

## 「平成29年度山形県スポーツ指導者研修会」開催される



平成29年度標記研修会が、(公財)日本体育協会・(公財)山形県体育協会・山形県スポーツ指導者協議会・山形県企業スポーツ振興協議会・(公財)スポーツ安全協会山形県支部主催、山形県教育委員会共催、山形県高等学校体育連盟・山形県中学校体育連盟後援、大塚製薬株式会社の特別協賛にて、「山形県内の日本体育協会公認

スポーツ指導者のさらなる資質向上と活用促進及び指導者の連帯感を深め組織活用を図るため」、平成29年10月14日(土)山形国際交流プラザ「ビッグウイング」(山形市平久保)にて、県内のほか東京都・宮城県から日本体育協会公認スポーツ指導者・各競技団体指導者等296名及び県体育協会職員8名計304名が参加し「傷害予防とコンディショニングについて」等の講和を熱心に受講された。なお、講演Iの後に特別協賛であります大塚製薬株式会社から情報提供がなされるとともに、試飲コーナーは大盛況でした。

研修会内容については、次のとおりです。

(事務局)



伊藤 ちぐさ 講師



眞鍋 芳明 講師



大塚製薬株式会社 様

## 傷害予防とコンディショニングについて

NTC高地トレーニング強化拠点(蔵王坊平アスリートヴィレッジ)  
アスレチックトレーナー 伊藤 ちぐさ氏

### ◆プロフィール◆

神奈川県出身。日本体育大学体育学部健康学科、日本鍼灸理療専門学校卒業。  
鍼灸あん摩マッサージ指圧師、日本体育協会公認アスレチックトレーナー（JASA-AT）。

1999年～2004年まで日本体育大学女子ソフトボール部、2004年～2014年まで富士通女子バスケットボール部に所属し、トレーナーとして選手の指導にあたる。2011年～2016年には、日本バスケットボール協会医科学スタッフとして、バスケットボール女子日本代表選手の強化に携わり、選手団の一員として、第17回アジア競技大会などに帯同。

現在は、ナショナルトレーニングセンター高地トレーニング強化拠点（蔵王坊平アスリートヴィレッジ）アスレチックトレーナーとして、様々な競技のチーム、選手のサポートにあっている。

専門は、傷害予防を中心としたコンディショニング指導。

### 【講演要旨】

スポーツ現場では多くのケガが発生しているが、中でもジュニア期のケガが、その後の選手生命に影響を及ぼしているケースが多く見受けられる。何度も足関節捻挫を繰り返すことで、二度と元に戻らない関節の変形を引き起こしたり、変形によって足首の動きが制限され、他の部位のケガを引き起こしたりするようなケースは、その典型例である。地域で育てられた才能ある選手が、こうしたケガが原因で、十分な力を発揮できないままに競技生活を終えねばならないという悲しい現実、日本のスポーツ界にとって大きな損失である。

スポーツ現場では、1回目のケガを防止すること、また起きてしまったケガに対しては、その後の影響を最小限に抑えることが求められる。もちろん、ケガには、相手に乗られるなど、直接的な外力で引き起こされる“防ぐのが難しいケガ”もあるが、日頃からのコンディショニングによって“防げるケガ”も多くあるということ、認識することが重要である。

本講座では、胸郭、足関節などをはじめとする関節可動域や、股関節の使い方がパフォーマンスに与える影響などに触れながら、身体に負担をかけない、正しい身体の使い方について説明する。また、正しい動作（パフォーマンス向上にもつながる）を習得するための基本的なトレーニング、ケアの方法などについても情報提供したい。

# ジュニア期におけるスポーツ指導のあり方

## ～競技人生における最高競技成績を目指して～

国際武道大学 体育学科

准教授 眞鍋芳明氏

### ◆プロフィール◆

眞鍋芳明

筑波大学大学院博士課程修了（博士）（体育科学）

国際武道大学体育学科准教授

### 【専門】

コーチング学

トレーニング科学

陸上競技

### 【所属学会】

体育学会編集委員

日本陸上競技学会理事

臨床スポーツ医学会、バイオメカニクス学会所属

### 【社会的活動】

日本オリンピック委員会強化委員

日本陸上競技連盟医事委員

日本学生陸上競技連盟強化委員、医事委員

関東学生陸上競技連盟強化委員

ユニバーシアード日本代表選手団帯同（過去8大会連続）他、様々な国際試合に帯同

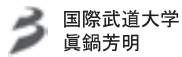
### 【講演要旨】

日本においては学校教育と体育・スポーツを切り離すことは困難であり、競技成績が進学に与える影響も無視できないという実情がある。そうした理由から、指導者はトレーニング指導を行う際に、各カテゴリー（小学校・中学校・高校）において勝利することを優先しがちである。

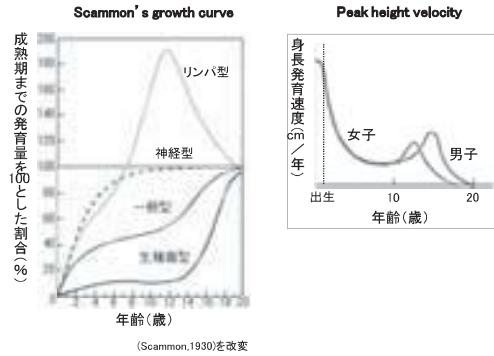
一方、欧米では各カテゴリーにおける勝利を優先するのではなく、スポーツをする当事者が、将来的に到達する競技レベルをどれだけ高めることができるかを重視している。そのため、最終的な到達段階を高めることを目的としつつ、各年代、各カテゴリーにおいて重要となる精神的、体力的、技術的要素を高めるための指導を行う傾向が認められる。

スポーツ界における国際的競争力を高めるためには、中学校および高校時代において、目先の勝利よりも将来的に到達する競技レベルを押し上げるためのトレーニング指導が必要である。この講義では、各カテゴリーにおいて求められるトレーニング指導のあり方について紹介し、さらに実習では現代社会において失われつつある腰肚文化を取り上げ、日常生活での立ち振る舞いについて学んで頂く。

ジュニア期におけるスポーツ指導のあり方  
～競技人生における最高成績を目指して～

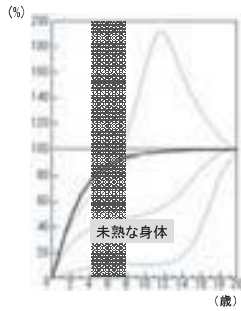


指導の近道を知る＝成長を知る



(Scammon, 1930)を改変

児童期～小学校低学年

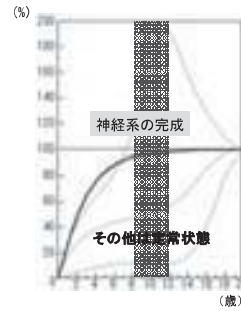


【特徴】  
神経系の著しい発達  
興味対象の激しい移り変わり

【指導におけるポイント】  
いかにして惹きつけるか  
外的動機づけ→内的動機づけへ

多面的な基礎づくり  
次段階に発現する「即座の修得」へ

小学校中学年-高学年 “Golden Age!?”



【特徴】  
発達した神経系以外は定常状態  
即座の修得  
自我の芽生え

【指導におけるポイント】  
どれだけ多くの「動き」を習得できるか  
楽しさの裏に隠れた高度な動きの習得

高い運動能力の獲得  
競技人生の土台となる動き

\*すでに豊富な運動経験があることが前提

メッシ

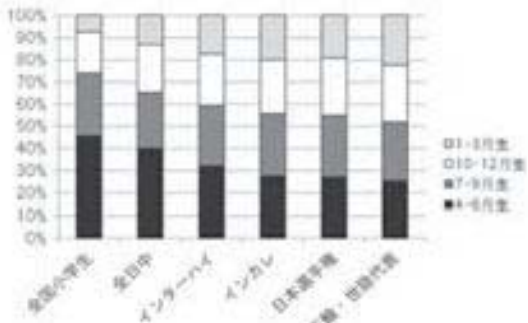


図1 2012年の全国大会出場者および日本代表選手の生まれ月分布 森丘(2014)

表2 小学生期に中心的に取り組んでいた競技とその競技レベル

競技名	実施競技数	人数(人)	割合(%)	競技レベル	人数(人)	割合(%)
野球(ソフト) 24名	4競技	1	7	全国大会出場	0	0
サッカー 20名	3競技	4	4	全国大会優勝	1	1
水泳 11名	2競技	15	22	全国大会入賞	0	0
陸上競技 9名	1競技	20	30	全国大会出場	2	2
柔道(バド) 7名	やっていたが	5	12	都道府県入賞	2	4
卓球 3名				都道府県出場	1	1
空手 1名						
体操(クラブ) 1名						
バレーボール 1名						
剣道 1名						
クロスカントリースキー 1名						
合気道 1名						
合計					22	22

競技名	実施競技数	人数(人)	割合(%)	競技レベル	人数(人)	割合(%)
水泳 9名	4競技	1	2	全国大会出場	0	0
バドミントン 9名	3競技	2	2	全国大会優勝	1	1
陸上競技 9名	2競技	9	16	全国大会入賞	0	0
ソフトボール 3名	1競技	12	22	全国大会出場	0	0
スキー 1名	やっていたが	15	41	都道府県入賞	2	2
バレー 1名				都道府県出場	2	2
ソフトボール 1名						
合気道 1名						
柔道 1名						
バドミントン 1名						
合計					22	22

森丘(2014)

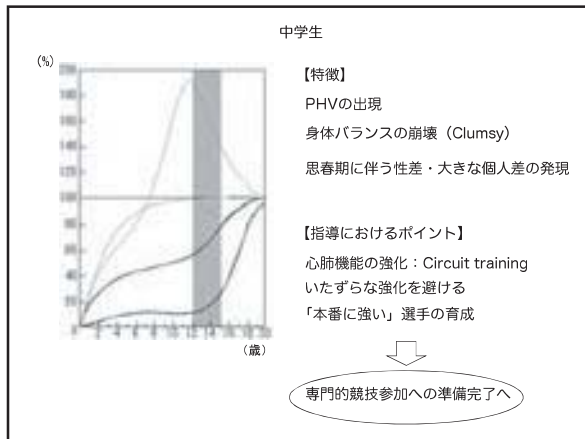


表3 中学生期に取り組みんでいた競技とその競技レベル

男子(67名)			競技成績			女子(37名)			競技成績		
競技名	人数(人)	割合(%)	競技成績	人数(人)	割合(%)	競技名	人数(人)	割合(%)	競技成績	人数(人)	割合(%)
陸上競技	47	70	国際大会出場	0	0	陸上競技	24	65	国際大会出場	0	0
野球・軟式	4	6	全国大会優勝	5	7	陸上ハレーボール	3	8	全国大会優勝	3	8
ソフトテニス	3	4	全国大会入賞	8	12	卓球	3	8	全国大会入賞	4	11
水泳	3	4	全国大会出場	14	21	バスケットボール	3	8	全国大会出場	7	19
陸上・サッカー	2	3	都道府県入賞	8	12	陸上ソフトボール	1	3	都道府県入賞	5	14
野球	2	3	都道府県出場	10	15	陸上・卓球	1	3	都道府県出場	8	22
野球・サッカー・陸上	1	1	その他	21	31	陸上・卓球	1	3	その他	10	27
陸上ハレーボール	1	1				ソフトテニス	1	3			
サッカー	1	1				弓道	1	3			
テニス	1	1				弓道	1	3			
剣道	1	1									
弓道	1	1									

森丘(2014)

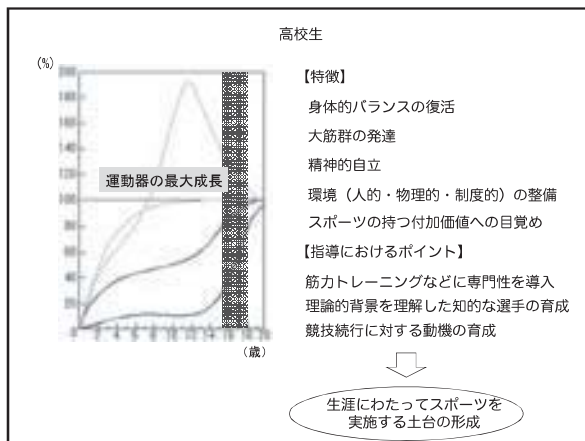


表5 高校生期に取り組みんでいた競技とその競技レベル

男子(87名)			競技成績			女子(37名)			競技成績		
競技名	人数(人)	割合(%)	競技成績	人数(人)	割合(%)	競技名	人数(人)	割合(%)	競技成績	人数(人)	割合(%)
陸上競技	65	97	国際大会出場	6	9	陸上競技	36	97	国際大会出場	7	19
野球	1	1	全国大会優勝	19	28	陸上競技、バスケット・サッカー	1	3	全国大会優勝	5	14
水泳	1	1	全国大会入賞	20	30				全国大会入賞	7	19
			全国大会出場	12	18				全国大会出場	6	16
			都道府県入賞	4	6				都道府県入賞	5	14
			都道府県出場	2	3				都道府県出場	2	5
			その他	4	6				その他	9	24

森丘(2014)

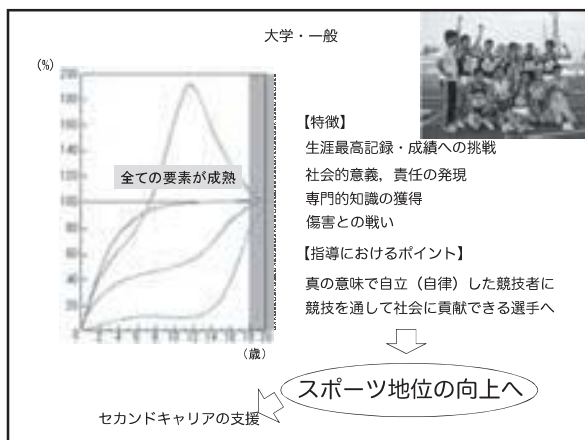
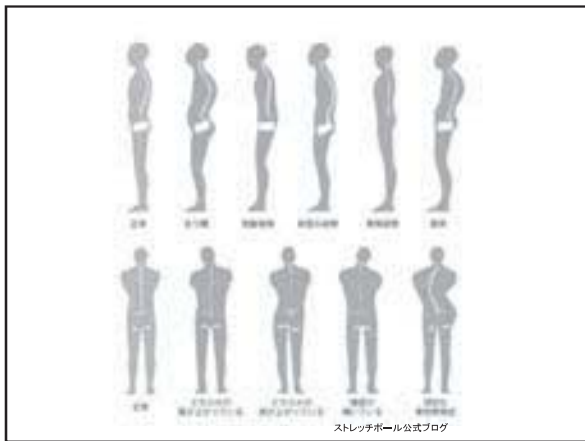
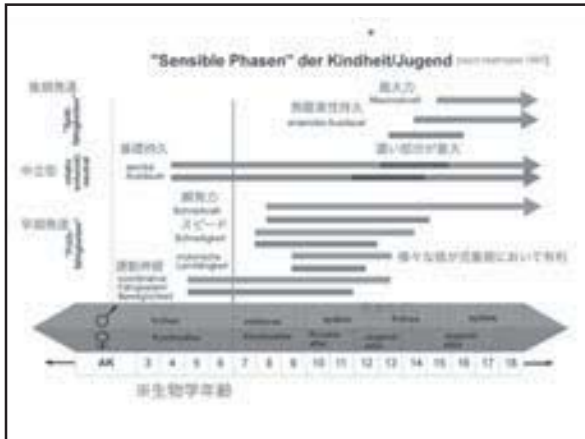


表1 日本代表選手の陸上競技実施率および競技レベル

	実施率	全国大会	
		出場	入賞以上
小学校期	16.3%	3.8%	1.9%
中学校期	79.8%	40.4%	20.2%
高校期	98.1%	79.8%	61.5%

※実施率=複数競技実施者を含む 森丘(2014)

運動有能感が強い  
 環境・指導者に恵まれたと答える



20世紀, 21世紀において大きく衰退した身体文化

男十里, 女九里  
40km 36km

男性7194歩, 女性6227歩  
5.7km 4.3km

厚生労働省「平成27年国民健康・栄養調査結果の概要」

