

平成26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

はじめに	3
1. 平成 26 年度ひょうごジュニアスポーツアカデミー実施報告	4
2. 5 週連続 S A Q トレーニングプログラムの実施	29
① 5 週連続 S A Q トレーニングプログラムの内容	29
② 週 1 回 5 週連続の S A Q を主とした運動プログラムがジュニアアスリートに与える 影響について	31
③ ひょうごジュニアスポーツアカデミー生選考会運動能力測定項目の検討	34
④ HJSA 選考会参加者の生まれ月について－相対的年齢効果の視点から－	37
⑤ S A Q トレーニング時の心拍数	39
3. その他	43
① HJSA 実行委員会名簿	
② H26 年度アシスタントコーチ	
③ 年間計画	

はじめに

ひょうごジュニアスポーツアカデミーがスタートして6年目を迎える。選考会での応募者は多いといえないが、選考されたアカデミー生はしっかりプログラムに取り組んでいる。体力測定結果をみると成果も向上している。保護者からも感謝の声をいただいている。また県代表に選出される修了生も出てきている。しかし、アカデミーから国体出場選手を多く輩出するという本活動の趣旨の実現にはまだまだ至っていない。これには多くの要因が考えられる。アカデミー選考会での応募数の問題、プログラム内容・頻度の問題、各競技団体との連携の課題、中学・高校でのフォローアップの問題等……。多くの課題が考えられる。

今年度はこれらの課題のうち、プログラムの実施頻度と選考会の体力測定の再検討に取り組んだ。プログラムの実施頻度の課題に関しては、昨年度まで隔週開講が基本であったが、今年度初めて5週連続身体能力開発・育成プログラムを実施し、その前後に効果を検討した。またプログラム時に心拍数を連続測定し、SAQトレーニングを中心に運動強度・運動の量的・質的分析も試みた。選考会体力測定に関しては新たにTテストを導入し、他の測定項目との関連も含め、選考基準・選考方法について再検討した。また、生まれ月の影響も合わせて検討した。この報告書にこれらの課題について検討した結果を掲載した。ご意見いただければ幸いである。

アカデミープログラムの運営もほぼ一つのパターンが定着してきた。今後はこれをベースに、アスリート輩出に向けてアカデミーのさらなる質的向上を目指したい。今後ともご指導、ご鞭撻のほど、よろしくお願いします。

(文責：平川 和文)

1. 平成 26 年度ひょうごジュニアスポーツアカデミー実施報告

2014 年 4 月 12 日（土）14：00～16：30 【兵庫県立文化体育館】

○身体能力開発・育成プログラム（平成 25 年度からの継続者のみ対象）

5 年生

指導者：矢野琢也（兵庫大学）

テーマ：総合トレーニング

内容：

- 1) 本日のプログラム説明&ROM チェック&ウォームアップ
- 2) 「スクエアラン」
- 3) 「バランスメニュー」 バランスディスク
- 4) 「リアクションキャッチ」「スクエアラン・オニゴっこ」
- 5) 「クーリングダウン」
- 6) 「本日のテーマのチェック&個々の課題確認」

6 年生

指導者：長野 崇（大原学園）

テーマ：アジリティ&メタボリックトレーニング

内容：

W-up

1) Play tag ; ball juggling

2) Skill&Tactics; Feint

3) Stretching

4) エリア突破ゲーム

①ノーマル

②ペアでパッシング

Tr 1

1) 1v1

2) リアクションコーンタッチ

Tr2

1) Possession Game with a ball

①4 v 1

2) No Change Position

①4 v 1

対辺突破

Tr3

1v1

しっぽ取り突破ゲーム

2014 年 4 月 26 日（土）13：00～17：00 【兵庫県立文化体育館】

○アカデミー生選考会兼ジュニアアスリート記録会

担当者：HJSA 実行委員会委員 他

内容：別添資料に記載

2014 年 5 月 17 日（土）14：00～17：00 【兵庫県立文化体育館】

○開講式

主催者あいさつ 公益社団法人兵庫県体育協会専務理事：飯田賢良

継続アカデミー生から歓迎のことば 6 年生 松森朋哉（まつもり ともや）

コーチ・関係者紹介 実行委員会委員長：平川和文

アシスタントコーチ紹介 身体プログラムコーチより

○知的能力開発・育成プログラム

指導者：小田慶喜（姫路独協大学教授），土肥 隆（兵庫県立大学教授），福田一儀（神戸市スポーツ教育協会）
他

テーマ：チーム全員の名前を覚え、互いに協力する姿勢を養う

内容：3 学年が共通でおこなう活動の一例

1. ネームトス

まず、ひとりひとりが「〇〇と呼んでください」と呼ばれたい名前を宣言した。本名でもニックネームでもよいが、ニックネームの場合は、ふだん友だちや家族に呼ばれているものにした。

お互いの名前を呼びながら、「〇〇さん、(私は) △△です」と、声をかけながら、相手が取れるようにボールをパスし、受け取ったら、「△△さん、ありがとう。(私は) 〇〇です」と、お互いの名前を確認しあいながら、次々と別の人にパスした。

このゲームのコツは名前を覚えていない人に「ごめん！名前をおしえてください。」と名前を聞いて、その人にパスをしていくことである。もう一つは、とにかく大きな声ではっきりと名前を言うことである。

2. チームビルディングへの取り組み

アイスブレイクのあと、3種類の活動にチャレンジをし、更に協力や互いの理解を進めた。そのひとつとして、ハーフパイプを使って、ビー玉を落とさずに移動させていく、パイプラインなどの協力ゲームを用い互いに周りを意識し、コミュニケーションの能力開発を試みた。

3. からだを動かすことを考える取り組み

からだを動かす仕組みを理解し、からだを動かしながら考える試みを実施した。簡単に実施している「走る」という動作であっても、地面に足が接地する時のフォームや地面を蹴った時のフォームを絵に描き理解できているかの確認を試みた。また、「保護者プログラム」でお父さんやお母さんが学んでいる内容について、「スポーツ栄養」においては食べることも練習のひとつであること、「発育発達」の説明からスポーツ種目を限定せずトレーニングを実施する理由を考えることを試みた。

○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

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

2014年5月24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、ステップリング、連続リバウンドジャンプ、ドロップジャンプ

○保護者サポートプログラム：スポーツ医学

講師：松本 學（聖和病院整形外科医）

内容：「医者のかかりかた」

スポーツ現場では、主役は選手で、脇役に監督・コーチがあり、我々メディカルスタッフは黒子です。黒子が目立つようなお芝居はお芝居になりません。私は、子どもたちは、それぞれ大きさは異なるかもしれませんが自分の花（スポーツに限らず）を持っていると思っています。子供たちにそれぞれの花を咲かせてもらうためには、芽をつみ取るようなことをしては花は絶対に咲きません。子供は大人の小型ではなくまだ成長段階に有るという認識を常に忘れずに接していかなければならないと思っています。私自身、「スポーツ中に水を飲むな」、「運動選手は泳いではダメ」の時代にスポーツ活動をしていました。私より実力がある選手がスポーツ傷害で選手生命を絶たれたケースをまじかで経験しました。そのようなことを出来るだけないようにしたいためスポーツ医学の道に進み、現在も頑張っているつもりです。

スポーツによる「ケガ」には外傷と障害に分けられます。外傷とは、1回の外力で生じるケガ（骨折、靱帯損傷など）で、交通事故のようなものです。予防は非常に困難と思います。障害とは、小さな外力の積み重ねによって生じる故障（野球肘、疲労骨折など）のようなものです。定期点検で有る程度予防が可能です。現在、野球肘の検診が多く行われていますが、野球肘の発生はそれほど減っていないとの報告も見られます。本人、家族、監督、チームで選手を守らなければという認識にかけているからだと思います。以前、金曜日の午後に少年野球チームの監督が「日曜日にこの投手を使いたいが肘が痛いといってる」診てくれと来院されました。投手の肘は伸びず、肩にも手がつかない状況でした。この状況を何で家族が見つけられなかったのか？、監督は何を見ていたのか？、本人は何で言わなかったのか？色々な疑問が生じました。どんなに有名なスポーツドクターでも、傷害（外傷＋障害）を引き起こした選手をすぐに現場復帰をさせるような魔法は使えません。どんなに鍛えられたスポーツ選手でも、治療には一定期間が絶対に必要なのです！早期発見・早期治療（メディカルチェックも有用）が大切です！普段から相談できるドクターを見つけて連絡のとれる方法を相談しておくが大切です。

新・医者にかかる 10 箇条と言うのが有ります。1.伝えたいことはメモして準備 2.対話の始まりはあいさつから 3.よりよい関係作りはあなたにも責任が 4.自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報 5.これからの見通しを聞きましょう 6.その後の変化も伝える努力を 7.大事なところはメモを取って確認 8.納得できないときは何度でも質問を 9.医療にも不確実なことや限界がある 10.治療方針を決めるのはあなたです。これらはすべてが子供に出来ることでは有りませんので、ご父兄にも分かっていたいただかなければならないことです。

私的な意見ですが、子供を病院へ連れて行くときの目安としては、変形が有る。安静時にも痛みがある。同じ動作で痛みが日に日に強くなって来ている。1週間以上同じ部位の痛みがある。等があります。病院へ行った時には、現在のスポーツ活動のレベル、出場したい大会とそれまでの期間を医師に知らせる。病名は聞いてくる。もらったお薬の内容を聞くこと、今後どうしていけば良いのかも聞くこと。痛いところは、言葉ではなく、自分で示すか、図示することが必要です

今回は、スポーツに関する骨折・疲労骨折、骨端線損傷、靱帯損傷、腰椎椎間板ヘルニア、腰椎分離症、救急現場での RICE 処置、熱中症、ドーピング等について話をしました。
いっぱい色々な花が咲くことを楽しみにしています。

2014 年 6 月 7 日（土）14：00～17：00 【兵庫県立文化体育館】

○身体能力開発・育成プログラム

4 年生

指導者：矢野琢也（兵庫大学）他

テーマ：「動きのチェック」

内容：（定位・反応・連結-1）

1) 方針説明&ウォームアップ

2) 「スクウェアラン」

3) 「しっぽ取りオニごっこ」

4) 「セーフティペア」

5) フリーコーンオニごっこ

6) 柔軟性チェック

7) クーリングダウン&本日のまとめ

5年生

指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学）

【身体の知覚】

- * 自分の姿勢を知る，感じる，保つ。
- * 足の感覚を感じる
- * 足指を使う

1. 20m シャトルラン（6年生と合同）

2. 背中合わせの押し合い

※ 自分のからだをしっかりと意識する。相手の体重，力をしっかり感じる。

3. 手押し相撲

- a. 両足をそろえて立って行う。
- b. 片足立ちになって行う。

4. 引っ張り相撲

- a. 片手 or 両手をつないで
- b. タオルを持って

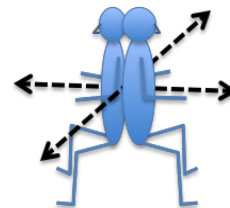
5. タオルギャザー

- a. 独り
- b. ペアで引っ張り合い

c. 足指で掴んで移動させる，投げる

6. ストレッチ

※ 内転筋，ハムストリングス，股関節を重点的に



6年生

指導者：長野 崇（大原学園）

テーマ：分化能力&変換能力を高めよう！ ～動きながらの身のかかし～

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・・・

2014年6月21日（土）14：00～16：30 【兵庫県立文化体育館】

○身体能力開発・育成プログラム（SAQトレーニング5週連続の1回目）

速力（スピード）

敏捷性（アジリティ）

俊敏性（クイックネス）

【Quickness 1】

1. ステップ

- a. 前後ジャンプ 10回を4セット
- b. 左右ジャンプ 10回を4セット
- c. クロスカントリー 5秒を4セット
- d. 開閉ジャンプ 5秒2セット
- e. 赤、黄色を交互にまたぐ 5秒3セット

	4年生	5・6年生男子	5・6年生女子
No.1(6/21) 文化体育館	A Q S	Q S A	S A Q
No.2(6/28) 兵庫医療大	Q S A	S A Q	A Q S
No.3(7/5) 兵庫医療大	S A Q	A Q S	Q S A
No.4(7/12) 文化体育館	A Q S	Q S A	S A Q
No.5(7/19) 兵庫医療大	Q S A	S A Q	A Q S
測定(7/26) 文化体育館	測定		

- f. dとeのきりかえ 1セット
- g. イン・アウト・アウト・イン 練習と5秒2セット
- h. 時計回り、逆回り 練習と5秒1回ずつ

2. ラダー

- a. クイックラン 4本
- b. スプリントラン 3本
- c. クイックラン 1本 速く
- d. 両足ジャンプ 2本
- e. 開閉ジャンプ 2本
- f. スラロームジャンプ 2本
- g. ラテラルクイックラン 3本（左足から）

3. ミラー

- a. 合図とともに 5本ずつ
- b. 各自で 5回ずつ（上半身のフェイントあり）
1m広めて
- c. 各自で 5本ずつ（フェイントあり）途中で
終了

5・6年男子

内容：

Tr1

ダイナミックストレッチ

- 1) ニーチーチェスト 左右10回×2本
- 2) ギャロッピング 左右10回×1本
- 3) アンクルフリップ 左右10回×2本
- 4) バッドキックジョグ 左右10回×2本
- 5) 四つん這いウォーク 左右10歩×2本

Tr2

姿勢矯正トレーニング

- 1) いないないバー 上下各5回
- 2) 肘90度背面タッチ 10回、with チューブ10回
- 3) 腕振りドリル 10回×3本

Tr3

ウォールドリルプログレッション

- 1) スタティックホールド 左右交互を20秒×2
セット
- 2) ロード&リフト 左右交互1セット×5
本
- 3) エクスチェンジ・マーチ 左右交互1セット×10
本

○保護者サポートプログラム：スポーツ栄養（1）

講師：坂元美子（神戸女子大学准教授，HJSA 実行委員会委員）

内容「ジュニアスポーツ選手のための食事」と題して、スポーツと5大栄養素の関係を説明し、成長とスポーツ選手の体づくりのために必要な栄養をバランスよく摂る必要性について話した。

- ・5大栄養素を多く含む食品と、効率よく摂るためのポイントと献立を紹介した。
- ・体づくりのための食事の摂り方として、筋肉をつけるために、骨折予防、関節強化のための食事の摂り方のポイントを説明した。
- ・熱中症対策として、熱中症の種類と原因、その対策方法を説明した。また、水分補給の方法を説明した。
- ・成長期のスポーツ選手として、なぜインスタント食品やスナック菓子がよくないのかについて説明した。
- ・スポーツをする人の年齢別エネルギー必要量を、日本人の食事摂取基準を挙げて説明し、より多くの栄養量が必要だということを説明した。
- ・栄養講習後に行う食事調査の内容と記入方法、フィードバックする結果の見方を説明し、現状の食事内容とその改善点を把握できるよう提案した。

2014 年 6 月 28 日（土）15：00～17：30 【兵庫医療大学体育館】

○身体能力開発・育成プログラム（SAQ トレーニング 5 週連続の 2 回目）

【Quickness 2】		3) 頭の高さ維持	10 歩×2 本
1. スティックラダー		Tr2	
a. 前後 5 秒 3 セット		姿勢矯正	
b. 左右 5 秒 3 セット		1) いないいないバー	上下各 5 回
c. クロスカントリー（足を交互に入れ替える） 5 秒 3 セット		2) 肘 90 度背面タッチ	10 回、with チューブ
d. イン・アウト・イン・アウト 5 秒 4 セット		10 回	
e. タッピング 10 秒 4 セット		3) 腕振りドリル	10 回×3 本
2. ラダー		Tr3	
a. クイック 3 本		ハーネスドリル	
b. タップ → スプリント 4 本		1) 姿勢維持	
c. タップ → ラテラル 4 本		2) 両足入れ替え	
d. シャッフル 4 本		3) ハーネス抜き	
e. イン・アウト・アウト・イン 4 本		*待機学生はウォールドリル	
3. ミラーリアクション		Tr4	
a. フェイントなし 3 回ずつ		レジスティッドスタート	
b. フェイントあり 3 回ずつ		・前方脚はトリプルフレクション	
5・6 年男子		・後方脚はトリプルエクステンション	
内容：		・パートナーを肩で押す	
Tr1		・単発でパワフルに行く	
フロントランジウォーク		Tr5	
1) フォーム確認	10 歩×3 本	ダッシュ	
2) 腕振り付き	10 歩×2 本	<u>20m2 本</u>	

2014 年 7 月 5 日（土）15：00～17：30 【兵庫医療大学体育館】

○身体能力開発・育成プログラム（SAQ トレーニング 5 週連続の 3 回目）

【Quickness 3】		e. イン・アウト・アウト・イン	練習と左右 2 本ずつ
1. ラダー		2. コーンスラローム	
a. クイック 練習と 2 本		a. 四角	練習 2 回と 2 本
b. スプリント 練習と 2 本		b. 直線	練習と 3 本
c. シャッフル 練習と 2 本		c. 回転	練習と 5 本
d. ラテラル 練習と左右 2 本ずつ			

5・6年生男子

内容：

Tr1

姿勢矯正トレーニング(肩甲骨内転トレーニング)

1) いないないバー 上下各5回

2) 肘90度背面タッチ 10回、with チューブ10回

Tr2

ポンピュンラン

10回×3セット

Tr3

新聞紙ダッシュ

20m×3本

Tr4

メディシンボールチェストプッシュからダッシュ

・上肢・下肢の複合動作における爆発的筋力養成

・股関節と膝関節を曲げた姿勢から

20m×4本

Tr5

片足スタートダッシュ

20m×2本

Tr6

交互脚バウンド20m

・前方への素早く連続で切り返す能力養成

・接地時に体幹や足関節を固定して行う

・遠くに跳びすぎると減速局面が大きくなる

20m×3本

Tr7

ダッシュ

20m×2本

2014年7月12日(土) 14:00~16:30 【兵庫県立文化体育館】

○身体能力開発・育成プログラム (SAQ トレーニング5週連続の4回目)

【Quickness 4】

1. コーンスラローム

a. 直線 2セット

b. 直線 2

b-1. サイドステップ 2セット

b-2. 体の向きを変えながら 2セット

c. 回転(前を向いたまま) 2セット

d. 四角; ∞回り(前を向いたまま) 2セット
ずつ3種類

2. ミラーリアクション

a. 3方向、フェイントあり(右前-左前-後ろ) 2
セット

b. 3方向、フェイントあり(前-右後-左後)
2セット

5・6年生男子

内容：

Tr1

ステップ台を用いたステッピング(交互)

・素早い切り替えし能力養成

1) 両足 20回×2セット

2) 交互脚 20回×2セット(2セット目は腕振り強
調)

Tr2

交互ラテラルプッシュオフ

・内転筋活動を伴う連続でのトリプルエクステン
ション強化

1) 一人組; 5回×1セット

2) 二人組; 5回×3セット

Tr3

ボックスジャンプ

・全身の伸展動作直後に素早い屈曲を伴う爆発的筋力養成

1) 股関節高 4 回跳び

Tr4

デプスリーブ

・強い衝撃から素早く切り返す爆発的筋力養成

5 回跳び

Tr5

ハーネス with コーチ

20m×2 本

2014 年 7 月 19 日 (土) 15:00~17:30 【兵庫医療大学体育館】

○身体能力開発・育成プログラム (SAQ トレーニング 5 週連続の 5 回目)

【Quickness 5】

1. リアクション

a. ビーチフラッグ 1 (うつ伏せから) 3 セット

b. ビーチフラッグ 2 (仰向けから) 前
2 セット・後 1 セット

c. 起き上がり&ボールキャッチ 1 (うつ伏せから) 2 分間 5 回で交代

d. 起き上がり&ボールキャッチ 2 (仰向けから)
2 分間 5 回で交代

2. ミラーリアクション

a. 2 方向 (左右) 15 秒 3 セット

b. 2 方向 (前後) 15 秒 2 セット

5・6 年生男子

内容:

Tr1

片足プッシュオフ

・下肢伸展能力 (トリプルエクステンション) 能力強化

1) 左右 5 回

2) 左 2 回・右 2 回×5 回

3) 左右 10 回

Tr2

ローテーション TR

1) ハーネスドリル

30m×6

2) 体幹 TR with バランスボール (オール 4~片足片手抜き)

①膝引き付けのみ左右 5 回

②膝引き付け&ツイスト左右 5 回づつ

③膝引き付け&ツイスト交互 5 回

3) エクスチェンジマーチ

10 回×5 セット (セット間 15 秒)

Tr3

体幹固定 (額支持) からのダッシュ

1) 一本軸を意識×2 本

2) 深く傾斜をつける×2 本

3) 倒れこみながらダッシュ×1 本

Tr4

20m ダッシュ

20m×2 本

2014 年 7 月 26 日（土）14：00～16：30 【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、ステップ
ピング、連続リバウンドジャンプ、ドロップジャンプ

2014 年 9 月 6 日（土）14：00～17：00 【神戸大学発達科学部】

○知的能力開発・育成プログラム：

指導者と内容：

1. 「あきらめない心」

講師：野村真波（パラリンピック日本代表選手，神戸百年記念病院看護師）

内容：小さいころから外で遊ぶことが大好きで水泳をずっとしていました。中学生になるころから看護師
になろうと考え進路を決めました。しかし、20 歳の時、バイク事故で利き腕をなくしました。その後家
族や先生の支えの中めざしていた看護師になれました。そして、やり続けていた水泳に再度挑戦するこ
とにしました。職場や周りの方々の理解やサポートのおかげでパラリンピックに出場できました。あきらめ
ない心が今の自分を作ってくれたと思っています。

2. 「アスリートのライフスキル ～野村真波さんの話から学ぶ～」

講師：福田一儀（神戸市スポーツ教育協会）

内容：レジリエンスについて

- ・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・まとめ

2014 年 9 月 27 日（土）14：00～17：00 【兵庫県立文化体育館】

○身体能力開発・育成プログラム

4 年生

指導者：矢野琢也（兵庫大学講師）他

テーマ：「選手の特性チェック」

内容：（定位・反応・連結-1）

- 1) 方針説明&ウォームアップ：「リズム&ステップ
- 2) 「スクエアラン」
- 3) 「セーフティペア」
- 4) 「しっぽ取りオニごっこ」
- 5) 「マーカーギャザーラン」
- 6) クールダウン&本日のまとめ

5・6 年生男子

テーマ：スピードトレーニング（集中開催トレーニ
ングの総復習）

内容：

Tr1

ダイナミックストレッチ

Tr2

姿勢強制 TR

Tr3

ウォールドリルプログレッション

1) スタティックホールド

2) ロード&リフト

3) エクスチェンジマーチ

Tr4

ハーネスドリル

Tr5

レジスティッドスタート

Tr6

メディシンボールチェストプッシュからのスター

ト

Tr7

片足スタートダッシュ

Tr8

交互脚バウンド

Tr9

ステップ台を用いたステップング

Tr10

ハーネス with コーチ

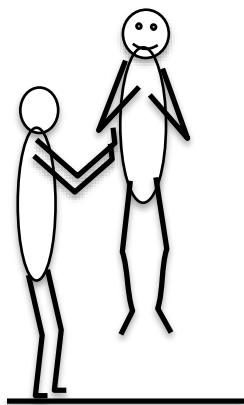
Tr11

体幹 TR with バランスボール

5・6年生女子

【感じる】

* 自分の姿勢を知る, 感じる, 保つ。



* バランスを保つ

1. 体幹&肩周辺の強化

動物歩き (ウサギ, イヌ, クモ, カニ: 股を広げ腰を落として2足で横歩き)

2. 背中合わせでの横歩き (リレーなど)

3. ジャンプ&チャージ (強くあたりすぎたの転倒に注意!)

a. ジャンプして肩と肩をぶつけ合う

b. ジャンプしてハイタッチ

c. ジャンプした時に押されても, きちんと着地

4. バウンドボールくぐり

5. スロウ・ラン・キャッチ (目と手・体の協調)

a. 様々な投げ方でボールを投げる。

b. 投げたボール (フライ) をダッシュしてとる

2014年10月4日(土) 14:00~17:00 [兵庫県立文化体育館]

○身体能力開発・育成プログラム

4年生

指導者: 矢野琢也 (兵庫大学講師) 他

テーマ: 「動きの基礎作り&チェック2」

内容: (分化・リズム・バランス-1)

1) 方針説明&ウォームアップ (20m走測定)

2) 「スクエアラン」

3) 「スタビリティ1」~静的~

4) 「十字ステップ」

5) 「本日のテーマのチェック&個々の課題確認」

5・6年生男子

内容:

W-up

1) ダイナミックストレッチ

2) 姿勢矯正 1 with tube

Tr1 【5min×8set】

1) プライオメトリクス・バランスエクササイズ

①ベンチ・スタティック

②サイドベンチ・スタティック

③ハムソトリングス

④シングルレッグスタンス

⑤スクワット+トーレイズ

⑥垂直ジャンプ

⑦ベンチ・アルタネイト・レッグ

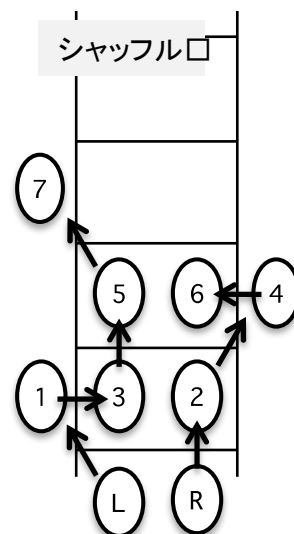
⑧レイズ&ロウワーヒップ

⑨ハムストリング

⑩シングルレッグレイズ

Tr2

スクワット・ボールリレー



Tr3

アーリーヒットゲーム

5・6年生女子

【クイックネス】

* 自分の動きを感じる。保つ。

* 足を素早く動かす

1. 20m 走の測定

2. スティックラダー・ステップ

a. 前後ジャンプ

b. 左右ジャンプ

c. クロスカントリー

d. イン-アウト-アウト-イン

3. ミニハードルステップ

a. 前後ジャンプ

b. 左右ジャンプ

c. クロスカントリー

d. イン-アウト-アウト-イン

3. ラダー・ステップ

a. クイック

b. スプリット

c. シャッフル

d. ラテラル

e. イン-アウト-アウト-イン

4. ストレッチ

内転筋、ハムストリングス、股関節を重点的に

○保護者サポートプログラム：チェアエクササイズ実習（1）

講師：仲宗根涼子（チェアエクササイズ基礎講習講師，NPO 法人 1 億人元気運動協会理事，（株）元気サポート取締役 等）

内容：チェアエクササイズの特徴（安全，低コスト，楽しさ，効果）と共に，実際のトレーニング効果の事例などの解説をはさみながら，初心者向けの実習が行われた。お子さん，あるいはご夫婦で参加された保護者も多く，大変好評であった。

2014 年 10 月 18 日（土）14：00～17：00 【兵庫県立文化体育館】

○身体能力開発・育成プログラム

4 年生

指導者：矢野琢也（兵庫大学講師）他

テーマ：「カン、感覚、感性を磨く」

内容：（定位・反応・連結-2）

1）本日のプログラム説明&ウォームアップ「リズム&ステップ」

2）「スクエアラン」

3）「距離感覚のチェック」「イチローキャッチ」

4）「HJSA 版トム&ジェリー」

5）「本日のテーマのチェック&個々の課題確認」

5・6 年生男子

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：

W-up

1) タオルギャザー

2) ビー玉運び

3) 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

5・6年生女子

【反応】

* 周囲の動きを感じて、素早く性格に動く

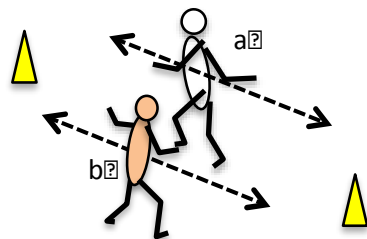
* 素早い判断

1. ストレッチ
内転筋、ハムス
トリングス、股

関節を重点的に

2. コールタッチゲーム

※偶数・奇数でそれぞれ左右にダッシュする



a. 音の回数

b. 計算

3. ミラーリアクション

a. フェイントなし

b. フェイントを入れて

c. 前後方向

4. サイドステップ&ボールキャッチ

a. 両手でキャッチ

b. 片手でキャッチ

○競技体験プログラム： バスケットボール（1）

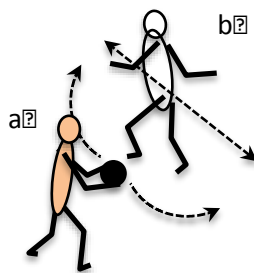
指導者：本間雄二（魚崎ミニバスケットボールクラブ代表）他

内容：

- ・ウォーミング：パワ
- ・5グループに分かれ

施

- (1) フックシュートな
- (4) テニスボールを使
- (5) 一人縄跳び（速いス
- ・シュート練習（レイ
- ・ゲーム練習（5対5）



ーポジション（スタンス）の取り方など

て、以下の5つのトレーニングをローテーションして実

ど、(2) ビジョントレーニング、(3) トカゲ歩きなど、
ったジャグリング・キャッチボール（左右の手を使う）、
テップ、二重跳びなど）
アップシュート、ランニングシュートなど）

2014年11月1日（土）14：00～16：30 [兵庫県立文化体育館]

○身体能力開発・育成プログラム

4年生

指導者：矢野琢也（兵庫大学）他

テーマ：「正確かつ素早い動き&バランス」

内容：（分化・リズム・バランス-2）

- 1) 本日のプログラム説明&ウォームアップ「リズム&ステップ」
- 2) 「スクエアラン」
- 3) 「十字ステップ」
- 4) 「ミニハードル・ラン&ジャンプ」
- 5) 「ボール with ステップ」
- 5) 「本日のテーマのチェック&個々の課題確認」
- 6) 「クールダウン&本日のテーマのチェック&個々の課題確認」

5・6年生男子

指導者：長野 崇（大原学園）他

テーマ： バウンディングトレーニング

内容：

W-up

- 1) ケンケン鬼ごっこゲーム
- 2) ホップジャンプ
- ①両脚抱え込み跳び
- ②片脚抱え込み跳び
- ③漸増垂直抱え込み跳び

Tr1

グループ長縄跳び

6人組で長縄跳びをチャレンジする

ミスすることなくローテーションでジャンプTRを行う

Tr2

ジャンプボール

1) バasketボードからのバウンドボールを空中キャッチし空中で再びボードにボールをぶつける

2) 次のメンバーが再び空中でバウンドボールをキャッチし連続させる

Tr3

1) 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

Tr4

バウンディング（前方へ素早く連続で切り返す能力の養成）

5・6年生女子

【反応から変換】

* 周囲の動きを感じて、素早く性格に動く

* 素早い判断

1. ストレッチ

内転筋、ハムストリングス、股関節を重点的に

2. サイドステップ&ボールキャッチ

a. 一定のリズムで

b. フェイントを入れて

3. ミラードリル(リアクション&コーンタッチ)

※OFはコーンヘッドをタッチしたら得点、DFはそれよりも早くコーンヘッドを押さえる。

a. 1 vs 1 (フェイントなし → フェイントあり)

b. 2 vs 1 (コーン3個で2v1)

c. 3 vs 1 (コーン4個で3v1)

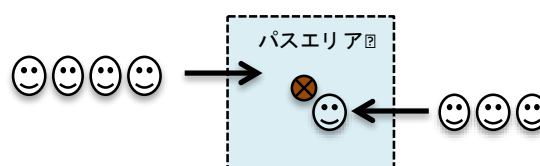
4. ラン&パスキャッチ

※ 2グループが向い合って交互に走り、パスをつなげる

a. バウンドなしのパス

b. バウンドパス

c. ボールを変える



○保護者サポートプログラム：チェアエクササイズ実習（2）

講師：仲宗根涼子（チェアエクササイズ基礎講習講師，NP0法人1億人元気運動協会理事，（株）元気サポート取締役 等）

内容：前回に続いて1億人元気運動協会の中曽根涼子氏を講師に招き、中高齢者向きの椅子を使つてのエアロビクスプログラムを指導していただいた。プログラム内容はストレッチ運動、筋力運動、有酸素運動の三種類から構成され、体力水準に応じて組み合わせが可能で、家庭でできる複合ホームフィットネス運動である。参加者は音楽に合わせて指導者の動きに合わせて実践していた。ぜひ家庭でもアカデミー生徒一緒にやってほしい。

2014 年 11 月 15 日（土）14：00～17：00 【兵庫県立文化体育館】

○身体能力開発・育成プログラム

4 年生

指導者：矢野琢也（兵庫大学）他

テーマ：「予測、先取り、フェイント、反応」

内容：(変換-1)

- 1) 本日のプログラム説明&ウォームアップ「リズム&ステップ」
- 2) 「スクエアラン」
- 3) 「スクエアラン・オニごっこ」「サークルラン・オニごっこ」
- 4) 「スペース・オニごっこ」「バウンドボール」「マーカーラン」
- 5) 「本日のテーマのチェック&個々の課題確認」

5・6 年生男子

指導者：長野 崇（大原学園）他

テーマ：分化・変換能力養成

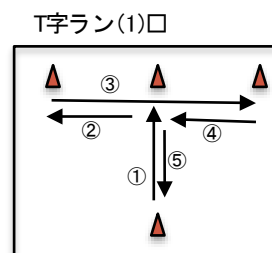
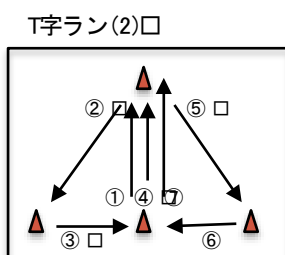
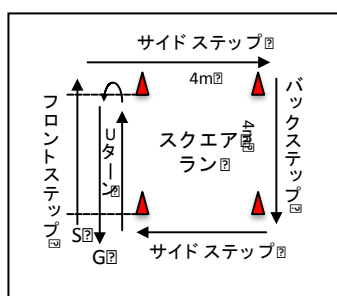
内容：

W-up

- 1) ゴールは走る！
- 2) サークル外のメンバーがサークル内の仲間に
- 3) ボールを投げ込みビブスでキャッチ
- 4) 1 v 5 スクエア鬼ごっこ

Tr 1

3v1 3 人で 4 つのコーンを守る



Tr2

角形風船リアクション

Tr3

1 v 1 ライン突破

5・6 年生女子

【反応から変換 2】

- * 周囲の動きを感じて、素早く性格に動く
- * 身体各部をうまく使う

1. ストレッチ

内転筋、ハムストリングス、股関節を重点的に

2. スクエアラン

3. T 字ラン

4. コールタッチゲーム

※偶数・奇数でそれぞれ左右にダッシュする

a. 音の回数

b. 計算

5. 当てるか逃げるか

※ 笛の合図で、一方が逃げ、他方がボールを撮って投げ当てる

○競技体験プログラム：バスケットボール（2）

指導者：本間雄二（魚崎ミニバスケットボールクラブ代表）他

内容：

1. 股関節の柔軟性、姿勢保持のためのトレーニング。
2. 周辺視野、動体視力向上のためのトレーニング。

3. 両手を巧みに操るための2ボールドリブル&シュート。非利き手による投球。
4. 縄跳びを使ったジャンプカトレーニング
5. ランニングドリブルとミニゲーム。

2014年11月22日(土) 14:00~16:00 [神戸国際中学校・高等学校 グラウンド]

○競技体験プログラム：ソフトボール

指導者：但尾哲哉(神戸親和女子大学教授), 亀田敦宣(滝川中学校・高等学校教諭) 他

内容：W-U P

ストレッチ

ボールを使ったアップ(ボールを投げて馬跳び→キャッチ等)

投げて、手をたたいて、キャッチ

Tr.1 正しい投げ方

Tr.2 正方形で投げる練習①

グローブの出し方

正方形で投げる練習②

キャッチしたらタッチし、投げる

Tr.3 ピッチング

ウインドミル投法

ピッチャーとキャッチャーで投球練習

Tr.4 バッティング

バットの基本的な振り方

Tr.5 ピッチング&バッティング&キャッチング

C-D o w n

2014年12月6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：「正確&素早さ&バランス」

内容：(分化・リズム・バランス-3)

1) 本日のプログラム説明&ウォームアップ「リズム&ステップ」

2) 「スクエアラン」

3) 「十字ステップ：マーカー」

4) 「ミニハードル・ラン&ジャンプ」

5) 「ボール with ステップ」

6) 「本日のテーマのチェック&個々の課題確認」

5・6年生女子

【反応から変換3】

* 周囲の動きを見る, 感じる

* 素早く判断して, 素早く動く

1. ストレッチ

内転筋, ハムストリングス, 股関節を重点的に

2. ジャグリング

a. スカーフ (2枚, 3枚)

b. ボール

3. パスキャッチ (ペア)

※ ボールを1個から2個, 3個と増やす

4. ポゼッション1

※ 一定のスペースの中でランダムに走り, 合図の時に均等な間隔をとる

5. ポゼッション2

※ スペースを取る動きを続けながら, パス回しをする

a. ボールの数を増やす

b. オフェンスとディフェンスに分ける

c. キックパスで

○競技体験プログラム：フットサル（１）

指導者： 泰澤秀幸（デウソン神戸代表取締役社長，フットサルスクールマスター） 他

内容：

- １． リフティング等ボールの扱い方
- ２． １対１でのパス・ドリブル練習。
- ３． 簡易ゴールを使ったミニゲーム。

○保護者サポートプログラム：兵庫県の競技スポーツの現状について

講師： 圓田雅也（（公財）兵庫県体育協会競技力向上課指導主事）

内容： パスウェイプログラムの一環として、県体育協会の圓田雅也先生を講師に招き、兵庫県中学校・高等学校のスポーツ事情についてお話していただいた。全県の詳細なデータを紹介していただき、保護者にはスポーツ活動を含めた進路について情報を得ることができた。終了後は圓田講師に個人的な相談をする保護者も多くいた。

2014 年 12 月 13 日（土）13：00～15：00 【セレゾン6ai フットサルクラブ】

○競技体験プログラム：フットサル（２）

指導者： 泰澤秀幸（デウソン神戸代表取締役社長，フットサルスクールマスター） 他

内容：

- １． パス&シュート練習。ゴール横から出されたボールをセンターライン付近で受け取り、ドリブル&シュート
- ２． オフィシャルコートを使ったゲーム。

2014 年 12 月 20 日（土）14：00～16：30 【兵庫県立文化体育館】

○身体能力開発・育成プログラム

4 年生

指導者： 矢野琢也（兵庫大学講師） 他

テーマ： 「情報に対する反応」

内容：（定位・反応・連結-3）

- １） 本日のプログラム説明&ウォームアップ「リズム&ステップ」
- ２） 「スクエアラン」
- ３） 「Back&Ball」「タッチ ON/OFF」
- ４） 「認知判断プログラム」
- ５） 「本日のテーマのチェック&個々の課題確認」

5・6 年生男子

テーマ： ボールトレーニング

内容：

W-up

- 1) ボールジャグリング
- 2) ジャンプリフトキャッチ
- 3) ジャンプリフト&フットパス
- 4) 2 ボールジャグリング
- 5) 尻相撲&ボール取り

Key Factor

- ① スピードよりも正確性
- ② 非利き手（足）のチャレンジ
- ③ 多くの繰り返し練習

Tr 1

1) ボールスロー&キャッチ

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

1) 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

1) 4v1 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)

5・6年生女子

【バランス】

* 周囲の動きを見る, 感じる

* 素早く判断して, 素早く動く

1. タオルギャザー

2. ビジョントレーニング

※ 両手の人差し指を立て, 目で左右の指を交互に見る

a. 腕を左右に広げ, 左右方向で行う

b. 片手を前に伸ばし, 前後方向で行う

3. バランス立ち

バランスディスクの上に立つ

a. レッグランジ

b. スクワット

c. 跳び石渡り

d. 片足立ち&片足3方向指示(前, 右後ろ, 左後ろ)

4. 鬼ごっこ 5対1

※ 中央の鬼が5人の誰かをタッチする。5人は四角の辺の上のみを動いて逃げる(コーンに触っている時はセーフ)

2015年1月10日(土) 14:00~17:00 [兵庫県立文化体育館]

○身体能力開発・育成プログラム

4年生

指導者: 矢野琢也(兵庫大学)他

テーマ: 「スムーズ&スピーディー」

内容: (分化・リズム・バランス-4)

1) 本日のプログラム説明&ウォームアップ「リズム&ステップ」

2) 「スクエアラン」

3) 「ボールまわし」「ツ

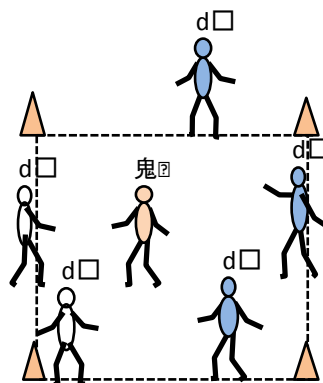
ーボールパス」

4) 「スリーメン・トス

&パス」

5) 「バウンディング&チューブ」

6) 「本日のテーマのチェック&個々の課題確認」



5・6年生男子

テーマ: 体幹トレーニングⅡ

内容:

W-up

姿勢矯正 with 縄跳び

Tr1 【5min×8set】

1) プライオメトリクス・バランスエクササイズ

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

バランスボールメソッド

Tr3

アーリーヒットゲーム

5・6年生女子

【巧みに、素早く】

＊ 素早く動く

＊ 素早く判断して、素早く動く

1. スクエアラン

a. 走る

b. 手でボールをドリブルしながら

c. 足でボールを蹴りながら

2. ミラーリアクション

a. 左右方向にフェインを入れながら

b. 左右方向に行いながら、隙を見て相手の横を突破する

3. ミラーリアクション（四角）

a. 互いに向い合って四角の枠の中に入り、親側が動いた方向に動く

b. 2人がそれぞれボールを上に向けてaのように動き、戻ってからキャッチする

4. しっぽ取り

a. 2人が片手をつなぎ、相手のしっぽを取る

b. 2対2

c. チーム対抗

○保護者サポートプログラム：「子どもの身体コンディショニング」

講師：下川路さやか、佐藤曜子（一般社団法人キッズ&ジュニアスポーツコンディショニング協会認定インストラクター 等）

内容：オスグッドシュラッター病、シンスプリントなど成長期に多いスポーツ障害、およびそれらの原因などが解説された。その後、それらに対処するためのコンディショニングについての解説があり、コンディショニング法のひとつとしてマッサージ（タッチケア）の実演がなされた。また、親子でのタッチケアはフィジカルのみならずメンタルにも好影響を及ぼすことが期待できることなどが紹介された。家庭で保護者が実際にできる、正しく効率の良いマッサージの方法を学べたため、参加者には大変好評であった。

2015年1月24日（土）14：00～17：00 【兵庫県立文化体育館】

○身体能力開発・育成プログラム

○3学年オムニバス式トレーニング

指導者：矢野琢也（兵庫大学講師）他

テーマ：「情報に対する反応」

内容：(Quickness)

1) ラダーメニュー 4種類

2) 情報判断メニュー (PC)

5・6年生男子

テーマ：アジリティトレーニング

内容：

W-up

1) スクワット（両脚／片脚）

2) パワーポジション姿勢獲得

Tr 1

ダッシュ&ストップ

Tr2

スラロームダッシュ

5・6年生女子

※クイックネス（矢野）、アジリティー（長野）、

バランス（賀屋）をローテーションして実施

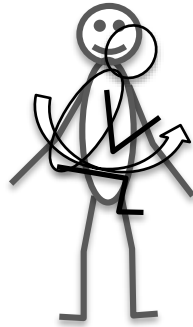
【バランス】

- * 身体を安定させる
- * 揺れる、止まる、倒れない

1. 足指でのスーパーボールつかみ（片足立ち）

※ 片足で立ち、足指でスーパーボールをつかんで別の場所に移す

- a. 左右への移動
- b. 前、右後ろ、左後ろへと順に移す



2. 手押し相撲

- a. 両足で立つ
- b. 片足で立つ
- c. バランスディスクに立つ

3. 引っ張り相撲

※ 互いにタオルを持って引っ張りあう

- a. 片手（右手 vs 右手, 右手 vs 左手）
- b. 両手（タオルを平行, タオルをクロス）

4. 世界一周

※ 一方の体にしがみつき、落ちないように体を一周回る

○競技体験プログラム： バドミントン（2）

指導者： 鷗木千加子（甲南大学教授，日体協上級コーチ(バドミントン1級)），山本しずか（元国体兵庫代表）
他

内容：

- ・ 導入：一人シャトル打ち、シャトルキャッチ、シャトルスロー&ヒット、ラケットで打ち合う
- ・ サービス練習
- ・ ノック形式での練習（オーバーヘッドストローク・アンダーハンドストローク）

2015年1月31日（土）13：00～15：00 【甲南大学岡本キャンパス体育館】

○競技体験プログラム： バドミントン（2）

指導者： 鷗木千加子（甲南大学教授，日体協上級コーチ(バドミントン1級)），山本しずか（元国体兵庫代表）
他

内容：

- ・ 国体代表選手・大学生の試合（シングルス・ダブルス）観戦
- ・ 前回の復習（一人シャトル打ち、ラケットで打ち合う、ノック形式でオーバーヘッドストローク・アンダーハンドストローク）→ノック形式で前後の移動も含めた練習
- ・ サービス練習
- ・ 半面でのラリー（対スタッフ）
- ・ 半面シングルのゲーム

2015年2月7日(土) 14:00~17:00 [兵庫県立文化体育館]

○身体能力開発・育成プログラム

4年生

指導者：矢野琢也（兵庫大学）他

テーマ：「変化する情報に対する反応」

内容：(Quickness&変換2)

- 1) 本日のプログラム説明&ウォームアップ「リズム&ステップ」
- 2) 「クイックラダー」
- 3) 「スペース・オニごっこ」「マーカーラン&カード」
- 4) 「バウンドボール」
- 5) 「クーリングダウン」
- 6) 「本日のテーマのチェック&個々の課題確認」

5・6年生男子

テーマ：変換養成トレーニング～動きながらの身のかかし～

内容：

W-up

- 1) Play tag
- 2) Dynamic Stretch
- 3) ゴールは走る！

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・・・

5・6年生女子

【まわる】(連結, バランス, 反応)

- * 揺れる, 止まる, 倒れない
- * しっかり反応, 素早く動く
- * 体の状態を知覚する

1. 障害物ウォーク (落ちずに進め)

※ 様々な形のブロックマットを並べ, 落ちないようにその上を歩く

2. 回転運動

- a. 前転・後転, 開脚前転・後転, 側転
- b. 斜め前回り
- c. ジョグ&前転
- d. 手を使わずに後転 (斜め後ろ回り)

3. 手押し車

- a. 手押し車で歩く
- b. 手押し車の状態から倒立し, 前転
4. 動物歩き

- a. イヌ
- b. カエル
- c. クモ (前, 後, 左右)
- d. エビ

5. 引っこ抜き

※ うつ伏せの相手をひっくり返す (1 vs 1, コーチ vs 全員)

○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, HJSA 実行委員会委員）

内容：「スポーツ選手の食事～学童期の食事の重要性～」と題して、学童期のスポーツ選手としての適切な体づくりのための食事のポイントについて話した。

・学童期後半から発育スパートに入り、そのときに成長に必要な栄養素をバランスとることが重要である。学童期の食事の摂り方の問題点としては、欠食、食事時間の乱れ、偏食、孤食、個食などが挙げられ、成長とスポーツをするために必要なエネルギーと栄養量を摂ることが難しくなる。また、食物アレ

ルギーとアナフィラキシーショックについても触れた。

- ・特に心がけて摂りたい栄養素をいくつか挙げて、効果的な摂り方を話した。
- ・アカデミーを卒業して、中学生になると思春期に入るため、思春期の栄養の問題点として、無理なトレーニングや減量などによる各種スポーツ障害について説明した。これらの問題点を予防するためにも、学童期後期から、しっかりと食べることができ、必要な栄養素を食事から消化吸収することができる内臓の体力が大切であることを説明した。
- ・学童期からサプリメントなどの特定の栄養素だけを吸収しやすいように加工した食品からの栄養摂取に頼ってしまうことで、内臓の体力を向上させることは出来なくなる。これまで、高校生男子サッカー部へのヘム鉄サプリメント摂取の効果についての研究のデータを挙げて、スポーツをするために必要なエネルギー量を食事からとることができていない選手は、サプリメントを摂取しても効果的に作用しないことを説明した。

2015年2月21日(土) 14:00~17:00 【兵庫県立文化体育館】

○身体能力開発・育成プログラム

4年生

指導者：矢野琢也（兵庫大学講師）他

テーマ：「情報に関する反応2」

内容：(総合&Quickness)

- 1) 本日のプログラム説明&ウォームアップ「リズム&ステップ」
- 2) 「スクエアラン」
- 3) 「Ball Drops」
- 4) 「カップ&ピン球」
- 5) 「ステップエクササイズ」
- 6) 「スクエアラン・オニごっこ」
- 7) 「本日のテーマのチェック&個々の課題確認」

5・6年生男子

テーマ：年間総まとめトレーニング～アシスタントコーチによるトレーニング～

内容：

《AC①》

Tr1

しっぽとり

- ・2人組で握手しながらしっぽとり

→場所：安全なスペースの確保 時間：30秒 左右

- ・サークル内でしっぽとり（3人～）

→場所：サークル内（3つ） 時間：30秒

- ・チーム対抗戦（3チーム）

→場所：バスケットコート or バレーコート

《AC②》

Tr2

チーム対抗ボール争奪競争

時間配分（3分—1分—5分—1分—5分）

ルール

- ・相手チームのボールを自陣に持ち帰る
- ・防ぐために相手をタッチする（自陣のみタッチ可）
- タッチされて止まる→仲間にタッチされれば生き返る
- ・円の中には守備者は侵入不可
- ・ボールがなくなる、もしくはボールが少ないほうが負け
- ・2セット目はボールを持って帰るときに平行パスを一度入れる
- できなければ（落としても）ボールを戻す

《AC③》

Tr3

サイドステップ・クロスステップの変換

Organization

- ・コーンを3メートル間隔で3つ並べる

1) 真ん中のコーンからスタートし、正面に対峙するACが進行方向に赤を出せば、サイドステップで、青を出せばクロスステップで隣のコーンをタッチ。タッチ後も真ん中までそれぞれの動作で戻る。

2) 5min 後、赤青の色をチェンジ

3) 10min 後、隣のコーンをタッチした後の動作を転換

(サイド→クロス、クロス→サイド)

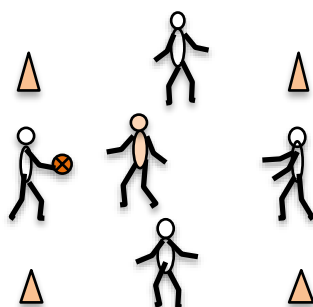
- ・各試行4往復(変更あり)
- ・4人1グループ
- ・ACは4グループのマーカー担当

5・6年生女子

【回りをよく見る】(変換)

* 状況判断から行動までを素早く

* しっかり反応, 素



早く動く

* 体の状態を知覚する

1. バウンドボールリアクション (キャッチ)

※ うつ伏せになり、ボールがバウンドした瞬間に立ち上がって

ボールを取る

2. 鬼ごっこ 5

対 1

※ 中央の鬼が

5人の誰かをタ

ッチする。5人

は四角の辺の上のみを動いて逃げる(コーンに触っている時はセーフ)

3. パス回し with ディフェンス

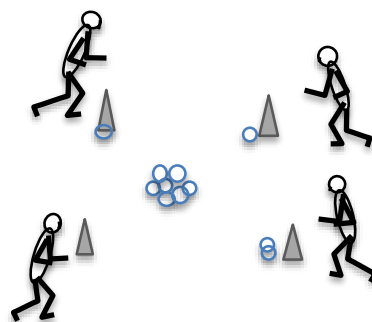
a. 四角の辺に立ちパスを回し、鬼はそれを阻止する

b. パスを出したら、それとは反対側の人と入れ替わる

4. ボール集め(状況判断トレーニング)

a. 中央,あるいは他の陣地にあるボールを出来るだけ多く集める

b. 自陣のボールを出来るだけ他人の陣に移す



○競技体験プログラム：テニス(1)

指導者：藤本季朱子(日本テニス協会普及委員), 藤村百鈴(日本テニス協会普及委員) 他

内容：基本フットワークの練習。ミニゲーム。

2015 年 2 月 28 日（土）13：00～16：00 【甲南大学六甲アイランド体育施設テニスコート】

○競技体験プログラム：テニス（2）

指導者：藤本季朱子（日本テニス協会普及委員）、藤村百鈴（日本テニス協会普及委員）他

内容：W-U P

ランニング&ストレッチ

2人組キャッチボール①ノーバウンド

②ワンバウンド（小刻みにステップを踏みながら投げる。慣れてきたら少しズラす）

③二人でボール1球ずつ持ち、どちらかがリーダーになりワンバウンドかノーバウンドで投げる。

受け手は、リーダーと異なるバウンドで返球する。
慣れたら小刻みにステップを踏みながら）

Tr.1 ラケットを持ち手のひら側、甲側でボールつき（小刻みにステップを踏みながら）

Tr.2 ショートラリー（ネットを挟んで）

Tr.3 サービスコートでゲーム

Tr.4 グーチームとパーチームで対抗戦

2015 年 3 月 7 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、ステップリング、連続リバウンドジャンプ、ドロップジャンプ

○保護者サポートプログラム：スポーツタレント発掘事業の現状と今後について

講師：辻田純三（履正社医療スポーツ専門学校校長代理、HJSA 実行委員会委員）

内容：スポーツタレント発掘事業の現状と今後について、実際に実施されている取り組みを参考にして、保護者の意識改革を中心に話を構成していただいた。

ジュニアスポーツのサポートには、保護者の理解が重要であり、「がんばれ」だけでは子どもたちをダメにする可能性が高い。もう少し子どもと試行錯誤を繰り返す取り組み方が必要となる。スポーツ栄養や体験プログラムは、子どもと考えるテーマと実践方法を提供しているのであり、保護者自身の要求を満足させるために提供しているのではないことを理解する必要がある。スポーツ種目にはかなりの多様性があり、マインドスポーツとしてのボードゲームである囲碁、将棋、チェスなどもスポーツ種目となっている。（競技としてのチェスは、頭脳によるスポーツの代表格でもあり、ARISF 加盟 IOC 承認スポーツである側面を持つ。また、アジア大会においてはチェスや中国将棋などは競技種目として採用されている。）

トップアスリートの育成には長期の視野に立った支援が必要である。たとえばテニスの錦織選手は、ソニー共同創業者の一族である盛田正明氏の設立した「盛田正明テニス・ファンド」の恩恵を受け、渡航費やアカデミーに関わる滞在費や遠征費、さらには学費の援助も受けて 12 歳でフロリダ州の IMG アカデミーで「ボロテリー・テニスプログラム」受けることにより、トップ選手の基礎を築くことができたことは有名な話である。また、大阪ガスの浅原宣治氏の設立した「NOBY（New Opportunity Before You・夢に向かって挑戦しようとする人に新たな機会を提供しよう）」の目標に向かって頑張ることのできる環境を提供する取り組みをさらに支援する異競技連携組織「アスレチック・リエゾン・西宮」のスポーツ行政推進体制の強化による会長朝原宣治氏の他、元プロ野球選手・サッカー・野球・女子バレーボール・アメリカンフットボール、バスケットボールなど、多種多様なトップアスリート及び団体からスポーツを支援する体制が整備され始めている。このよ



うなチャンスにいつでも対応できる準備をしておくことが重要である。

ひょうごジュニアスポーツアカデミーに一方的に何かを求めるのではなく、保護者の立場から何ができるのかを常に考えるようにすることが重要である。保護者である親が変わらなければ、子どもたちに変化を求めることは難しいことを強調して理解をお願いした。

2015年3月21日（土）14：00～17：00 【兵庫県立文化体育館】

○知的能力開発・育成プログラム

指導者：高見 彰（大阪国際大学教授）、福田一儀（神戸市スポーツ教育協会）、小田慶喜（姫路独協大学）、高田義弘（神戸大学大学院准教授）他

テーマ：アカデミーをふり返ろう

内容：

1. 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（2・3年間の人もあります）のふり返りをした。また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」というテーマに800字程度で感想文をまとめた。

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。

2. 一人ひとりの感想文のまとめをもとに、みんなの前で2分間で発表し、その後、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た。

発表の際には、以下のことに気を付けるように指導した。

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

3. 各学年の代表を選び、アカデミー全体（保護者も含む）で発表した。

○保護者サポートプログラム：今年度のまとめと来年度の計画について

講師：平川和文（神戸大学大学院教授，HJSA 実行委員会委員長）

内容：HJSA の趣旨・ミッションについて、今年度のまとめ、次年度計画、および HJSA からのお願いである。HJSA の趣旨・ミッションについては、HJSA は国体選手を始め、兵庫から多くの優秀な選手を輩出するための基礎作りであり、そのためのミッションについて説明された。今年度のまとめとしては各プログラムの実施内容、アカデミー生の出席状況、修了生の動向等について報告された。今年度の出席率は例年より若干低いことが指摘された。次年度計画では、身体能力開発・育成プログラムを5週間連続の集中プログラムを実施しその成果を明確にすること、今年度は中止した合宿を再度計画すること、アカデミー開校から5年間の総括を受けて新たな展開を進めることを中心に年度計画が報告された。そして HJSA からのお願いでは、アカデミーは学校である、75%の出席を、プログラム内容をしっかり理解してプログラムに参加すること、アスリートとしての夢を持ってがんばってほしい等が伝えられた。

○修了式

挨拶：船田一彦（県教育委員会事務局スポーツ振興課長）

修了証授与：6年生代表：丸尾 明代，授与者：長野コーチ

アカデミー生挨拶：4・5年生代表：武藤 航生（5年生），6年生代表：丸尾 明代

修了ACの紹介・挨拶：代表：大内 一平（兵庫大学）

保護者挨拶：飯塚 翔平くんの母親

記念品贈呈（皆勤賞・精勤賞）

挨拶：平川和文（HJSA 実行委員会委員長）

2. 5週連続SAQトレーニングプログラムの実施

① 5週連続SAQトレーニングプログラムの内容

昨年度で HJSA は5年を終えたことになる。毎年、年度スタート・後半開始前・年度終了時に体力・運動能力測定を実施し、アカデミープログラムの身体能力への成果を検討してきた。その結果、体格、体力は毎年向上している。しかし、この向上にアカデミープログラムがどのように貢献しているかを明らかにすることは極めて難しい。その要因の一つとして、アカデミープログラムは基本隔週開講のため、得られた成果をアカデミープログラムの結果であるとする説得力に欠ける。アカデミープログラムは、基本的にはコーディネーション能力向上の視点から、神経―筋系に刺激を与えるもので構成されており、その成果は動きの正確性・スピード・状況判断能力・動的バランス等に現れると考えている。

そこで、今年度はアカデミーでのトレーニング効果をより明確に得ることを目的として、前期の6月～7月に毎週土曜日にトレーニングを行う集中プログラムを実施した。

トレーニング内容は、小学生の時期に獲得しておくことが望ましいとされ、かつトレーニング方法がかなり確立されている SAQ（スピード・アジリティ・クイックネス）トレーニングとした。プログラムでは①4年生、②5・6年生男子、③5・6年生女子の3グループに分け、スピードトレーニング、アジリティトレーニング、クイックネストレーニングのそれぞれを25分程度ずつローテーションして実施する方式をとった。ローテーションの順序は以下の表の通りである。

		4年生	5・6年生男子	5・6年生女子
No.1(6/21)	文化体育館	S A Q	A Q S	Q S A
No.2(6/28)	兵庫医療大	Q S A	S A Q	A Q S
No.3(7/5)	兵庫医療大	A Q S	Q S A	S A Q
No.4(7/12)	文化体育館	S A Q	A Q S	Q S A
No.5(7/19)	兵庫医療大	Q S A	S A Q	A Q S
測定(7/26)	文化体育館	測定		

スピード・トレーニング（担当：長野）では、特に走力・走速度の上昇を目指しての腕や脚、体幹の使い方を中心としたトレーニングを行った。

アジリティ・トレーニング（担当：矢野）では、ラダーを用いたステップングのトレーニングやダッシュ、ターンなどのトレーニングを行った。

クイックネス・トレーニング（担当：賀屋）では、ステップングやタッピングといったトレーニングや、ミラーリアクションなどのリアクショントレーニングを行った。

集中開催としての最終週である7月26日には、トレーニング効果を確認する目的もふまえ、体力測定を行った。体力測定の測定項目は、これまでの測定項目と同様であった。

（賀屋 光晴）

H26年度身体能力開発・育成プログラム 実施概要

- 3つのグループ(4年生男女)(5、6年生男子)(5、6年生女子)

- 3コーチはそれぞれ専門化(Speed:長野、Agility:矢野、Quickness:賀屋)

- 各項目約30分以内で実施し3項目をローテーションする

- AC2名をコーチ専属とし、残りのACは選手と一緒にローテーションする

- 前半は上記のグループ分けで実施する。後半は例年通りそれぞれ学年ごとで実施する。

No	月	日	プログラム	身体、知的能力開発・育成プログラム			
				No	4年	5年	6年
1	4	12	身体プログラム① 競合者(新5・6年生のみ)	0		総合トレーニング(3F)	総合トレーニング(3F)
2	4	26	選考会兼記録会		アカデミー選考会 兼 ジュニアアスリート記録会		
3	5	17	開講式、知的プログラム①	①	開講式、知的プログラム		
4	5	24	身体プログラム②(身体能力測定1)	1	測定①	測定①	測定①
5	6	7	身体プログラム③	2	総合トレーニング(2F)	総合トレーニング(3F)	総合トレーニング(3F)
6	6	21	身体プログラム④ 集中開催1	3			
7	6	28	身体プログラム⑤ 集中開催2(兵庫医療大)	4			
9	7	5	身体プログラム⑥ 集中開催3(兵庫医療大)	5			
10	7	12	身体プログラム⑦ 集中開催4	6			
11	7	19	身体プログラム⑧ 集中開催5(兵庫医療大)	7			
12	7	26	身体プログラム⑨(身体能力測定2)	8	測定②	測定②	測定②
13	9	6	知的プログラム②	②	知的プログラム		
15	9	27	身体プログラム⑩(身体能力測定3)	9	測定③	測定③	測定③
16	10	4	身体プログラム⑪	10	定位・反応・連絡-1(2F)	定位・反応・連絡-1(3F)	定位・反応・連絡-2(3F)
18	10	18	身体プログラム⑫	11	定位・反応・連絡-2(3F)	分化・リズム・バランス-6(2F)	分化・リズム・バランス-5(3F)
19	11	1	身体プログラム⑬	12	分化・リズム・バランス-1(3F)	分化・リズム・バランス-7(3F)	変換-4(2F)
21	11	15	身体プログラム⑭	13	変換-1(2F)	変換-3(3F)	変換-4(3F)
22	12	6	身体プログラム⑮	14			
23	12	20	身体プログラム⑯	15	定位・反応・連絡-3(3F)	定位・反応・連絡-1(3F)	定位・反応・連絡-2(2F)
24	1	10	身体プログラム⑰	16	定位・反応・連絡-4(2F)	分化・リズム・バランス-6(3F)	分化・リズム・バランス-5(3F)
25	1	24	身体プログラム⑱	17	分化・リズム・バランス-2(3F)	分化・リズム・バランス-7(3F)	変換-4(3F)
26	2	7	身体プログラム⑲	18	変換-2(3F)	変換-3(3F)	変換-4(2F)
27	2	21	身体プログラム⑳	19			
28	3	7	身体プログラム㉑(身体能力測定4)	20	測定④	測定④	測定④
29	3	21	知的プログラム③、修了式	③	知的プログラム 修了式		

Speed:長野コーチ
Agility:矢野コーチ
Quickness:賀屋コーチ
★各チーム30分実施→ローテーション

身体プログラムのみ 11回(12回)
身体プログラム+競技体験 5回
計 16回(17回)
測定 4回

② 週 1 回 5 週連続の SAQ を主とした運動プログラムがジュニアアスリートに与える影響について

1. はじめに

近年、スポーツの競技力向上の施策として、タレント発掘・育成事業 (Talent identification and development :以下 TID) が国内外問わず実施されている。TID では、強化対象種目を特化した「種目特化型」と種目を特化しない「種目非特化型」があり、「種目非特化型」では「種目特化型」と異なり体格や必要となる運動能力を規定せず、将来様々な種目においてトップアスリートとしての能力を発揮する為に、発育・発達に応じた適時性を考慮したトレーニングが重要となる。その上で疾走能力や跳躍能力は、多くの種目で必要かつ重要な基礎運動能力であることから、これらの能力の向上は非特化型 TID では特に重要であると考えられる。これまでの研究から、疾走能力や跳躍能力の向上には、Speed, Agility, Quickness (以下 SAQ) のトレーニングが有効であるとされ、多くの現場で実施されている。しかし、われわれの様な TID 対象者の報告はほとんどみられず、週 1 回 5 週連続の短期集中プログラムにおける運動能力の変化を検討した報告はみあたらない。よって本研究では、非特化型 TID における小学生アスリートを対象に、跳躍運動能力を中心とした運動能力の変化を検討した。

2. 研究方法

対象者は、兵庫県の非特化型 TID (ひょうごジュニアスポーツアカデミー) に選抜され、平成 14 年 6 月から 7 月までの週 1 回 5 週連続、土曜日に実施した SAQ トレーニング計 5 回に 4 回以上参加した者とした (4 年生 : 男子 11 名, 女子 10 名, 5 年生 : 男子 7 名, 女子 9 名, 6 年生 : 男子 8 名, 女子 8 名)。

SAQ プログラムは、Speed, Agility, Quickness のメニューをインターバル休憩を取りながらそれぞれ約 30 分間おこなった。

運動能力の評価は、6 回の連続リバウンドジャンプ (以下 RJ 指数)、30cm の台を用いたドロップジャンプ (以下 DJ 指数)、10 秒間ステッピングテスト (以下 ST)、全身反応テスト (以下 4 方向 RE)、アジリティテスト (以下 T 字ラン)、60 秒間のバランス能力テスト (以下 バランス) とした。測定は、プログラム実施 2 週間前 (Pre) とプログラム終了 1 週間後 (Post) におこなった。各項目の平均値ならびに標準偏差を算出した。経時的变化の有意差検定には、対応のある t 検定をおこなった。また分析項目間の関係を調べるためピアソンの相関係数を算出した。有意水準はすべて危険率 5%未満とした。

3. 結果及び考察

体格は、身長は全ての学年で有意な変化がみられたが、体重では 6 年生ならびに一部で有意な変化がみられなかった (表 1)。アジリティ能力を評価する T 字ランでは、4 年生女子と 4 年生全体、5 年生男子でプログラム後に有意な向上がみられた ($p < 0.01$) (表 2)。またバランスでは、5 年生女

子と5年生全体でプログラム後に有意な向上がみられた ($p<0.05$) (表3)．相関関係では、4年生男子で4方向REとバランス ($p<0.01$) の間に正の有意な相関、4年生女子でSTと体重 ($p<0.05$) の間に負の有意な相関がみられた (表4)．5年生では4方向REとRJの間に有意な負の相関がみられた ($p<0.05$)．6年生では、男子にDJとバランスの間に有意な負の相関 ($p<0.05$) がみられ、6年生全体ではT字とSTの間に有意な正の相関がみられた．一方、RJと身長の間には有意な負の相関がみられた ($p<0.01$) (表4)．

これらの結果から、SAQを主とした週1回5週連続の短期間の集中プログラムによる種目非特化型TIDに参加した対象者における運動能力への影響では、敏捷性の運動能力だけでなく、バランス能力にも有意な向上の影響がみられることがあきらかとなった．あわせて発育・発達の著しい時期の対象者にとっては、体格の影響が跳躍能力やバランス能力、敏捷性に有意な影響をあたえていることがあきらかとなった．よって今後は、運動能力だけでなく、体格の変化に応じた運動プログラムの提供をおこなうことが、この年代のより効果的な運動能力の向上に寄与する可能性が伺えた．

		身長		体重	
		Pre	Post	Pre	Post
男子	n=11	135.2±5.9	136.2±6.0 **	30.1±3.8	30.5±3.9 (0.051)
4年 女子	n=10	136.9±4.2	137.9±4.3 **	30.7±3.7	31.1±3.3 *
全体		136.0±5.1	137.0±5.2 **	30.3±3.4	30.8±3.5 **
男子	n=7	141.8±6.6	143.0±6.6 **	33.4±3.7	34.0±3.7 *
5年 女子	n=9	145.1±7.1	146.4±6.7 **	36.8±4.5	37.2±4.6
全体		143.7±6.9	144.9±6.7 **	35.3±4.4	35.8±4.4 **
男子	n=8	147.0±7.7	148.5±7.8 **	37.6±5.5	37.8±5.6
6年 女子	n=8	152.2±7.0	153.3±6.8 **	42.1±8.6	42.5±9.0 (0.054)
全体		149.6±7.6	150.9±7.5 **	39.8±7.4	40.1±7.6

* 出席率を関(1回欠席まで) 対応のあるt検定 Values are mean ± SD * $p<0.05$, ** $p<0.01$

表 1

		T字ラン(sec)		4方向RE		ステッピング(回:10秒間)	
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
男子	n=11	11.6±0.5	11.4±0.3 (0.08)	0.473±0.095	0.450±0.056	97.5±8.8	95.6±8.3
4年 女子	n=10	11.9±0.4	11.5±0.4 **	0.446±0.059	0.433±0.076	98.8±7.3	98.4±6.3
全体		11.7±0.5	11.4±0.4 **	0.460±0.079	0.442±0.066	98.1±7.9	97.0±7.3
男子	n=7	11.3±0.4	11.0±0.3 **	0.358±0.033	0.374±0.062	105.1±3.3	104.6±5.9
5年 女子	n=9	11.3±0.3	11.3±0.2	0.446±0.063	0.420±0.071	103.6±9.8	103.8±10.5
全体		11.3±0.3	11.2±0.3	0.408±0.068	0.399±0.069	104.3±7.5	104.1±8.6
男子	n=8	10.9±0.2	10.9±0.2	0.380±0.061	0.391±0.048	111.5±7.7	110.5±8.4
6年 女子	n=8	11.4±0.4	11.2±0.3 (0.051)	0.395±0.062	0.399±0.058	100.1±9.6	101.9±6.4
全体		11.1±0.4	11.0±0.3 (0.056)	0.387±0.060	0.395±0.052	105.8±10.3	106.2±8.4

* 出席率を関与(1回欠席まで) Values are mean ± SD * $p<0.05$, ** $p<0.01$

表 2

		RJ指数(m/s)Max		DJ指数(m/s)Max		バランス(回数.60秒間)	
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
4年	男子 n=11	1.534±0.353	1.544±0.251	1.191±0.382	1.252±0.352	45.3±11.9	42.4±18.9
	女子 n=10	1.629±0.190	1.603±0.212	1.346±0.275	1.511±0.274 (0.06)	36.0±7.9	30.7±8.1
	全体	1.579±0.285	1.572±0.229	1.264±0.337	1.376±0.336 (0.058)	40.9±11.1	37.2±15.8
5年	男子 n=7	1.692±0.343	1.689±0.306	1.397±0.188	1.394±0.239	52.2±12.9	50.1±12.1
	女子 n=9	1.540±0.179	1.634±0.110	1.357±0.157	1.433±0.270	45.3±9.2	35.8±12.9 *
	全体	1.606±0.265	1.658±0.212	1.375±0.167	1.416±0.249	48.3±11.2	42.1±14.2 *
6年	男子 n=8	1.585±0.286	1.577±0.266	1.418±0.274	1.360±0.231	48.0±7.7	46.8±5.0
	女子 n=8	1.545±0.362	1.654±0.299	1.424±0.383	1.480±0.376	42.1±16.3	36.3±20.8
	全体	1.565±0.316	1.615±0.276	1.421±0.322	1.420±0.308	45.3±12.3	41.5±15.6

* 出席率を関与(1回欠席まで) Values are mean ± SD *p<0.05, **p<0.01

表 3

相関関係			
4年	男子	4RE/バランス **	r= 0.736
		身長/バランス *	r= -0.674
	女子	月齢/T字ラン *	r= 0.632
		ST/体重 *	r= -0.645
	全体	月齢/T字ラン *	r= 0.502
		月齢/バランス *	r= 0.502
5年	男子	4RE/RJ *	r= -0.824
		体重/バランス *	r= -0.817
	女子	NS(T字ラン/体重 p=0.055)	
	全体	4RE/RJ *	r= -0.504
6年	男子	月齢/ST *	r= 0.716
		月齢/身長 *	r= 0.710
		ST/身長 *	r= 0.720
		T字ラン/RJ *	r= -0.737
		DJ/バランス *	r= -0.714
	身長/体重 **	r= 0.836	
		女子	月齢/RJ *
	全体	T字ラン/ST *	r= 0.534
		DJ/バランス *	r= -0.506
		身長/ST *	r= 0.548
身長/RJ **		r= -0.645	
**p<0.01, *p<0.05			

表 4

(文責：矢野 琢也)

③ ひょうごジュニアスポーツアカデミー生選考会運動能力測定項目の検討

1. はじめに

ひょうごジュニアスポーツアカデミー（HJSA）は、身体能力に優れたジュニアアスリートを発掘し、SAQ能力やコーディネーション能力を育成するプログラムを実施して、将来兵庫から多くのトップアスリートを輩出することを目的としている。今年度で6年目を迎える。今回からアカデミー生選考運動能力テストに新たにT-テストを加えた。そこで今回改めて各運動能力測定項目間の相互関係・男女の比較等の検討を行い、各測定項目の特性および選考会運動能力測定項目としての妥当性について検討した。これによって、アカデミー生選考のためのより優れたバッテリーテストの考案を進めたい。

2. 方 法

今年度のHJSAアカデミー生選考会に参加した小学4～6年生（男子：102名、女子：90名、合計192名）を対象に、身長・体重、立ち三段跳び、MB投げ、30m走、反復横跳び、およびT-テスト（変法）の測定を行った。その内、総合得点に優れ、アカデミー生に選考された男子36名、女子26名の合計62名の結果を分析・検討した。

3. 結 果

表1に、各測定項目の男女の比較を示す。身長・体重は男女間で有意な違いは認められなかった。30m走、MB投げ、T-テストは男子のほうが有意に優れた値を示した。しかし、立ち三段跳び、反復横跳びには有意な差は認められなかった。男女間の差が最も大きかったのはMB投げで、その差は12.1%男子のほうが優れていた。

表1 測定項目の男女の比較

	男子	女子	差 (%)		
身長 (cm)	140.9±8.5	140.9±6.4	0	0	NS
体重 (kg)	32.9±6.1	32.7±4.6	0.2	0.7	NS
30m 走 (秒)	5.00±0.26	5.10±0.20	-0.1	-2.5	*
立ち三段跳び (cm)	512.5±45.7	502.5±32.1	10	1.9	NS
MB 投げ (cm)	748.9±163.8	658.5±86.6	90.4	12.1	*
反復横跳び (回)	51.0±5.6	48.5±4.5	2.5	4.9	NS

T-テスト (秒)	13.5±0.7	14.3±0.9	-0.8	-6.2	***
-----------	----------	----------	------	------	-----

続いて、各体力測定値を体重当りあるいは身長当りで比較した。体重当りではいずれの項目とも男女間に有意な差は認められなかった。このことは、筋の質的特性には男女間に有意な違いがないものと予想される。一方、身長当りでは、30m走、立ち三段跳びでは男女間に有意な違いは認められなかったが、MB 投げ、反復横跳び、T-テストでは男子のほうが有意に優れていた。身長あたりの反復横跳び、T-テストにおいて有意な違いが認められたということは、身長による相対的評価は、その測定項目に影響する身長関連のスキル・インデックスとなりうることが示唆される。

表 2 に、男女それぞれについて、各測定項目間の相関マトリクスを示した。男子はすべての項目間に有意な相関関係が認められた。一方、女子においても、30m走と反復横跳び ($r=-0.132$, NS) を除く全ての項目間に有意な相関関係が認められた。全体として相関関係は、男子のほうが女子より高い傾向が認められた。

表 2 体力測定項目間相関マトリクス

男子 \ 女子	30m 走	立ち三段跳び	MB 投げ	反復横跳び	T-テスト
30m 走		-0.552***	-0.655***	-0.132	0.448*
立ち三段跳び	-0.722***		0.724***	0.479*	-0.403*
MB 投げ	-0.636***	0.651***		0.57**	-0.648***
反復横跳び	-0.522**	0.680***	0.664***		-0.654***
T-テスト	0.608***	-0.649***	-0.701***	-0.767***	

図 1 に、スピード (30m走) と調整能力 (T-テスト) の関係を示す。両者の関係は男女いずれも有意な正の相関関係が認められた。ばらつきは女子のほうが大きい傾向にあった。男子のデータで 30m走行スピードの T-テストの下限をフィッティングすると、図中に示すように指数関数の変化を示す。このことはスピード遅くなるほど T-テストさらに遅くなることを示唆する。またスピードが速くなればなるほど T-テストの差は小さくなっている。

アカデミーでは、図 2 の左下にプロットされる人材を発掘し、トレーニングによりそれらプロットがさらに左下にシフトするように指導することが求められる。この変化と同時に脚および全身の発揮パワーが向上する指導およびプログラム開発をこれからも進める必要があろう。

スピード(30m走)と調整能力(T-test)の関係

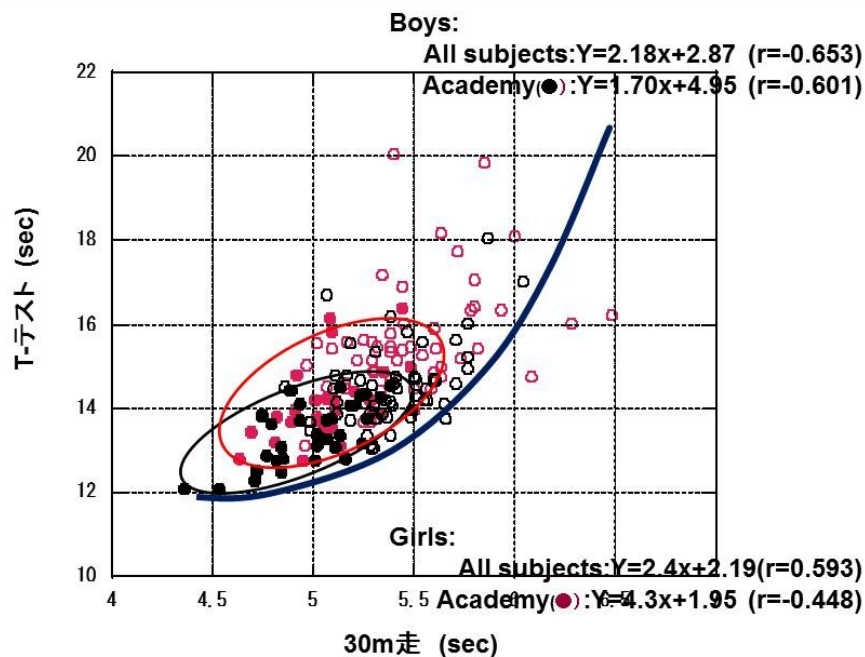


図1. スピード(30m走)と調整能力(T-テスト)の相関関係

まとめ

今回、選考会で行われている運動能力テストについて検討した結果、以下のことが認められた。これからも優れたアカデミー生を発掘する上で、検討を要する課題かと思われる。

- 1) アカデミー生の体格(身長・体重)には男女間に有意な差は認められず、この時期の男女の運動と性差と第二次性徴期の特徴について検討を要すると思われる。
- 2) 男子は全ての測定項目間に有意な相関関係が認められ、全身の発揮パワーおよび調整能力が総合的に優れたアカデミー生を選考しているものと推察される。
- 3) 女子は30m走と反復横とびの間には有意な相関関係が認められず、身長の低い小学生にとっては、反復横跳びは敏捷性要因だけでなく、スキルの要因が大きく影響していることが示唆された。同様な結果がMB投げにも認められた。このことは、今後の選考・評価を再検討する必要性が示唆された。
- 4) 各測定項目間の相関関係から、T-テストはスピード、動きの調整能力を総合的に評価できる優れたテスト項目であると推察された。

(文責：平川 和文)

④ HJSA 選考会参加者の生まれ月について—相対的年齢効果の視点から—

1. はじめに

ひょうごジュニアスポーツアカデミー（以下：HJSA）は小学校4・5・6年生を対象としており、学年別に選考を実施している。日本では、学校教育制度により、同じ学年の中に4月2日生まれから翌年4月1日生まれまで最大12ヶ月の月齢差がある子どもが存在する。この月齢差によって、学業成績や運動能力に差異が生じ、後年に影響を及ぼすことは“相対的年齢効果”（以下：RAE）と呼ばれ、教育学や発達心理学の分野で研究が行われてきた⁽¹⁾。スポーツの分野では、Dudink⁽²⁾がイングランドのプロサッカー選手には相対年齢の高い選手が多いことを公表して以来、国内外を問わずスポーツタレント育成の観点から問題点が指摘されている⁽³⁻⁵⁾。このような状況を勘案し、HJSAでは、生まれ月の違いによるハンディキャップを調整する措置として、選考会での測定結果を月齢によって補正する選考方法を採用している。

そこで、HJSA開始から6年間の選考会参加者の生まれ月を分析することにより、RAEがHJSA選考会参加動向に及ぼす影響と、月齢による補正方法の効果を検証することとした。

2. 方法

対象は、HJSA開始1年目の2009年度から2014年度HJSA選考会に参加した小学4年生580名（男子370名、女子210名）とした。2010年度以降、5・6年生の募集を若干名としているため、今回の分析では対象外とした。

対象者の生まれ月によって、誕生期を4分割（Q1：4月-6月、Q2：7月-9月、Q3：10月-12月、Q4：1月-3月）し、誕生期別に参加者数、合格者数、合格率を算出した。なお、4月1日生まれは3月生まれに区分した。

全国出生児数は、対象者が出生した1999年度から2004年度の公表値（厚生労働省）から算出した。HJSA選考会参加者と全国出生児の誕生期別の分布の比較は、 χ^2 検定を用いた。統計学的有意水準は5%未満とした。

3. 結果

(1) 選考会参加者の生まれ月（誕生期）

参加者の誕生期分布を、全国出生児数の分布と比べてみると、統計学的に有意に異なることが示された（表1、 $p < 0.0001$ ）。誕生期が遅くなるにしたがって、参加者数が減少しており、RAEが選考会への参加動向に強く影響していることが示唆された。

(2) 性・誕生期別の合格率

男子の誕生期別の合格率はQ1から順に、26.0%、20.8%、20.0%、31.6%であり、Q4が最も高かった（図1の左）。女子の誕生期別の合格率は、32.8%、33.3%、22.5%、20.0%であり、Q4が最も低かった（図1の右）。現行の補正方法は、男子においてはある程度効果的に機能しているが、女子では機能

していないことが示唆された。

表 1 選考会参加者と全国出生児の誕生期の比較

誕生期	Q1 (4-6月)	Q2 (7-9月)	Q3 (10-12月)	Q4 (1-3月)	合計
選考会参加者数	187	158	119	116	580
(%)	(32.2)	(27.2)	(20.5)	(20.0)	(100)
全国出生児数	1711116	1805750	1715913	1670157	6902936
(%)	(24.8)	(26.2)	(24.9)	(24.2)	(100)

($\chi^2 = 21.86, p < 0.0001$)

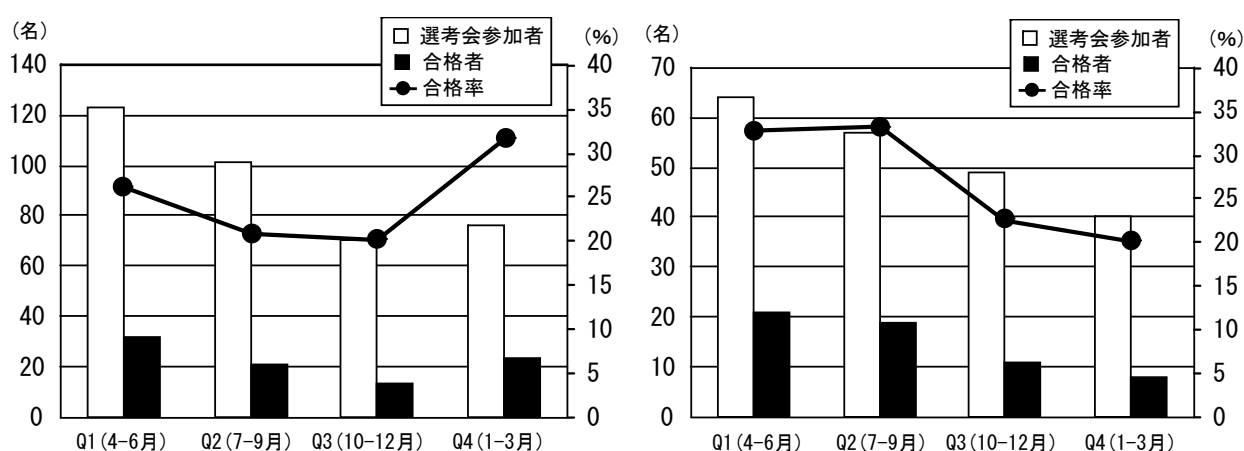


図 1 誕生期別の参加者・合格者数と合格率 (左：4年生男子, 右：4年生女子)

4. まとめ

これらの分析結果から、以下の点が今後の課題として明らかとなった。

- (1) 選考会の広報等において、RAE を考慮した選考方法を実施していることを明示するなど、誕生期の遅い (Q3・Q4) 児童の参加率を高める方策を検討する。
- (2) 一般児童の月齢-運動能力関係を基にするなど、より適切な補正方法を検討する。

引用文献

- 1) 松原達哉 (1966) 生まれ月からみた児童・生徒の心身の発達差に関する縦断的研究. 教育心理学研究 17: 37-44.
- 2) Dudink A (1994) Birth date and sporting success, Nature 368, 592.
- 3) 広瀬統一ら (2008) 成長期エリートサッカー選手の生まれ月分布と生物学的成熟度の関係. 発育発達研究 37: 17-24.
- 4) Müller L et al (2015) The relative age effect and the influence on performance in youth alpine ski racing, J Sports Sci Med 14: 16-22.
- 5) Nakata H et al (2014) Relative age effects in Japanese athletes. J Phys Fitness Sports Med 3: 467-476.

(文責：鵜木 秀夫)

⑤ SAQトレーニング時の心拍数

1. はじめに

昨年度で HJSA は 5 年を終了した。身体能力発掘育成プログラムでは、アカデミー生のスピードと正確性（調整力）の両能力の獲得を目標として、神経一筋機能を刺激する運動プログラムを作成・実施してきた。そしてその評価・検討として、年 3 回の体力・運動能力測定を実施している。その結果、体格、体力・運動能力は毎年向上しているが、この向上にアカデミープログラムが尾の程度貢献しているかは明らかでない。また昨年度までのアカデミープログラムは基本的には隔週 1 回の実施であり、運度処方頻度条件から考えると、体力・体格の向上がアカデミープログラムの成果と言える客観的根拠にも欠ける。

そこで、今回アカデミープログラムの成果をより明確に評価するための一環として、今年度前半のプログラムにおいて、毎週土曜日 5 週間連続して 1 回約 2 時間の SAQ トレーニングプログラムを実施し、その成果を検討することからスタートした。またその SAQ トレーニング時に心拍数を測定し、運動強度を質的・量的両面から検討することにした。今回は、心拍数分析から SAQ トレーニングプログラムの質的・量的評価について報告する。

2. 心拍数の測定

小学 5～6 年のアカデミー生約 20 名について SAQ トレーニング時の心拍数変動を測定した。今回はその内 5・6 年男子 6 名の結果を報告する。心拍数の測定には、プログラム開始前に心拍メモリ装置（ポラールチームシステム）を装着し、5 秒間隔で連続的（約 2 時間）に SAQ プログラム時の心拍数を測定した。

3. 運動プログラム

SAQ トレーニングの内容は、スピード（S）、アジリティ（A）、クイックネス（Q）の向上をねらいとした各運動を、それぞれを専門とするアカデミー講師がプログラミングし、S→A→Q の順に 5 分程度の休息（水分摂取を含む）をはさみ、それぞれ約 30 分間実施した。各プログラム内容は次の如くである。

【Speed】

① フロントランジウォーク	2) 肘 90 度背面タッチ	10 回、with チューブ 10 回
1) フォーム確認 10 歩×3 本	3) 腕振りドリル	10 回×3 本
2) 腕振り付き 10 歩×2 本	③ハーネスドリル	
3) 頭の高さ維持 10 歩×2 本	1) 姿勢維持	
②姿勢矯正	2) 両足入れ替え	
1) いないないバー 上下各 5 回		

3) ハーネス抜き

＊待機学生はウォールドリル

④レジスティッドスタート

- ・前方脚はトリプルフレクション
- ・後方脚はトリプルエクステンション

・パートナーを肩で押す

・単発でパワフルに行く

⑤ダッシュ

20m 2本

【Agility】

兵庫から世界へ

2014.身体能力開発集中開催プログラム

NO.2 6/28

本日のテーマ～「Agility 入門編」～ (Agility トレーニング) 兵庫医療大

- 1) 本日のプログラム説明&ウォームアップ 15:00
- 2) 「敏捷性メニューPart.2」約 25 分間
- 3) 「本日のテーマのチェック&個々の課題確認」16:50

「lateral Two in the Hole」「Two in the Hole」「Ali Shuffle」

・ 3 回×1set (5m)



・ 3 回×2set (5m)

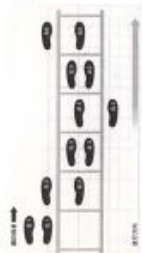
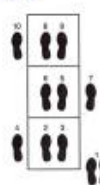
「Two in the Hole」

「Ali Shuffle」



「Ikey Shuffle」「Cherry Pickers」「ケンパー」

・ 3 回×2set (5m)

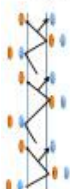


「Hop Step」バランス、リズム、アジリティ：固有受容器

・ ダブル Hop 3 回×1set (5m)

・ 膝の向きを進行方法に

・ 連続動作をスムーズに



→ 4m×10mのライン 長さ10m程度
→ 両足でホッピング
→ 1, 2, 3のリズム
→ 3の時にラインをまたぐ

→ 「1, 2, 3, 4」or 「1, 2, 3, 4, 5」
のリズムにもチャレンジ

「Hopscotch」Single&Double

・ 3 回×1set (5m)



正確に行うために

- ① リズムをとる
- ② テンポをあげる

- ＊ 膝の向きが内旋しすぎない
- ＊ 腰の向きは正面に
- ＊ 上体の過度の前傾を避ける
- ＊ 顔、上肢のリラックス
- ＊ フラット着地もチャレンジ！

休息を1～2分確保する。

- ＊ 正確性を重視する

前回体験済みのメニューが大
半なので、「正確さ」と「スピ
ードアップ」を求める。

【Quickness】

1. スティックラダー

- a. 前後 5秒3セット
- b. 左右 5秒3セット
- c. クロスカントリー（足を交互に入れ替える） 5秒3セット
- d. イン・アウト・イン・アウト 5秒4セット
- e. タッピング 10秒4セット

2. ラダー

- a. クイック 3本

- b. タップ -> スプリント 4本

- c. タップ -> ラテラル 4本

- d. シャッフル 4本

- e. イン・アウト・アウト・イン 4本

3. ミラーリアクション

- a. フェイントなし 3回ずつ

- b. フェイントあり 3回ずつ

4. 結 果

図1に、5週連続集中プログラム第2週目（2014.6.28）のSAQトレーニング時の心拍数変動を示す。

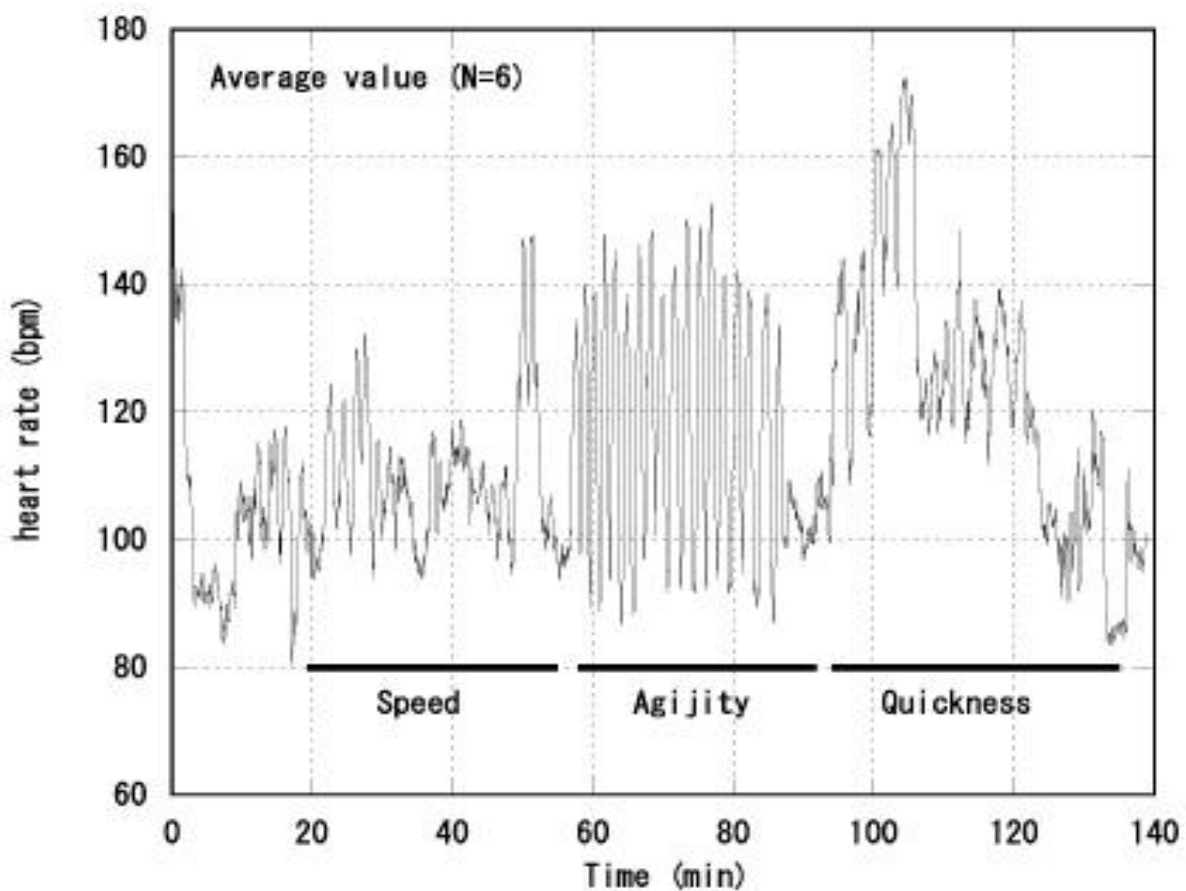


図1 SAQ プログラム時の心拍数変動

表 1 に、SAQ トレーニング時の心拍数変動の平均値・標準偏差・最小値・最大値を示す。

表 1 SAQ プログラム時の心拍数

N=6	データ数	時間 (分)	平均値 (bpm)	標準偏差 (bpm)	最小値 (bpm)	最大値 (bpm)
Speed	360	30.0	108.6	8.4	65	158
Agility	420	35.0	118.0	18.3	63	180
Quickness	300	25.0	131.4	19.7	74	196
All data	1060	90.0	118.6	18.5	63	196

5. 結果及び考察

プログラム全体を通しての平均心拍数は 118.6 ± 18.5 bpm で、最大値は 196 拍に達していた。また図から明らかなように、全体を通して高い心拍数が反復して出現しており、無酸素的な加速が求められる運動内容が多く含まれる内容であったことが推察される。

今回の測定は 5 週連続の集中プログラムの第 2 週に行われたものであり、5 週間のプログラム計画により運動内容・運動強度は異なることが予想される。そのため、各プログラム時の心拍数を単純に比較できないが、スピードプログラムでは、始めに基本的なスピードを上げるための走り方の指導がなされ、続いてまとめとしてのダッシュで構成されてしる。そのため心拍数は後半に上昇を示した。アジリティプログラムは素早く行う各種のラダートレーニングで構成されており、間欠運動のような心拍数変動を示した。クイックネスプログラムは 5 秒程度の短時間のラダートレーニングとミラーリアクションから構成され、急な加速による心拍数の高い上昇がみられる。今回のプログラムでは最も高い心拍数を示した。後半のミラーリアクションでは、フェイントを含めての素早い反応トレーニングであり、心拍数の増加は少なかった。

心拍数からの SAQ 運動の質的・量的評価は難しい。しかし、ストップウォッチ、コーチの目に頼るだけではなく、何か速さと正確性の客観的な指標による裏づけがほしい。SAQ プログラム時心拍数変動を運動プログラムの量的あるいは質的变化との相互的かつ時系列的解析により、運動強度を含め、動きのスピード・正確性も、より精度高く評価できものと考えている。そして、アカデミー生個人に適したプログラム指導ができるものとする。今後、多様な動きと心拍数、動きの加速度・角速度的変化を関連付けて検討を進めたい。

(文責：平川 和文)

3. その他

① HJSA実行委員会名簿

2014年度 H J S A実行委員会および役割分担					
1	継続	ヒラカワ カズフミ 平川 和文	男	神戸大学	委員長・総務・保護者プログラム
2	継続	イカルギ ヒデオ 鵜木 秀夫	男	兵庫県立大学	副委員長・総務
3	継続	カツラ ユタカ 桂 豊	男	甲南大学	副委員長・競技体験
4	継続	タカダ ヨシヒロ 高田 義弘	男	神戸大学	副委員長・競技体験、選考・評価
5	継続	ヤノ タクヤ 矢野 琢也	男	兵庫大学	副委員長 身体プログラム
6	継続	カヤ ミツハル 賀屋 光晴	男	兵庫医療大学	身体プログラム
7	継続	ナガノ タカシ 長野 崇	男	大原学園神戸校	身体プログラム
8	継続	ツジタ ジュンゾウ 辻田 純三	男	履正社医療スポーツ専門 学校 校長代理	顧問・保護者プログラム
9	継続	オダ ヨシノブ 小田 慶喜	男	姫路獨協大学	保護者プログラム
10	継続	タカミ アキラ 高見 彰	男	大阪国際大学	知的プログラム
11	継続	フクダ カズノリ 福田 一儀	男	神戸市立中央体育館	知的プログラム
12	継続	オカダ シュウイチ 岡田 修一	男	神戸大学	選考・評価
13	継続	タニショ ケイ 谷所 慶	男	大阪経済大学	選考・評価
14	継続	サカモト ヨシコ 坂元 美子	女	神戸女子大学	保護者プログラム
15	新規	キタナカ ムツオ 北中 睦雄	男	県教育委員会スポーツ振 興課	広報
16	継続	イシカド マサノリ 石角 正徳	男	県体育協会	事務局
17	新規	マルタ マサヤ 圓田 雅也	男	県体育協会	事務局

② H26年度アシスタントコーチ名簿

H26 年度アシスタントコーチ					
No.		氏名		所属	担当学年
1	継続	フジモト マオ 藤本 真愛	女	兵庫大学 4年生	5
2	継続	フジモト マキ 藤本 真葵	女	兵庫大学 4年生	6
3	継続	オオウチ イッペイ 大内 一平	男	兵庫大学 4年生	4
4	継続	アオヤマ マサキ 青山 将己	男	神戸大学発達科学部 3年生	6
5	新規	アンドウ ユウカ 安藤 有香	女	兵庫大学 2年生	4
6	新規	ムネザネ サヤカ 宗實 さやか	女	兵庫大学 2年生	4
7	新規	ヤマモト ナオコ 山本 直子	女	兵庫大学 2年生	6
8	新規	ハセガワ ショウタ 長谷川 翔太	男	甲南大学文学部 3年生	5
9	新規	イカワ マイ 井川 真衣	女	兵庫医療大学理学療法学科 2年生	5
10	新規	フジイ マリア 藤井 まりあ	女	神戸大学発達科学部 2年生	4
11	新規	フジタ シュンスケ 藤田 峻輔	男	大原学園神戸校スポーツ産業学科 2年生	6
12	新規	イイ ハルカ 井伊 晴香	女	神戸女子大学 3年生	6
13	新規	ヤマモト ヒカリ 山本 光里	女	神戸女子大学 3年生	4
14	新規	スギタニ ミホ 杉谷 美保	女	神戸女子大学 3年生	5
15	再任	ササキ リナ 佐々木 里菜	女	神戸大学大学院人間発達環境学研究所 1年次生	5

③ 年間プログラム

	期 日	時間帯	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		
1	4月12日	14:00～17:00	身体能力プログラム (5・6年生継続者のみ)			県立文化体育館
2	5月17日	14:00～17:00	開講式・知的能力プログラム		開講式・全体説明会	県立文化体育館
3	5月24日	14:00～17:00	身体能力プログラム (測定)		医者のかかり方	県立文化体育館
4	6月7日	14:00～17:00	身体能力プログラム			県立文化体育館
5	6月21日	14:00～17:00	身体能力プログラム		スポーツ栄養①	県立文化体育館
6	6月28日	15:00～18:00	身体能力プログラム			兵庫医療大学
7	7月5日	15:00～18:00	身体能力プログラム			兵庫医療大学
8	7月12日	14:00～17:00	身体能力プログラム			県立文化体育館
9	7月19日	15:00～18:00	身体能力プログラム			兵庫医療大学
10	7月26日	14:00～17:00	身体能力プログラム (測定)		合宿保護者説明会 (予)	県立文化体育館
11	9月6日	調整中	知的能力プログラム(修了生も対象)			県内施設
12	9月27日	14:00～17:00	身体能力プログラム (測定)			県立文化体育館
13	10月4日	14:00～17:00	身体能力プログラム		実習:エアロビクス①	県立文化体育館
14	10月18日	14:00～17:00	身体能力プログラム	調整中		県立文化体育館
15	11月1日	14:00～17:00	身体能力プログラム		実習:エアロビクス②	県立文化体育館
16	11月15日	14:00～17:00	身体能力プログラム	調整中		県立文化体育館
17	11月22日	調整中		調整中		県内施設
18	12月6日	14:00～17:00	身体能力プログラム	調整中	兵庫県の中学・高校の 競技スポーツ事情	県立文化体育館
19	12月13日	調整中		調整中		県内施設
20	12月20日	14:00～17:00	身体能力プログラム			県立文化体育館
21	1月10日	14:00～17:00	身体能力プログラム		調整中	県立文化体育館
22	1月24日	14:00～17:00	身体能力プログラム	バドミントン		県立文化体育館
23	1月31日	調整中		バドミントン		県内施設
24	2月7日	14:00～17:00	身体能力プログラム		スポーツ栄養②	県立文化体育館
25	2月21日	14:00～17:00	身体能力プログラム	テニス		県立文化体育館
26	2月28日	調整中		テニス		県内施設
27	3月7日	14:00～17:00	身体能力プログラム (測定)		スポーツタレント発 掘 事業の現状と将来	県立文化体育館
28	3月21日	14:00～17:00	知的能力プログラム・修了式		修了式	県立文化体育館

※夏期合宿 (8/29-31) を計画していますが、詳細は別途連絡します。

平成26年度ひょうごジュニアスポーツアカデミー報告書

発行 2015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 078-332-2375

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/

