

スポーツくじ



パラセーラーの理解とサポートのための

指導者養成講習会 in 東京（報告書）

公益財団法人日本セーリング連盟（JSAF）のパラセーリング委員会では、パラセーリングの普及と活動を担う各パラ団体の指導者を対象に指導者養成講習会を東京都江東区の若洲ヨット訓練所で開催いたしました。パラセーラーの皆様が安全に意欲をもってセーリングを行うために、パラスポーツ、パラセーリングの現状を知ることにより理解を深め、安全なサポートとパラセーラーの方が競技への関心、目標を持つための指導知識やノウハウを学ぶ機会を初めて企画しました。

この指導者養成講習会は、公益財団法人日本セーリング連盟と一般社団法人パラセーリング東京との共同で下記の通り開催しました。

この指導者養成講習会は、スポーツ振興くじ助成金を受けて実施(開催)されています。

記

1. 日 時： 12月9日(土) 8:30～16:30
2. 会 場： 東京若洲ヨット訓練所（東京都江東区若洲3丁目1）
3. 参加者： 18人（申込人数23人、当日欠席5人）
4. 参加料： 1,000 円／1人

指導者養成講習会スケジュール（予定）

8:30～ 受付

9:00～ 開講説明

9:15～ 日本におけるパラセーリングの歴史と概要

講師 高間 信行氏（JSAF パラセーリング委員会委員長）

10:00～ 障がいの種類と理解

講師 笹代 純平氏（JPC, 強化本部トレーナー部会員）

11:00～ パラスポーツのコンディショニングとトレーニング

講師 笹代 純平氏（JPC, 強化本部トレーナー部会員）

12:00～ 昼食・休憩

13:00～ Hansa303 艇の艀装とチューニング(303 他を使用しての陸上実技)

艀装指導（講師）景山 裕二氏（パラセーリング委員会、セイラビリティ三重事務局長）

チューニング指導（講師）長谷 吉晃氏（第1回、第2回インクルーシブ全日本選手権優勝者）

14:30～ セーリング指導のポイント

スポーツくじ



渡邊 哲雄氏 2015 年、2020 年全日本スナイプ級ヨット選手権優勝者

15:30～ 質疑及びアンケート調査

15:45 解散

12月9日（土）9時15分よりJSAFパラセーリング委員会強化チームリーダーより開会の挨拶とスケジュールの説明があり引き続き式次第に合わせ講習が行われた。



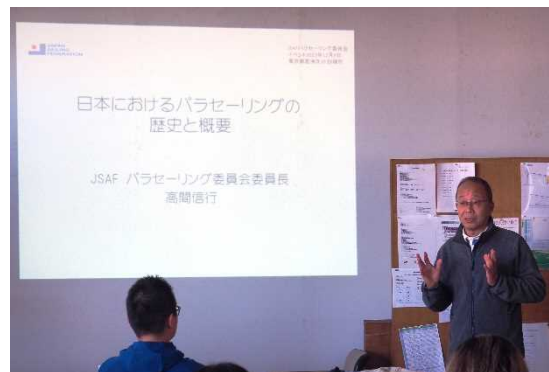
会場受付



講習会用の Hansa303 ヨット



開会式説明（小野澤氏）



講演（高間氏）



講演（笹代氏）



トレーニング実習

スポーツくじ



艇の艀装（景山氏）



艇の艀装実習（長谷氏）



帆走講義（長谷氏）



指導ポイント講演（渡邊氏）



講習会終了後の全体写真

講習会についてアンケート調査を行い解散した。（別紙 東京・広島会場アンケート）

以上 皆様に感謝を申し上げ報告といたします。

（公益財団法人日本セーリング連盟 パラセーリング委員会 文責 高間 信行）

「パラセーラーの理解とサポートのための指導者養成講習会in広島（20231216）」		「パラセーラーの理解とサポートのための指導者養成講習会in東京（20231209）」	
広島講習者のアンケート（JSAFパラセーリング委員会）		東京講習者のアンケート（JSAFパラセーリング委員会）	
	回答者 17名		回答者 21名
1) この講習会は何から知りましたでしょうか？		1) この講習会は何から知りましたでしょうか？	
	・セイラビリティ広島あびの会からLINEで案内があった。（大半） ・フェースブック（1名）		・所属団体の広報・情報提供・Line連絡・ダイレクトメール ・パラセーリング委員会からの情報、Facebookから
2) この講習会に参加しての感想をお書きください。		2) この講習会に参加しての感想をお書きください。	
	・平素知らなかったことを聞き、勉強になりました。 ・チューニングが参考になった。 ・各方面からの専門的なお話が伺えてよかったです。 ・講師がバラエティーに富んで良かった。正しい艀装を学びました。 ・すべての項目において大変参考になりました。 ・具体的な事例を含めた内容でわかりやすかったです ・目から鱗（うろこ）でした。（ジブセール、艀装、トラベラーチューニング） ※広島のセーラーは、微風の王者！、強風の羊！には笑いました。 ・非常に良かった。艀装がよくわかった。 ・障がい者に対しての接し方、考え方を考えあらためて思った。 ・たくさんの知らないことを知りました。大変良かった。 ・大変素晴らしいカリキュラム構成と講師選定でした。 ・歴史 ⇒ 全体の位置づけは大切、障がいについての知識、パラのコンディショニング、トレーニング、艀装 ・今まで知らなかったことを学ぶことができました。ありがとうございました。 ・6名の講師の方の話がとてもわかりやすく勉強になりました。 ・なかでも興味深かったのは、コンディショニング、艀装指導、チューニングでした。 天候が良ければ自分で最初から艀装してチューニングの話の時、実際に感覚を体感しながら聞けると更に良かった。 ・様々な内容を準備して頂き、今後の活動に為になりました。 ・門田先生のお話は、今の自分の悩みを解決する糸口になった気がする。		・私にはレベルが高すぎた（未だ早かった） ・障害の有無に関係なく役に立った ・艀装にもいろいろなやり方が有る事を知りました。工夫、カスタム等やめになりました ・ハンザの艀装とチューニングが良かった。障害者の指導は難しいと思った。 ・障害者のある方とのサポートする際の注意点が良く分かった。・ハンザの艀装も正確に教えてもらいたい。トリムも良く分かりました。 ・通説、定説とされる事象が覆られたりして新しい発見があった。（ハンザ艇の艀装、ハンザ艇のチューニングにおいて） ・パラスポーツのコンディションとトレーニングは自分のトレーニングにも応用ができると思うので次回もまた学びたいし車椅子の方とできるトレーニングも知りたい。 ・日常的な活動はルーティンワークになりがちなので新たな学びができて良かった。艀装やセールトリムなど団体との交流があってこそ知ることができ良かった。 ・ハンザに限定した内容になってない部分が多いので少し違うかなとの感じる ・充実した内容でした。もっと講習時間をかけて欲しい。ハンザの艀装が役に立った。 ・障害者スポーツの歴史大変勉強になりました。 ・全てにおいてとても勉強になった ・障害の種類やレベルが複雑でもっと勉強が必要と思った。 ・体験会インストラクター、レース愛好者として貴重なお話を聞けました。 ・障害の種類やレベルが複雑でもっと勉強が必要と思った。 ・ハンザの全体像をつかめて。なかなか聞けない機会です、特にチューニングについては勉強になった。

スポーツくじ



3) 今後もこのよう講習会の開催を希望しますか？	3) 今後もこのよう講習会の開催を希望しますか？
・全員希望、（年1回～2回はお願いしたい。）参加者の多数	・自分のレベルが上がったら再び受けたい ・是非やって欲しい（多数） ・ボランティア活動をしたいので再度の開催を希望します。 ・内容は段階的にレベルアップして欲しい。 ・定期的な勉強会を実施することが必要と思います。 ・東京・広島だけではなく各地においても開催してもらえると嬉しい。 ・機会があればまた参加したい
4) 次の講習会に希望する講習テーマがありましたらお書きください。	4) 次の講習会に希望する講習テーマがありましたらお書きください。
・パラアスリートのメンタルな訓練や日常生活など過ごし方を知りたい。 ・クラス分け。 ・特にありません。 ・具体的な練習メニューなどの紹介 ・潮の読み方、コース取り、チューニング、ストレッチ ・艦装について、また聞きたいです。 ・人数に制限があるのはヨット準備のためですか？折角の良い講習なので広く（多く）公表されてはと思いました。 ・海上での実技指導の講習などあればうれしいです。 ・門田先生の実技教室、海上練習ジュニア、成年、高齢者と繋がるスポーツ（セーリング）のあり方はどんな事？ ・楽しいセーリングを広げるのはどんな取り組みができるだろうか？ ・海上でのセーリング技術を学びたい。 ・身体の使い方について学びたい。	・障がい者リフトの使い方、レスキュー方法、各レベルごとの練習方法 ・ハンザのルール、レースのルール、操作法、障害者の方々への対応を詳しく知りたい。 ・ブラインドの方のサポートについて。セーリングの魅力を広めるためにどうしたら良いか。指導員として必要な事、レスキューの仕方。 ・ハンザクラスの今後（進むべき道） ・車椅子の方が簡単にできるストレッチをもっと知りたい（ハンザに乗る前のストレッチとか） ・パラセーリングは身体障害以外の障がい者とも活動していると思います。一般にはあまりなじみのない精神・知的障害者への接し方、危険のないセーリング活動など勉強したい。 ・セーラーとしてより速く走る秘訣など、トップセーラーのご指導が有るとうれしい。 ・実際に艇にのれば良いかと感じました。 ・障害者に対応する基礎知識など、車椅子の取扱い、身体介助の仕方、体調管理法など ・AEDの使い方など安全対策 ・実際に海に出て先輩指導者からいろいろ教えていただきたい。 ・定期的に新しい情報を教えていただきたい。 ・広報の手法、レスキュー ・指導者の養成、救助の際の講習もお願いします。 ・日頃の練習方法について聞かせてもらいたい ・障害者に対するコーチングについて講習会を開催して欲しい

スポーツくじ

