
学会参加報告 (Conference Report)

2022 NSCA 国際カンファレンスに参加して

浅野 勝成

仙台大学体育学部

Katsunari Asano: Attendance of 2022 NSCA National Conference: Report of research presentation at international conference. Bulletin of Sendai University, 54(2): 67-68, 2023.

Faculty of Sports Science, Sendai University

KEYWORDS international conference, strength and conditioning, training

キーワード 国際学会, ストレングス&コンディショニング, トレーニング

I 参加した学会について

アメリカ合衆国ルイジアナ州ニューオーリンズで2022年7月6日から9日にかけて開催された2022 National Strength and Conditioning Association (NSCA) 国際カンファレンスに参加し研究発表を行った(写真1)。本学会の主催者であるNSCAはストレングス&コンディショニング(以下S&Cとする)に関する世界有数の規模を誇る学会であり、会員数は世界で5万

人を超える。会員の主な職は、S&Cコーチ、パーソナルトレーナー、体育教師、研究職、大学教員など多岐に渡る。ちなみに、NSCAは日本にもNSCA ジャパンという組織があり、仙台大学はNSCA ジャパンの認定校でもある。カンファレンスにはアメリカのみならずイギリスや日本などから合わせて約500名が参加され、研究発表の演題数は321であった。

II カンファレンス全体の様子と研究発表

今回の基調講演はルイジアナ州立大学アメリカンフットボール部でS&Cコーチを20年務めているTommy Moffitt氏による“ベテランS&Cコーチからの提言”というテーマで、現場指導におけるマインドセットや指導技術・理念などに関する内容であった。また、Dr. Brad Schoenfeldによる“筋肥大のためのトレーニング”というテーマの講演では、筋肥大を目的とした場合のトレーニングの負荷、量、頻度、エクササイズ種目の選択、そしてコンカレントトレーニング(有酸素系トレーニングと筋力・パワー系トレーニングを一つのトレーニング計画

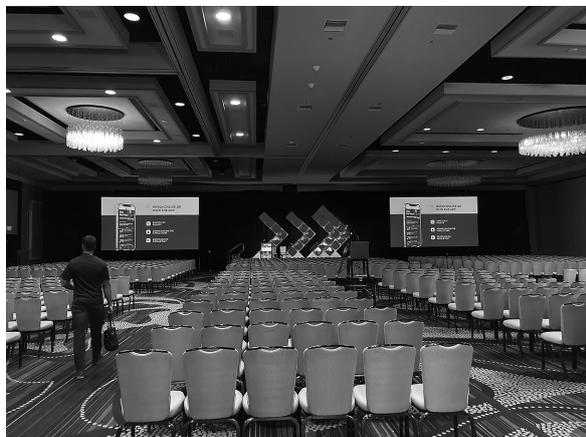


写真1 学会会場

に組み込むこと)の実施についてのこれまでの研究成果を基に現場へ向けた提言が含まれていた。さらに、NSCAカンファレンスでは多数の実技セッションが設けられており、今回はBoo Schexnayder氏による“デプスジャンプを活用したトレーニングのプログラムデザイン”を聴講した。NSCAカンファレンスの参加者はS&Cコーチが多いことから、中規模な部屋での実技セッションにも関わらず約100名弱の聴講者が集まった。内容としては、現場視点でのデプスジャンプを用いたプライオメトリックトレーニングの進め方や注意点などであった。このように、研究者による研究発表や最新の科学的知見を交えた講演だけでなく、著名なS&Cコーチの講演や実技セッションなどのように、現場指導に活用可能な知見を収集できるセッションも設けられているというのがNSCAカンファレンスの特徴である。

研究発表の演題は12のセッションに分類されており、最も演題数が多かったのはレジスタンストレーニング/ペリオダイゼーションの64演題、次いでバイオメカニクス/神経-筋機能の59演題、そしてスピード/パワー養成の45演題であった。筆者は柔軟性/ストレッチングのセッションで大会3日目にポスター発表を行った(写真2)。発表テーマは「Effects of stretching and hot water immersion on joint ROM, muscle architecture and strength performances」で、静的ストレッチ、動的ストレッチ、温水浴の各試行が直後の関節可動域、筋腱複合体の形態、そしてジャンプパフォーマンスにどのような影響を及ぼすかを検証し、結果を発表した。発表

の最中は、温めることの重要性や現場実践的な温熱刺激の方法についての積極的な議論を複数人と行うことが出来た。

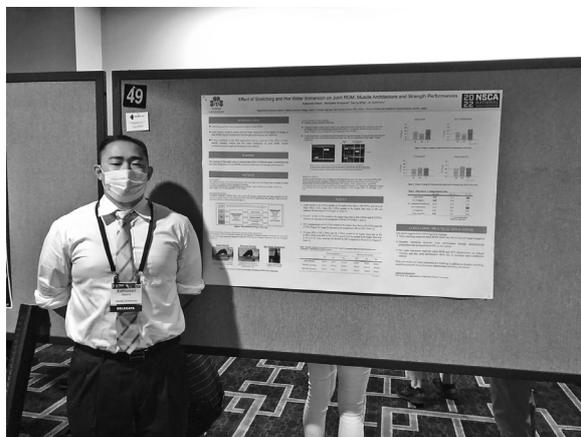


写真2 研究発表

Ⅲ おわりに

本学会において様々な発表を見聞きし、自らの研究発表も出来たので、今後も更なる研究・教育活動に尽力していく所存である。世界各地から約500名が参加したNSCA国際カンファレンスでは、研究者による講演、S&Cコーチによる実技セミナー、そして300を超える演題数から様々な研究発表など、今後の研究活動や現場指導に活用できる知見を得ることが出来た。

(2022年12月6日受付)
(2023年1月17日受理)