

## 女性エリートコーチ育成プログラム MONTHLY NEWSLETTER

### 【サテライト研修】

講師：荒井弘和氏（法政大学）

「ストレス状況を引いてみる」

「自動思考と距離をとれ！」

2つのテーマで実施しました。自身の置かれている状況を引いてみることで、そして自動的に出てくる思考を分析することを、実際にワークで行いました。パッと瞬時に出てくる感情とどう付き合うのか、ストレスがかかっている状態はどんな状態なのか？など、いつもは感情に流されてしまうようなことを、冷静に分析する方法を学びました。コーチがより良い状態でいられるための重要な知識を教えてくださいました。



### 【パラクラス分け研修】

講師：指宿立氏（JPC強化本部）

#### 脊髄損傷者の随伴症状と合併症

##### 随伴症状

- ・運動麻痺
- ・知覚麻痺
- ・呼吸障害
- ・循環器障害
- ・消化器障害
- ・自律神経過反射
- ・起立性低血圧
- ・体温調節障害
- ・膀胱・直腸障害
- ・性機能障害

##### 合併症

- ・褥瘡
- ・関節拘縮
- ・疼痛
- ・骨萎縮
- ・異所性化骨
- ・静脈血栓
- ・外傷性脊髄空洞症
- ・肺炎
- ・麻痺性イレウス
- ・陥入爪



今年度初回のクラス分け研修テーマは「各障がい者の理解と合併症予防（肢体不自由編）」でした。肢体不自由に関するクラス分けの基礎的知識から、褥瘡や体温調節に関する合併症の予防など現場でよく起こり得る事例をもとに実践的な対策を学びました。コーチとしても「なぜそのようなクラス分けの判断に至ったのか」を理解し、クラシファイヤーにプレッシャーを与えることも重要な役割の一つだと教えていただきました。

原田

## 【プログラム提供OJT】

### 6人制女子バレーボール日本代表チーム

伊調



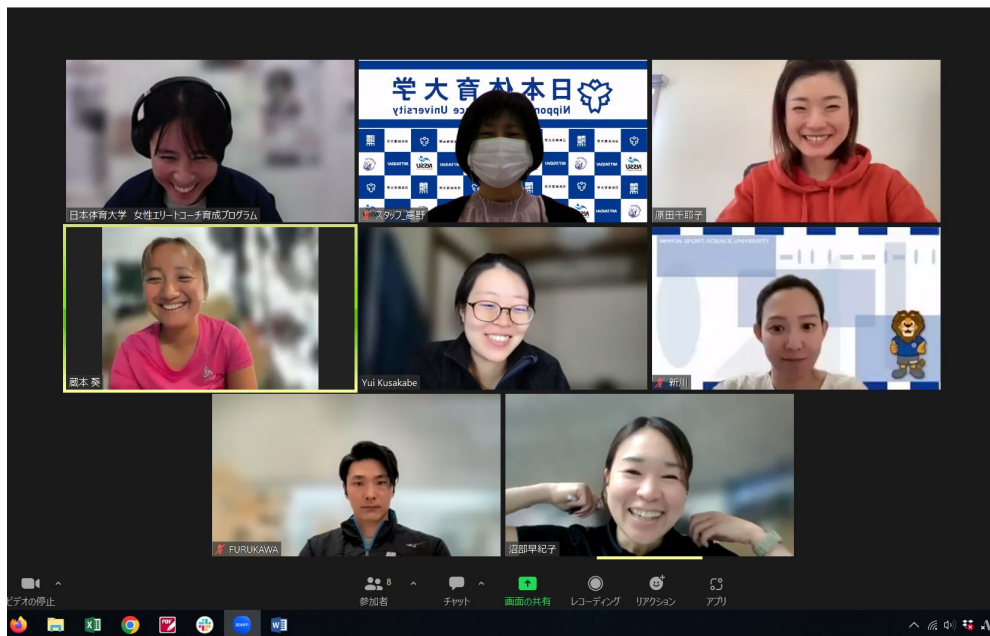
パリ予選を控えている、女子バレー日本代表合宿の練習観察に行ってきました！ザ・チーム競技でもあるバレーボールの女子チームを銅メダルに導いた眞鍋監督、川北コーチ、宮崎マネージャーから、それぞれの立場からチームマネジメントで意識していることや、気をつけていることをうかがいました。伊調さん、原田さんともに個人競技なので、チーム競技の文化に終始圧倒されていました。全く違う雰囲気競技現場に、混乱しつつも新しい視点をいくつも発見した



様子でした。眞鍋監督は選手のモチベーションがとても重要とおっしゃっており、モチベーションをあげるために、練習内外での工夫が常にされていました。見学に行った私たちも練習に巻き込まれ、チームの一員となり、見学をさせていただきました。



## 【コミュニティ・オブ・プラクティス】



今年度のOJT計画について、みんなで考えました。他競技の観察に行く際に、どのような目的を持っていくことができれば、より良い計画になるかどうか、もっと違う視点でOJTを有効に活用できるのではないかなど、ディスカッションをしながら整理していきました。競技特性の近いもの、役割が同じコーチの実践、チームマネジメントなど、それぞれの課題に合わせたOJTのアイデアが出ました。

5月開催イベント	日時
第4回研修会(オンライン)	22日(月) - 26日(金) 9:00-12:00
パラ医科学研修会 講師:橋口泰一氏	26日(金) 16:00-17:30
CoP	30日(月) 20:00-21:30(予定)