



ふじみん REPORT

2022 vol.29

昔の常識 今の非常識

「練習中に水を飲んだら弱くなる」「うさぎ跳び!」「腹筋100回!!」などなど...
昔々の練習や習慣を何の勉強もせず、今の子どもたちに指導をしてあたかも自分が絶対的な存在と勘違いしている指導者が主に地域スポーツの世界では未だに散見されます。



昔の指導者

- ・練習中に水を飲んだら弱くなる
- ・常に厳しくて言葉も粗く体罰的な指導が当たり前
- ・自分の経験をすべての選手に当てはめる
- ・理想通りに選手が動けなかった際は怒鳴り具体的な指導をしない

今の指導者

- ・選手の体調管理の為に適宜水分補給を促す
- ・オンオフがはっきりしていて選手と指導者の間が近い 体罰的な指導は問題外
- ・常に勉強をし続け、個々の競技、ポジションに合わせた指導を行う
- ・ミスの原因を模索し、具体的解決策を指導する

昔の指導者に当てはまる指導をしていると思ひ当たる方はすぐに考えを改めましょう!
そのような指導を受けている方、その保護者の方は指導者を変えましょう!

昔のスポーツ

- ・練習や筋トレを1日休むと取り戻すのに2日かかる
- ・子どもの筋トレは背が伸びなくなる
- ・ストレッチは痛いのを我慢すると効果が出る



今のスポーツ

- ・質の良い練習や筋トレを行うには回復期が必要です。休養を入れないと怪我のリスクが高まります。
- ・筋トレは成長ホルモンを分泌させます。指導者が目的と指導方法を理解した上で行う筋トレは運動能力の向上・怪我の予防になります。
- ・ストレッチは痛みを感じる程度までやると体の反射で筋肉を硬くします。痛みを感じない程度に行います。



昔のたばこ

- ・駅、病院等どこでも吸えた!

今のたばこ

- ・ほとんどの公共施設では敷地内禁煙

指導している方、保護者の方は選手、子どもの前では吸わないような配慮が必要です。
せっかく良い練習をしても副流煙の影響で呼吸機能、回復力が低下し、バテやすくなります!!