは、根まで枯らすことのできる非選択性除草剤を雑草の茎葉部に散布し、枯らしてから取り除くと良いです。

2) 整地

地面をレーキなどで深さ3~5cm程度耕し平らにします。この時、土の塊や石ころ(ゴルフボールくらいの大きさは芝生表面の凹凸に影響する)、あるいは雑草の根を取り除きます。地面があまりにも硬い場合、あるいは凹凸が激しい場合は、砂を3~5cm敷いて平らにします。敷くのは黒ぼく土と呼ばれる火山灰土でもよいが、雑草の種子が多く混入している場合があるので注意します。また、粘土の塊が多く含まれているものは使用しないようにします。土壌が粘土質で多湿気味の場合は、水はけを良くするために適量の洗砂、あるいは土壌改良資材を混合します。



雑草をよく取り除いたら、レーキなどで深さ3~5cm耕す。土の塊や小石も取り除く

<写真1. 整地手順1>

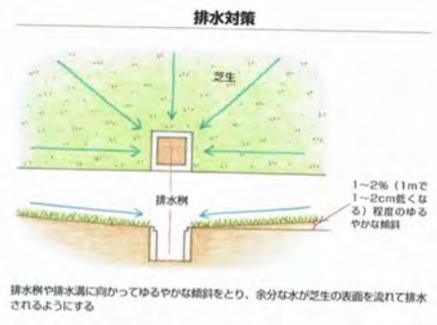


地面が固かったり、凹凸が激しいときは、砂などを敷いて平らにする

<写真2. 整地手順2>

3) 排水対策

排水は、原則として表面排水とします。盛土したり切土したりして、排水桝や排水溝に向かって1～2%（1mで1～2cmの落差）程度の勾配を付けます。一度芝張りをしますと凹凸を補正するのに大変な時間と労力を要します。庭の大小にかかわらず、表面の水の流れを十分に考慮して整地します。勾配がきつ過ぎると表面の土壌が流れ落ちます。ゆる過ぎると排水が滞り水溜まりができます。その時は地下に暗渠排水が必要になります。



<写真3、排水対策（勾配）>

4) 芝草の選び方

噴水周りと同じ暖地型日本芝生高麗芝が良いと考えます。丈夫で病害も少ない、耐暑性、耐寒性に優れ、草刈り回数も少なく、密度も濃い芝草です。野芝は葉幅が広くさらに丈夫ですが、密度が薄い。姫高麗芝草は葉幅狭く柔らかですが、高麗芝草に比べると弱く、擦り切れにも弱いです。4月中旬～5月になるとDIYの店舗に出回るので、その時に購入する心積もりをしましょう。

写真・参考文献：NHK趣味の園芸

今回は芝草の張り方を説明します。

（2月28日記）



「高校スポーツの安全を守る」Vol. 34

担当：浅野 勝成 助手

“If you want run faster and jump higher, get STRONG!!”

アメリカ留学時のインターンでお世話になったヘッドS&CコーチのRyan Johnson（当時Southeast Missouri State University）が良く言っていた言葉です。訳すと、“ダッシュのスピードを高めたい、ジャンプ力を高くしたい、そう思うならまずは強くなれ！”ということです。「強い＝高い筋力」という意味で、筋力が高ければパワー（≒瞬発力）も向上する可能性が大きくなります（パワー＝力×速度なので、力を大きくすることでパワーが高まる）。また、トレーニング初心者が瞬発力を向上したい場合、速度向上に特化したスピード系種目を行うよりも、筋力向上に特化したトレーニングを行う方が結果として瞬発力の向上に大きく貢献する可能性が示唆されています（Cormie, 2010）。従って、Coach Johnsonの言葉はシンプルですが深く、特にトレーニング初心者が多い高校生相手にトレーニング指導を行う私はとても重宝しているものです。

その言葉を改めて「やっぱ深いな～」と思わせてくれる場面が最近多々あります。ある男子選手が体重の1.5倍程度の重量でのスクワットを5回3セットで行えるようになったり、別の男子選手は背中に25kg載せた状態での腕立て伏せを10回2セット出来たり、ある女子チームの半数が懸垂（逆手）を補助なしで1回でき（1セット最高回数は6回）、そして数名は体重の1.3倍以上の重量でスクワットを6回3セット行えたり、別の女子選手は体重の1.87倍の重量のスクワットを1回挙上できたりなど、各部活動の選手で筋力が着実に向上している様子が伺えます。扱う重量が顕著に増えてきた選手には、投擲の飛距離が伸びた者、バスケットボードをタッチできるまでジャンプ力が上がったことを実感する者などがいます。また、「強くなる＝挙上重量が上がる」という達成感から自信がついてきたことでリーダーシップを取れるようになってきたという者、器具や施設の整理・清掃を率先して行う者、周りの選手へ鼓舞することが多くなった者など、身体以外でも好印象があり成長を感じさせてくれる場面が多いです。

トレーニングを通して心身の成長を導くアプローチはまだまだ模索中ではありますが、今後も継続して良い方向への成長に繋がるようにトレーニング指導に従事していきたいと思えます。