

平成24年度 ひょうごジュニアスポーツアカデミー 報告書



ひょうごジュニアスポーツアカデミー実行委員会

目 次

I はじめに

II 活動内容

1. ひょうごジュニアアカデミー生選考会兼ジュニアアスリート記録会
 - 1) アカデミー生選考会における体力測定結果の推移
 - 2) アカデミー選考会におけるアカデミー生の測定値の変化(4～6年生時)
2. アカデミープログラムの年間計画
3. 身体能力発掘・育成プログラム
 - 1) プログラム内容
 - 2) 身体能力測定項目
 - 3) 結果
 - 4) 考察
4. 知的能力発掘・育成プログラムおよび合宿プログラム
 - 1) 知的能力発掘・育成プログラム
 - 2) 合宿プログラム
5. 競技体験プログラム
 - 1) 平成 24 年度の実施種目・指導と内容等
 - 2) まとめと今後の課題
6. 保護者サポートプログラム
7. パスウェイプログラム
 - 1) パスウェイプログラム
 - 2) アカデミー生の活躍
8. 学会報告等の活動
9. HJSA の組織

I はじめに

あいさつ

公益財団法人兵庫県体育協会

専務理事 飯田 賢良

本アカデミーは、子どもたちがスポーツにふれあい、より高いレベルで活躍できる機会をつくり、子どもたちのタレント（才能）の発掘・育成を図るとともに、ここ兵庫県から国民体育大会をはじめ、オリンピック等の国際大会に選手を輩出することを目的として、平成 21 年度からスタートしました。

その間、ひょうごジュニアスポーツアカデミー実行委員会の先生方をはじめ、関係団体の皆様方には熱心にご指導いただいておりますことに感謝申し上げます。

昨年開催されたロンドンオリンピックでは、陸上競技やり投げのディーン元気選手（神戸市出身）やバレーボールの井上香織選手（豊岡市出身）など、多数の兵庫県ゆかりの選手が活躍され、県民に多くの夢と感動を与えてくれました。

近い将来、国民体育大会等の全国大会やオリンピック等の国際大会で、本アカデミー修了生が活躍する姿を楽しみにしているところです。

公益財団法人兵庫県体育協会では、国民体育大会での常時 8 位以内入賞、世界で活躍する選手の育成を目標に、さまざまな事業を展開しております。この目標を達成するには、中・長期的な選手育成を担う、本アカデミーの充実が不可欠であると考えています。

本アカデミーが当初の目標を達成するため、今後ますます発展されますことを祈念いたしまして、ごあいさついたします。

あいさつ

兵庫体育・スポーツ科学学会 会長・神戸大学大学院 教授

岡田 修一

ひょうごジュニアスポーツアカデミーは、2009 年度から始まり、今年度で 4 年目を迎えている。

ひょうごジュニアスポーツアカデミーの成り立ちは、2007 年に遡る。2007 年 9 月 5 日～7 日、日本体育学会第 58 回大会が兵庫支部（兵庫体育・スポーツ科学学会）主管により、神戸大学を会場として約 3 千人の参加者を集め開催された。この大会は、多くの学会員が共通の目的を共有し協働したことによって、成功裏に終わった。

大会終了後の 12 月理事会において、当時の学会長であった平川和文先生からの提案により、辻田純三 渉外・学会活性化担当理事が学会活性化のための改革案を提示し、特別委員会が置かれた。そのメンバーには、辻田純三理事、岡田 明理事、鵜木秀夫理事、森田啓之理事、小野昌二理事、賀屋光晴理事、高見和至幹事、秋元 忍幹事が任命され、検討を重ねた結果、現在のひょうごジュニアスポーツアカデミーが設置されたのである。

兵庫体育・スポーツ科学学会のホームページには、ひょうごジュニアスポーツアカデミーについて、次のように掲載されている。

「スポーツ能力に優れた素質をもつ県内の小学生を見いだし、関係競技団体と連携しながら、発達段階に応じた育成プログラムを実施することにより、将来、国民体育大会をはじめオリンピックなど国際舞台で活躍できるアスリートの育成をサポートする。」

現在、当学会の会員が兵庫県体育協会と協働し、1) アカデミー生選考会兼ジュニアアスリート記録会、2) 身体能力開発・育成プログラム、3) 知的能力開発・育成プログラム、4) 競技体験プログラム、5) 保護者サポートプログラムを実施している。

本年 8 月、アカデミー修了生のお父さんから平川先生宛に届いたメールを拝見した。そこには、アカデミー修了生の中学 1 年生 2 名が兵庫県を代表して陸上の JOC へ参加すると書かれてあった。また、そのメールの末には、「今後のアカデミー活動の継続と修了生へのフォローアップを願う」という文言が記されていた。

今、2020 年東京でのオリンピック開催の機運が盛り上がっている。学会ホームページに書かれているように、「オリンピックなど国際舞台で活躍できるアスリートの育成をサポート」が実を結ぶことを夢みて、生徒・保護者、兵庫県体育協会、兵庫体育・スポーツ科学学会が今後も三位一体となり、子どもの成長を見守りつつ、継続的な活動を行っていければと願っている。

あ い さ つ

ひょうごジュニアスポーツアカデミー実行委員会

委員長：平川 和文

HJSA は 2009 年秋にスタートし、今年度で 4 年目に入った。今まで 1 ～ 3 期生 75 名を修了生として中学校に送り出した。彼らのこれからの活躍が楽しみだ。そして今年度も 4 月に実施した選考会で新たに 28 名のアカデミー生を迎え、合計 74 名でプログラムをスタートした。コーチ陣は発足時と変わらず、HJSA が自信を持って送る矢野・賀屋・長野の 3 コーチである。プログラムはバランス・正確性・スピードをキーワードとしたコーディネーショントレーニングを中心に実施した。アカデミー生もこの 1 年間ケガもなく元気にプログラムに参加していた。その成果や各プログラムは本報告書で確認して頂きたい。

毎年年度末に、アカデミー生としての次年度継続の有無を確認する調査を行っている。その時同時に保護者から各プログラムの評価を伺っている。以下にアカデミーに対する保護者からの意見を記載する。保護者がアカデミーのプログラムをどのように見ているか、何を求めているかがよく理解できる。いろいろ要望もあるが、基本的には好意的に評価されていると思われる。

(身体プログラム)

- ・ 冬季にスキー・スノーボードやスケートプログラムもやってほしい。
- ・ 本人がまず意欲的且つ楽しくチャレンジしている話を聞く限り、とても良い機会を与えてもらっていると確信しています。
- ・ 個人別の弱点、課題を与えていただきたい。
- ・ 昨年に比べて競技プログラムが減った。もっと多く体験させてほしい。
- ・ 予定表をもっと早く作成して欲しい。HP の作成も遅い。
- ・ 競技体験は 1 回の体験でなく 2 ～ 3 回以上続けてやらなければ、その競技の面白さがわからないのでは。
- ・ 1 年目は宿題が、2 年目は課題がありました。2 週間に一度のプログラムをいかに目的を持って向かうか、何か宿題のようなものを出してほしい。
- ・ 見学の保護者で寝ていたり、本とか新聞を読んだり、ゴルフするのをやめ、しっかり子どもの様子を見てはどうか。一生懸命運動している子どもに、また指導者に示しが付かない。何しに来ているのかと思う。

(全体としての意見・要望)

- ・ 夏の合宿がとても楽しかったようだ。冬の合宿はないのでしょうか。

- ・ 大事な場面では緊張感を持たせるように、厳しく指導していただきたい。
- ・ 事務局・コーチの方に対して負担が増え、大変恐縮ですが、体験する時間が少ないように感じる。
- ・ 大学の非常に素晴らしい場を使用させていただきありがたいが、競技体験の時間があっという間に過ぎてしまうように感じる。
- ・ 活動とバスケの練習時間が重なってしまい、今後どちらを優先すべきか悩む。チームスポーツなので練習を休みづらい。アカデミーの活動はとても魅力的で本人も気に入っている。どのように両立していけばいいか考えています。
- ・ 西播地方ではアカデミーの呼びかけなどはあまりしてないのですか？こちらのほうでもスポーツ大好きな子どもがたくさんいると思います。アカデミーのことを知ると知らないのでは、本当にもったいない気がします。
- ・ いつも日誌を細かく見てくださり、ありがとうございます。申し訳ないほど書きなぐった日誌に丁寧なコメントやアドバイスを頂きありがとうございます。
- ・ 次回の予定を携帯で見れるようにしてほしい。
- ・ 3年間で2回も骨折しましたが、アカデミーの先生方に相談にのっていただけたことは本当に心強かった。
- ・ スポーツ・勉強に取り組む子どもをちゃんと親として支えて、兵庫の代表として戦える選手に育つことを信じていきたい。
- ・ 本当に良き2年間でした。今後もHJSAが子どもたちの未来を支えていかれるようお祈りしています。
- ・ 講演会やキャンプ、ワークショップ等の企画等お願いしたい。

平成21年度の報告書の「課題と展望」の中で、**課題**として、出席率の問題、しっかりとした組織づくりと委員の負担軽減、拠点施設の充実、安定した予算の確保、競技団体との連携強化の必要性を、また**中・長期的展望**として、アカデミーの中学生までの延長、ランチの設置、プログラムの体系化と全県小学校への展開、タレント発掘に関する学術研究面の充実をあげている。そして最後に、県教委・県体協・兵庫体育・スポーツ科学学会の3組織が連携し、タレント発掘・育成に関するHJSA“兵庫メソッド”を確立し、兵庫の子ども競技力および体力・運動能力の向上に貢献と結んでいる。現状は、まだまだこれらの課題・展望は解決・実現していない。今後ともHJSA発足の主旨・気持ちを忘れず、ジュニアの身体能力を発掘・育成する「兵庫メソッド」を探り続けたい。HJSAは次年度から5年目を迎える。

Ⅱ 活 動 内 容

1. ひょうごジュニアスポーツアカデミー生選考会兼ジュニアアスリート記録会

2012 年 4 月 21 日(土)、兵庫県立文化体育館多目的ホールに於いて、「平成 24 年度ひょうごジュニアスポーツアカデミー アカデミー生選考会兼ジュニアアスリート記録会」を開催した。本選考会は新 4 年生(4 期生、20 名程度)と新 5 年生、新 6 年生(若干名)の選考と、兵庫の子どもの体力・運動能力の記録会を兼ねて行った。この選考会に新規に応募したのは 4 年生 153 名(男子 99 名、女子 54 名)、5 年生 51 名(男子 37 名、女子 14 名)、6 年生 19 名(男子 13 名、女子 6 名)であった。昨年同様兵庫リレーカーニバルの日程と重なったためか、申込者が 250 名を下回った。より能力の高い児童を選抜するという観点から、リレーカーニバル等他の子どもたちの大きなイベントと選考会の日程が重複しないよう調整をすることが必要だが、体育館の空き状況を考えると大変難しいのが実情である。

選考会は、午後から受付を行い、開会式、準備体操、記録会の順に行われた。準備運動に続いて、応募者を 5 つの班に分け身長・体重の形態測定、30m 走、反復横跳び、立ち三段跳び、メディシンボール投げの 5 項目の測定をそれぞれの班が決められたローテーションにしたがって測定が行われた。

この測定の正確性を高めるためおよび安全性を確保するために、実行委員、コーチ、アシスタントコーチの他、選考会当日のみお手伝い頂いた実行委員が所属する大学・職場の学生・同僚 16 名を含めて、総勢 49 名で運営された。この場をお借りしてお礼申し上げたい。

測定終了後記録の集計が行われる間、今年も「トップアスリートとふれ合おう！」が行われた。今年、日本スポーツバトン協会副理事長、関西ブロック理事長、兵庫県理事長の水野啓子先生が主宰されている「水野啓子バトンスクール」の皆様は模範演技を行って頂いた。スクール生には世界選手権優勝者を含め多くの入賞者がおられ、素晴らしい演技と演者の笑顔に多くの観客が魅了された。模範演技の後、バトンを用いた演技指導があり、子どもたちは熱心に取り組んでいた。

(文責：高田 義弘)

1) アカデミー生選考会における体力測定結果の推移

アカデミー生選考会は、2009 年度は 7 月に、2010 年度以降は 4 月に、兵庫県立文化体育館において開

催されており、体格要素として身長と体重、運動能力として 30m 走、立ち三段とび、メディシンボール投げ、および反復横跳び、の計 6 種目が測定されている。今回は今年度の測定結果および過年度との比較結果を報告する。なお、5、6 年生の合格者は若干名のため、4 年生の記録を中心に報告する。また HJSA では選考会の記録を生まれ月によって補正した上で選考・評価を実施しているが、今回示すデータはすべて実測値での検討である。

① 今年度の新規合格者と不合格者の記録

今年度の選考会における男女の測定結果を、合格者と不合格者に別けてそれぞれ図 1 および図 2 に示した。体格については選考・評価の際、身長および体重は得点化せず、運動能力に併せてこれらを勘案し総合評価とすることとしている。しかし、身長および体重ともに合格者と不合格者との間に一定の差がみられ、体格に優れた児童が合格している傾向にある。

また運動能力では、男女とも各種目において合格者の体力水準は非常に高いものであった。4 年生男子の記録をみると、合格者と不合格者の平均値の差は、30m 走で 0.46 秒、立 3 段跳びで 50.8cm、メディシンボール投げで 130cm、反復横跳びで 6.8 回、であった。同様に 4 年生女子の合格者と不合格者の平均値の差は、30m 走で 0.34 秒、立 3 段跳びで 47.0cm、メディシンボール投げで 137cm、反復横跳びで 5.1 回、であった。文部科学省新体力テストでも実施されている反復横とびについて、4 年生男女の全国平均値（2008 年）は 38.8 ± 6.7 回および 37.1 ± 6.3 回であり、これを基準とすると上記合格者の T スコアはそれぞれ 62.5 および 61.3 に相当しており、かなり高い水準にあるとみられる。また、合格者のそれぞれの記録は、1 学年上の不合格者の記録に相当していることがうかがえる。

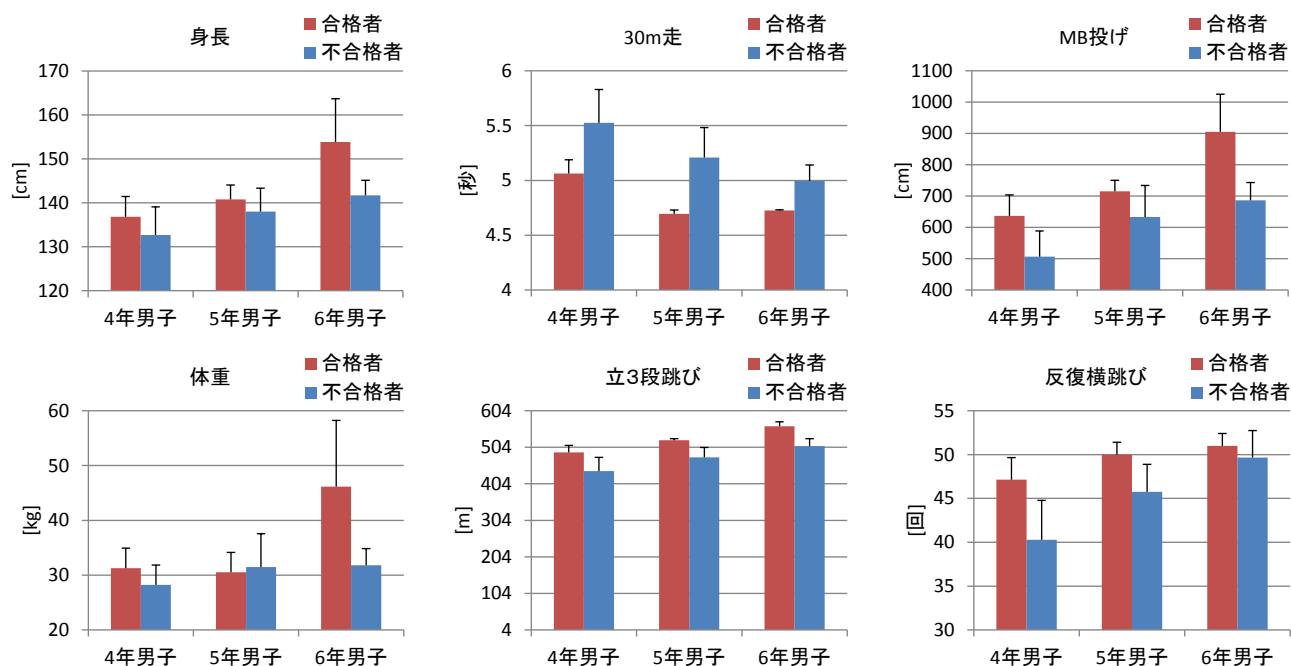


図 1 今年度合格者と不合格者の記録（男子）

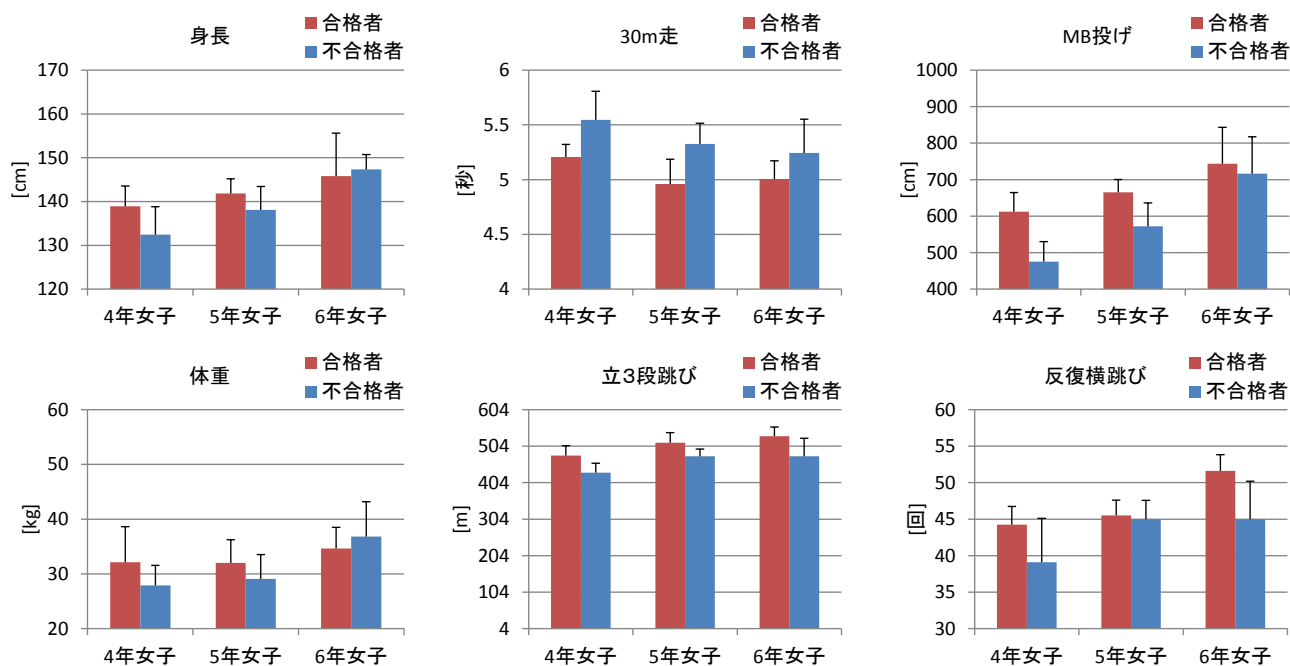


図2 今年度合格者と不合格者の記録（女子）

② 今年度測定結果の過年度との比較

今年度合格者の記録をこれまでのものと比較すると（図3・4）、全体的に合格者の記録はやや上昇している傾向にある。一方で、不合格者の記録の平均値もこれまでは徐々に上昇してきていたが、2012年度は低下する傾向にあった。その結果、今年度は合格者と不合格者との差が大きく開いたものとなった。特に4年生男女の30m走と反復横跳びにおいて、合格者の平均値は過去最高であったのに対し、不合格者の平均値は過去最低レベルの結果となった。また体格においても合格者と不合格者の差は大きく開いており、身長・体重ともに両者の差は過去最大であった。

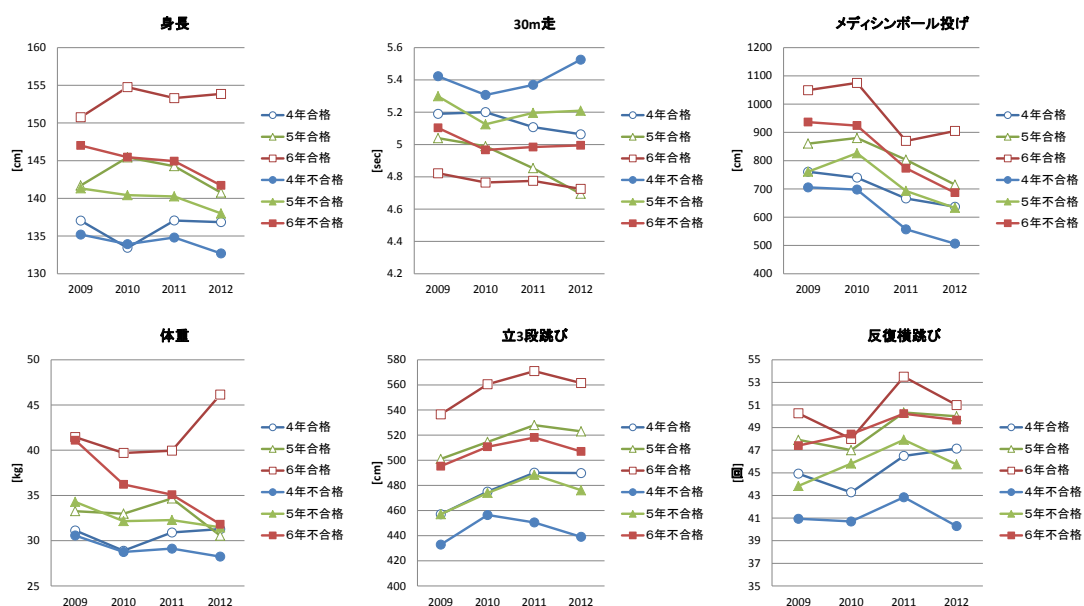


図3 アカデミー合格者と不合格者の記録の経年推移（男子）

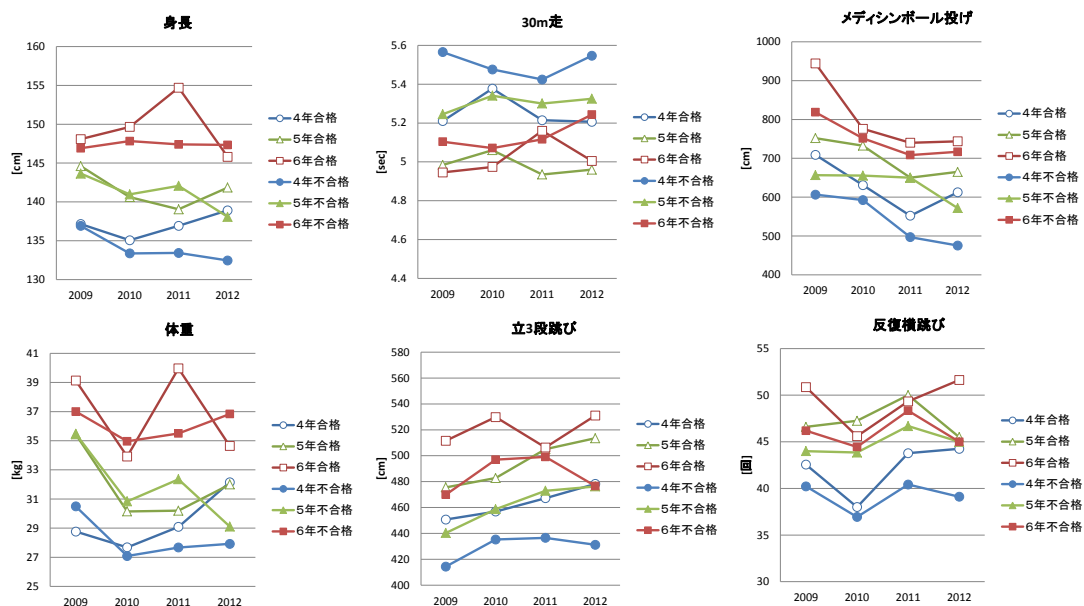


図4 アカデミー合格者と不合格者の記録の経年推移（女子）

③ 今後の展望と課題

今年度の選考会は応募者数が 167 名と大幅に増加した。前記に示した合格者と不合格者の差の増大はこのことが1要因であると考えられる。現実的には神戸市近辺在住の小学生に限られるものの、HJSA の活動がかなり周知されてきているのではないだろうか。また測定項目に関して、全国平均値と比較可能な項目（新体力テスト実施項目）の導入の必要性も感じられ、今後の検討課題であろう。

（文責：谷所 慶）

2) アカデミー選考会におけるアカデミー生の測定値の変化（4年生時～6年生時）

HJSA アカデミー生選考会（以下：選考会）は、平成 21 年度から今年度まで毎年実施しており、アカデミー生は登録後も毎年選考会に参加することとしている。選考会では、体格要素として身長と体重、運動能力として 30m 走、立ち三段跳び（以下：立三段跳）、メディシンボール投げ（以下：MB 投）および反復横跳び（以下：反復横跳）の 6 項目を測定している。ここでは、4 年生から 6 年生まで 3 回全ての測定会に参加したアカデミー生を対象として、各測定項目の変化について報告する。

① 対象としたアカデミー生について

平成 21 年度 4 年生時に参加して、6 年生まで 3 回の選考会に参加したアカデミー生は 12 名（男子 7 名、女子 5 名）、同様に平成 22 年度から参加したアカデミー生は 15 名（男子 9 名、女子 6 名）、平成 23 年度から参加したアカデミー生は 15 名（男子 8 名、女子 7 名）であった。本報告は、これらのアカデミー生 42 名（男子 24 名、女子 18 名）を対象とした。なお、対象としたアカデミー生のプログラムへの平均出席率は、男子が 75.7%（4 年時：85.8%，5 年時：74.1%，6 年時：67.1%）、女子が 78.6%（同：85.3%，79.3%，70.6%）であった。

② 4 年生から 6 年生の変化について

アカデミー生の 4 年生時から 6 年生時の各測定項目の平均値と標準誤差を表 1 に示した。男女とも全ての測定項目において、各学年間で統計学的に有意な差が認められ、学年が上がるにつれて体格、運動能力ともに発達していることが示された。このことは、成長期の段階では広く認められていることである。

表 1 性別・学年別アカデミー生の各測定項目の平均値

		身長 (cm)			体重 (kg)			30m 走 (秒)			立三段跳 (cm)			MB 投 (cm)			反復横跳 (点)		
男子	平均値	136.3	141.3	147.4	30.6	34.3	38.6	5.13	5.05	4.91	470.5	501.1	539.4	729.2	806.7	856.3	44.0	49.5	53.4
	標準誤差	0.99	1.09	1.30	0.79	1.01	1.40	0.034	0.046	0.045	7.88	7.31	9.75	19.94	21.40	22.69	0.75	0.58	0.68
女子	平均値	135.4	141.5	148.3	27.4	31.3	36.3	5.34	5.23	5.00	455.3	487.7	522.2	591.7	639.4	777.8	41.6	48.2	51.2
	標準誤差	1.28	1.52	1.45	0.84	1.08	1.27	0.050	0.055	0.035	7.46	7.80	6.74	20.44	18.28	28.74	1.26	0.70	0.59

各測定項目の平均値は全ての学年間で有意な差があることが認められた
($p < 0.05$)

そこで、それらの発達量を他の集団と比較するために、身長、体重および反復横跳について、文部科学省、兵庫県教育委員会が公表した平成 23 年度全国平均値と平成 24 年度兵庫県平均値と共に、アカデミー生の平均値を図 1 に示した。アカデミー生の平均身長は、全国平均値および兵庫県平均値と比較すると、男女とも 4 年生時から 6 年生時まで高い傾向がみられ、その傾向は男子の方が顕著であった。体重についてみると、アカデミー生男子の平均は全国・兵庫県平均値とほぼ一致しているが、女子については全ての学年において、アカデミー生の平均値は全国・兵庫県平均値と比べ顕著に低い値であった。反復横跳は、アカデミー生として登録された 4 年生の段階で、男女ともに全国・兵庫県平均値と比較して 13%ほど高い値であり、5・6 年生時ではその差は顕著に大きくなっていることが分かる。

これらのことから、アカデミー生の体格は、全国および兵庫県平均値と比較して、4 年生時から 6 年生時まで痩せ型であり、その傾向は女子で顕著であることが明らかとなった。また、反復横跳の結果から、4 年生時に敏捷性に優れた児童を選考し、その後のトレーニングによってさらに能力を高めていることが示唆された。

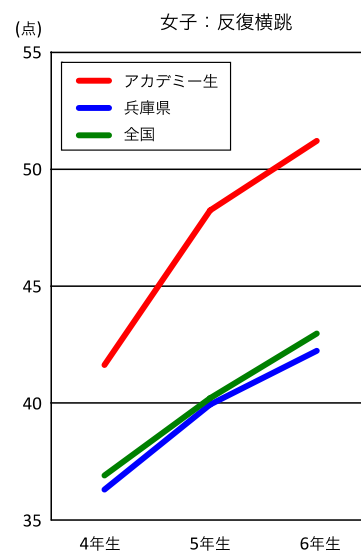
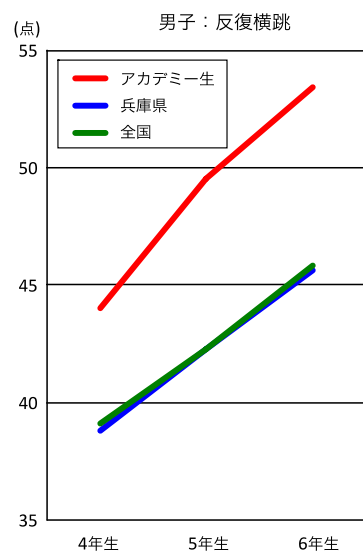
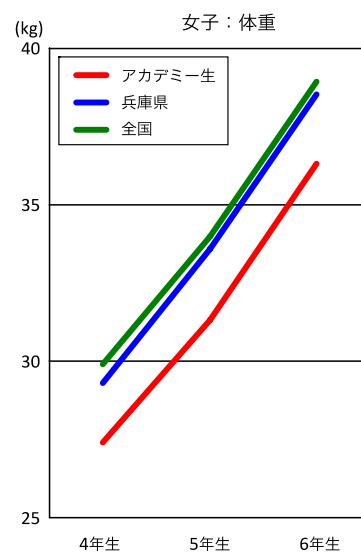
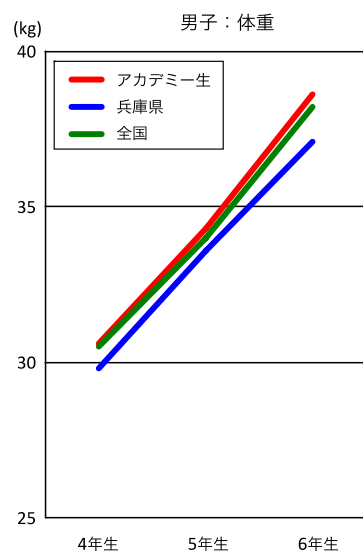
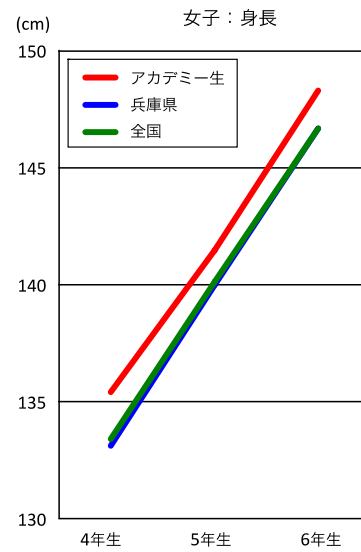
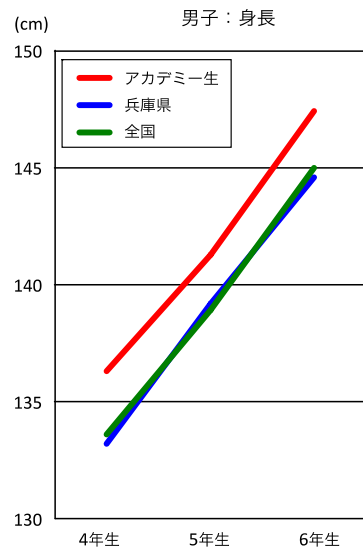


図1 アカデミー生平均値と全国・兵庫県平均値との比較（身長, 体重, 反復横跳）

③ 個人別にみた4年生から6年生の変化について

次に、平均値等による統計値では、見落とされやすい個人の能力の変化をみるために、各個人の測定値の推移を男女別に図2、図3に示した。男女とも、30m走とMB投において、5年生時に一度低下するものがあることが分かる。また、反復横跳は4年生から5年生の上昇が、5年から6年の変化と比較して顕著な傾向がみられる。男子の立三段跳では、5年生から6年生にかけて、顕著に上昇するものが多いものの、低下するものも数名みられる。女子では、MB投の5年生から6年生の上昇が、4年生から5年生の変化と比較して顕著であった。

成長期には、急激な体格要素の変化により一時的に運動能力が低下する時期があることが認められており、クラムジー（clumsy）と呼ばれている。クラムジーによるものかどうかは明確にできないが、本結果から、一時的に運動能力が低下しているアカデミー生がいることがうかがえる。

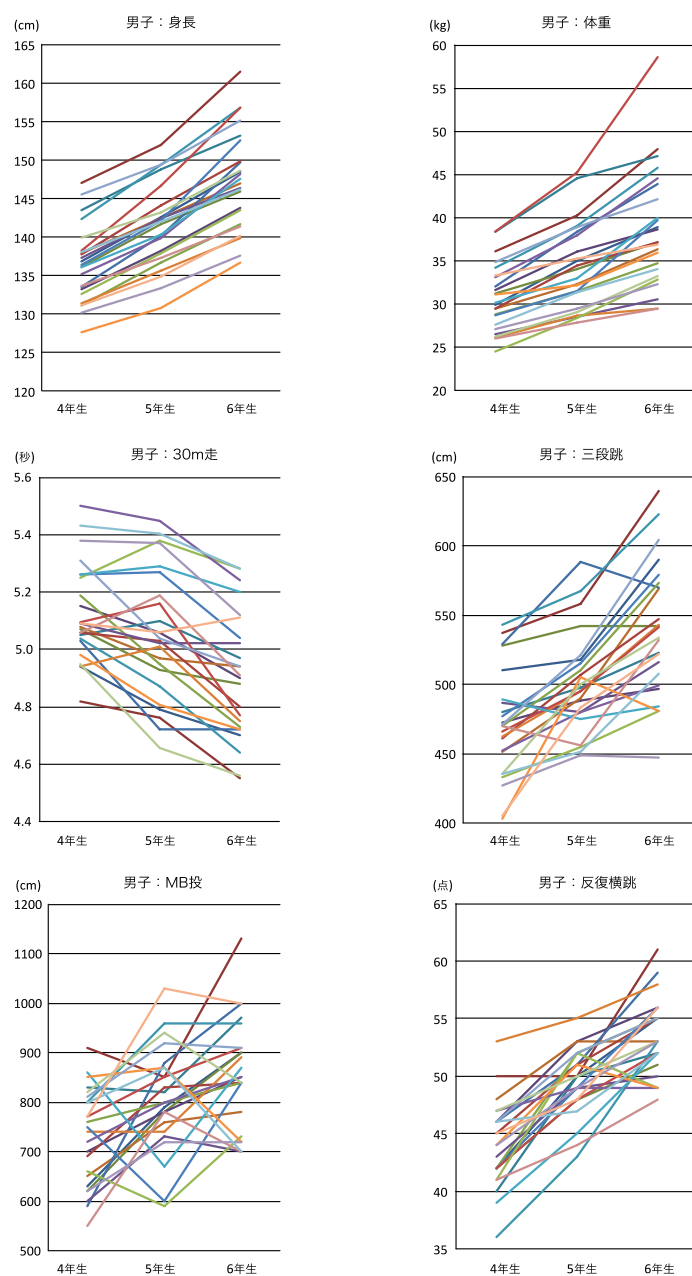


図2 個人の各測定値の経年推移（男子）

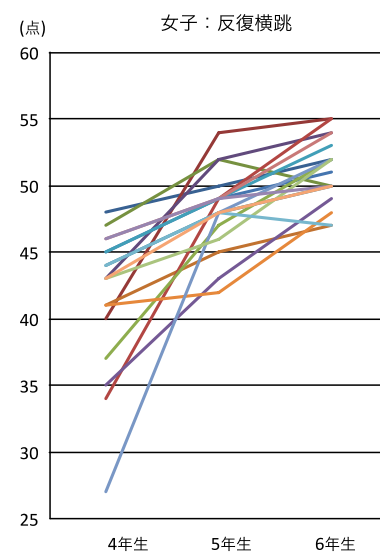
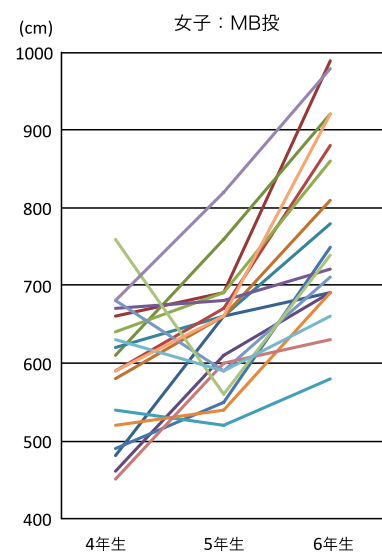
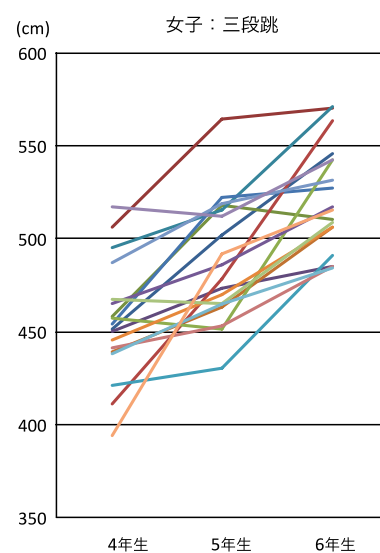
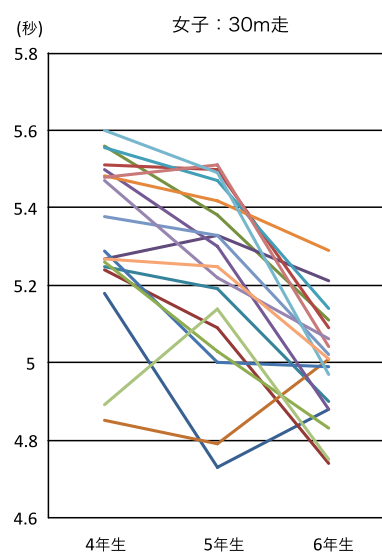
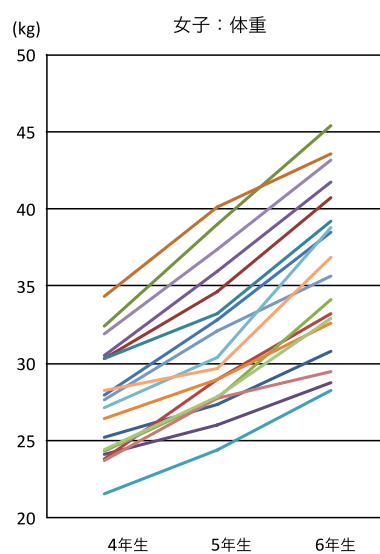
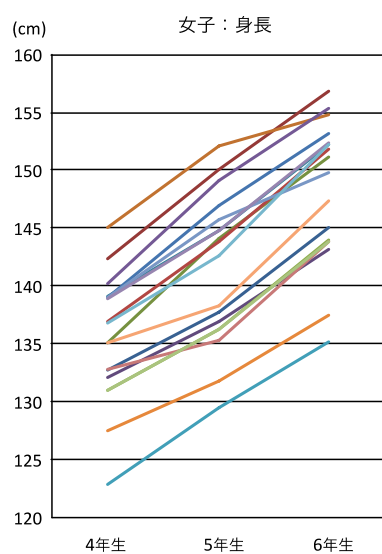


図3 個人の各測定値の経年推移（女子）

④ 各学年での変化率について

本項では、4年生時から5年生時の測定値の変化を4年生時の年間発達量、5年生時から6年生時の変化を5年生時の年間発達量と捉えて、学年による発達速度を比較した。図4に、男女別各学年での測定値の変化率を算出し、それらの平均値と標準誤差を示した。また、同学年での男女間の平均値の差については「対応のないt-検定」、4年生と5年生の平均値の差については「対応のあるt-検定」を用いて検定を行い、 $p < 0.05$ をもって統計学的有意と判定した。

身長について、4年時の女子の変化率は、男子と比べて有意に大きいことが示された。また、男子においては4年生時と比べて、5年生時の変化率が有意に大きかった。体重、30m走および立三段跳については、男女間、学年間の変化率に有意な差は認められなかった。これらの項目は、4・5年生時には顕著に変化せず、徐々に発達することが示唆された。MB投について、女子の変化率は4年生時と比べて5年生時で有意に大きいことが示された。また、女子の5年生時変化率は男子と比べて有意に大きかった。反復横跳については、男女とも5年生時の変化率と比べて4年生時の変化率が有意に大きいことが示された。アカデミーのプログラムで実施している4方向アジリティテストの結果では、4年生時のみ有意な発達がみられており、本結果と一致するものである。

これらアカデミー生を対象とした選考会の測定結果から、女子のMB投の能力は、4年生時に比べて5年生時に顕著に伸びたこと、また男女とも反復横跳の能力は、5年生時に比べて4年生時に顕著に伸びたことが明らかとなった。

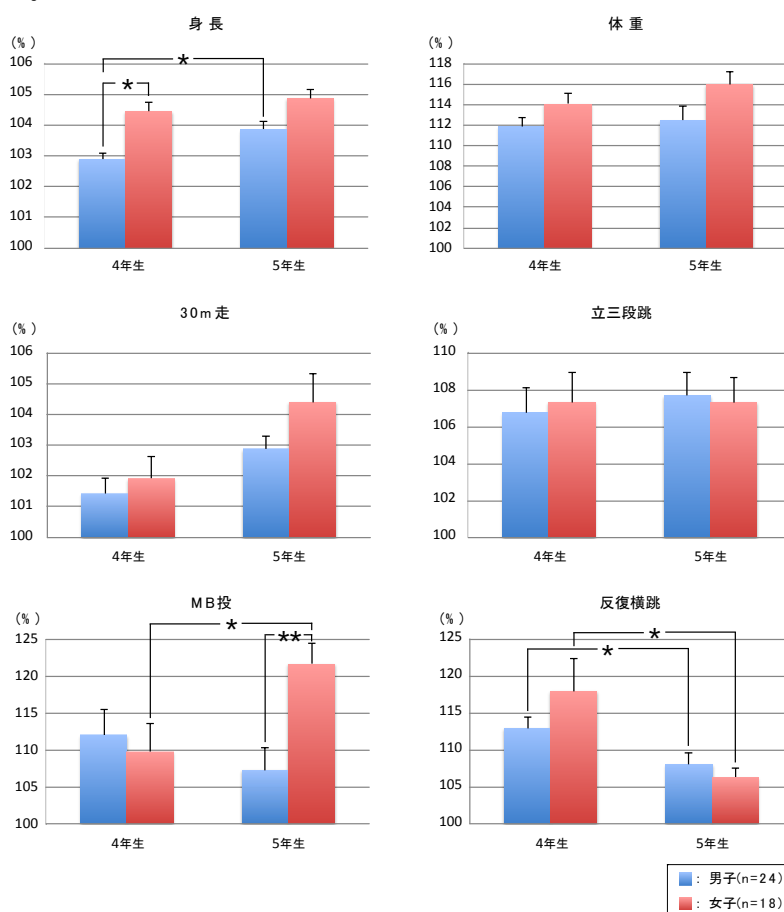


図4 学年・性別の各測定値年間変化率

30m走は低下率、その他の項目は増加率（平均値＋標準誤差）を示した（*： $p < 0.05$ ，**： $p < 0.01$ ）。

（文責：鵜木 秀夫）

2. アカデミープログラムの年間計画

今年度は、4月14日に昨年度からの継続アカデミー生（新5・6年生）のみを対象としたプログラムを実施し、4月21日に選考会を実施した。新規アカデミー生を加えたプログラムは5月12日から実施した。

身体能力開発・育成プログラムは17回（うち運動能力測定3回）、知的能力開発・育成プログラムは3回、競技体験プログラムは11回（8種目）実施した。12月22日に予定した競技体験プログラム（野球）は雨天のため中止した。保護者サポートプログラムは相談会を除くと講義形式で9回、実習形式で2回実施した。詳細については、各プログラムの項を参照いただきたい。各プログラムの実施日等を以下の表に示す。

表 平成24年度ひょうごジュニアスポーツアカデミー年間計画

期 日	ジュニア		保護者 サポートプログラム	実施場所
	能力開発・育成プログラム	競技体験プログラム		
4月14日	身体能力開発プログラム (5・6年生継続者のみ)			県立文化体育館
5月12日	開講式・知的能力		開講式・全体説明会	県立文化体育館
5月26日	第1回身体能力測定		「医者のかかり方」	県立文化体育館
6月16日	身体能力		「アスリートのサポートについて」	県立文化体育館
6月23日		器械体操		甲南大学六甲アイランド施設
6月30日	身体能力		「ストレッチング実習(1)」	県立文化体育館
7月14日	身体能力	テコンドー	「スポーツの心理学」	県立文化体育館
7月21日		カヌー		県立海洋体育館
7月28日	身体能力		「スポーツの栄養学(1)」・合宿説明会	県立文化体育館
8月29日～ 31日	合宿プログラム			国立淡路青少年交流の家
9月8日	知的能力		トップアスリートから学ぶ「アメリカン・ドリーム」	県立文化体育館
10月6日	第2回身体能力測定			県立文化体育館
10月20日	身体能力	ウェイトリフティング	相談会	県立文化体育館
10月27日		アイススケート		市立ポートアイランド スポーツセンター
11月3日	身体能力			県立文化体育館
11月17日	身体能力	柔道	「ストレッチング実習(2)」	県立文化体育館
11月24日		柔道		甲南大学六甲アイランド施設
12月1日	身体能力		「スポーツをする子どもに必要な身体能力要素について」	県立文化体育館
12月15日	身体能力		相談会	県立文化体育館
12月22日		野球(中止)		甲南大学六甲アイランド施設
1月12日	身体能力		「パスウェイ(進路)について」	県立文化体育館
1月26日	身体能力	ラグビー		県立文化体育館
2月2日		ラグビー		神戸市立高等工業専門学校
2月9日	身体能力		「スポーツビジョン」	県立文化体育館
2月23日	身体能力	陸上競技		県立文化体育館
3月2日		陸上競技		神戸総合運動公園野球技場
3月9日	第3回身体能力測定		「スポーツの栄養学(2)」	県立文化体育館
3月23日	知的能力・修了式		(知的能力)・修了式	県立文化体育館

(文責：鵜木 秀夫)

3. 身体能力発掘・育成プログラム

H24 年度でこの取り組みも 4 年目となり、身体能力開発・育成プログラムも大きく変化してきた。育成プログラムに関しては、学年ごとに適時性を考慮した内容のプログラムを実施し、今年度からはその適時性をより全面に展開する目的でコーディネーショントレーニングを中心とした内容で 1 年間実施した。それに合わせて運動能力評価に関しても 1、2 年目の 2 項目から昨年度は 9 項目、今年度 9 項目とした。その目的は、スピード系や敏捷性を詳細に検討することである。

この章は、2 つの目的で記載している。1 つは、今年度からコーディネーショントレーニングを中心とした内容で展開しており、そのメニューの評価である。もうひとつは、スピード系の能力評価をより詳細に行うために新たに測定項目を追加し、能力評価ならびにメニューの検証である。これら育成プログラム・評価項目の充実化により、アカデミー生の能力向上により貢献できることを願い、本章をまとめた。

1) プログラム内容

今年度、身体能力発掘・育成プログラムは 16 回行われた。それぞれのプログラム内容は以下のごとくである。

○2012 年 4 月 14 日（土）14:00～16:30 【兵庫県立文化体育館】（平成 23 年度からの継続者のみ対象）

5 年生

指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学講師）他

テーマ：反応&スピード

内容：

あっち向いてホイ

じゃんけん-ヒット&ガード

コールタッチ

単純合図での反応（笛 1 回 or 2 回）

選択反応（偶数 or 奇数，計算結果が偶数 or 奇数）

6 年生

指導者：長野 崇（大原学園）他

テーマ：Agility & Metabolic Training

内容：

W-up

名前呼び鬼ごっこ

エリア突破ゲーム

Tr 1

ジムナスティックトレーニング

①ステップワーク

Quick run/Lateral/Front-cross/Shuffle/In-out-in-out

- ②リアクショントレーニング
Reaction catch/Body reaction
- ③レジスタンストレーニング
Front range/Side range
- ④アジリティディスク
left/right catch ball

Tr2

Possession Game with a ball

- ①4 v 1
ポジションチェンジ無し
- ②4 v 1
パス&ムーブ

Tr3

ボールギャザーゲーム

- ①11 個のボールを 4 人で
- ②取り合う単純ゲーム

○2012 年 5 月 26 日（土）14：00～17：00 [兵庫県立文化体育館] （身体能力測定）

担当者：HJSA 実行委員会委員 他

測定項目：4 方向アジリティ、垂直跳び、バランスディスク、背筋力、20 走、握力、選択反応時間、ステッピング、連続リバウンドジャンプ、ドロップジャンプ

○2012 年 6 月 16 日（土）14：00～16：30 [兵庫県立文化体育館]

4 年生

指導者：矢野琢也（兵庫大学講師）他

テーマ：「選手のチェックー小刻みに素早く動く！ー」（定位・反応・連結-1）

内容：

- ・ ウォームアップ：「リズム&ステップ」
- ・ 「足ふみゲーム」
- ・ 「セーフティペア」
- ・ 「フリーコーン鬼ごっこ」
- ・ 「しっぽ取り鬼ごっこ」ーチーム制ー
- ・ 「マーカールン」

5 年生

指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学講師）他

テーマ：「RUN・RAN・RUN」（定位・反応・連結-1）

内容：

20m シャトルラン

手押し相撲

背中合わせの押し合い

落さず走ろう（胸にスカーフを当て、落さないように走る）

ダッシュ、スラローム、リレー

ビーチフラッグ

しっぽ取り

他人のしっぽを取る

他の色のしっぽを取る

6年生

指導者：長野 崇（大原学園）他

テーマ：ランニングエクササイズ（定位・反応・連結 - 1）

内容：

W-up

鬼ごっこ

ウレイズ&カーフレイズ

バランスレッグスウィング

ダイナミックストレッチ

①Walking Quad Stretch

②Walking Knee Hug

③Butt Kickers

バウンディング（コーチ介入）

Tr 1

ストレートランジウォーク

クイックストレートランジウォーク

Tr2

新聞紙ダッシュ競争

～胸に新聞紙を広げて身につける～

～姿勢が悪いと下に落ちてしまうよ～

○2012年6月30日（土）14：00～16：30 【兵庫県立文化体育館】

4年生

指導者：矢野琢也（兵庫大学講師）他

テーマ：「小刻みに素早く動く！2」（定位・反応・連結-2）

内容：

- ・ ウォームアップ：「リズム&ステップ」
- ・ 「スクエアラン」測定
- ・ 「マーカータッチ」
- ・ 「ジグザグラン」～いろいろな方向へ～
- ・ 「フリーコーン鬼ごっこ」～ゲーム形式メニュー～
- ・ 「クールダウン&まとめ」

5年生

指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学講師）他

テーマ：「感じる（バランス）」（分化・リズム・バランス-1）

内容：

ストレッチ

体幹&肩周辺の強化

動物歩き

ビーチフラッグ

体幹の力と全身のバランス強化

手押し相撲

引っぱり相撲

ジャンプ&チャージ

キャッチボール

6年生

指導者：長野 崇（大原学園）他

テーマ：体幹エクササイズ（定位・反応・連結 - 1）

内容：

W-up

姿勢矯正（肩甲骨可動性向上 TR）

Tr 1

プライオメトリクス・バランスエクササイズ

a)ベンチ・スタティック

b)サイドベンチ・スタティック

c)ハムソトリングス

d) シングルレッグスタンス

e)スクワット＋トーレイズ

f) 垂直ジャンプ

Tr2

スクワットボールリレー

○2012年7月14日（日）14：00～17：00 [兵庫県立文化体育館]

4年生

指導者：矢野琢也（兵庫大学講師）他

テーマ：「ステッピングー小刻みに素早く動く！ー」（分化・リズム・バランス-1）

内容：

- ・ ウォームアップ：「リズム&ステップ」
- ・ 「スクエアラン」測定
- ・ 「マーカートッチ」「十字フットワーク」
- ・ 「フットワーク&カードチェック」ー精確&素早くステッピングー

5・6年生（長野コーチ欠席のため合同で実施）

指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学講師）他

テーマ：「状況に合わせて！」（変換-1）

内容：

しっぽ取り

コールタッチ

当てるか逃げるか

ひらりかわして

ドッジボール

○2012年7月28日（土）14：00～16：30 [兵庫県立文化体育館]

4年生

指導者：矢野琢也（兵庫大学講師）他

テーマ：「変換&動きのチェックー特徴チェック・ゲームー」（変換-1）

内容：

- ・ ウォームアップ：「リズム&ステップ」 前田コーチ
- ・ 「スクエアラン」測定
- ・ 「復習／十字ステップ」
- ・ 「特性チェック・ゲーム」ー選手の特性をチェックしよう！ー
- ・ 「夏休みの課題発表&チャレンジ！」ーこれで一気にレベルアップー

5年生

指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学講師）他

テーマ：「身体の知覚」（分化・リズム化・バランス-2）

内容：

手押し相撲

引っぱり相撲

タオルギャザー

マット運動

回転運動，手押し車，動物歩き

アジリティトレーニング

ステッピング，サイドステップ，スクエアアジリティ

6年生

指導者：長野 崇（大原学園）他

テーマ：プライオメトリクス

内容：

W-up

ケンケン鬼ごっこゲーム

ホップジャンプ

①両足抱え込み跳び

②片脚抱え込み跳び

③漸増垂直抱え込み跳び

Tr 1

グループ長縄跳び

（6人組長縄跳び）

Tr2

連続ジャンプボール（バスケットボール版）

Tr3

ジャンプ&アジリティダッシュ

①片脚ジャンプ

②両脚ジャンプ

○2012年10月6日（土）14：00～17：00 【兵庫県立文化体育館】 （身体能力測定）

担当者：HJSA 実行委員会委員 他

測定項目：4方向アジリティ、垂直跳び、バランスディスク、背筋力、20 走、握力、選択反応時間、ステッピング、連続リバウンドジャンプ、ドロップジャンプ

○2012 年 10 月 20 日（土）14：00～17：00　〔兵庫県立文化体育館〕

4 年生

指導者：矢野琢也（兵庫大学講師）他

テーマ：「コントロール&バランス」（定位・反応・連結-3）

内容：

- ・ ウォームアップ：「リズム&ステップ」
- ・ 「スクエアラン」測定
- ・ 「夏休みの課題確認！」
- ・ 「ターン&GO!」～選手の特性をチェックしよう！～
- ・ 「バックラン&GO!」「ダッシュ&ターン&GO!」～これで一気にレベルアップ～

5 年生

指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学講師）他

テーマ：「身体の知覚 2」（定位・反応・連結-2）

内容：

スクエアラン（タイム計測）

T 字ラン（タイム計測）

キャッチボール

坐位で

横に 1 回転して

背面キャッチ

6 年生

指導者：長野 崇（大原学園）他

テーマ：リアクション系トレーニング

内容：

W-up

リアクションゲーム（2 人組）

ストレッチ；足首系を入念に…

Tr 1

ダッシュ&ストップ

ステップワーク；4 方向（視覚反応）

①マーカー

②ラダー

③ミニハードル

④コーン

Tr2

4 方向ステップ&ボールレシーブ

Tr3

バリエーションダッシュ（2 人組コンペティション）

①ノーマル

②長座

③うつ伏せ

④ステップ

○2012年11月3日（土）14：00～16：30 [兵庫県立文化体育館]

4年生

指導者：矢野琢也（兵庫大学講師）他

テーマ：「コントロール&バランス」（定位・反応・連結-4）

内容：

- ・ ウォームアップ：「リズム&ステップ」
- ・ 「スクエアラン」測定
- ・ 「ジグザグラン」←選手の特性をチェックしよう！←
- ・ 「アルファベット・ラン」 ABCD・・・←これで一気にレベルアップ←
- ・ 「マーカージャガーラン」←これまでの動きを活かせるか？！←
- ・ 「クーリングダウン&まとめ」

5年生

指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学講師）他

テーマ：「巧みに動く」（分化・リズム・バランス-3）

内容：

20m シャトルラン（測定）

体幹の力と全身のバランス

ジャンプ&チャージ（ハイタッチ、肩と肩、尻と尻）

アジリティトレーニング

サイドステップ&ボールキャッチ

キャッチボール

2人で1個のボール

2人で2個のボール

ロングスロー&キャッチ

6年生

指導者：長野 崇（大原学園）他

テーマ：バランスエクササイズ

内容：

20m シャトルラン測定

W-up

タオルジャガー

ビー玉運び

ストレッチ；足首系を入念に…

Tr 1

リバウンドジャンプ（バスケットボール版）

Tr2

バランスボードエクササイズ

Tr3

1v1 プレイタグ

片足抱え相撲

○2012年11月17日（土）14：00～17：00 [兵庫県立文化体育館]

4年生

指導者：矢野琢也（兵庫大学講師）他

テーマ：「コントロール&バランス」（分化・リズム・バランス-2）

内容：

- ・ ウォームアップ：「リズム&ステップ」
- ・ 「スクエアラン」測定
- ・ 「十字ステップ」－選手の特性をチェックしよう！－
- ・ 「ミニハードル」－これで一気にレベルアップ－
- ・ 「ランダム・ミニハードル」－これまでの動きを活かせるか？！－
- ・ 「まとめ」

5年生

指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学講師）他

テーマ：「素早く、巧みに」（分化・リズム・バランス-4）

内容：

キャッチボール
ロングスロー&ラン&キャッチ
サイドステップ&ボールキャッチ
ミラードリル（フェイントなし、フェイントあり）

6年生

指導者：長野 崇（大原学園）他

テーマ：ハンド（フット）・アイ・コーディネーション

内容：

W-up

ゴールは走る！

サークル外のメンバーがサークル内の仲間にボールを投げ込み、ビブスでキャッチ！

Tr 1

①ボールリターンズ

2人組対抗ドッチボール

②当てるか逃げるかドッチボール

Tr2

障害物ボールキャリー

障害物をかわしながらボールを集めるが敵がボールをぶつけてくる・・・

○2012年12月1日（土）14：00～16：30　【兵庫県立文化体育館】

4年生

指導者：矢野琢也（兵庫大学講師）他

テーマ：「スピーディー&バランス」（変換-2）

内容：

- ・ ウォームアップ：「リズム&ステップ」
- ・ 「スクエアラン」測定
- ・ 「十字ステップ」「ミニハードル」－復習&選手の特性をチェックしよう！－
- ・ 「ランダム・ミニハードル2」－これで一気にレベルアップ－
- ・ 「Robbing the Nest」－これまでの動きを活かせるか？！－
- ・ 「まとめ」

5年生

指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学講師）他

テーマ：「素早く反応し，巧に動く」（変換-2）

内容：

サイドステップ&ボールキャッチ

スラローム

当てるか投げるか

（指示された側がボールを取り，逃げる反対チームに当てる）

フリスビーでのキャッチボール

フリスビーのロングバス-ラン&キャッチ

6年生

指導者：長野 崇（大原学園）他

テーマ：ボールトレーニング

内容：

W-up

ボールジャグリング

ジャンプリフトキャッチ

ジャンプリフト&フットパス

2 ボールジャグリング

尻相撲&ボール取り

Tr 1

ボールスロー&キャッチ（ペア）

①うつ伏せ

②膝立ち

③立位

できるペアから距離を延ばしていく

Tr2

シッティングバレー

低いネットで座ったままバレーボール競技を行う

4人組み×6チーム（3コート）

Tr3

4 v 1 ボールポゼッション

①1 ボール（利き手/非利き手）

②2 ボール（利き手/非利き手）

○2012年12月15日（土）14：00～16：30 〔兵庫県立文化体育館〕

4年生

指導者：矢野琢也（兵庫大学講師）他

テーマ：「ポジション&スピード」（定位・反応・連結-5）

内容：

- ・ ウォームアップ：「リズム&ステップ」
- ・ 「スクエアラン」測定
- ・ 「十字ステップ」「タッピング」ー復習&選手の特性をチェックしよう！ー

- ・ 「スクエアラン・オニごっこ」 ～これで一気にレベルアップ～
- ・ 「バルーン・キャッチ」「壁コップテニス」 ～これまでの動きを活かせるか?!～
- ・ 「まとめ」

5年生

指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学講師）他

テーマ：「機敏かつ滑らかな動作をめざす」（定位・反応・連結-3）

内容：

ストレッチ

姿勢チェック

ジャグリング

（スカーフ，スーパーボール）

スーパーボールのバウンド&キャッチ

サイドステップ&スラロームラン

（コーンを 3m 間隔に置いて）

6年生

指導者：長野 崇（大原学園）他

テーマ：ハンド（フット）・アイ・コーディネーション内容：

内容

W-up

ダイナミックストレッチ

Tr 1

ステップワーク・ウィズ・ボール（アクティブアジリティ） 5min×4set

a) ラダー

b) ミニハードル

c) マーカー

d) ミニコーン

体幹・姿勢・ランニングフォームを
意識しながらステップワーク

ステップワーク（パッシブアジリティ） 30sec×2set×4round

a) ラダー

b) ミニハードル

c) マーカー

d) ミニコーン

2人組になり、アクション・リアクシ
ョンを同条件で行う

Tr2

コーンタッチゲーム（4人組）

①攻撃者に負荷（サッカー・バスケット）

②守備者に負荷（マーカー有り）

○2013年1月12日（土）14：00～16：30 【兵庫県立文化体育館】

4年生

指導者：矢野琢也（兵庫大学講師）他

テーマ：「スピーディー&バランス」（定位・反応・連結-6）

内容：

・ ウォームアップ：「リズム&ステップ」

・ 「スクエアラン」測定

- ・ 「復習」ー復習&選手の特性をチェックしよう！ー
- ・ 「ミラー」ーこれで一気にレベルアップー
- ・ 「バウンドボール・キャッチ」
- ・ 「パス&ラン」ーこれまでの動きを活かせるか？！ー
- ・ 「まとめ」

5・6年生（合同で実施）

指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学講師）他

テーマ：「バランスと協調」（分化・リズム・バランス-1）

内容：

スカーフジャグリング

手押し相撲

タオル引き

跳んで跳んでくぐって

（コーンのトップに綱を張った障害とフラフープを準備，ロープは跳び越し，フープはくぐる）

川渡り

2枚の新聞を準備し，5,6名で新聞に乗って，新聞を移動させながらゴールまで移動する

○2013年1月26日（土）14：00ー17：00　〔兵庫県立文化体育館〕

4年生

指導者：矢野琢也（兵庫大学講師）他

テーマ：「スピーディー&バランス」（分化・リズム・バランス-3）

内容：

- ・ ウォームアップ：「リズム&ステップ」
- ・ 「スクエアラン」測定
- ・ 「十字バー&コーン」ー選手の特性をチェックしよう！ー
- ・ 「バウンディング&チューブーこれで一気にレベルアップー
- ・ 「ツーボールドリブル」
- ・ 「スリーメン・トス&パス」ーこれまでの動きを活かせるか？！ー
- ・ 「まとめ」

5年生

指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学講師）他

テーマ：「バランスと協調」（分化・リズム・バランス-6）

内容：

マット運動

障害物走

跳び箱，厚手マットを並べ，その上を走る

跳び箱からマット上にジャンプし，静止する

マット上での馬跳びリレー

自分でボールを投げ，走ってそれを取る

上に投げられたボールを次の人が走って取り，また上に投げる

6年生

指導者：長野 崇（大原学園）他

テーマ：体幹エクササイズⅡ

内容：

W-up

姿勢矯正 with チューブ

Tr 1 min×8set

プライオメトリクス・バランスエクササイズ 5min×8set

- ①ワンレッグリフト&ホールド
- ②レッグリフト
- ③ハムストリング (上級)
- ④シングルレッグスタンス
- ⑤ワンレッグスクワット
- ⑥ボックスジャンプ
- ⑦綱引き相撲
- ⑧仰向けボールリアクト

Tr2

スクワット・ボールリレー

Tr3

アーリーヒットゲーム

○2013年2月9日(土) 14:00～16:30 [兵庫県立文化体育館]

4年生

指導者: 矢野琢也 (兵庫大学講師) 他

テーマ: 「変化&バランス」(変換-3)

内容:

- ・ ウォームアップ: 「リズム&ステップ」
- ・ 「スクエアラン」測定
- ・ 「スクエアラン・オニごっこ」
- ・ 「バウンディング&チューブ」ー選手の特性をチェックしよう!ー
- ・ 「プッシュ&ターン.Go!」ーこれで一気にレベルアップー
- ・ 「Box カード&ラン」ーこれまでの動きを活かせるか?!ー
- ・ 「まとめ」

5年生

指導者: 賀屋光晴 (兵庫医療大学講師) 他

テーマ: 「素早く, 正確に」(変換-3, 反応・連結)

内容:

ジョグ&ダッシュ
コールタッチゲーム
ミラードリル
スクエアラン (測定)
T字ラン (測定)
T字スラロームラン

6年生

指導者: 長野 崇 (大原学園) 他

テーマ: スピードトレーニング

内容:

W-up

走法テクニック

ぽん・びゅん・らん

Tr 1

5 v 1 Play tag(square corn) 1min×6

スクエアコーン体型鬼ごっこ

Tr2

ボールギャザー（ボール 11 個、10 個、9 個）

Tr3

リアクションダッシュ（警察・泥棒）

2 グループ、3 グループ

Tr4

3 v 1 (4corns) with ボール拾い&スローアー

ボールスローコーン当て

○2012 年 2 月 23 日（土）14：00～17：00 〔兵庫県立文化体育館〕

4 年生

指導者：矢野琢也（兵庫大学講師）他

テーマ：「変化&バランス」（総合トレーニング）

内容：

- ・ ウォームアップ：「リズム&ステップ」
- ・ 「スクエアラン」測定
- ・ 「Back to Back & Ball」ー選手の特性をチェックしよう！ー
- ・ 「ジグザグステップ」ーこれで一気にレベルアップー
- ・ 「スペースオニごっこ」ーこれまでの動きを活かせるか？！ー
- ・ 「まとめ」

5 年生

指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学講師）他

テーマ：「早く、上手く、力強く」（定位・反応・連結-1）

内容：

ビジョントレーニング

寄り目，目の上下，左右の動き，目の回旋

雑巾がけレース

往復，スラローム

色線鬼ごっこ

しっぽ取り

1 対 1

チーム戦

ボール集め

中央のボールおよび敵陣のボールを自陣に集める

6 年生

指導者：長野 崇（大原学園）他

テーマ：変換系トレーニング（AC トレーニング）

内容：

W-up

ボール・ハンドリング

四角パス

ドリブル&フェイント&突破ゲーム

Tr1

アクション&リアクションダッシュ&リターン

コーチの合図に従い反応をした後、コーンターンの手前で更にコーチがターンの方を指示

Tr2

ミラーゲーム with 風船

①スクエア 4 コーンタッチを同一に

②スクエア 4 コーンタッチを縦方向のみ逆動作

③スクエア 4 コーンタッチを横方向のみ逆動作

Tr3

5 v 1 Play tag(square corn) 1min×6

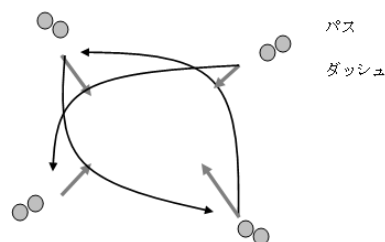
スクエアコーン体型鬼ごっこ

Tr4

タッチフット

勝者勝ち残り 1 位決定戦

スタート時の体勢はうつ伏せ



○2013 年 3 月 9 日（土）14：00～17：00 【兵庫県立文化体育館】（身体能力測定）

担当者：HJSA 実行委員会委員 他

測定項目：4 方向アジリティ、垂直跳び、バランスディスク、背筋力、20 走、握力、選択反応時間、ステッピング、連続リバウンドジャンプ、ドロップジャンプ

（文責：矢野 琢也、賀屋 光晴、長野 崇）

2）身体能力測定項目

今年度は、昨年度までの結果や反省を踏まえて継続項目 8 つ（「4 方向リアクション」、「4 方向アジリティテスト」、「20m 走」、「垂直跳び」、「背筋力」、「握力」、「ドロップジャンプ（測定機器変更）」と、追加項目 2 つ（「ステッピング（10 秒間）」「連続リバウンドジャンプ」）の 10 項目を測定とした。「静的立位バランス（グラビコーダ）」の測定は中止した。測定は、プログラム開始前（2012 年 5 月 26 日：以下プレと記す）、全 16 回のうち 7 回目の中間時点（2012 年 10 月 6 日：以下ミッドと記す）、およびプログラム最終日（2013 年 3 月 9 日：以下ポストと記す）に実施した。各測定項目の実施方法は次のごとくである。

①「4 方向リアクション」の測定方法（継続項目）

- ・ 中央のマットに立ち、前方の画面に示される前／後／右／左の 4 方向のいずれかに光合図で反応・移

動する。方向はランダムに10回示される。(竹井機器.リアクションMR)

②「4方向アジリティテスト」の測定方法(継続項目)

- ・ 昨年度と同様の方法を用いて測定を実施した。昨年度と同様に、左周り、右周りそれぞれについて測定した。

③「20m走」の測定方法(継続項目)

- ・ 光をスタート合図に光電管を用いて測定を実施した。(玉川商店製光電管タイム計測器)

④「垂直跳び」の測定方法(継続項目)

- ・ 測定用のスイッチマットを用いて測定を行った。腕の振りには自由としたカウンタージャンプの方式とした。(竹井機器.デジタル垂直跳び測定器ジャンプ-DF)

⑤「背筋力」「握力」の測定方法(継続項目)

- ・ 文科省体力・運動能力測定の方法に準拠して実施した。握力は左右それぞれの筋力を測定した。(竹井機器デジタル背筋力計)(竹井機器デジタル握力計)

⑥「ドロップジャンプ」の測定方法(変更項目)

- ・ マットスイッチ(株DKH製マルチジャンプテスト)を用いて30cmの台から腰に手を当て両腕の振込動作を排除した状態で、できるだけ短い着地時間でできるだけ高く跳ぶ。2回の測定値の平均値を用いた。項目は、接地時間とドロップジャンプ指数(以下DJ指数)とした。DJ指数は、跳躍高÷接地時間で算出した。DJ指数はバリストックな伸張-短縮サイクル(以下SSC運動)の遂行能力を評価する指標である。

⑦「ステッピング」の測定方法(新規追加項目)

- ・ 2枚の測定マット上に左右の足をそれぞれのせ、合図とともに10秒間最大努力で素早く両足をステッピングさせる。敏捷性を検証する(株DKH製マルチジャンプテスト)

⑧「連続リバウンドジャンプ」の測定方法(新規追加項目)

- ・ マットスイッチ(株DKH製マルチジャンプテスト)を用いて、腰に手を当て両腕の振込動作を排除した状態でできるだけ短い着地時間でできるだけ高く連続6回跳ぶ。6回の測定値の平均値を用いた。項目は接地時間と連続リバウンドジャンプ指数(以下RJ指数)とした。RJ指数は、跳躍高÷接地時間で算出した。RJ指数もバリストックな伸張-短縮サイクル(以下SSC運動)の遂行能力を評価する指標であり、連続で行うことから高い調整能力も問われる。

2) 身体能力開発・育成プログラム

身体能力開発・育成プログラムは、昨年度と同様に学年ごとに実施した(4年生:矢野コーチ、5年生:賀屋コーチ、6年生:長野コーチ)。プログラム内容は適時性を考慮し、プログラムの目的および実施順序を学年ごとに作成し実施した。

(文責:矢野 琢也)

3) 測定結果

3回の測定結果を学年・男女別に図表で示した。統計解析は3回の測定に全て参加したアカデミー生を対象とした。各学年性別の人数は、4年18名（男子12名、女子6名）、5年18名（男子11名、女子7名）、6年14名（男子6名、女子8名）であった。図ならびに表に関しては、いずれも数値を平均±標準偏差で示し、統計処理には反復測定一元配置分散分析および Fisher PLSD の多重比較検定を用い、有意水準は5%未満とした（* $p<0.05$ 、** $p<0.01$ ）。

各項目の結果は以下のごとくであった。

①【20m 走】

- ・ 4年生：プレ $4.13 \pm 0.232\text{sec}$ →ミッド $4.21 \pm 0.156\text{sec}$ →ポスト $4.093 \pm 0.21\text{sec}$ に変化した。学年全体では有意な変化はみられなかったが、女子はプレとポストで有意な向上がみられた ($p<0.05$)。
- ・ 5年生：プレ $4.056 \pm 0.148\text{sec}$ →ミッド $4.109 \pm 0.164\text{sec}$ →ポスト $4.029 \pm 0.13\text{sec}$ に変化した。学年全体ならびに男女で有意な変化はみられなかった。
- ・ 6年生：プレ $4.003 \pm 0.155\text{sec}$ →ミッド $4.012 \pm 0.124\text{sec}$ →ポスト $3.898 \pm 0.139\text{sec}$ に変化した。学年全体ならびに男女で有意な変化はみられなかった。

②【4方向リアクション】

- ・ 4年生：プレ $0.536 \pm 0.108\text{sec}$ →ミッド $0.476 \pm 0.077\text{sec}$ →ポスト $0.456 \pm 0.062\text{sec}$ に変化した。学年全体で有意な向上がみられ ($p<0.01$ 、 $p<0.05$)、男女では男子に有意な向上がみられた ($p<0.05$)。
- ・ 5年生：プレ $0.427 \pm 0.063\text{sec}$ →ミッド $0.391 \pm 0.056\text{sec}$ →ポスト $0.38 \pm 0.04\text{sec}$ に変化した。学年全体で有意な向上がみられ ($p<0.01$ 、 $p<0.05$)、男女では男子に有意な向上がみられた ($p<0.05$)。
- ・ 6年生：プレ $0.392 \pm 0.065\text{sec}$ →ミッド $0.379 \pm 0.055\text{sec}$ →ポスト $0.334 \pm 0.053\text{sec}$ に変化した。学年全体で有意な向上がみられ ($p<0.05$)、男女では女子に有意な向上がみられた ($p<0.05$)。

③【4方向アジリティ (右)】

- ・ 4年生：プレ $7.913 \pm 0.757\text{sec}$ →ミッド $7.318 \pm 0.499\text{sec}$ →ポスト $7.337 \pm 0.45\text{sec}$ に変化した。学年全体で有意な向上がみられ ($p<0.01$ 、 $p<0.05$)、男女では男女共に有意な向上がみられた ($p<0.05$)。
- ・ 5年生：プレ $7.254 \pm 0.468\text{sec}$ →ミッド $7.164 \pm 0.395\text{sec}$ →ポスト $7.02 \pm 0.54\text{sec}$ に変化した。学年全体ならびに男女で有意な変化はみられなかった。
- ・ 6年生：プレ $7.042 \pm 0.431\text{sec}$ →ミッド $6.842 \pm 0.447\text{sec}$ →ポスト $6.631 \pm 0.497\text{sec}$ に変化した。学年全体で有意な向上がみられなかったが、男女では男子に有意な向上がみられた ($p<0.05$)。

④【4方向アジリティ (左)】

- ・ 4年生：プレ $7.873 \pm 0.708\text{sec}$ →ミッド $7.293 \pm 0.626\text{sec}$ →ポスト $7.416 \pm 0.559\text{sec}$ に変化した。学年

全体で有意な向上がみられ ($p<0.01$ 、 $p<0.05$)、男女では女子に有意な向上がみられた ($p<0.05$)。

- ・ 5年生：プレ $7.205 \pm 0.318 \text{sec}$ → ミッド $7.203 \pm 0.348 \text{sec}$ → ポスト $7.073 \pm 0.453 \text{sec}$ に変化した。学年全体ならびに男女で有意な変化はみられなかった。
- ・ 6年生：プレ $6.919 \pm 0.496 \text{sec}$ → ミッド $6.753 \pm 0.537 \text{sec}$ → ポスト $6.655 \pm 0.434 \text{sec}$ に変化した。学年全体ならびに男女で有意な変化はみられなかった。

⑤【ステッピング】

- ・ 4年生：プレ 92.8 ± 10.6 回 → ミッド 96.7 ± 8.8 回 → ポスト 98.8 ± 9.2 回に変化した。学年全体ならびに男女で有意な変化はみられなかった。
- ・ 5年生：プレ 102.4 ± 8.8 回 → ミッド 104.2 ± 8.4 回 → ポスト 106.6 ± 6.9 回に変化した。学年全体ならびに男女で有意な変化はみられなかった。
- ・ 6年生：プレ 101.2 ± 6.2 回 → ミッド 103.2 ± 7.2 回 → ポスト 103.6 ± 6.0 回に変化した。学年全体ならびに男女で有意な変化はみられなかった。

⑥【DJ 指数】

- ・ 4年生：プレ $1.073 \pm 0.331 \text{m/s}$ → ミッド $1.032 \pm 0.223 \text{m/s}$ → ポスト $1.174 \pm 0.275 \text{m/s}$ に変化した。学年全体ならびに男女で有意な変化はみられなかった。
- ・ 5年生：プレ $1.384 \pm 0.28 \text{m/s}$ → ミッド $1.268 \pm 0.285 \text{m/s}$ → ポスト $1.323 \pm 0.216 \text{m/s}$ に変化した。学年全体ならびに男女で有意な変化はみられなかった。
- ・ 6年生：プレ $1.43 \pm 0.249 \text{m/s}$ → ミッド $1.431 \pm 0.332 \text{m/s}$ → ポスト $1.52 \pm 0.258 \text{m/s}$ に変化した。学年全体ならびに男女で有意な変化はみられなかった。

⑦【DJ 接地時間】

- ・ 4年生：プレ $219.1 \pm 60.1 \text{ms}$ → ミッド $213.2 \pm 24.7 \text{ms}$ → ポスト $208.1 \pm 40.3 \text{ms}$ に変化した。学年全体ならびに男女で有意な変化はみられなかった。
- ・ 5年生：プレ $180.7 \pm 29.2 \text{ms}$ → ミッド $195.6 \pm 29.4 \text{ms}$ → ポスト $195.1 \pm 22.9 \text{ms}$ に変化した。学年全体ならびに男女で有意な変化はみられなかった。
- ・ 6年生：プレ $178.2 \pm 25.7 \text{ms}$ → ミッド $187.5 \pm 29.0 \text{ms}$ → ポスト $187.8 \pm 20.2 \text{ms}$ に変化した。学年全体ならびに男女で有意な変化はみられなかった。

⑧【RJ 指数】

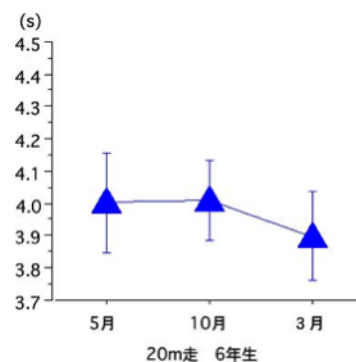
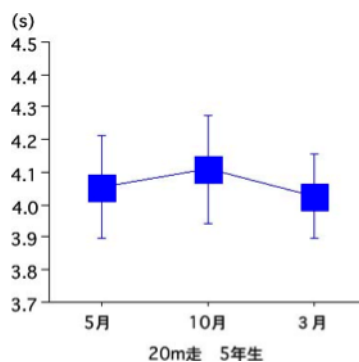
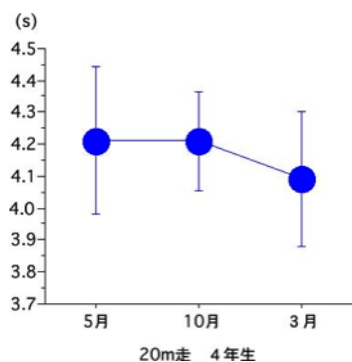
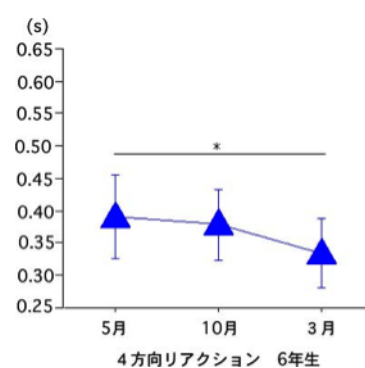
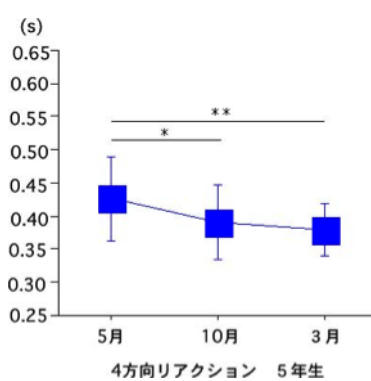
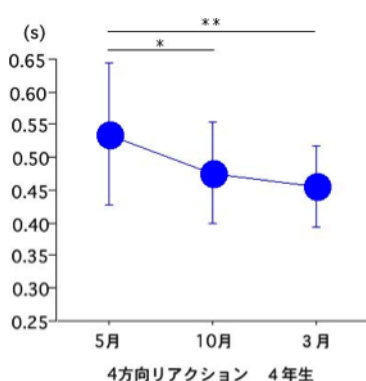
- ・ 4年生：プレ $1.18 \pm 0.234 \text{m/s}$ → ミッド $1.225 \pm 0.193 \text{m/s}$ → ポスト $1.151 \pm 0.248 \text{m/s}$ に変化した。学年全体ならびに男女で有意な変化はみられなかった。
- ・ 5年生：プレ $1.398 \pm 0.294 \text{m/s}$ → ミッド $1.502 \pm 0.258 \text{m/s}$ → ポスト $1.389 \pm 0.224 \text{m/s}$ に変化した。学年全体で有意な変化はみられなかったが、男子で有意な低下がみられた ($p<0.05$)。
- ・ 6年生：プレ $1.38 \pm 0.189 \text{m/s}$ → ミッド $1.522 \pm 0.256 \text{m/s}$ → ポスト $1.473 \pm 0.211 \text{m/s}$ に変化した。学年

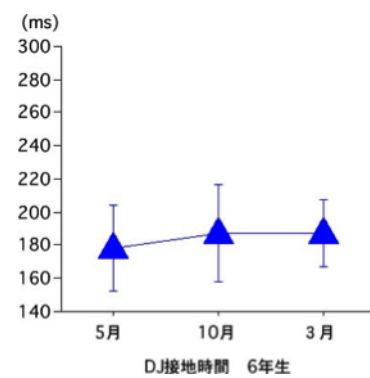
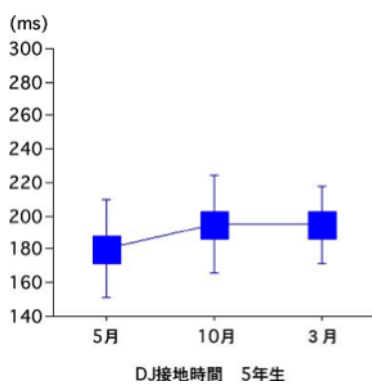
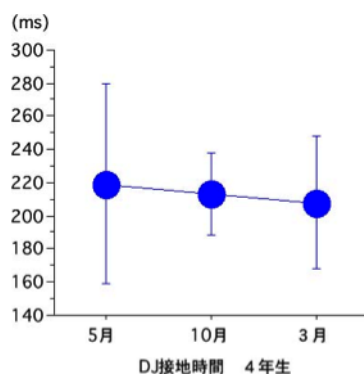
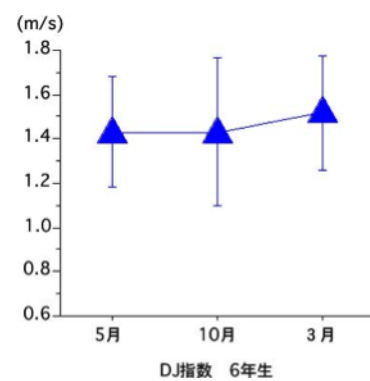
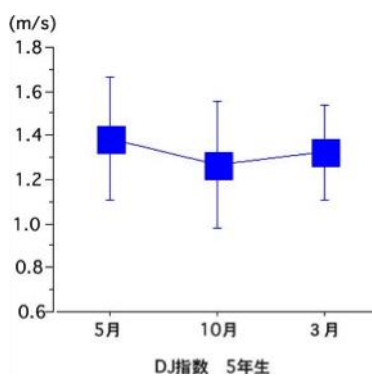
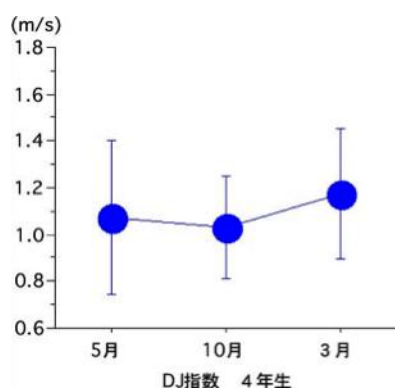
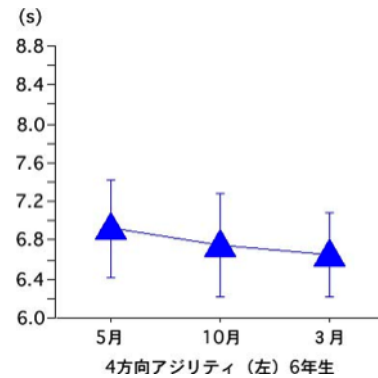
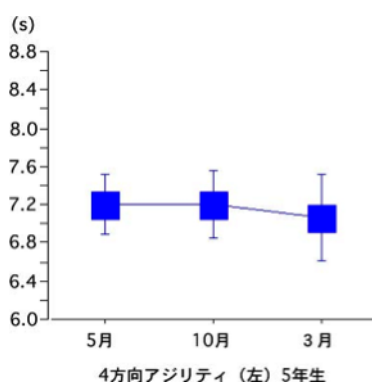
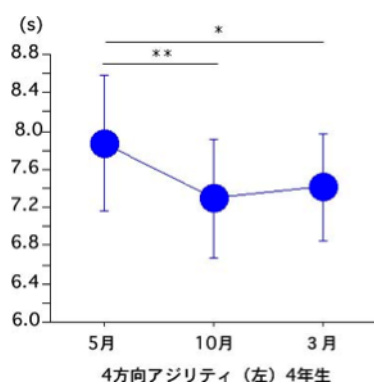
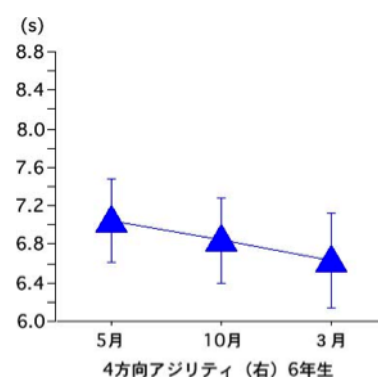
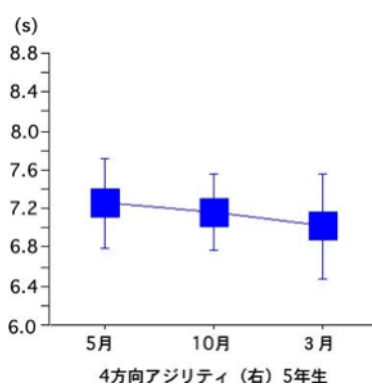
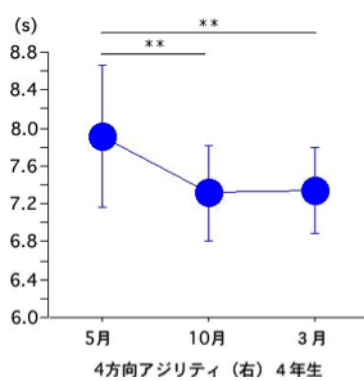
全体ならびに男女で有意な変化はみられなかった。

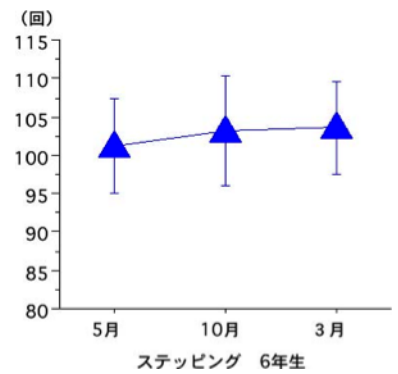
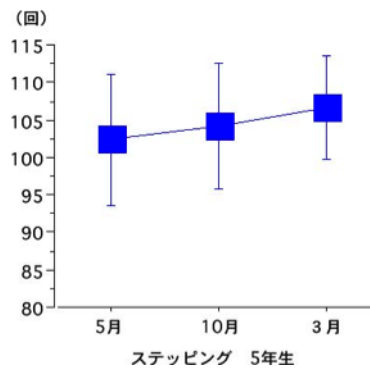
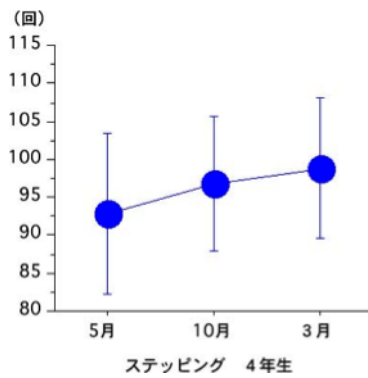
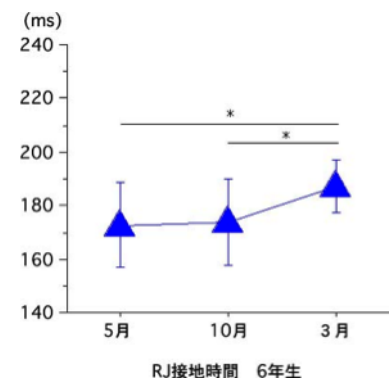
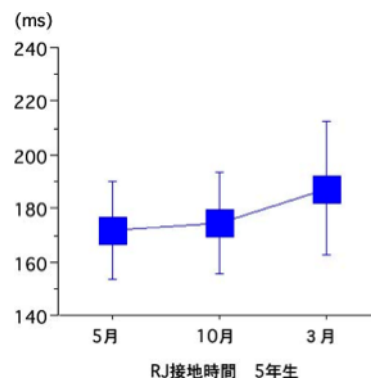
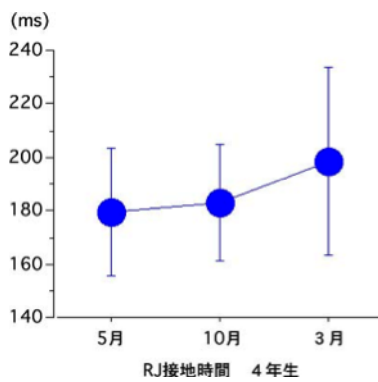
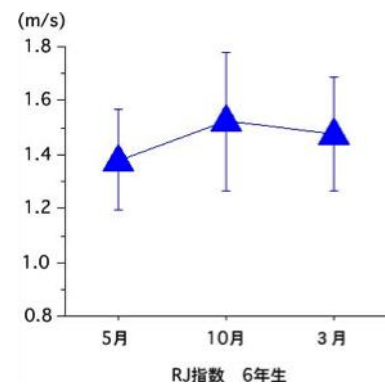
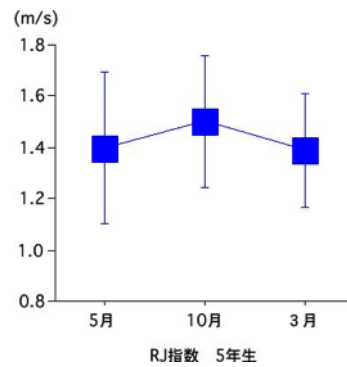
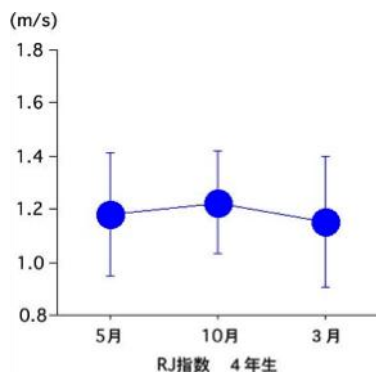
⑨ 【RJ 接地時間】

- ・ 4年生：プレ 179.4±24.2ms→ミッド 182.7±21.8ms→ポスト 198.6±35.1ms に変化した。学年全体では有意な変化はみられなかったが、女子に有意な低下がみられた ($p<0.05$)。
- ・ 5年生：プレ 171.8±18.3ms→ミッド 174.7±19.1ms→ポスト 187.4±24.9ms に変化した。学年全体では有意な変化はみられなかったが、男子で有意な低下がみられた ($p<0.05$)。
- ・ 6年生：プレ 172.5±15.7ms→ミッド 173.8±16.1ms→ポスト 187.2±9.8ms に変化した。学年全体で有意な低下がみられ ($p<0.05$)、女子で有意な低下がみられた ($p<0.05$)。

【各測定データの図および一覧表】







	DJ指数(m/s)			DJ接地時間(ms)			RJ指数(m/s)			RJ接地時間(ms)			10秒間ステッピング(回)		
	5月	10月	3月	5月	10月	3月	5月	10月	3月	5月	10月	3月	5月	10月	3月
4年男子	1.129±.307	0.966±.172	1.155±.265	214.3±60.8	220.1±21.0	203.0±38.7	1.185±.156	1.234±.168	1.126±.233	176.1±19.2	177.6±14.5	186.3±34.5	92.7±9.0	96.5±7.3	98.4±8.6
4年女子	0.962±.379	1.164±.269	1.212±.316	228.5±63.1	199.5±27.6	218.2±45	1.17±.363	1.206±.253	1.199±.292	186.2±33.1	192.8±31.1	223.2±22.2 \$,+	93.2±14.2	97.2±12.2	99.5±11.2
5年男子	1.414±.316	1.323±.3	1.275±.216	173.2±22.6	188.4±22.1	198.5±18.9	1.439±.315	1.623±.254	1.385±.245 +	167.1±15.2	166.2±12.8	191.4±28.8 \$,+	104.8±8.1	107.8±6.9	107.3±7.5
5年女子	1.336±.227	1.181±.254	1.398±.208	192.4±36.1	207±37.4	189.6±29	1.335±.267	1.321±.129	1.394±.205	178.9±21.2	187.4±20.7	181.3±17.7	98.6±8.9	98.8±7.7	105.5±6.4
6年男子	1.382±.298	1.348±.382	1.543±.324	174.3±23	184.7±24.3	183.2±11.1	1.471±.222	1.631±.325	1.601±.212	171.5±12.2	171.5±13.9	181.3±8.4	103.8±2.3	103.5±8.6	104.2±4.5
6年女子	1.466±.219	1.492±.301	1.502±.22	181.1±28.7	189.6±33.6	191.3±25.2	1.342±.159	1.429±.145	1.403±.175	171.9±18.3	175.7±18.7	193.5±8.4 \$,+	99.3±7.5	103±6.6	103.1±7.3
p<0.05	5月-10月: #	5月-3月: \$	10月-3月: +												
	20m走(s)			4方向アジリティ:右(s)			4方向アジリティ:左(s)			4方向リアクションタイム(ms)			垂直跳び(cm)		
	5月	10月	3月	5月	10月	3月	5月	10月	3月	5月	10月	3月	5月	10月	3月
4年男子	4.12±.21	4.17±.14	4.06±.24	7.7±0.6	7.3±0.5	7.2±0.4 \$	7.6±0.6	7.3±0.5	7.2±0.4	538±.1	480±.1	458±.1 \$	38.3±5.7	43.4±5.5	42.8±4.4 #,\$
4年女子	4.4±.16	4.3±.17	4.16±.11 \$	8.4±0.9	7.3±0.5	7.6±0.4 #,\$	8.4±0.7	7.4±0.8	7.8±0.7 #	531±.1	470±.1	451±.1	40.3±6.6	43.0±4.6	44.3±5.6
5年男子	4.03±.14	4.04±.14	3.97±.08	7.2±0.4	7.0±0.4	6.9±0.4	7.2±0.4	7.1±0.4	6.9±0.3	418±.1	367±.0	381±.0 #	44.2±5.0	44.0±7.1	47.3±4.8
5年女子	4.1±.18	4.21±.15	4.12±.14	7.4±0.6	7.4±0.3	7.2±0.7	7.3±0.2	7.3±0.3	7.3±0.6	441±.1	429±.1	377±.0	37.9±3.2	41.8±3.5	44.8±4.6 \$
6年男子	3.88±.12	3.95±.04	3.82±.08 +	6.8±0.3	6.5±0.2	6.2±0.3 \$	6.5±0.4	6.4±0.4	6.4±0.3	364±.1	383±.1	327±.1	46.2±3.5	48.5±5.1	53.7±5.4 \$
6年女子	4.09±.11	4.06±.15	3.96±.15	7.2±0.4	7.0±0.4	6.9±0.4	7.2±0.3	7.0±0.5	6.8±0.5	412±.1	375±.1	340±.1 \$	42.4±4.9	44.0±6.3	47.1±5.0
p<0.05	5月-10月: #	5月-3月: \$	10月-3月: +												
	背筋(kg)			握力:右(kg)			握力:左(kg)								
	5月	10月	3月	5月	10月	3月	5月	10月	3月						
4年男子	51.8±9.4	55.1±8.3	52.4±10.4	17.5±2.4	19.1±2.6	20.1±2.3 \$	17.2±2.0	17.8±2.3	19.2±2.6 \$						
4年女子	48.5±6.1	52.7±11.9	44.2±10.7	20.2±4.4	19.4±3.5	21.5±5.4	18.6±4.1	18.7±3.7	19.4±5.9						
5年男子	65.0±10.0	66.0±12.2	66.8±8.7	21.3±3.1	22.4±3.0	23.8±3.7	20.1±3.2	21.8±3.2	23.1±3.2 \$						
5年女子	55.8±10.7	58.6±10.0	57.4±10.9	21.7±2.5	23.9±3.6	24.0±2.5	18.3±2.7	22.3±3.7 #	22.0±3.3 \$						
6年男子	71.4±11.3	76.8±11.5	79.1±13.5	25.3±4.7	28.3±5.3	30.0±7.0	24.9±5.7	28.1±6.5	30.8±7.0						
6年女子	56.2±15.1	55.9±17.6	58.2±13.7	19.9±4.4	21.5±3.1	23.0±3.9	18.9±2.9	19.5±2.2	21.4±3.4						
p<0.05	5月-10月: #	5月-3月: \$	10月-3月: +							FisherのPLSD法					

(文責：矢野 琢也)

4) 考 察

本プログラムは年間14回(5、6年生は15回)コーディネーショントレーニングを中心とした内容で実施した。その結果、選択反応時間においては全学年とも有意な向上がみられた。反応時間に関する能力は13〜14歳までに急激に向上し成人レベルに達する。本測定は、光刺激に対して4方向を判断し選択・実行することから、より高度な反応能力を要する。今年度は全学年で有意な向上がみられており、この点が昨年度と比較して大きな違いであることから、コーディネーショントレーニングを中心とした内容が今回の結果から、有意な影響を与えたと考えられる。

敏捷性の能力に関しては、4方向アジリティによる前後左右に素早くステップする測定から、各学年とも向上する傾向はみられたが、4年生のみに左右共に有意な向上がみられた。一方、ステッピングでは年間でステップ数は増加するものの有意な向上には至らなかった。これらの結果から、今年度は決められた方向に順番に素早く移動する能力では、若年代に有意な影響がみられることがあきらかとなった。昨年度は、いずれの学年も左右周りともに有意な向上がみられていることから、プログラムの内容がいくらか影響した可能性が示唆される。また、平均タイムはいずれも今年度の方が速いことから、レベリングオフがみられた可能性も考えられる。敏捷性において、反復横跳びのような決められた動作を素早く実行する能力は、脚パワーもあわせて神経-筋系の素早い切り替え能力が必要となる。これらの能力は一般的に増加量が男女とも11歳頃がピークとされ、10代後半で最高値に達している。ステッピングに関しても10秒間最大努力で素早く動くという比較的単純な敏捷性であることから、同様な変化と考えられる。これらの適時性とトレーニング内容に関して、今年度の結果から非常に興味深いデータが得ら

れたと考えている。今後は、プログラムメニューならびに新規追加項目のステップングの結果と合わせて詳細に検討する必要がある。

20m 走に関しては、今年度は4年生女子以外に有意な向上はみられなかった。昨年度はそれぞれの学年が有意に向上しており、この点が昨年度と異なる結果であった。今年度は昨年度よりも全ての学年でブレならびにポストの値は速い結果が得られていることから、今後は高いレベルからのよりスピード向上のためのプログラムづくりが必要であると考ええる。

SSC 運動は筋が伸張された状態から短縮に切り替わる筋活動であり、連続ジャンプで表すなら着地からジャンプへの切り返し動作のことで、いわゆる“バネ”である。この能力は、筋や腱にエネルギーが蓄えられそれを如何に素早く放出するかを示すものであり、スプリント能力やジャンプ能力、アジリティ能力の評価において広く活用されている。今年度から新規採用項目である DJ ならびに RJ は、この SSC 運動を評価するに適していることから、この年代の発育発達とあわせて興味深い項目であるが、結果は予想をやや反するものであった。特に短い接地時間でより高く跳ぶ能力に関しては、接地時間が DJ、RJ 共に向上せず、RJ にいたっては一部で低下する結果がみられた。一方、垂直跳びでは能力向上がみられていることから、脚筋力ならびに脚伸展パワーが向上していることはあきらかである。DJ や RJ のような 0.2 秒以下の極めて短時間で大きなパワーを発揮する能力は、接地時間を考慮していることから、垂直跳びとは異なった能力評価となる。DJ と RJ も評価が一部異なり、DJ は 30cm の台からの着地&ジャンプで単発のバネの能力を示す。一方、RJ はその場での 6 連続ジャンプのため速いパワー発揮と同時に下肢全体のスムーズな連動性、コントロール能力も高いレベルで求められるためコーディネーション能力もバネの能力と合わせて示すことになる。特に RJ のような連続して高い SSC 能力を発揮する動作は、スピード系やアジリティ系の能力評価としてこの度は注目していた。先行研究（岩竹ら）では RJ 接地時間の短縮が RJ 指数の向上に反映すると報告していることから、今後は SSC 能力の向上の参考にしたいと考えている。

今年度は、プログラム開始から4年が経過し、測定項目も一通り展開できたかと考えている。特に敏捷性ならびに SSC 能力の詳細な検討のために新たに3つの測定項目を追加実施した。結果は、当初の予想と異なるものもみられたが、非常に興味深い結果であり、次年度以降に向けて貴重な情報が得られたと考えている。特に SSC 能力の結果から、スピードや敏捷性の高い能力の発揮や養成には、SSC 能力に関連する要素を適時性に考慮しながら強化・育成する必要が提示されたと考える。SSC 能力養成に関しては、成長途中であることから骨格系、軟部組織への負荷に対する調節が必要となる。過度の負荷にならないよう慎重な配慮と同時に神経系のスキーマ（筋と神経の回路作り）に適切に活かしたいと考える。

まだまだこの年代のアスリート育成事業における能力評価の指標ならびにデータは多くない現状を鑑みると、現在兵庫県で実施展開して得られた内容は非常に貴重であると考えている。限られた予算ならびにトレーニング機会等であるが、それをプラスに考え、今後は測定データの詳細な検討をおこない、

項目の精査ならびによりスピーディーなプログラムへの導入をおこないたいと考えている。

コーディネーショントレーニングの効果としては、1) 動きのもとづくり、2) 「スキーマ」筋と神経の回路づくり、3) 情報処理機能の向上の3点がある。今年度の測定データの結果から、選択反応時間で2) と3) に関して有意な効果を導けたと考えている。その他の項目でも、高いレベルから更にそれぞれ向上している様子が伺えた。今後は、この結果を活かして、より効率的で効果的な育成プログラムの開発に尽力したい。最後に将来のトップアスリートを本アカデミーから輩出すべく、各方面の皆様からのご尽力を賜りながら、今後も引き続き身体能力開発・育成プログラムを積極的に実施したいと考えている。

(文責：矢野 琢也)

4. 知的能力発掘・育成プログラムおよび合宿プログラム

1) 知的能力発掘・育成プログラム

第1回知的プログラム（2012年5月12日）担当；高見　　〔兵庫県立文化体育館〕（開講式）

〔本日のテーマ〕

4年生：チーム全員の名前を覚える

5年生：身体・運動を科学的に考える視点

6年生：1年間の目標設定

〔担当コーチ〕

4年：高見^{たかみ あきら} 彰（大阪国際大学），5年：小田^{おだ よしのぶ} 慶喜（姫路獨協大学），

6年：福田^{ふく だかずよし} 一儀（神戸市スポーツ教育協会） アシスタントコーチ

当日流れ

指導スタッフ集合　12時15分　場所下見、内容確認　備品確認

アシスタントコーチ　12時45分　場所下見、打合せ、備品調達

受付時にネーム記入させ、胸に貼り付ける（4年生だけ？）　小ホールにスクール生集合

14：00　開校式

14：30　全員体育室へ移動集合　（水筒、体育館履き以外の荷物は保護者へ）

14：40　趣旨説明（高見）

全員によるアイスブレイク（高見）

15：00　クラス別アクティビティ　（テーマ：全員の名前を覚えること）

4年（体育室）：高見　グループ付き AC（ビデオ写真）

5年（柔道室）：小田　グループ付き AC（ビデオ写真）

6年（多目的）：福田　グループ付き AC（ビデオ写真）

16：00　全体の振り返り（学年事の代表による活動内容の紹介）体育室

16：15　次回インフォメーション

16：25　解散

◇全体のアクティビティ・プラン（高見）

全体プログラム	時間	内容	特記事項
①数集まり	10	身体を動かし、ちがう人と積極的にグループをつくる経験	
②二人鬼ごっこ	3	二人の協働作業	
③玉突き鬼ごっこ	10	身体を動かしながら簡単な身体接触を起こす	クッション
④8421	5	全体の一体感をもってクラス別に渡す	

※冒頭に今日のテーマの説明と分かれる前に4時から振り返りとして活動報告の告知

◇4年生のアクティビティ・プラン（高見）

名前を覚えることの大切さ

アイスブレイク（すべてACも一緒に入る）

●ジャンケンサークル（ハイタッチと名前を言いながら）

●ジャンケンお見合い

●8421随時

●ネームトス（名前の紹介含む）

●ピンボール

●数まわし

①3の倍数で手をたたく ②3の倍数で自分の名前を言う③3の倍数で右隣の人の名前を言う

④1Gでやったあと2グループに分けて競争（時間を測る）

● チクタクチクタク

①1Gでトライ。どこまで続けられるか。 ②2Gに分けて実施。 ③正確さを競うためにどこまで続くか実施。④速さを競うために3Gで実施。

●ラインナップ

◇5年生のアクティビティ・プラン（小田）

からだを動かしながら考えてみよう。

からだを動かす命令はどこが出している？

お父さんお母さんが学んでいる内容を知ろう。

「保護者プログラム」で何を勉強しているの？

スポーツ栄養 食べることも練習のひとつ

発育発達 どうしてスポーツ種目を教えないの

動きを描いて理解してみよう。

「走る」フォームを絵に描いてみよう。

地面に足がつくときのフォーム

地面をけったときのフォーム

◇6年生のアクティビティ・プラン（福田）

[プログラム内容]

1. 新しいAC・メンバーの紹介

オープンクエッションでの会話のトレーニングを兼ねる。

2. ライフスキルチェックリストの日常生活のチェック（添付参照）

特に挨拶を強化する。

3. 夢シートの完成

8月までの具体的な行動目標・最上級生としての模範的な行動指針を自分で作成します。

第2回知的プログラム（2012年9月8日）担当；福田　〔兵庫県立文化体育館〕

テーマ：

元NFLチアリーダーのスピーチやコーチの話から、トップアスリートになるためには日常生活においての取り組みがいかに重要であるか、また「目標」を持ち続けることの大切さを学んだ。各自の「夢」の実現のために、講演の評価や理解の発表を通じてひとりひとりが目標の設定を行いこれからの取り組みに活かしていくことを目標とした。

指導者と内容：

① トップアスリートから学ぶ「アメリカン・ドリーム ―高2の夢を追いかけて―」

講師：元NFLチアリーダー 小島智子

スポーツの本場、米国で一番の人気を誇るプロフットボールリーグNFLで8期チアリーダーをつとめた。現役最終年となった2010年には日本人NFLチアリーダー初のキャプテンに選出された。

高校2年生の時に米国に短期留学し、その時抱いたNFLのチアリーダーになりたいという夢を苦労の上実現された。現役時代のお話を交え、スポーツを通して、学んだこと、チアリーダーとして果たした地域貢献などをお話しいただいた。またこれまで大切にしてきたことについてもお話しいただいた。

さらに、子どもたちのふりかえりの間に、保護者に対して小島氏よりこどもに夢を与える大切さや、最高の笑顔の作り方の実演指導がなされ好評を得た。

② 「アスリートのライフスキル」

講師：福田一儀（神戸市スポーツ教育協会）

- ・学年ごとにふりかえり、各自の9月以降の目標設定
- ・全体でのふりかえり

第3回知的プログラム（2013年3月23日）担当；高見　〔兵庫県立文化体育館〕（修了式）

[本日のテーマ] アカデミーをふり返ろう

[担当コーチ] 高見 彰^{たかみ あきら}（大阪国際大学）アシスタントコーチ

当日流れ

指導スタッフ集合 12時15分 場所下見、内容確認 備品確認

アシスタントコーチ 12時45分 場所下見、打合せ、備品調達

14:00～14:10 オリエンテーション

14:10～15:00 各学年でふりかえり 4・5年（体育室）、6年（2階柔道場へ）

※終了後、小ホールへ移動

15:10～15:30 学年代表発表 [小ホール]

プログラムの概要

● 3月9日にふりかえりシートを配布し、下記の手順でふりかえり、発表を行った。

ジュニアスポーツアカデミーでの自分自身の取り組み方、態度、成果について、課題1～8にそって1年間（6年生は2年間）のふり返しを行い、最後にその振りかえりを参考に「私とジュニアスポーツアカデミー」というテーマで700字から800字程度で感想文にまとめさせる。

①1年間で振り返って、自分の取り組みをまとめてみましょう。（宿題）

②昨年9月8日に書いた、将来の夢、実現のための方法、アカデミーの取り組みを読み返し、今どれだけ達成できたか自分で考えてみましょう。（宿題）

課題1 ジュニアスポーツアカデミーで最も印象に残ったこと。

課題2 ジュニアスポーツアカデミーで、自分自身のよかったと思うこと

課題3 ジュニアスポーツアカデミーで、自分自身の悪かったと思うこと。

課題4 ジュニアスポーツアカデミーで得たこと。

課題5 将来の夢は今もはっきりと持ちつづけており、今現在の目標になっていますか？

課題6 夢を実現するために何が必要だと思いますか？

課題7 夢を実現するためには何を大切にしないといけませんか？

課題8 自分の強いところ（長所）、自分の弱いところ（短所）についてまとめてみましょう。

● 3月23日のアカデミーでは、一人ひとりの感想文のまとめをもとに、みなの前で2分間程度で発表させ、みんなの意見を聞きながら、お互いの取り組みについて評価をしていった。

また、発表の時の注意として、

① 明るく呼びかけるように、文章を棒読みしない

② 一番遠くにいる人に話しかけるつもりで、大きな声で間をとりながらゆっくりと

③ はきはきとわかりやすく

を意識させた。

（文責：高見 彰、福田 一儀）

2) 合宿プログラム

平成 24 年度
ひょうごジュニアスポーツアカデミー夏季合宿プログラム実施報告

ひょうごジュニアスポーツアカデミー実行委員会

目 的： アカデミー生としての自覚と心身の成長・発達を願い、知的能力開発・育成プログラム等の各種プログラムを合宿形式で実施するとともに、共同生活を通して、取り巻く環境への調整能力やコミュニケーション能力を高めることを実施の目的とした。

プログラムの一部は、会場となる国立淡路青少年交流の家平成 24 年度調査研究・プログラム開発事業の「人間力向上プログラム」の協働開発事業と連携して行った。

場 所： 国立淡路青少年交流の家

〒656-0543 兵庫県南あわじ市阿万塩屋町 757-39

TEL 0799-55-2695 FAX 0799-55-0463

日 時： 平成 24 年 8 月 29 日（水）～ 8 月 31 日（金） 2 泊 3 日

集 合：8 月 29 日、兵庫県立文化体育館前公園広場

解 散：8 月 31 日（金）16:30 兵庫県立文化体育館

行 程： 往復ともチャーターバスを利用。（集合場所から現地まで高速道路を利用。約 1 時間 50 分）

兵庫県立文化体育館 → 緑インター（復路、室津インター） → 現 地（復路は逆。）

参加費用： 10,500 円。参加費には以下のものが含まれています。

宿舎のシーツ代、食事費用（朝食 2 回、昼食 3 回、夕食 2 回）、チャーターバス費用、プログラム費用（炊飯・ファイヤー用マキ、カッター訓練費用、栄養指導等の教材費、トレーニング中の飲料、保険料等）

引率及び指導：

学年担当コーチ：長野崇、賀屋光晴、矢野琢也、アシスタントコーチ

プログラム講師：小田慶喜、土肥隆、舩越達也、坂元美子

マネジメント：小寺隆志、小寺星子、アシスタントコーチ

統 括：高見彰

指 導 協 力：国立淡路青少年交流の家職員

合宿の基本的な考え方：

■活動班と生活班：合宿中のプログラムは活動班として学年ごとのプログラムを実施した。食事、入浴、就寝等の生活面では上級生が下級生をサポートする体制をとった。

■生活・身の自己管理：生活については自己管理をしていくことを原則とし、持ち物、荷物の管理、体調の維持なども一人ひとりのスキルとして考えていることを徹底した。

■プログラム：プログラムはアカデミー生一人ひとりの成長のための道具。何をするか、何をしたかということではなく、どのように考え、どのように取り組んだか、どのように協力し、どのように課題を解決していったかというプロセス（過程）を大切に考えて、引き出す指導に心がけた。

■プログラム

	8/29（水）	8/30（木）	8/31（金）
午前	集合：兵庫県立文化体育館 (9:30) 貸し切りバスにて移動（文化体育館－国立淡路青少年交流の家） 入所式（11:30）	起床（6:30） 朝の集い プログラム③ アスリートへの道 朝食 プログラム④ 学年別プログラム アドベンチャーラリー（5・6年生） ウォークラリー（4年生）	起床（6:30） 朝の集い 朝食 チェックアウト プログラム⑦ 栄養指導まとめ プログラム⑧ 野外炊飯（昼食） 振り返り
午後	昼食（12:50） プログラム① 学年別プログラム ASE トレーニング（4年生） ウォークラリー（5・6年生） 入浴	昼食（12:50） 休憩 プログラム⑤ 学年別プログラム アドベンチャーラリー（6年生） カッタープログラム（5年生） ニュースポーツ（4年生） プログラム振り返り パフォーマンスナイト準備 入浴	閉講式（14:00） 貸し切りバスにて移動：国立淡路青少年交流の家－文化体育館） 解散：兵庫県立文化体育館（16:30）
夜	夕食 プログラム② 栄養指導 振り返り・翌日準備 就寝 (22:00)	夕食 プログラム⑥ パフォーマンスナイト 学年別ミーティング 振り返り・翌日準備 就寝 (22:00)	

■ ASEトレーニング：ASE（Action Socialization Experience：社会性を向上させるための体験プログラム）は、個人では解決できない課題に対し、グループで協力しながらその課題を解決していく活動である。活動の目的は、勝敗を競ったり正解を導くことにあるわけではなく、課題を解決していく過程

で仲間とのコミュニケーションを活発にし、信頼感や協力性を生み、仲間がひとつになって取り組むことにある。

指導：アカデミーコーチ

- ニュースポーツ「キンボールスポーツ」：課題解決のひとつとして4年生にニュースポーツを導入する。

新しい競技キンボールスポーツに取り組む。勝敗を意識し、スキルと作戦を立てて取り組む。

指導：アカデミーコーチ

- アドベンチャーラリー・ウォークラリー：淡路青少年交流の家の指導により総合的な課題解決プログラムに取り組む。1日を通じて6種目のプログラムに取り組み、精神的にも肉体的にも成長を目指す。導入としてコンパスを利用した市街地ウォークラリーを初日に実施する。

講師：国立淡路青少年交流の家職員、アカデミーコーチ

- 食事指導：期間中を通して体作りのための食事の取り方について、実際の食事を通して考えさせる。

毎日の食事をひとりひとりが意識することができるよう3日間を通して取り組む。

講師：坂元 美子（神戸女子大学）

- カッタープログラム：力を合わせて1つの目的に対して必要な協力や協調性を高めるための研修である。カッター船をみんなが力をあわせ、息を合わせて操船するプログラムである。

指導：国立淡路青少年交流の家職員 アカデミーコーチ

- アスリートへの道：コーチ自身の経験からアスリートとしての心構えや身につけなければならないことなどをメッセージとして子どもたちに伝える。

指導：アカデミーコーチ

- 野外炊飯：グループの課題解決プログラムとしてカレーライス作りに挑戦させる。味飾り付け、協力度などを競い合うコンテスト形式で行う。



チャーターバスで移動



ウォークラリー



ASE・アドベンチャーラリー



ASE・アドベンチャーラリー



キンボール



カッター実習



栄養指導



食堂ホールにて



パフォーマンスナイト

(文責：高見 彰)

5. 競技体験プログラム

1) 平成 24 年度の実施種目・指導と内容等

① 器械体操

平成 24 年 6 月 23 日（土）14：00～16：00 [甲南大学六甲アイランド運動施設]

指導者：吉本忠弘（甲南大学講師）他

内容：

- 1 ①模範演技（今日やる内容を発展させると・・・） ②グループ分け ③準備体操
- 2 各種演技への導入 ④ストレッチから体操技術へ ⑤ブリッジから横、前後に移動
⑥立った状態からブリッジ姿勢へ ⑦ブリッジ姿勢から立つ（まず膝をついてみる）
⑧後転倒立への導入 ⑨両手の付き方（両手をついて両足を後方へ上げたたく）
⑩倒立時どちらの足から上げるか確認 ⑪両手を地面につき足の回旋 ⑫休憩
⑬ジャンプして着地、ジャンプして空を見ながら着地、目をつぶって着地
⑭ジャンプして 180° 回転、360° 回転 ⑮2 人組で馬跳び、グループで馬跳び
⑯3 人組 2 人で馬をつくり、馬跳び ⑰2 人組で連続馬跳び
- 3 「体操の技」ポイントゲーム
①頭倒立 ②側方倒立回転 ③片足平均立ち ④片膝バランス



② テコンドー

平成 24 年 7 月 14 日（日）14：00～17：00 [神戸市王子公園スタジアム]

指導者：李 光浩（元ジュニア日本代表コーチ，世界テコンドー連盟公認 7 段），高本 晶（兵庫県テコンドー協会）

内容：

- 1 準備運動
- 2 基本蹴り（前蹴り・横蹴り・廻し蹴り）
- 3 ミット蹴り（基本蹴りに加えて、かかと落とし・180° 回転横蹴りなど）
- 4 連続蹴り・跳び廻し蹴りなどのデモンストレーション



③ カヌー

平成 24 年 7 月 21 日（土）14：00～17：00 [兵庫県立海洋体育館]

指導者：坂本 操，丸山一馬，小倉一洋，坂本鏡憲，川谷知子，原谷 渉，山口孝志，島多峰史
（兵庫県カヌー協会）

内容：

1 室内で講義

① 用具の説明

② 漕ぎ方等

※講義終了後、天候悪化のため実技は実施できず



④ ウェイトリフティング

平成 24 年 10 月 20 日（土）14：00～17：00 [兵庫県立文化体育館]

指導者：生頼俊秀，島田隆宏，上村 琢，片井一郎，羽藤辰雄，小林 亘，小林英希，門脇創一（兵庫
県ウェイトリフティング協会）

内容：

1 講師紹介

2 ストレッチ、準備運動

3 ロングマットで連続両足跳び

4 連続前転

5 連続側転

6 ウェイトリフティングの基本姿勢の確認（骨盤の向き、足は肩幅、背筋を伸ばす等）

- 7 ハイクリーンのデモ
- 8 ハイクリーンに挑戦
- 9 スクワットに挑戦



⑤ アイススケート

平成 24 年 10 月 27 日（土）18：00～20：00 [ポートアイランドスポーツセンター]

指導者：名執一雄，佐々木史郎，中井 洋，平井裕二，戸沢哲也，藤原拓也，横谷有香，足立 優
（兵庫県スケート連盟）

内容：

- 1 スケートシューズ、ヘルメット合わせ
- 2 開講式（平川先生挨拶、講師紹介）
- 3 4 班（経験の有無等）に分かれプログラム開始
 - ①準備体操
 - ②転び方・立ち上がり方・前進歩行
 - ③バック歩行
 - ④スウィズル（両足同時に開きだし→閉じる。その連続で前進する）
 - ⑤スウィズル（前進と同様にバックで両足の開きだし→閉じるの連続）
 - ⑥初歩のフォア及びバックスケーティング
 - ⑦キャーリング（左右、コーンを使用）→8 の字等
 - ⑧フォアからバックの両足ターン・フォアクロスステップ等到達度に応じて対応。
- 4 アイスホッケー体験

ホッケー用具をセットしてハンドリングなど練習をした後、6 VS 6 程度のミニゲーム又は状況によりシュート体験を行う。

フリースケーティング
- 5 閉講式（平川先生挨拶、諸連絡）



⑥ 柔道Ⅰ

平成 24 年 11 月 17 日（土）14：00～17：00 [兵庫県立文化体育館]

指導者：曾我部晋哉（甲南大学准教授，全日本柔道連盟女子ナショナルチームコーチ）他

内容：

- 1 「礼に始まり礼に終わる」正座して挨拶から
- 2 体落とし、固め技、受け身の模範演技
- 3 ①前転、開脚前転 ②後転、開脚後転 ③倒立前転 ④後転倒立 ⑤側転
⑥2人組一人が小さい馬をつくり倒立前転して乗り越える ⑦両肘で前進する
⑧クモ歩きで前進 ⑨クモ歩きでバック ⑩両手両足で前進 ⑪両手両足でバック
⑫腕を後ろに組み腹ばいで前進 ⑬背中をつき両足の反動で横移動、縦移動
⑭両手を胸の前で組み両足の反動で移動（えび）
- 4 受け身
 - ① 前廻り受け身の模範演技
 - ② 座位から後転・首の力の入れ方、両腕の使い方、腹筋の使い方
 - ③ しゃがんだ状態から後ろ受け身
 - ④ しゃがんだ状態で押し相撲
 - ⑤ 固め技 ⑥抑え込みゲーム ⑦仰向け vs 立位のゲーム
- 5 礼

⑦ 柔道Ⅱ

平成 24 年 11 月 24 日（土）13：00～15：00 [甲南大学六甲アイランド運動施設]

指導者：山崎俊輔（甲南大学教授）他

内容：

- 1 ウォームアップ「しっぽとり鬼ごっこ」
- 2 立ち技紹介（3種類 内掛け他）
- 3 寝技の紹介（上四方固め）
- 4 受け身の練習（座位→立位→対面式のバランス崩しからの受け身→組式1対1で）

- 5 寝技の掛け合い（逃げる）
- 6 柔道の心得の紹介
- 7 大学生によるデモンストレーション試合
- 8 クールダウン



⑧ 野球

平成 24 年 12 月 22 日（土）13：00～15：00 [甲南大学六甲アイランド運動施設]

指導者：杉本 友（仁川学院教諭，元プロ野球選手）

※悪天候のため中止

⑨ ラグビーⅠ

平成 25 年 1 月 26 日（土）14：00～17：00 [兵庫県立文化体育館]

指導者：小森田 敏（神戸市立工業高等専門学校教授，日本ラグビーフットボール協会ユースコーチ，
兵庫県ラグビーフットボール協会強化委員）他

内容：

- 1 W-up ボールハンドリング
 - 1 人で投げ上げキャッチ（手を叩く、身体を回すなど）
 - 2 人組で投げ上げている間にパス など
- 2 バケツリレー形式の競争（各学年男女混成で 2 チーム編成で実施）
- 3 1 対 1 の抜き合い（マーカー内スペースで）
- 4 ビーチフラッグ形式でボールを取り合った後に逆サイドにトライする（5 対 5 or 6 対 6）
- 5 3 対 3 のタッチラグビー
- 6 次週実施予定の内容をコーチ陣でデモンストレーション

⑩ ラグビーⅡ

平成 25 年 2 月 2 日（土）14：00～16：00 [神戸市立工業高等専門学校グラウンド]

指導者：小森田 敏（神戸市立工業高等専門学校教授，日本ラグビーフットボール協会ユースコーチ，
兵庫県ラグビーフットボール協会強化委員）他

内容：

- 1 W-up ボールハンドリング ストレッチング
- 2 ラダー 各種ステップ
- 3 1 対 1 のタッチ（前週の復習）

- 4 男女分かれて、タッチラグビーゲーム：4回タッチされたら攻守交代
男子3チーム、女子2チームで実施



⑪ 陸上競技Ⅰ

平成25年2月23日（土）14：00～17：00 [兵庫県立文化体育館]

指導者：庄司伸吾，片山誠子（兵庫陸上競技協会）

内容：

- 1 走 ①たことたい（立った状態から）②たことたい（座った状態）③じゃんけんから
④じゃんけんから足し算・暗算で答えた人が逃げる ⑤走る時の腕の振り方
⑥走る時の足の上げ方・動かし方 ⑦腿上げ ⑧腿上げから走る
⑨腿上げからダッシュ
- 2 跳 ①リングを使って片足ジャンプ
- 3 投 ①投げる動作

⑫ 陸上競技Ⅱ

平成25年3月2日（土）14：00～16：00 [神戸総合運動公園球技場]

指導者：小山正典，尾崎浩二，稲川健司，岡田愉久（兵庫陸上競技協会）

内容：

- 1 W-up ジョギング ダイナミックストレッチング
- 2 スプリントの練習：手の振り，脚の引き上げ（スキップなど）
- 3 50m タイム計測（助走有り2回）
- 4 クラウチングスタートの練習
- 5 50m タイム計測（クラウチングスタート1回）
- 6 ソフトボール投げの練習（ボールの握り方，手の振り方，下半身の使い方）
- 7 ソフトボール投げ計測（1回）



2) まとめと今後の課題

HJSA では競技体験プログラムを開始してから4年目を迎え、県体協の先生方のご尽力により各競技団体と連携を図り、大学関係者だけでは到底提供できない多種多様な種目をこれまで実施してきた。平成24年度は、器械体操、テコンドー、アイススケート、柔道、ラグビー等初めて体験した種目とウェイトリフティングやカヌー、陸上競技のように複数回の体験となる種目を提供し、また初めて体験する予定であった野球は残念ながら悪天候のため中止となった。各競技団体の協力体制については、HJSA の認知度が上がったのか、積極的に手を挙げてくれて協力を惜しまない団体も増え、今後が期待される。プログラムについては当初より回数は減っているが、県文体で実施する基礎的な内容と大学等県内施設を利用した応用的な内容の実施による効果、また2週連続ではなく県文体での単発の種目の実施などうまく組み合わせ、限られた回数の中でメリハリをつけて効果的に実施できていると自負している。また、HJSA 在籍中の3年間で色々な種目が体験できるよう、実行委員会で工夫を凝らしながら計画を立てており、アカデミー生の競技体験が充実したものとなっている。

また、強いてあげれば、これまでもあげられていたアカデミー生の出席率等を含むプログラムに臨む姿勢に問題があり、これは身体プログラムなど他のプログラムと同様の傾向であり、HJSA の本来の目的からすると早急に改善すべき点である。

(文責：桂 豊)

6. 保護者サポートプログラム

今年度、保護者サポートプログラムは13回実施した。それぞれの内容を以下にまとめた。

○2012年5月12日（土）14：00～17：00 〔兵庫県立文化体育館〕

開講式：保護者説明会

アカデミー概要について 実行委員会委員長 平川和文

保護者プログラムについて 担当委員 辻田純三

身体プログラムについて 担当委員 矢野琢也，賀屋光晴，長野崇

※終了後、保護者はジュニアプログラム見学へ

○2012年5月26日（土）14：00～17：00 〔兵庫県立文化体育館〕

保護者サポートプログラム：医者へのかかり方

講師：松本 學（小野市民病院副院長）

小野市民病院の松本先生に、スポーツ外傷・スポーツ障害を含むスポーツ傷害を中心に、医師とのかかり方について分かりやすく講習を実施していただいた。特に「外傷と障害」、「発育とスポーツ」などにおける注意点と理解、子供にとってスポーツが大切な理由を理解することに重点を置き、1. 成長期の運動不足は、後で取り戻せるものではなく、運動能力は子供の時に良い刺激を与えて鍛えねば伸びない理由。2. 成長そのものに運動が必要であり、運動は成長を促す良い刺激になること。3. 運動不足が身体の異常をきたし肥満、心臓病、糖尿病などの疾患に結びつく可能性が高い。4. 運動体験が大人になってからの生活に影響与える可能性が高い。など具体的に提示していただいた。

またアカデミーで取り組んでいる方針についても、年齢に応じた運動指導の観点から、1. 小学校時期には動き作り、（スキル中心）走る・跳ぶ・投げる・打つ・蹴る・泳ぐ・滑るなどの重要性。2. 中学校時期にはスタミナ作り、（スタミナ中心）最高心拍数の75～85%の間の運動を続けると呼吸循環機能の改善に効果的。3. 高校時期には筋力作り、（パワー中心）ルーの三原則を交え、筋肉は使わなければ衰える、使えば向上する、しかし使いすぎてもダメ、最大筋力の1/3～2/3の負荷が最適などの重要性を説明いただいた。

保護者が注意すべき点として、「成長期痛」について触れていただき、3～12歳くらいの男の子に多く、ケガなどの原因がはっきりしないのに、主に夜に大腿や下腿を痛がる病気であること。泣きながら痛みを訴えるほど痛みが強い時もあること。寝ていて突然、片方の足をばたばたさせて痛がるが、数分後には何事もなかったように寝たりすること。原因は、はっきりしておらず、骨と筋肉の成長のスピードが異なりそのアンバランスで痛がると考えられており、親の対応が一番効果が重要であることを理解していただいた。子どものトレーニングについても、一般的に思春期前の子供の場合、神経系、スキルの向上が大きいとされており、この時期には、このような能力に重点を置いた方がよいという考え方を伝えていただいた。

スポーツ傷害の予防は、スポーツ種目の特性を熟知する、床・グラウンドを整備する、用具・予防具を考える、指導方法を工夫する、技術を習得させる、時間・季節を考慮する、メディカルチェックなどで実施することが可能であり、保護者の責任が重要であることを理解していただき、家庭におけるメディカルチェックについても教示いただいた。医師にかかる場合にも、からだの状態を自分で図示するのが一番説明しやすく、記録を残すことを日常において習慣化することが重要であることを伝えていただいた。

痛みのアンケート用紙

学年 年 月 日

名前 氏名

学年 学年

1. 下の記入記号を使って、今のあなたの痛みの状態を記入して下さい。

記入記号：①痛む ②痛い ③強く痛い ④とても痛い ⑤我慢できないくらい痛い ⑥寝ていても痛い ⑦寝ていても痛い ⑧寝ていても痛い ⑨寝ていても痛い ⑩寝ていても痛い

2. 今の痛みはどれくらいですか？（0～10で記入して下さい。）

痛くない 0 10 すごく痛い

○2012年6月16日（土）14：00～16：30　〔兵庫県立文化体育館〕

保護者サポートプログラム：アスリートのサポートについて

講師：辻田純三（兵庫医科大学講師）

辻田先生の協力により、家庭におけるアスリートの支援についてスポーツ傷害予防および発育を中心に、各自の疑問をお互いが理解するように日頃聞いてみたいこと出し合い、共有し、お互いに理解し合う機会を提供した。

子どもたちの置かれている社会的背景からも説明をし、今日の児童、生徒をめぐる状況には、受験競争の過熱化、いじめや不登校の問題、学校外での社会体験の不足などがあり、豊かな人間性を育むべき時期の教育に様々な課題を生じており、スポーツや体育活動は、肌とはだが触れ合うような機会を提供し、お互いをいたわり、助け合うといった社会性を育てることに重要な役割を果たしていることを理解していただいた。からだの成長に伴うこころの発育を促すには、指導者や保護者の果たすべき役割は重要であり、保護者の方々の積極的な参加に期待していることを伝えていただいた。

○2012年6月30日（土）14：00～16：30　〔兵庫県立文化体育館〕

保護者サポートプログラム：ストレッチング実習（1）

講師：白土佑介（日本体育協会公認アスレチックトレーナー、柔道整復師）

内容：

- 1 ストレッチングの種類・注意点などパワーポイントを使用しての座学
- 2 実技として、静的ストレッチングと動的ストレッチングを実施

ストレッチングを理解し、簡単な技術を身につけ実践してみようとの考えにより、ストレッチングの理論と実践を試みた。

ストレッチングには静的なストレッチング（Static Stretching）と動的なストレッチング（Ballistic Stretching）があり、目的にあわせて使い分けることの重要性を説明し理解を促した。また、神経と筋のコントロールをうまく利用するPNFストレッチング（proprioception neuromuscular facilitation stretching）などの要素を取り入れた運動も紹介した。

ウェイトコントロールと筋力トレーニングなどの話も含め、自分の体と対話するようにストレッチングの実践をすることを継続することの重要性を説いていただいた。保護者の関心は高いことが認められた。

○2012年7月14日（日）14：00～17：00　〔兵庫県立文化体育館〕

保護者サポートプログラム：スポーツの心理学

講師：町田 萌（大阪体育大学大学院助手）

兵庫県立大学の荒木先生の紹介により、大阪体育大学の町田先生のスポーツ心理学に関する話題を町田先生の研究テーマである「スポーツにおけるリーダーシップスキルの発達」を中心に話題提供をいただいた。

スポーツ心理学は、学校教育現場における部活動指導者ならびに競技スポーツ現場でのコーチングのみならず、家庭におけるスポーツに対する考え方や発育発達に重要な役割を果たしている可能性が高いことを示していただき、社会問題となっている生徒や選手への暴力・体罰を介した指導に対して、勝利至上主義に根ざした根性や精神力主義に頼っていた指導ではなく、科学的に裏付けられた知見をもとに選手の実力発揮や競技力向上ならびに選手育成に資する立場から活動を推進していく必要性を理解していただいた。またスポーツにおけるリーダーシップ、スポーツに対する態度や価値観、スポーツと攻撃性、スポーツ経験とパーソナリティ発達、ジュニア期のスポーツ活動ならびにその指導のあり方などの

取り組みについてさまざまな場面よりお話をしていただいた。

○2012年7月21日（土）14：00～17：00　〔兵庫県立海洋体育館〕

保護者サポートプログラム：スポーツの栄養学（1）

講師：坂元美子（神戸女子大学准教授）

国立淡路青少年交流の家における夏季合宿を前に栄養に関する取り組みをお話いただいた。スポーツを実施する場合、食事は体力づくりや競技力向上に非常に重要な要素となり、栄養の基本的な知識をスポーツの現場に応用できるよう学習し、スポーツ栄養に関する知識を身につけることは重要であり、保護者のサポートが重要な役割を果たすことを理解していただいた。

健康、体力づくりのための栄養とスポーツの現場における競技力向上、コンディション調整、疲労回復等について正しい食事と栄養サポートの基礎的な概念を正しく理解し、実践できるように、夏季合宿において子どもたちの食事を通じてスポーツ栄養に関する知識を実践する場を提供します。基礎栄養学の知識を基に、スポーツの現場でのそれぞれの状況を理解し、状況に見合った栄養量、食事内容を導き出せるよう実践力を身に付け、スポーツの現場で活躍できる知識を実践することの重要性を理解していただいた。

スポーツを実施する場合の基本の食事、試合期の食事、水分補給、熱中症予防、体作り期の食事、コンディショニング、女性アスリートに多い障害、障害予防、スポーツとサプリメント、献立作成などについて詳しく説明していただいた。

○2012年10月6日（土）14：00～17：00　〔兵庫県立文化体育館〕

保護者サポートプログラム：相談会

講師：辻田純三（兵庫医科大学講師）

辻田先生に協力いただき、家庭におけるアスリートの支援についてスポーツ傷害予防および発育を中心に、公開質問セミナー形式で、各自の疑問をお互いが理解するように、日頃聞いてみたいこと出し合い、共有し、お互いに理解し合う機会を提供した。

多くの質問が出され、保護者全体で知識を共有することが出来た。特に発育や運動刺激による整形外科的な質問が多く出され、辻田先生には病院を選ぶことの重要性を話していただき、具体的に整形外科においても「足の外科・スポーツ整形外科」の専門医を示していただいた。特に発育発達期においては、しっかりと回復時間を置き、オーバーユース症候群を防ぐ必要があることを理解いただき、保護者の責任を自覚していただいた。

また、中学進学におけるパスウェイの問題も提起され、「校区の進学予定の中学校には希望する課外活動クラブが無い」との質問が多く出された。校区の中学に通う地域の保護者の方に聞いて情報を収集する努力が必要であり、入学前に実施される、学校説明会で質問することや県の体育協会に連絡をすることが望ましいことも伝えることが出来た。スポーツは、子どもが興味を持って実施することが重要であり、アカデミーにおいては、種目の選別をしているのではないことも理解いただいた。発育段階における低身長の治療等の質問もあり、子どもの低身長専門病院についても情報を提供いただいた。

また最近の話題提供として、ブルーライト（携帯電話やパソコンモニターなどから発せられる光）の影響は、ホルモンの一つであるメラトニンの分泌を阻害し、概日リズム（サーカディアンリズム）に影響を与えるため、部屋を暗くして熟睡させる。消灯後、ゲーム機や携帯を使用させないなどの配慮が必要であることを理解いただいた。ビジョントレーニングやオプトメトリストの存在を伝え、オプトメトリストの内藤先生の話も機会があれば計画をしていることを知らせることが出来た。

○2012年11月3日(土) 14:00～16:30 [兵庫県立文化体育館]

保護者サポートプログラム：ストレッチング実習(2)

講師：白土佑介(日本体育協会公認アスレチックトレーナー、柔道整復師)

- 1 事前にアンケートにて、ストレッチングについて知りたいこと等を調査
- 2 実技をメインとして、第1回の復習と下肢を中心とした静的ストレッチングと動的ストレッチングを実施

ストレッチングを理解し、簡単な技術を身につけ実践してみようとの考えにより、ストレッチングの理論と実践を試みた。

ストレッチングには静的なストレッチング(Static Stretching)と動的なストレッチング(Ballistic Stretching)があり、目的にあわせて使い分けることの重要性を説明していただいた。また、神経と筋のコントロールをうまく利用するPNFストレッチング(proprioception neuromuscular facilitation stretching)などの取り組みも再度紹介していただいた。

今回は自分の体重を利用する筋力トレーニングなどの実践に時間を多くさいっていただき、筋力トレーニングとストレッチングの実践をすることを継続することの重要性を説いていただいた。保護者の参加は意欲的であった。

○2012年12月1日(土) 14:00～16:30 [兵庫県立文化体育館]

保護者サポートプログラム：「スポーツをする子どもに必要な身体能力要素について」

講師：芝原佳子(徳島県トレーナー協会理事、健康運動実践指導者、SAQレベル2トレーナーなど)

徳島県トレーナー協会の芝原先生に「スポーツをする子どもに必要な身体能力要素について」お話をいただいた。芝原先生は、1歳児から高齢者までの運動指導とパーソナルトレーナーの仕事にかかわっておられ、どの年代でも、運動の中では、正しいフォームで動くということの大切さを指導しておられることを伝え、特に、無理な体の動かし方をしてしまうと不具合が生じるため、SAQトレーニング、S=スピード(前方への重心移動の速さ)、A=アジリティ(運動時に身体をコントロールする能力)、Q=クイックネス(刺激に反応し速く動き出す能力)は、どの年代でも非常に重要なトレーニング要素として理解する必要がある、その実践を示していただいた。

○2012年12月15日(土) 14:00～16:30 [兵庫県立文化体育館]

保護者サポートプログラム：相談会

講師：辻田純三(兵庫医科大学講師)

再度、辻田先生に協力いただき、家庭におけるアスリートの支援についてスポーツ傷害予防および発育を中心に、公開質問セミナー形式で、各自の疑問をお互いが理解するように日頃聞いてみたいこと出し合い、共有し、お互いに理解し合う機会を提供した。

多くの質問が出され、保護者全体で知識を共有することが出来た。情報提供としてまず、大阪ガスの朝原宣治氏の実施しているNOBY(New Opportunity Before You)Track & Field Clubの実施状況の話や西宮スポーツフォーラムの取り組みを紹介していただき、スポーツをいかした町づくりの重要性を話していただいた。

発育発達期においては、しっかりと回復時間を置き、オーバーユース症候群を防ぐ必要があることを理解いただき、保護者の責任を自覚していただくため、成長とホルモンの関係およびサーカディアンリ

ズムに触れていただき、睡眠と疲労についてもオーバーユース症候群の管理を家庭でできることを意識していただいた。特に発育や運動刺激による整形外科的な質問が多く出され、辻田先生には病院を選ぶことの重要性を話していただき、具体的に整形外科においても「足の外科・スポーツ整形外科」の専門医を再度示していただいた。発育段階における低身長の治療等の質問もあり、子どもの低身長専門病院についても情報を提供いただいた。

またスポーツ栄養の管理の重要性、定期的に診断を受けることの重要性など多くの話題を提供していただき、多くの情報を共有することができた。スポーツビジョンに関しては、オプトメトリストの内藤先生を呼ぶことができることを伝えていただいた。

○2013年1月12日（土）14：00～16：30　【兵庫県立文化体育館】

保護者サポートプログラム：パスウェイ（進路）について

講師：赤堀幸夫（兵庫県体育協会競技力向上課指導主事）

兵庫県体育協会競技力向上課指導主事の赤堀先生に、兵庫県における課外活動の取り組みを中心に現況を報告していただいた。特に中学進学におけるパスウェイの問題について報告していただき、「校区の進学予定の中学校には希望する課外活動クラブが無い」との質問については、周辺校との協力等の取り組みも可能であることも伝えていただいた。重要なのは、校区の中学に通う地域の保護者の方に聞いて情報を収集する努力が必要であり、入学前に実施される、学校説明会で質問することや県の体育協会に連絡をすることが望ましいことも伝えることが出来た。保護者と学校との協力関係を良い状態に保つことが重要であり、学校教育だけに頼らない取り組みを支援する保護者の努力も必要であることを理解していただいた。

○2013年2月9日（土）14：00～16：30　【兵庫県立文化体育館】

保護者サポートプログラム：スポーツビジョン

講師：内藤貴雄（特別視機能研究所）

スポーツビジョンとしての視覚領域のスポーツに関する取り組みを、詳しく説明していただくことができた。また、発達障害や学習障害と認識されている子どもの中に、発育発達段階において正常な視覚トレーニングが阻害されたことにより本来の発達障害や学習障害とは異なるタイプの子どもの存在することが認められており、視覚機能トレーニングによって回復が可能であることを報告していただいた。

ビジョントレーニングの手法は、スポーツ療育だけではなく、教育現場やリハビリテーションとしての作業療法等の現場で期待されていることも伝えていただいた。

○2013年3月9日（土）14：00～17：00　【兵庫県立文化体育館】

保護者サポートプログラム：スポーツ栄養（2）

講師：坂元美子（神戸女子大学准教授）

神戸女子大学の坂元先生に、各メンバーに提出していただいた日常生活における食事の記録をもとに、スポーツ栄養に関する知識を身につけるための保護者のサポートプログラムを実施した。健康、体力づくりのための栄養とスポーツの現場における競技力向上、コンディション調整、疲労回復等について正しい食事と栄養サポートの基礎的な概念を正しく理解し、実践できるように、家庭における食事のかんりが重要であり、食事を通じてスポーツ栄養に関する知識を実践することを積極的に取り組む必要性を説明いただいた。食事の内容や量などの記録を残すことの重要性を理解し、状況に応じた

栄養量、食事内容を導き出せるよう実践力を身に付け、スポーツの現場で活躍できる知識を保護者も理解する努力が必要であることを伝えていただいた。

特にスポーツを実施する際の基本の食事内容、試合期の食事、水分補給、熱中症予防、体作り期の食事、コンディショニング、女性アスリートに多い障害、障害予防、スポーツとサプリメント、献立作成などについて詳しく説明していただいた。また、練習やトレーニング直後の夕食までのつなぎの簡単な副食として、オレンジ卵サンドなどが有用であることも理解していただいた。

(文責：小田 慶喜)

7. パスウェイプログラム

HJSA では保護者への説明・意見聴取の機会として3回の全体会合を設けている。5月の開講式の時の「今年度プログラム計画について」、1～2月の保護者説明会時の「今年度のプログラムと次年度計画」、そして3月の修了式時の「今年度のまとめ」である。また保護者プログラムにおいても保護者に連絡事項を伝える。他に、保護者からのHJSAへの質問等は、基本的にはプログラム時に自由に受ける体制を取っている。保護者への説明では、HJSAの理解・支援要請、プログラムへの参加率の向上、保護者からの意見に対する回答、そして修了後のパスウェイについてが主な内容である。

話はパスウェイからそれるが、アカデミー発足から実行委員会で一番問題になっているのは出席率の問題である。今年度のアカデミー生の出席率は $69.0 \pm 22.0\%$ であった。低い日には50%程度の出席率でプログラムを実施する日もある。出席率は高学年になるほど低い。一方、保護者プログラムの出席率は $53.3 \pm 24.4\%$ であった。

欠席の理由は、学校行事や所属するスポーツクラブの試合とのバッティング、高学年になると学習塾を優先する、というのが大半である。体調不良・病気等での欠席は止むを得ないが、HJSAでは75%以上の出席率を維持するようにと指導している。今年度はアカデミー生74名中40名が75%以上の出席率で、皆勤賞は7名であった。50%以下の出席率は20名いた。保護者には、本行事は県の行事であり出席率は本プログラム評価に大きく影響すること、体力・運動能力評価の信頼性に影響を及ぼすこと、コーチ・アシスタントコーチもやる気が削がれることを、事ある毎に伝えているが……。欠席率が低いにも関わらず、退会を申し出ることもなく継続状態にあるアカデミー生もいる。次年度からは年度途中でも75%の出席率を下回るアカデミー生には出席するよう、厳しく指導することを徹底したい。アカデミープログラムとクラブイベントの時間がバッティングしている場合はどちらかひとつを選択するしかないのも、アカデミーを退会して頂いても構わない、しかし継続するからには75%以上の出席率を維持してほしいというのがHJSAの基本姿勢である。

話をパスウェイプログラムにもどす。ジュニアのスポーツタレント発掘・育成において、小・中・高と一貫した指導体制にあることが、個人の適性や成長・発達状況をしっかり把握でき最も望ましい。しかし、HJSAは小学校4～6年生が対象で、中学・高校生を対象としていない。ゆえにHJSAを修了し、中学に行ってからではHJSAとしての指導は出来ない。タレント発掘事業の成果が開花するのは中学以降であり、中学からの活動状況を把握し何らかの形でサポートすることは、本事業の趣旨からも重要と考える。

このような基本的考え方を基に、HJSAではパスウェイプログラムについて後記の基本方針に基づいて、修了するまでは保護者を含む3者面談、兵庫県中・高等学校のスポーツ事情説明、個人の体力・運動能力の特徴およびコーチからのコメントのフィードバックを、また修了後はアンケート調査によるフォローアップ調査を実施している。

パスウェイプログラムの基本的方針

- ・HJSA は情報提示を主に行うものとし、最終的な決定は児童本人と保護者に行わせるものとする。
- ・アカデミー生には可能な限り多くの競技体験を促し、早期からの種目限定は基本的に勧めないものとする。

1) パスウェイプログラムについて

① 運動能力評価表

アカデミー生全員に、年3回の体力・運動能力測定結果とコーチからのコメントを記載した運動能力評価表を還元している。運動能力評価表の一例を以下に示す。評価表は、左側には体力測定データを、右側上部には各測定値のTスコアをレーダーチャートで示している。また、下部には、体力測定結果やプログラム実施の様子をもとに、コーチからの評価コメントが記載される。これにより1年間の評価と、自己の体力・運動能力の特徴が把握でき、今後の目標作成やパスウェイのための参考資料として利用できるようにしている。



② 修了生に対するフォローアップ調査

昨年度 HJSA 第3期生が修了し、修了生の総数は75名（1期生：22名、2期生：25名、3期生：28名、

男子：46名、女子29名）となった。彼らに、毎年夏季休業期間中修了後のスポーツ活動状況についてフォローアップ調査を実施している。調査内容は以下のごとくである。

この調査は、修了生の中学・高校でのスポーツ活動状況を知る上で極めて重要なものである。現状では修了生とHJSAの接点として唯一の手段である。しかし修了生からの回答は低いのが実情である。1期生の回答率はH22年度が68.3%、H23年度が45.5%、H24年度は22.7%、2期生はH23年度72.9%、H24年度28.0%、3期生はH24年度67.9%であった。H24年度の全体の平均回答率は41.3%であった。HJSAの目的は国体選手をはじめ兵庫からトップのアスリートを育成することであり、このような回収率では、十分なフォローアップは極めて難しい。この調査は郵送とE-mailで実施している。今後回収率をアップするための方策を再検討する必要があるだろう。

H23年度ひょうごジュニアスポーツアカデミー修了生フォローアップ調査

1. 氏 名 _____
2. 生 年 月 日 平成 年 月 日
3. 身長・体重 身長: _____ cm 体重: _____ kg
4. 進 学 先 _____ 中学校
5. 所 属 部 名 _____ 部
(学校以外での所属運動クラブ) _____ クラブ
6. 現在行っているスポーツの実施状況についてお書きください。
実施頻度: _____ 日/週、 実施時間: _____ 分/1日
運動強度: きつい、ややきつい、普通、やや楽、楽
指導者環境: いずれかに○を記入して下さい。
() 専門の指導者がついている → 週に() 日指導を受けている
() 指導者がいない
7. 将来、本格的にやりたいスポーツ種目は何ですか。 _____
8. 現在、将来のスポーツ進路や適性について相談できる環境にありますか。(いずれかに○を記入して下さい)
() ある → どの誰に相談していますか() _____
() ない
9. 最近出場した大会名及び競技成績をお書きください。

10. 学校等で実施した体力測定の結果と実施日をお書き下さい。

測定項目	記録	実施日	測定項目	記録	実施日
男子1500m走			反復横とび		
女子1000m走					
立ち幅跳び					
50m走					
ハンドボール投げ					

11. 現在、競技や練習に支障となる「ケガや疾病」がありますか。
() ない→終了
() ある→ケガあるいは疾病名() _____
いつどのような状況で受傷() _____
通院している病院名() _____

12. スポーツ活動について相談したいことがあれば書いて下さい。

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

【記入日 平成 年 月 日】

ありがとうございました。

保護者のみなさんへお願い

HJSAはこれからも毎年20名前後の修了生が出てきます。今後修了生に対する円滑で効率的なフォローアップ調査や情報提供を電子メールによって継続したいと思います。どうかご理解の上、添付ファイルの送受信可能な自宅のメールアドレスをお知らせ頂ければ幸いです。よろしくお願いします。

メールアドレス: _____

郵送先

〒657-8501 神戸市灘区鶴甲3丁目11番 神戸大学大学院人間発達環境学研究所
平川 和文 宛
Fax & Tel: 078-803-7812

回答のあった修了生の競技成績は以下のような状況である。

○神戸市中学生サッカー選手権ベスト16、○長谷川杯30チーム中6位、○神戸市中学校総合体育大会4×100mリレー（1走）4位、○神戸市総合体育大会陸上競技大会西区予選会走り幅跳び1位、○神戸市総体3位、○垂水区新人戦優勝、○県総体ベスト8（スタメン）、○尼崎市中学校陸上競技総合体育大会2年 100m 12秒14（優勝）、②共通200m 24秒81（3位）

○尼崎市中学校新人陸上競技大会①2年 100m 12 秒 01 (優勝) ②共通 200m 24 秒 54 (優勝)、○神戸市総体3位、○陸上近畿大会 1500m 9位、○淡路ふれあいサッカー大会 準優勝、○尼崎中学校陸上競技記録会、1年女子 800m 7位 2" 48' 04、○明石市総体2位 県通信陸上大会6位、○県総体東播新人戦5位、○区総体: 1位、○市総体: 9位、学年別: 3位、○港カップ予選: 1位、○器械体操龍野大会 2位 西播大会1位、○県ジュニア Bクラス 8位、○NPO全日本硬式野球連盟新人戦 3位、○和歌山大会 ベスト8、○垂水区総合体育大会 女子1年 800m 1位 2分 37 秒 45、○垂水区選手権大会 女子1, 2年 1500m 4位 5分 28 秒 61、神戸市中学校新人大会 女子1年 800m 6位 2分 34 秒 67、○シュシュバレエスクール発表会 (バリエーション・ジゼル出演)、○第56回兵庫県中学校総合体育大会第64回兵庫県中学校陸上競技大会 1年男子 100m 12" 74、○日ノ本高校カップ 準優勝、○西播中学校新人陸上競技大会 共通男子 400m 53" 81 ジュニアオリンピック最終選考会 2年男子 100m 12" 39

また修了生からのHJSAへの相談内容は以下の如くであった。

○「膝が痛い、肢関節が痛い」と時々痛みを訴える。少し休養すれば治まるのですが、本人は休みたがらない。どの時点で受診すればいいか、またスポーツしながらうまく使っていく方法はないか。○捻挫をよくするので、良い整形外科、整骨院など知っておきたい。○高校受験を控えて陸上競技が強い高校へ進むべきか、普通に進学しそこでクラブを続けるか考えている。○今、調子が右肩下がり。アカデミーにいた日々は楽しかったし、自分の心の中の誇りになっている。特に6年での合宿で、新しく発見したものが数多くあった。もう一度全員と会ってみたい。○ジュニアユース時代だからこそそのストレッチ、体幹トレなどの指導が受けれる機会があれば受講したい。○最近レース後すぐ吐いてしまったりで記録がでない。○スポーツ栄養学やスポーツの講習会等、本人が参加できるプログラムがあれば出席したい。○高校進学では指導が熱心な学校を選択したい。今の中学では希望するクラブがないため。○ストレッチの良い方法。○硬式野球部のある私立高校の情報(県外も含めて)。○大会で1日2回(800mと1500mなど)走らないといけない時の間の調整の仕方がまだよく分からない。○各県のアカデミー出身者と合宿などはできないか。○この時期(中学1年生)の陸上競技のトレーニングとして、多く走った方が良いか。

2) アカデミー生の活躍

以下に、現役アカデミー生の各競技における活躍を示す。これらのデータは新聞紙上から確認したものである。なお、球技のような団体スポーツに関してはアカデミー生の活躍は特定できず、記載していない。

(4年生)

- ・タイムトライアル1位 (第27回明石市小学生駅伝大会 1/26)

(5年生)

- ・1位 100m 14.27 5年 (県小学生陸上競技大会 10/21 ユニバ)
- ・1位 100m 14.00 5年 (県小学生陸上競技大会 10/21 ユニバ)、1位 走り幅跳び 4m23 5年 (県小学生陸上競技大会 10/21 ユニバ)
- ・1位 100m 5年 14.05 (県小学陸上競技秋季記録会 11/11)
- ・2位 女子5年複 近畿大会 : 第21回全国小学生バトミントン選手権大会出場
- ・3位複6年女子 (神戸市小学生バトミントン大会 1/26, 27)
- ・1位 空手 組手男子 (神戸市空手道スポーツ少年団大会 3/10)

(6年生)

- ・24年秋季陸上県大会 走り幅跳び4位
- ・1位 100m バタフライ (神戸市市民体育大会・水泳 6/9, 10)
- ・1位 トライアスロン・キッズB小5・6 (グリーンピア三木トライアスロンフェスティバル 6/24)、1位 ジュニア小学5,6年生部門 (第1回時感動アクアスロン大会・大蔵海岸 7/16)、1位 100m 平泳ぎ小学5,6年生部門 1' 21.14 (第45回明石市学童水泳記録会 8/9)、1位 1500m 6年 4' 49.04 (第40回明石市子ども会陸上競技大会 10/8)、1位 1500m 6年 4' 43.91 (県小学生陸上競技大会 10/21 ユニバ)、1位 50m 平泳ぎ男子 11,12歳 35.17 (日本スイミングクラブ協会支部水泳競技大会兵庫地域スプリンター&リレーカーニバル 10/14)、1位 小6 2km 6' 45.00 (明石市ロードレース大会 12/9)、1位 50m 平泳ぎ男子 11,12歳 35.31 (日本スイミングクラブ協会新年フェスティバル兵庫地域大会 1/5)
- ・1位 50m 背泳ぎ 31.68、1位 200m メドレーリレー2' 8.60 (東播オープン冬季水泳記録会 2/11)

(文責：平川 和文)

8. 学会報告等の活動

ひょうごジュニアスポーツアカデミー事業における身体状況と栄養摂取状況についての検討

奥田千佳（神戸女子大学），辻田純三（兵庫医科大学），小田慶喜（姫路独協大学），

平川和文（神戸大学大学院），坂元美子（神戸女子大学）

1. はじめに

ひょうごジュニアスポーツアカデミーでは、小学校4年時にスポーツ能力に優れた素質を持つ県内の小学生を見出し、6年生までの3年間、関係競技団体と連携しながら、発達段階に応じた身体能力育成プログラムを実施することにより、将来、国民体育大会をはじめオリンピックなどの国際舞台で活躍できるアスリートの育成をサポートしている。子どもたちの可能性を最大限に伸ばすためには、家庭での保護者の支援も重要であり、保護者向けに、スポーツ医学、栄養学、心理学やトレーニングに必要な情報提供を実施している。今回、保護者プログラムの一環としてアカデミーに参加している保護者向けに栄養講習会を開き、アカデミー生の食習慣と栄養摂取状況を把握し、改善を促すための食事調査を行ったので、その内容を報告する。

2. 研究方法

対象者は、ひょうごジュニアスポーツアカデミーに

所属し、有効なデータが得られた10～11歳の男子26名、女子16名の計42名である。食事記録は、食事調査用紙に3日間の食事内容を秤量法、自記式記入法で対象者の保護者に記入してもらった。エネルギー・栄養摂取量の解析は、エクセル栄養君 Ver. 5.0 を使い、アカデミー出席中に測定した身長、体重とともに厚生労働省による平成23年国民健康・栄養調査結果の同年代の全国平均と比較した。

3. 結果および考察

身長・体重とスポーツ選手の成長に必要な栄養素の摂取状況を対象者と同年代の全国平均値別に表に示した。今回の対象者は、全てにおいて全国平均より高い値を示したことから、ひょうごジュニアスポーツアカデミーに所属する10～11歳の保護者は、栄養摂取に対する必要性を高く考えていることが示唆された。今後は、より効果的な栄養講習の方法を継続して検討し、保護者プログラムの栄養学分野を充実させていきたい。

		男子		女子	
		10～11歳		10～11歳	
		平均(SD)		平均(SD)	
		全国	HJSA	全国	HJSA
身長	cm	141.9	143.4	143.5	143.1
体重	kg	35.9	35.8	36.4	33.5
エネルギー	kcal	1967(±404)	2346(±523)	1801(±353)	2082(±647)
たんぱく質	g	70.1(±14.6)	91.8(±25.3)	66.7(±15.8)	84.8(±18.5)
脂質	g	64.4(±19.6)	76.8(±22.0)	60.2(±17.5)	74.5(±22.0)
炭水化物	g	269.1(±64.7)	320.2(±74.0)	241.8(±48.3)	293.6(±61.8)
ビタミンD	μg	4.9(±4.0)	7.9(±6.6)	5.8(±6.0)	6.9(±4.3)
ビタミンB1	mg	1.08(±0.63)	1.37(±0.8)	0.93(±0.42)	1.26(±0.35)
ビタミンB2	mg	1.29(±0.43)	1.65(±0.71)	1.19(±0.44)	1.46(±0.43)
ビタミンB6	mg	1.08(±0.56)	1.64(±0.89)	0.98(±0.28)	1.48(±0.38)
ビタミンB12	mg	4.8(±3.6)	9.2(±7.4)	5.3(±5.2)	5.86(±3.26)
ビタミンC	mg	87(±82)	134(±81.9)	66(±36)	129(±39)
鉄	mg	6.8(±3.0)	9.37(±3.8)	6.7(±2.1)	8.3(±2.3)
カリウム	mg	2126(±566)	3043(±932)	2035(±481)	2920(±725)
カルシウム	mg	674(±252)	737.3(±284)	638(±200)	705(±291)
食塩	g	9.5(±3.0)	10.8(±3.5)	8.7(±2.3)	10.6(±3.4)

ひょうごジュニアスポーツアカデミー事業における身体状況と栄養摂取状況についての検討

奥田千佳（神戸女子大学）、辻田純三（兵庫医科大学）、小田慶喜（姫路独協大学）、
平川和文（神戸大学大学院）、坂元美子（神戸女子大学）

1. はじめに

ひょうごジュニアスポーツアカデミーでは、小学校4年時にスポーツ能力に優れた素質を持つ県内の小学生を見出し、6年生までの3年間、関係競技団体と連携しながら、発達段階に応じた身体能力育成プログラムを実施することにより、将来、国民体育大会をはじめオリンピックなどの国際舞台で活躍できるアスリートの育成をサポートしている。子どもたちの可能性を最大限に伸ばすためには、家庭での保護者の支援も重要であり、保護者向けに、スポーツ医学、栄養学、心理学やトレーニングに必要な情報提供を実施している。今回、保護者プログラムの一環としてアカデミーに参加している保護者向けに栄養講習会を開き、アカデミー生の食習慣と栄養摂取状況を把握し、改善を促すための食事調査を行ったので、その内容を報告する。

2. 研究方法

対象者は、ひょうごジュニアスポーツアカデミーに所属し、有効なデータが得られた10～11歳の男子26名、女子16名の計42名である。食事記録は、食事調査用紙に3日間の食事内容を秤量法、自記式記入法で対象者の保護者に記入してもらった。エネルギー・栄養摂取量の解析は、エクセル栄養君 Ver. 5.0を用い、アカデミー出席中に測定した身長、体重とともに厚生労働省

による平成23年国民健康・栄養調査結果の同年代の全国平均と比較した。

3. 結果および考察

2011年（5年生）と2012年（6年生）の身長・体重とエネルギー・栄養摂取量の変化を表1に、それぞれの増加、減少人数を表2に示す。身長、体重は全員増加しているが、エネルギー・栄養摂取量は、男子は全ての項目で増加し、女子は脂質、V.B2が増加した。栄養素が増加した人と減少した人を人数別に比較したところ、男子はたんぱく質、脂質、炭水化物、カリウム、V.D、V.B1、V.B2、V.B6、V.B12、V.Cの10項目で増加し、女子ではエネルギー、鉄、V.Cの3項目で増加した。女子のほうにより多く効果が見られなかった原因として、女子は学童期後半から思春期に入り、やせ願望が強くなるため、食事の摂取量が減少したことが考えられる。また、2年連続して食事調査が可能であった選手が女子のほうが少ない、保護者の栄養講習への重要性が乏しいことが考えられる。しかし、成長期スポーツ選手に必要な栄養摂取ができていない可能性も示唆されるため、今後も引き続き食事調査を行い、効果的な栄養講習の方法を検討していきたい。

表1. 性別、身長・体重・栄養摂取量の1年後の変化

		男子 (n=11)		女子 (n=8)		全体 (n=19)	
		2011年	2012年	2011年	2012年	2011年	2012年
身長	cm	141.0±4.0	149.0±5.4	141.0±7.1	147.0±7.7	141.3±5.5	148.2±6.5
体重	kg	34.4±5.4	39.5±7.8	31.6±4.8	36.1±5.9	33.2±5.3	38.1±7.3
エネルギー	kcal	2223±330	2411±547	2121±368	2026±528	2178±351	2273±563
たんぱく質	g	88.4±16.9	93.3±23.0	88.9±14.8	78.9±19.9	87.8±16.1	88.3±22.5
脂質	g	72.6±22.1	78.1±22.1	65.5±13.8	65.8±25.8	70.3±19.3	74.5±24.1
炭水化物	g	297.9±38.9	326.4±86.2	289.9±57.8	272.8±58.5	293.2±48.1	305.0±79.8
カリウム	mg	2904±566	3230±1011	3112±744	2705±599	2943±648	3040±890
カルシウム	mg	762±229	794±345	710±91	576±225	738±186	728±310
鉄	mg	9.2±2.3	9.8±4.4	9.0±2.8	7.2±1.7	9.0±2.5	8.8±3.7
V.D	μg	6.3±2.9	8.9±7.3	8.9±4.5	8.6±4.6	6.8±3.7	8.6±6.3
V.B1	mg	1.22±0.20	1.52±1.04	1.50±0.51	1.37±0.39	1.33±0.39	1.46±0.83
V.B2	mg	1.40±0.27	1.85±0.89	0.38±0.09	1.26±0.37	1.39±0.22	1.63±0.76
V.B6	mg	1.51±0.34	1.88±1.12	1.82±0.67	1.49±0.44	1.61±0.52	1.71±0.92
V.B12	μg	7.0±2.7	9.1±4.5	6.9±1.8	4.5±2.0	6.6±2.4	7.4±4.2
V.C	mg	110±27	145±77	137±60	116±35	120±45	135±64

表2. 性別、身長・体重・栄養摂取量の増加、減少人数

	男子 (人)		女子 (人)		全体 (人)	
	増加	減少	増加	減少	増加	減少
身長	11	0	8	0	19	0
体重	11	0	8	0	19	0
エネルギー	5	6	5	3	10	9
たんぱく質	6	5	3	5	9	10
脂質	7	4	4	4	11	8
炭水化物	6	5	3	5	9	10
カリウム	6	5	3	5	9	10
カルシウム	4	7	2	6	6	13
鉄	5	6	5	3	10	9
V.D	6	5	4	4	10	9
V.B1	7	4	4	4	11	8
V.B2	7	4	3	5	10	9
V.B6	6	5	4	4	10	9
V.B12	6	5	1	7	7	12
V.C	8	3	5	3	13	6

ジュニアアスリートにおけるコーディネーショントレーニングの影響について

－ひょうごジュニアスポーツアカデミー身体能力開発・育成プログラム－

○矢野琢也（兵庫大学）、賀屋光晴（兵庫医療大学）、長野崇（大原学園）、平川和文（神戸大学大学院）

1. 緒言

近年、スポーツ競技能力の向上を目的としてジュニアからの一貫指導体制の重要性が指摘され、ジュニア世代のコーディネーション能力の開発・育成が注目されている。特に、スピード・反応・バランスという視点からジュニアのコーディネーション能力を開発・育成することは、多くのスポーツ活動の基礎をつくり、将来のアスリート育成にきわめて重要と考えられている。昨年度は、ひょうごジュニアスポーツアカデミーにおける身体能力開発・育成プログラムが、参加者のスピード・反応・バランス能力に及ぼす効果について報告した。今回は、ジャンプ能力を中心とした神経-筋系能力の変化をコントロール群の比較を含めて検討した。

2. 方法

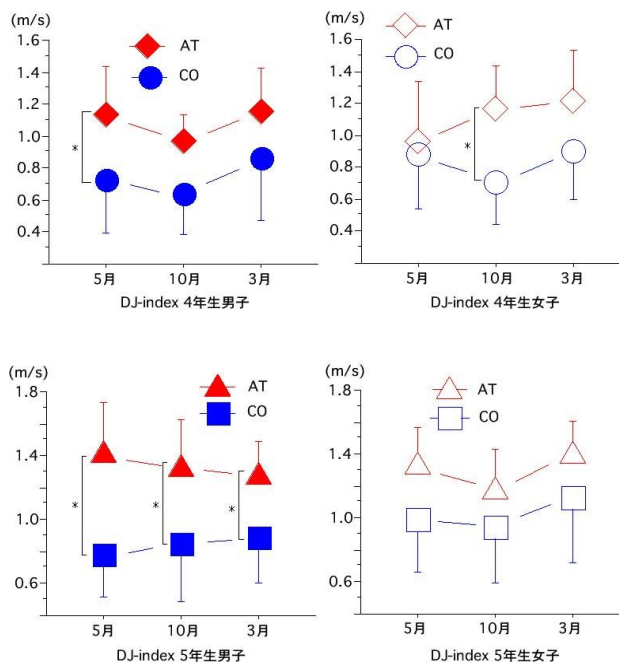
2012年度ひょうごジュニアスポーツアカデミーに所属する4年生（男子12名、女子6名）、5年生（男子12名、女子8名）（以下AT群）と、稲美町のA小学校の4年生（男子14名、女子14名）、5年生（男子13名、女子15名）（以下CO群）を対象とした。測定項目はバリスティックな跳躍運動として連続6回のカウンタームーブメントジャンプを行い跳躍高を踏切時間で割って算出したRJ-index, その踏切時間を示したRJ踏切時間, 高さ30cmの台から落下し即座に飛び上がるドロップジャンプにおいて跳躍高を踏切時間で割って算出したDJ-index, その踏切時間を示したDJ踏切時間, 立位両足によるステッピング（10秒間）, 垂直跳びとした。測定はプログラム実施前（2012年5月）、実施中間日（同10月）、実施後（2013年3月）の3回実施した。本研究では、3回の測定全てに参加したものを分析の対象とした。各測定値は平均値±標準偏差で示した。各測定日の3群ならびにコントロール群との平均値の差の比較には、繰り返しのある二元配置の分散分析およびポストホックテストとして

FisherのPLSD法を用いた。いずれの場合も有意水準は5%未満とした。

3. 結果および考察

AT群とCO群との比較では、DJ-indexは4年生男子、4年生女子、5年生男子で有意差がみられた。DJ接地時間は4年生男子、4年生女子、5年生男子で有意差がみられた。RJ-indexは、4年生男子と5年生男子において有意差がみられた。RJ接地時間は4年生女子のみに、ステッピングでは、4年生男子、5年生男子に有意差がみられた。垂直跳びでは、全ての学年男女で有意差がみられた。AT群のトレーニング前後においては、身体能力開発・育成プログラム実施による有意な向上は、5年生女子の垂直跳びにみられた。

本研究の結果から、選抜された対象者は一般の同学年の対象者と比較して、バリスティック能力やステッピング能力が有意に高いことがあきらかとなった。今後は、結果の詳細な検討やトレーニングプログラムによる影響について検討を進めたい。



測定項目の主な結果:DJ-index, * $p < 0.05$

AT:athlete group, CO:control group,

9. HJSA の組織

平成 24 年度 ひょうごジュニアスポーツアカデミー実行委員会 役員・委員

役 職	氏 名	所属役職名
委員長	平川 和文	神戸大学大学院人間発達環境学研究科 教授
副委員長	鵜木 秀夫	兵庫県立大学経済学部 教授
副委員長	桂 豊	甲南大学 教授
副委員長	高田 義弘	神戸大学大学院人間発達環境学研究科 准教授
委員	岡田 修一	神戸大学大学院人間発達環境学研究科 教授
委員	小田 慶喜	姫路獨協大学医療保健学部 教授
委員	賀屋 光晴	兵庫医療大学 講師
委員	高見 彰	大阪国際大学人間科学部 教授
委員	谷所 慶	大阪経済大学人間科学部 准教授
委員	辻田 純三	兵庫医科大学 講師
委員	長野 崇	大原学園神戸校 教員
委員	福田 一儀	公益財団法人神戸市スポーツ教育協会 専門研究員
委員	矢野 琢也	兵庫大学健康科学部 講師
委員	山根 尚	兵庫県教育委員会事務局スポーツ振興課 競技スポーツ係長
委員	石角 正徳	公益財団法人兵庫県体育協会 競技力向上課長

平成 24 年度 ひょうごジュニアスポーツアカデミー実行委員会 事務局

事務局長	小林 亮介	公益財団法人兵庫県体育協会 事務局長
事務局員	圓田 雅也	公益財団法人兵庫県体育協会 競技力向上課 指導主事
事務局員	岡本 勇人	公益財団法人兵庫県体育協会 競技力向上課 指導主事
事務局員	友定 正蔵	公益財団法人兵庫県体育協会 競技力向上課 指導主事
事務局員	赤堀 幸夫	公益財団法人兵庫県体育協会 競技力向上課 指導主事

平成 24 年度 ひょうごジュニアスポーツアカデミーアシスタントコーチ

氏名	所属等
入口 豊	兵庫県立大学環境人間学部卒業
大内 一平	兵庫大学健康科学部健康システム学科 2 年
笠松 夕希	大原簿記専門学校神戸校医療・スポーツ科 2 年
白土 佑介	プール学院大学公認トレーナー
関口 泰樹	神戸大学発達科学部人間行動学科 3 年
高田 紘佑	神戸大学発達科学部人間行動学科 3 年
武田 友里	神戸大学大学院人間発達環境学研究科 1 年
田村 恵	神戸大学発達科学部人間行動学科 4 年
野口 絢葉	大同クリニックリハビリテーション科
藤本 真愛	兵庫大学健康科学部健康システム学科 2 年
藤本 真葵	兵庫大学健康科学部健康システム学科 2 年
前田 奈緒美	武庫川女子大学卒業／元神戸 Y M C A
松田 綾	甲南大学文学部 3 年
宮本 祥寛	兵庫大学健康科学部健康システム学科 4 年
矢野 宏思	甲南大学文学部日本語日本文学科 4 年

(文責：鵜木 秀夫)

平成24年度ひょうごジュニアスポーツアカデミー報告書

発 行 2013 年 3 月 31 日
ひょうごジュニアスポーツアカデミー実行委員会
〒650-0011
神戸市中央区下山手通 4-16-3 (公財)兵庫県体育協会内
TEL 078-332-2344 FAX 078-332-237

作 成 兵庫体育・スポーツ科学学会
ひょうごスポーツタレント発掘プロジェクト
URL http://www.hspess.jp/project_1/



We are the champions
of the 61st National Sports Festival

TEAM HYOGO