

平成27年度 ひょうごジュニアスポーツアカデミー 報告書



未来のトップ選手 発掘

スポーツアカデミー 選考会に315人

選考会では、多の315人の子供たちが、会場は運動能力測定に臨む。子供たちの熱気に包まれた。23日、神戸市長田区の兵庫県立文化体育館で開かれた、応募者が過去最多の8年目、小学4〜6年生を対象で「身体能力開発プログラム」が今年27回が組まれている。実行委員長の平川和文神戸大名誉教授は「最も体が動きを覚える時期。1、2年生の中には国体や全国レベルで活躍する選手も出てきた」と話す。

選考会では4年生約20人、5、6年生数人が新たに選ばれた。走って子どもたちが30秒走や反復横跳びなどに挑戦した。市立神部小4年の小池晏太さんは「自分がなりたい選手は、自分がかつた。走るのが楽しいので陸上が好き。できればオリンピックに出たい」と話した。

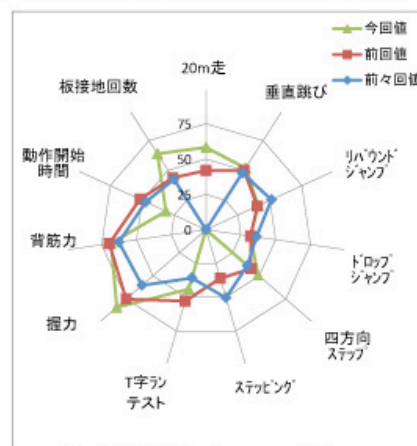
(永倉 将人)

ひょうごジュニア
スポーツアカデミー

運動能力評価表

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
〒650-0011 神戸市中央区下山手通4-16 (財)兵庫県体育協会内 TEL. 078-332-2344

ID		氏名						年齢	11	性別	男			
運動能力テスト			今回	2015/3/5			前回	2015/7/25			前々回	2015/5/23		
			測定値	平均値	Tスコア		測定値	平均値	Tスコア		測定値	平均値	Tスコア	
【走力】	20m走	[秒]	3.92	3.88	47.9		4.15	4.05	43.7		-	4.04	eVALUE	
【跳躍力】	垂直跳び	[cm]	47.0	49.1	46.4		46.0	46.0	50.0		45.0	46.1	47.7	
【跳躍力】	リバウンドジャンプ指数	[m/s]	1.27	1.64	40.5		1.25	1.38	56.3		1.53	1.50	51.2	
	ドロップジャンプ指数	[m/s]	1.00	1.34	39.9		1.00	1.42	64.6		1.11	1.45	36.2	
【敏捷性】	四方向ステップ	[秒]	6.63	6.62	49.9		6.81	6.67	46.3		6.90	6.60	38.9	
	ステッピング回数	[回]	-	114.4	eVALUE		100	109.0	63.6		110	109.8	50.4	
	T字ランテスト	[秒]	11.0	10.5	31.0		10.8	10.7	44.1		11.3	10.9	35.7	
【筋力】	握力	[kg]	27.6	22.7	67.2		25.6	20.5	28.8		22.2	19.9	60.3	
	背筋力	[kg]	85.0	71.6	62.5		87.0	68.0	31.7		77.0	58.5	62.7	
【反応】	動作開始時間	[秒]	0.46	0.39	36.4		0.38	0.40	53.3		0.40	0.39	47.1	
【パワース】	板接地回数	[回]	26.0	36.9	56.6		48.5	43.9	45.4		50.0	41.5	42.3	



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. H27 年度 HJSA 身体能力開発育成プログラム実施報告	4
2. 平成 27 年度 兵庫体育・スポーツ科学学会 シンポジウム「ジュニアアスリートの育成 を考える～タレント発掘育成事業からの情報発信～」	36
① 「ひょうごジュニアスポーツアカデミー(HJSA)について ～発足から7年を振り返る～」	36
② H27 年度 HJSA 身体能力開発育成プログラム実施による 成果に関する報告	41
③ ひょうごジュニアスポーツアカデミーの選考方法について －相対的年齢効果の視点から－	46
3. その他	52

は じ め に

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

次年度 8 月にブラジル、リオデジャネイロでオリンピックが開催される。さらに 4 年後の 2020 年には東京オリンピック・パラリンピックが開催される。また 2019 年にはラグビーワールドカップが、2021 年にはワールドマスターズスポーツ大会がわが国で開催される。ここ数年続いてスポーツのビッグイベントの開催が続き、日本はスポーツをキーワードとした数年となることであろう。

それに向けて、すでにトップアスリート発掘・養成が国を挙げて行われている。アスリートを計画的に育成するジュニアのスポーツタレント発掘育成プログラムも多くの都道府県で行われている。兵庫県でも県体育協会が、優秀な選手・コーチの海外派遣事業や、選手の身体能力に適したスポーツ種目に転向するリトライプログラムを実施している。本 HJSA も兵庫のスポーツタレント発掘育成プログラム的一端を担っている。オリンピック・世界選手権に多くの兵庫県出身選手を輩出したいものだ。HJSA 修了生の中から、そのような選手が出れば本当にうれしい。

今年度の報告書は、H27 年度 HJSA 身体能力開発育成プログラム実施報告と平成 27 年度 兵庫体育・スポーツ科学学会 シンポジウム「ジュニアアスリートの育成を考える～タレント発掘育成事業からの情報発信～」①「ひょうごジュニアスポーツアカデミー (H J S A) について～発足から 7 年を振り返る～」、②H27 年度 HJSA 身体能力開発育成プログラム実施による成果に関する報告、③ひょうごジュニアスポーツアカデミーの選考方法について-相対的年齢効果の視点から-、から成る。HJSA も本年度で 7 年目を終えることになる。HJSA プログラム・運営はひとつの形はできたものと理解する。次年度から更なるレベルアップの模索が必要であろう。幸いにも今年度 12 月に、HJSA の連携組織である兵庫体育・スポーツ科学学会の秋季シンポジウムでジュニアのスポーツタレント発掘育成が取り上げられた。HJSA から 4 名の実行委員がそれぞれの立場から現状・評価・課題等を報告した。本報告書後半をご覧ください。幸いです。

HJSA は（公財）兵庫県体育協会・兵庫県教育委員会スポーツ振興課および兵庫体育・スポーツ科学学会 3 組織の連携プログラムである。大学の教育・研究の学術組織である兵庫体育・スポーツ科学学会と、公的機関がこれほど密に連携しプログラムを展開している例は、私の知る限り他府県には見られない。ユニークな取り組みである。兵庫体育・スポーツ科学学会だけでも、兵庫を中心とした 10 大学近くの体育・スポーツ科学を専門とするスタッフが実行委員として係わっている。それぞれの専門を尊重し、それぞれの専門・得意とする面を生かした連携・協働によるシナジー効果を期待したい。そして、価値ある「兵庫メソッド」を体系づけたい。今後とも HJSA へのご理解・ご支援のほど、よろしくお願い申し上げます。

H27 年度 HJSA 身体能力開発育成プログラム実施報告

2015 年 4 月 11 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 26 年度からの継続者のみ対象）

・5・6 年生男子 指導者：長野 崇（大原学園教員）他

内容：

W-up：Play tag；ball juggling, Skill&Tactics:Feint,
エリア突破ゲーム ①ノーマル ②ペアでパッシング

Tr1：1v1

リアクションコーンタッチ

Tr2：Possession Game with a ball

①4 v 1 No Change Position

②4 v 1 対辺突破

Tr3：1v1 しっぽ取り突破ゲーム

・5・6 年生女子 指導者：矢野琢也（兵庫大学准教授）他

内容：

- 1) プログラム説明&ウォームアップ 14:00-14:25*AC 前後半入れ替え制
- 2) 「バランス系」「バランスボード」ウォームアップメニュー
- 3) 「定位系」「イチローキャッチ」「カップキャッチ」
- 4) 「分化、連結系」ラダー「Hopscotch」Single&Double「Side Right-in」
- 5) 「変換系」「しっぽ取り」
- 6) 「クールダウン」
- 7) 「本日のテーマのチェック&評価表返却」

2015 年 4 月 25 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

○アシスタントコーチ研修会

担当者：HJSA 実行委員会委員 他

- ・HJSA 事業の運営組織について
- ・HJSA の全体プログラム（特に身体プログラム）のねらい・今年度計画について
- ・コーチ・アシスタントコーチの自己紹介 など

2015 年 5 月 16 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 兵庫県教育委員会スポーツ振興課課長 八木康文

継続アカデミー生から歓迎のことば 6 年生 井ノ岡沙耶（いのおか さや）

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：高見彰（大阪国際大学教授），小田慶喜（姫路独協大学教授），福田一儀（至誠館大学教授），土肥 隆（兵庫県立大学教授）他

1. テーマ

4年生：チーム全員の名前を覚える

5年生：チームビルディング

6年生：1年間の目標設定

2. 実施内容

◇4年生（土肥）

テーマ：名前を覚えることの大切さ

内 容：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。

●スタンドアップ

◇5年生（小田）

テーマ：自分のことを知ってもらう（相手に伝える）ことの大切さ

内 容：

1. 自己紹介

① 自分の「セールスポイント」をまとめる時間をおく。

② 1人20秒で自己紹介

③ どんなことが印象に残った？

④ メンバーを変えてもう一度（3グループに）、今度は30秒で自己紹介

2. ジェスチャー・ラインナップ：「ことば」の大切さ

3. 数まわし：目標達成に向けての集中力（あきらめない）とコミュニケーション

4. チクタクボン：目標達成に向けての集中力（あきらめない）とコミュニケーション

5. ふりかえり

◇6年生（福田）

テーマ：最終年度の目標設定

内 容：

1. 新しいAC・メンバーの紹介

オープנקエッションでの会話のトレーニングを兼ねます。

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）

特に挨拶を強化しようと考えています。

3. 夢シートの完成（添付参照）

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。

○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 他

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

2015年5月23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



○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」

「Sport」の由来は、古代フランス語の「desport」と言われています。意味は、まじめなこと（仕事）から人々を運び去って、非日常的な次元でなにかに没頭させる、“あそび”や“気晴らし”です。スポーツ現場では、主役は、選手、脇役は、監督・コーチ・競技役員・サポーター、メディカルスタッフは、それを支える黒子です。黒子が目立つ舞台はおかしいのです。

なぜ子どもにスポーツや運動が必要か？という問いには、①成長・発達の促進に役立つ、②体力が向上する、③精神的発達が促進する、④疲労からの回復が向上する、⑤生活習慣病のリスクを減少させる、⑥危険からの回避能力を向上させる、⑦生涯スポーツの基礎となる、⑧ストレス解消になるなど色々な理由が見られます。

整形外科的には、スポーツにおける「外傷」と「障害」の違いを認識することが大切です。

「外傷」は、1回の外力で生じるケガで交通事故のようなものです。予防は困難と考えられています。

「障害」は、小さな外力の積み重ねによって生じる故障のようなもので定期点検（メディカルチェック）で有る程度予防・処置が可能です。我々スポーツドクターが実施しなければならないことは、障害の予防だと思っています。発育期の子どもは、肉体的にも、精神的にも、大人の小型ではないので色々な注意が必要です。したがって成長期には、年齢に応じた運動指導が必要です。小学校時期には、動き作り（スキル・週3日以内1回2時間以内）を目的に走る・跳ぶ・投げる・打つ・蹴る・泳ぐ・滑るなどを行う必要があります。中学校時期には、スタミナ作り（スタミナ・週5日以内1回2時間程度）、最高心拍数の75～85%の間の運動を続けると心肺機能の改善に効果的です。高校時期には、筋力作り（パワー）です。「ルーの三原則」があり、1. 筋肉は使わなければ衰える、2. 使えば向上する、3. しかし使いすぎてもダメと言うことが参考になります。

スポーツ傷害の発生機序は、1. 過度の使用（方法・指導・管理）、2. 小さな外傷の反復（個体・指導）、3. 解剖学的特性（個体）、4. フォーム（個体・指導）、5. 患部をかばっての発生（方法・指導・管理）、5. スポーツを行う場所の影響（環境）、6. スパイク・靴など用具の問題（環境）があげられていますので注意してください。

新・医者にかかる10箇条は、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と言われています。保護者のみなさまが、“いのちの主人公・からだの責任者”です。

私が思っている病院へ行くべきときは、①1週間以上同じ部位の痛みがある、②同じ動作で痛みが強くなって来た、③痛みが日に日に強くなって来ている、④安静時にも痛みがある場合です。病院に行ったときには、痛いところは自分で指示や図示し、痛みの程度を数字で表して伝えるようにしましょう。自分のスポーツ活動レベル、出場したい大会とそれまでの期間などを話してください。また、病名、もらったお薬の内容、今後どうしていけば良いのかをしっかりと聞いてきましょう。全てを医者任せにする時代は終わりました。あなたの体のことですから、あなた自身がどうして欲しいのかを、必ず伝えてください。日本整形外科学会は、痛みは体が壊れかけている大事なサインである。体が未成熟な子供の「努力と根状」は禁物と言っています。

そのほか、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も、保護者のみなさまに理解していただけるように話をしました。

2015 年 6 月 13 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（SAQ トレーニング 6 週連続の 1 回目）

アカデミー生は 3 グループに分かれて、7 月 18 日まで 6 週連続で、以下に記載した内容の SAQ トレーニングを全て実施した。

・スピード（S） 指導者：長野 崇（大原学園教員）他

内容：

1) ダイナミックストレッチ 【13.5 分】

- | | |
|------------|-------------|
| 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アングルフリップ | 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 |

2) 姿勢矯正トレーニング 【13 分】

- | | |
|--------------|---------------------|
| ①いないいないバー | 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 |

3) ウォールドリルプロGRESSION 【6 分】

- | | |
|-------------|------------------|
| 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エクステンジ・マーチ | 左右交互 1 セット×10 本 |

4) ダッシュ 【2 分】

・アジリティ（A） 指導者：矢野琢也（兵庫大学准教授）他

内容：

- ・「Forward Run」「Lateral Shuffle」：Forward & Lateral：3 本×3set(5m)
- ・「lateral Two in the Hole」：3 回×3set(5m)
- ・「Two in the Hole」：3 回×3set(5m)
- ・「Ali Shaffle」：3 回×3set(5m)
- ・「Ickey Shaffle」：3 回×3set(5m)

- ・「Cherry Pickers」：3回×3set(5m)
- ・「ケンパー」：3回×3set(5m)

・クイックネス（Q） 指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学准教授）他

内容：

- スティックラダー
 - ・タッピング 5秒 x3, 4
 - ・前後ジャンプ 5秒 x3, 4
 - ・左右ジャンプ 5秒 x3, 4
 - ・開閉ジャンプ 5秒 x3, 4
 - ・クロスカントリー（足を交互に入替え） 5秒 x3, 4
 - ・イン・アウト・アウト・イン 5秒 x3, 4
- ラダー
 - ・クイックステップ 2-3本
 - ・スプリントステップ 2-3本
 - ・ラテラルステップ 右2本, 左2本
 - ・両足ジャンプ 2-3本
 - ・開閉ジャンプ 2-3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」について、スポーツと五大栄養素の関係を保護者の方にしっかりと理解していただき、日常の食事において実践できるように説明し、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丁寧に理解を促した。また、五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具体的な献立を紹介しました。

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ました。通常家庭における食事管理がしっかりできていれば、サプリメントとしてプロテイン・アミノ酸を特に積極的に取る必要は無いと考えられます。もともと体にはアミノ酸を蓄えておく機能が働いているので、日常生活における食事が重要であり、日々の食事に注意をすることが必要なのです。食事の中で工夫をする努力をしてみてください。

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ました。中学生や高校生の時期に大きく成長をするが、その栄養をしっかり吸収できる消化器系の成長をしっかり促しておく必要があります。小学校の時はその内臓を成長させる時期であり、この時期の食事の量や質が、将来のからだづくりの重要な要素となります。牛乳は一度にたくさん摂取しても吸収に限界があり、何回にも分けて摂取する方が良く、多量の脂肪摂取を気にするのであれば、乳脂肪分を調整した加工乳がでもよいと考えられます。

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、水分補給の方法を説明した。

熱中症対策としては、練習の中で水分を摂取する練習が必要となります。ミネラルの補給は、ドライフルーツ



を準備するのが良い。かつては干しぶドウくらいしか準備できなかったが、最近は多くの種類のドライフルーツが手に入りやすくなっているため、持久的要素の必要なスポーツには積極的に各種ドライフルーツの摂取をすすめています。

ミネラルの吸収を阻害するリンや食品添加物が含まれているため、インスタント食品やスナック菓子は避けるようにすることが良いと指導しています。少なくとも、お腹が空いた時にスナック菓子で空腹を満たすような指導は避けたいものです。マグネシウム確保のために、牛乳に豆乳を加えるような食事の内容を考える必要があります。これらの知識は、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ました。

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ました。食事調査の結果を参考にして日常の食生活の改善に利用するようにしてほしい。

事前に調査した質問の中で、多かったものとして、「ハードな運動をしたときにはどのような栄養補給が必要か」というものがありました。具体的に考えてみましょう。疲労し低下している食欲を促すために、消化の良いものでエネルギーの回復を考えると、温かいうどんが理想であり、クエン酸やビタミンCの補給を考え、100%のオレンジジュースを摂取するようにしましょう。

また、試合当日の捕食は、エネルギーの補給を考える。エネルギーゼリーのようなサプリメントは吸収が早いのですが、すぐに消費してしまう傾向にあり、ご飯やバナナのようなもので補うようにすると長時間維持できる可能性が高いことを理解するようにして利用しましょう。

辻田純三先生より水分摂取に関して、最近の傾向として、市販されているポカリスエットより薄めの濃度ものが販売され始め、日常レベルではそれでも対応できることが認識され始めたが、重篤な場合は、粉末のポカリスエットの濃度を上げる。あるいは、医療現場で使用されている経口補水液 OS-1 の準備が重要であることが追加で補足された。

2015 年 6 月 20 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 6 週連続の 2 回目）

・スピード（S） 指導者：長野 崇（大原学園教員）他

内容：

- 1) フロントランジウォーク【10 分】
- 2) 姿勢矯正【5 分】
- 3) ハーネスドリル【10 分】
- 4) レジスティッドスタート【5 分】
- 5) ダッシュ【2 分】 20m2 本

・アジリティ（A） 指導者：矢野琢也（兵庫大学准教授）他

内容：

- ・「Two in the Hole」：アップとして：5m×3 本
- ・「Ali Shaffle」：5m×3 本×2 set×2（左右で）
- ・「Ickey Shaffle」：アップとして：5m×3 本
- ・「Hopscotch」：5m×3 本×3
- ・「Cone Slaloms Run」（Forward）5m×3 本×1

・クイックネス（Q） 指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学准教授）他

内容：

- a. スティックラダー
 - ・前後ジャンプ 5 秒 x3
 - ・左右ジャンプ 5 秒 x3
 - ・クロスカントリー2 5 秒 x3
 - ・イン-アウト-アウト-イン 5 秒 x3
 - ・タッピング 10 秒 x3
 - ・タッピング&ダッシュ 10 秒 x3
- b. ラダー
 - ・タッピング → クイック 2-3 本
 - ・タッピング → スプリント 2-3 本
 - ・シャッフル 2-3 本
 - ・イン-アウト-アウト-イン 1(ラダーを前に) 2-3 本
 - ・イン-アウト-アウト-イン 2 (ラダーを後ろに) 2-3 本
- c. ミラーリアクション
 - ・横方向リアクション コーン 10 タッチ x2 本

2015 年 6 月 27 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 6 週連続の 3 回目)

・スピード (S) 指導者：長野 崇 (大原学園教員) 他

内容：

- 1) ポンピュンラン 【7 分】
10 回×3 セット
- 2) レジスティッドスタート 【5 分】
20m×5 本
- 3) 新聞紙ダッシュ 【10 分】
20m×3 本
- 4) メディシンボールチェストプッシュからのダッシュ 【5 分】
20m×4 本
- 5) 片足スタート
20m×2 本
- 5) 交互脚バウンド 20m
20m×3 本
- 6) ダッシュ
20m×2 本

・アジリティ (A) 指導者：矢野琢也 (兵庫大学准教授) 他

内容：

- ・「Two in the Hole」: 1 本 (5m) (ノーマル) : 3 本×2set (5m) (バックバージョン)
- ・「Ali Shaffle」: 3 本×1 を左右各 1 set
- ・「Ickey Shaffle」: 1 本 (5m) (ノーマル) : 3 本×2set (5m) (バックバージョン)
- ・「Hopscotch」: 5m×3 本×3 : ノーマル : ニー/タッチ : ヒール/タッチ
- ・「Cone Slaloms Run」 (Forward, Backpedal, Lateral Shuffle) : 5m×3 本×2

- ・「Two in the Hole」 Forward & Back Race! : (5m)×3

- ・クイックネス (Q) 指導者：賀屋光晴 (兵庫医療大学准教授) 他
内容：

- a. タッピング & ジャンプ
 - ・タッピング 10 秒 x3
 - ・クロスカントリー 5 秒 x3
 - ・シザース ジャンプ 10 回 x3
 - ・サイド スケーティング 10 回 x3
 - ・アングル ジャンプ 10 回 x3
 - ・抱え込み ジャンプ 10 回 x3
- b. ラン
 - ・スラローム 4 本
 - ・スラローム with 回転 1 (コーンを 1 回転) 4 本
 - ・スラローム with 回転 2 (前を向いたまま回る) 4 本
- c. リアクション
 - ・ミラーリアクション 2 本ずつ x5
 - ・ボールリアクション

2015 年 7 月 4 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 6 週連続の 4 回目)

- ・スピード (S) 指導者：長野 崇 (大原学園教員) 他

内容：

- 1) 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
- 2) 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
- 3) 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
- 4) デプスリープ
強い衝撃から素早く切り返す爆発的筋力養成
- 5) ハーネス with コーチ
- 6) 20m ダッシュ

- ・アジリティ (A) 指導者：矢野琢也 (兵庫大学准教授) 他

内容：

- ・「Two in the Hole」 (5m) : 3 本×1set (ノーマル) : 3 本×1set (バックバージョン)
- ・「Ickey Shuffle」 (5m) : 3 本×1set (ノーマル) : 3 本×1set (5m) (バックバージョン)
- ・「Hopscotch」 (5m) : ニー／タッチ : 2 本×1set : ヒール／タッチ : 2 本×1set : チェンジバージョン : 1 本×1set
- ・「In & Two Steps Out」 前通し版 : 3 本×1set
- ・「Cone Slaloms Run」 (Forward, Backpedal, Lateral Shuffle) : 5m : コーンの数 6 個、間隔約 1m

- Forward&Backpedal Race! 2本
- Lateral Shuffle Race! 2本

・クイックネス（Q） 指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学准教授）他

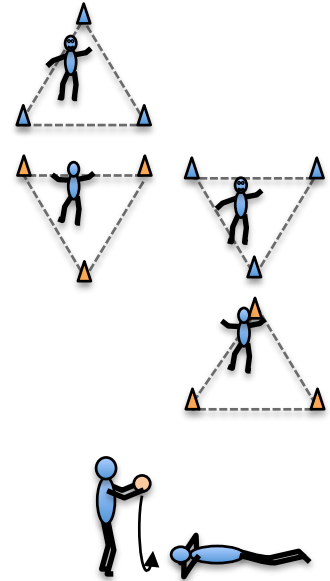
内容：

a. タッピング

- タッピング 10秒 x3
- イン-アウト-アウト-イン 5秒 x3
- クロスカントリー 5秒 x3

b. リアクション

- ミラーリアクション（横方向） 2本ずつ x5
- ミラーリアクション, 三角形1（右前-左前-後ろ） 2本ずつ x5
- ミラーリアクション, 三角形2（前-右後ろ-左後ろ） 2本ずつ x5
- ボールドロップ&キャッチ1 5本 x2
- ボールドロップ&キャッチ2（左右ランダム） 5本 x2
- ボールリアクション/ステップ 5本 x2
- 起上がり&ボールキャッチ-1 5本



2015年7月11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6週連続の5回目）

・スピード（S） 指導者：長野 崇（大原学園教員）他

内容：

1) ローテーション TR

- ① バランスボールシングルレッグレイズ
- ② エクステンションマーチ
- ③ 2ポイントエアプレーン
- ④ ダイアゴナルオンボール
- ⑤ ハーネストリル
- ⑥ ウォールチェストプッシュブリッジ

2) 体幹固定（額支持）からのダッシュ

3) 20m ダッシュ

・アジリティ（A） 指導者：矢野琢也（兵庫大学准教授）他

内容：

- 「Two in the Hole」(5m) : 2本×1set（ノーマル）: 2本×1set（バックバージョン）
- Forward & Back 2本
- 「Ickey Shaffle」(5m) : 2本×1set（ノーマル）: 2本×1set(5m)（バックバージョン）
- 「Hopscotch」(5m) : ニー／タッチ: 2本×1set : ヒール／タッチ: 2本×1set : チェンジバージョン: 1本×1set

• 「Slaloms」(5m) : 3本×1set

• 「In & Two Steps Out」前通し版／後ろ通し版: 3本×2set

• 「Cone Slaloms Run」(Forward, Backpedal, Lateral Shuffle) : 5m : コーンの数6個、間隔約1m

- ・クイックネス（Q） 指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学准教授）他

内容：

a. リアクション

- ・ボールドロップ&キャッチ 10 球 x 2
- ・ボールリアクション/ステップ 10 球 x 2
- ・起上がり&ボールキャッチ 5 球 x 2
- ・Lying to Stand & Run 3 本 x 2

b. ミラーリアクション

- ・4 方向（前後左右） 30 秒 x2
- ・4 方向（四角形） 30 秒 x2

2015 年 7 月 18 日（土）14：00～17：30 [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 6 週連続の 6 回目）

- ・スピード（S） 指導者：長野 崇（大原学園教員）他

内容：

1) 四つん這いウォーク

2) ニーウォーク

3) 漸増垂直ホップ

4) ポンピュンラン

10 回×2

5) 倒れこみダッシュ

20m×3

6) ダッシュ

20m×3

- ・アジリティ（A） 指導者：矢野琢也（兵庫大学准教授）他

内容：

・「Two in the Hole」(5m)：2 本×1set（ノーマル）：2 本×1set（バックバージョン）

・「Ickey Shuffle」(5m)：2 本×1set（ノーマル）：2 本×1set(5m)（バックバージョン）

・「Hopscotch」(5m)：ニー／タッチ：2 本×1set：ヒール／タッチ：2 本×1set：チェンジバージョン：1 本×1set

・「In & Two Steps Out」前通し版：2 本×1set/後ろ通し版：2 本×2set

・「Cone Slaloms Run」(Forward, Lateral Shuffle)：5m×2

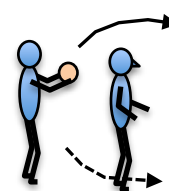
・「Square Run」：間隔約 4m * 2 人で対角から競争：30 秒～45 秒

- ・クイックネス（Q） 指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学准教授）他

内容：

a. リアクション

- ・Sit to Stand（合図で立ち上がる） 5 回
- ・Lying to Stand（合図で立ち上がる） 5 回
- ・起上がり&ボールキャッチ（仰臥位，腹臥位） 5 球 x 2 x 2



- ・ブラインド トス (上 or 下) 5 球 x 2 x 2
- ・Lying to Stand & Run 4 本

2015 年 7 月 25 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、ステップング、連続リバウンドジャンプ、ドロップジャンプ

○夏季合宿 2015 年 8 月 28 日 (木) ～30 日 (日) [尼崎市立美方高原自然の家]

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合宿の目的とします。

場 所: 尼崎市立美方高原自然の家

〒667-1532 兵庫県美方郡香美町小代区新屋 1432-35

日 時: 平成 27 年 8 月 28 日 (金) ～ 8 月 30 日 (日) 2 泊 3 日

■実施プログラム

	8/28(金)	8/29(土)	8/30(日)
午前	集合: 兵庫県立文化体育館(9:15) 貸し切りバスにて移動(兵庫県立文化体育館-美方高原自然の家) 入所式(12:00)	起床(6:30) 朝の集い 朝食 プログラム③ 学年別プログラム ASE(4年生)キャンプ場 シャワークライミング(5年生) ストレートハイク(6年生)	起床(6:30) 朝の集い 朝食 チェックアウト プログラム⑥ 学年交流プログラム ロゲイニング 振り返り
午後	昼食 プログラム① 学年別プログラム ツリーイング(4年生) ASE(5年生) ロッククライミング(6年生) 入浴	昼食 休憩 プログラム④ 学年別プログラム フリークライミング(4年生) ロッククライミング(5年生) シャワークライミング ASE(6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	昼食 ふりかえり 閉講式(13:30) 貸し切りバスにて移動: 美方高原自然の家-文化体育館 解散: 兵庫県立文化体育館(17:00)
夜	夕食 プログラム② 学年交流プログラム 振り返り・翌日準備 就寝(22:00)	夕食 プログラム⑤ 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)	

2015 年 9 月 12 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：

1. 「オリンピックまでの道のり」

講師：杉本美香（ロンドンオリンピック柔道銀メダリスト・コマツ女子柔道部コーチ）

内容：兵庫県伊丹市で生まれる。小学生の時に硬式テニスを始めるが柔道に転向。

その後、夙川学院中学、大阪市立汎愛高校、筑波大学と名門校で柔道を続ける。

膝の故障やライバルとの関係等多くの障害を持ち前の明るさとしっかりとした目標管理のおかげでメダルを獲得できた。

2. 「アスリートのライフスキル ～杉本美香さんの話から学ぶ～」

講師：福田一儀（至誠館大学教授）

内容：アスリートのところがまえ

・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

2015 年 10 月 3 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：定位・反応・連結-1

内容：

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」タイム測定（2回）

3) 「フリーコーン鬼ごっこ」⇔「ウサギ&オオカミ」ジャンケン式 3m

4) 「マーカーギャザーラン」⇔「マーカーラン（3m×4 個）」

5) 「しっぽ取りオニごっこ」⇔「椅子取りゲーム式コーン」

クールダウン&本日のまとめ

5・6 年生男子 指導者：長野 崇（大原学園）他

テーマ：体幹エクササイズ

内容：

W-up：ダイナミックストレッチ，姿勢矯正 1 with tube

Tr 1：プライオメトリクス・バランスエクササイズ 5min×8set

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 指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学）他

テーマ：感じる（分化・リズム・バランス-1）

＊ 自分の姿勢を知る，感じる，保つ。

＊ バランスを保つ

内容：

- ・動物歩き（ウサギ，イヌ，クモ）で，スラローム（リレー）
- ・背中合わせでの立ち・座り
- ・手押し相撲
- ・ジャンプ&チャージ
ジャンプして肩と肩をぶつけ合う
ジャンプしてハイタッチ
ジャンプした時に肩を押される
- ・バウンドボールくぐり
- ・キャッチボール
- ・2ボールキャッチボール
- ・後ろ向きから振り返ってボールキャッチ
- ・投げたボール（フライ）をダッシュしてとる
- ・ストレッチ

○保護者サポートプログラム：アスリートサポート相談会（1）

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）

保護者としてももう少し気軽に相談や質問に答える場を提供しようとして、辻田先生を中心にアスリートサポート相談会の開催を試みた。

当日は学校行事の運動会と重なったせいか、上級生の保護者の参加は少なく、ほとんどが4年生の父兄であった。

今回の保護者プログラムであるアスリートサポート相談会の内容が理解されておらず、従来通りの講演があるものと勘違いされていたようである。聴くだけではなく、抱えている問題の積極的解決を図る取り組みが、保護者にも人用と考えている。

当日の相談は、次のような内容であった。

＊子供が一人っ子の為に依存心が強くどうすればよいのか。（親の過保護、期待が問題ではないかと提案し、考えていただくことになった。）

＊オズグッド病での相談が2名あった。

・成長痛と重なって起きた障害で、ひょうごジュニアスポーツアカデミー以外でも運動を実施している。（本来なら痛みが治まるまで、激しい運動は休むべきであると提案し、運動の内容や強度について考えていただいた。）

＊川西市から通っている子どもの相談は、川西市と豊中市に隣接する地域に居住し、豊中市の少年野球にも所属している。現在4年生で上級生になるとアカデミーに出席できなくなるのではないかと心配している。（子どもの負担を考えて、やむを得ない場合は退会する選択肢もあることを理解する必要がある。）

＊身長が伸びないがどうすればよいのか。（多くは遺伝に由来するもので、後天的な要因はあまり期待できない



可能性が高い。ただし、現在は栄養学も進歩しているので栄養と運動により両親を超える可能性は十分にあるので、食事を考えることは重要である。)

*身長が低くても活躍できるスポーツはあるのか。(種目やポジションによってはいくらでも活躍できる場面はあるが、要は本人が何をしたいかが問題で、楽しく運動が出来る事こそが大切である。)

*子どもが体重の事を気にして仕方がない。(スポーツを行う場合にはそれなりの体格が必要であるので、両親との話し合いで解決するしか方法はない)

講演会形式ではなく、小規模で抱えている問題を簡単に相談できる場面の設定が、より各自の抱える問題の共有できるものと考えて、今後もこのような取り組みを継続しようと考えている。

2015年10月17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：分化・リズム・バランス-1

内容：

- 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) 「スタビリティ 1~静的～」
- 4) 「十字ステップ」
- 5) 「個々の課題確認」
- 6) 本日のまとめ

5・6年生男子 指導者：長野 崇(大原学園) 他

テーマ：アジリティトレーニング

内容：

W-up：4種のファーストステップドリル

- 1) オープンステップ 2) クロスオーバーステップ
- 3) ドロップ 4) ピボット

Tr1：ステップドリル

- 1) タッピング 2) シャッフル 3) サイドステップ
- 4) キャリオカ 5) クロスオーバーステップ 6) バックペダル

Tr2：減速ドリル

- 1) フォワード 2) バックワード 3) ラテラル

Tr3：3 v 1

Tr4：トライアングルダッシュ

5・6年生女子 指導者：賀屋光晴(兵庫医療大学) 他

テーマ：反応

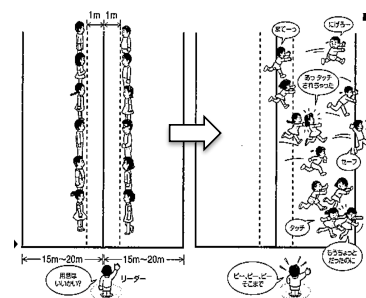
* 周囲の動きを感じて、素早く性格に動く

* 素早い判断

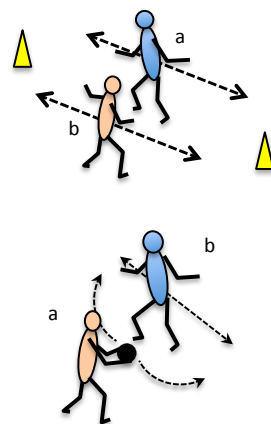
内容：

- ・ストレッチ

内転筋、ハムストリングス、股関節を重点的に



- ・コールタッチゲーム（刺激回数の偶数・奇数で、右／左に動く）
刺激：音の回数，計算の答え
- ・ミラーリアクション
左右方向
前後方向
三角・四角
- ・サイドステップ&ボールキャッチ（一方が左右にボールを出す）
両手キャッチ
片手キャッチ（順手，逆手）



○競技体験プログラム： トランポリン

指導者：松島正知（大原学園神校教員，元トランポリン国際大会代表選手，日本体操協会トランポリン3種コーチ），筒井邦彦（ランヴェル体操クラブ代表，日本体操協会トランポリン3種コーチ）他

内容：

- 1) チェック（安全に止まる練習）
*膝・腰の屈曲によりトランポリンの反力を吸収して、安全に静止する
- 2) ストレートジャンプ（ジャンプコントロール練習）
 - i) 安全に静止できる高さで連続ジャンプを行う
 - ii) トランポリンベット上にある四角の枠内から外れないように連続ジャンプを行う
 - iii) 伸身に伸びしている身体を崩さぬに、空中姿勢を保ったジャンプを行う
 - iv) 弾性を利用したジャンプを行う
- 3) トランポリンの種目練習
 - i) タックジャンプ（空中で膝、股関節屈曲し膝にタッチする）
 - ii) シートドロップ（立位のジャンプから長座して着床する）
 *いずれもバランスを保つこと
- 4) 身体各部位でジャンプする
 - i) 腹落ち（腹臥位でジャンプする）
 - ii) 背落ち（仰臥位でジャンプする）
 - iii) 四つんばい
 *姿勢変位のジャンプによる視界順応と体勢維持の練習
- 5) 前方宙返りの体験
 - i) トランポリン上で前転
 - ii) トランポリン上で手をつかずに前転
 - iii) トランポリン上で宙返り（補助あり）
- 6) 指導者による模範演技の実施

2015 年 10 月 24 日（土）13：30～16：00 【六甲ボウル】

指導者：一瀬靖裕，戸田征宏，小松侑誠（兵庫県ボウリング協会）他

内容：

兵庫県体育協会の未来のスーパーアスリート養成支援事業として兵庫県ボウリング連盟がリトライ・スポーツプロジェクトとの共同で実施した。

まず、一瀬靖裕氏（兵庫県ボウリング連盟強化委員長）による講義（テキスト：「スポーツ・ボウリング入門」全日本ボウリング協会編集）でマナーやルールを学んだ。その後、レーンにおいて、連盟の小松侑誠選手（中学1年生）の模範スローを見学し、1レーンにつき4名に分かれて、ボウリング連盟の指導者5名から熱心

な指導を受けながら、2ゲームをプレイした。ゲーム終了後、全員へスコア表が配布され、高得点者の発表など閉講式が行われた。

2015年10月31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：定位・反応・連結-2

内容：

- 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」「トス&パス」
- 4) 「カップ&ボール」
- 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：アジリティトレーニング②

内容：

W-up：4種のファーストステップドリル

- 1) オープンステップ 2) クロスオーバーステップ
- 3) ドロップ 4) ピボット

Tr1：カッティングドリル

- 1) スピードカット 2) パワーカット

Tr2：4コーナータッチ

Tr3：コーナーリアクション

Tr4：4コーナーロール

Tr5：3v1

5・6年生女子 指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学）他

テーマ：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

内容：

・ストレッチ

内転筋、ハムストリングス、股関節を重点的に

・サイドステップ&ボールキャッチ

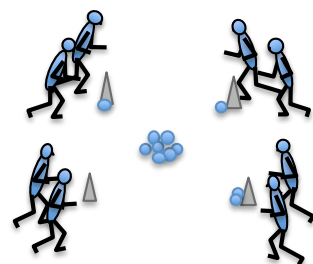
一方が左右にボールを出す

・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となる

DFはそれよりも早くコーンヘッドを押さえる。

- ・1 vs 1（フェイントなし → フェイントあり）
- ・2 vs 1（コーン3個で2v1）
- ・3 vs 1（コーン4個で3v1）

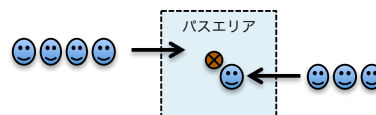


- ・ボール集め（状況判断トレーニング）

中央、あるいは他の陣地にあるボールを集める

- ・ラン&パスキャッチ

2グループが向かい合って交互に走り、すれ違い時にパス&キャッチ



○保護者サポートプログラム：「アスリートサポート相談会」（２）

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）・坂元美子（神戸女子大学准教授，HJSA 実行委員会委員）

ライフステージを中心にして、学童期から思春期への移行期における成長に関する理解と、栄養の必要性についてまず理解を促しました。ライフスタイルが異なる学童期の状況を把握し適切な栄養ケアを得理解する努力が必要となってくる。

これさえ摂取しておけばという食物はないのかとよく質問を受けるが、例えば一日に必要なたんぱく質を一種類の食品から摂取してしまうと、人間の9種類の必須アミノ酸に偏りが生じてしまい、必要なアミノ酸の摂取が妨げられる可能性が高い。また、日本のように豊富な食材がある国においても、栄養に関する知識を積極的に得る努力をしなければ偏った栄養の摂取になってしまう。

当日の相談は、次のような内容であった。

＊朝起きて来てもお腹がすいていないと言って、朝食を食べることができない。昼と夜で補ってはいるが、バランスが悪いのではないかと心配している。夜食べている甘いケーキやチョコレートなどを、朝に移行してみてもどうか。食事ではないが、まず朝にたんぱく質を摂取する習慣作りが大切である。朝食をまず食べる習慣を持つことが重要である。朝食を摂取しないと、運動だけでなく学業の成果にも大きな影響を与える。まず、果糖・ブドウ糖を摂取する生活リズムの形成を考える必要があります。

＊身長が伸びないがどうすればよいか。（レントゲンによる骨年齢の測定、骨端線の状況を見れば、成長の状況を把握することができる。骨も適度の刺激が無いと伸びることができない。成長ホルモンの分泌を促す睡眠がしっかりととれているか問題である。特に睡眠時の消灯が実施され、暗い環境下での睡眠が確保されているかが重要である。寝室に携帯電話を持ち込むような生活習慣は、十分な深い眠りを確保することができない。多くの食材を摂取できるように、合宿では、夏でも鍋の食事を採用している。）

2015年11月7日8日に神戸で開催される「日本臨床スポーツ医学会」は、公開プログラムとして一般向けの講演も用意している。興味のある方は、積極的に参加されると現状を理解することができる。

子どもたちは、毎日毎日の生活リズムだけではなく、たくさん動いた日の翌日は運動量を調整するような世発のパターンを持っている。いろいろな生活のリズムを考慮し、総合的にリズムを作ることが重要である。



2015年11月14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：分化・リズム・バランス-2

内容：

- 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) 「マーカークロスステップ」
- 4) 「ミニハードル・ラン&ジャンプ」
- 5) 「ボール with ステップ」
- 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 指導者：長野 崇（大原学園）他

テーマ：ボール&アジリティトレーニング

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

Tr1：4 v 1 対辺突破

Tr2：1 v 1 対辺突破

Tr3：4 v 1 ボールポゼッション

- 1) 1 ボール（利き手/非利き手） 2) 2 ボール（利き手/非利き手）
- 3) チェンジポジション

5・6年生女子 指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学）他

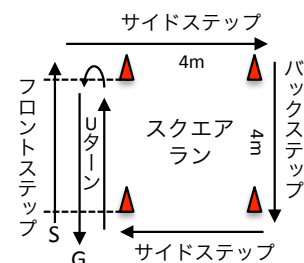
テーマ：定位から変換

* 周囲の動きを感じて，素早く性格に動く

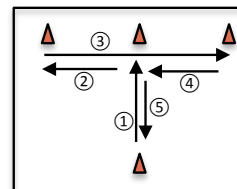
* 身体各部をうまく使う

内容：

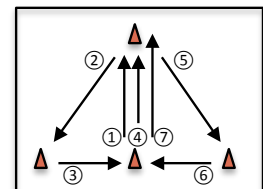
- ・ストレッチ
内転筋，ハムストリングス，股関節を重点的に
- ・スクエアラン
- ・T字ラン（コーンの間隔：5m）
 - (1) の②③④はサイドステップ，⑤はバックステップ
 - (2) の②⑤はバッククロスオーバー，③⑥はサイドステップ
- ・スクエアラン with ボール
 - ボールドリブル（手）
 - ボールドリブル（足）
 - コーチからのパスをキャッチ
- ・T字ラン with ボール
 - ボールドリブル（手）
 - ボールドリブル（足）
 - コーチからのパスをキャッチ



T字ラン(1)



T字ラン(2)



○競技体験プログラム：柔道（1）

指導者：曾我部晋哉（甲南大学准教授，全日本柔道連盟教育普及委員）、青木啓明（甲南大学柔道部）

内容：

1 柔道に関する講義（1）

- ・各種スポーツの発祥国についての質問、
- ・世界地図による自分の専門種目の国の位置の把握
- ・世界の国の人気スポーツについて（ヨーロッパ、アメリカ）
- ・柔道の創立、創始者、出身地について

2 日本の礼儀についての指導

- ・正座の方法（左座右起）、正座から礼の方法（自由に実施）、正座からの礼（正しい方法）
- ・何故柔道が出来たのか（柔術から柔道へ）
- ・日本刀を用いての正座の実践（何故、左座右起か）
- ・柔道による護身術演武（短刀を利用した極の技から）
- ・受身の実践（何故、受身が必要か）岩に躓いた時に前回受身で回避

3 受身の練習

- ・首上げ（30秒） ・後受身（背臥位からの畳をたたく） ・長座位からの後受身 ・蹲踞からの後受身 ・二人組で引っ張り合って離すところからの後受身 ・二人組で押し相撲からの後受身

4 寝技の導入

- ・体落からの寝技への連絡によって寝技の意味の説明（武士が相手を投げた後の例から）
- ・寝技30秒の意味の説明（短刀を利用して）
- ・投げた後どうするか（背臥位子の供を代表に倒れたときにどうするか）頭タッチの説明
- ・二人組で頭タッチ ・背臥位から手足を使わず縦跳 ・背臥位から手足を使わず縦跳の反対方向
- ・背臥位から手足を使わず横跳

5 寝技の指導

- ・袈裟固 ・袈裟固の攻防（一人が抑え込んで、一人が逃げる：10秒）

6 立技の導入

- ・二人組でお互いに抱きつき相手を持ち上げる ・立技のデモンストレーション
- ・一本背負投 ・体落 ・巴投

7 終わりの礼法

- ・黙想

○保護者サポートプログラム：スポーツと戦術学習・言語学習の可能性と重要性

講師：鴨谷 真（(公財)日本フラグフットボール協会）

内容：

12月にフラグフットボールの競技体験プログラムを担当される鴨谷氏に、「スポーツと戦術学習・言語学習の可能性と重要性」をテーマに、スポーツを通じたアクティブラーニングの重要性について講義をしていただいた。主な内容および狙い・結果は以下の通りであった。

- ・全日本女子バレーボールチームがイタリアバレーボールリーグ（セリエA）から学んだこと
- ・錦織圭選手がマイケルチャンコーチから学んだこと
- ・勝つための戦略（作戦）を立てることの重要性
- ・コミュニケーション能力の重要性
- ・戦略・言語学習から得られる効果
- ・戦略（作戦）の学習方法と実践方法（アクティブラーニング）について
- ・競技体験プログラム（フラグフットボール）で実施する内容について

狙い（目当て）：

スポーツをする上で、体力や技能を養うだけではなく、知力（戦略立案）や対話（コミュニケーション）、

徳育（決められたルールの厳守や、スポーツマンシップ）について、保護者へ理解を促す。講義だけでなく実際に体を動かして頂く事で、プログラムへの理解や体験から学んで頂く。

結果：

終了時アンケートを取り、作戦の重要性に関して理解できたという保護者は参加者の93.2%（良く理解できた81.8% 理解できた11.4%）コミュニケーションの重要性について理解できた保護者も93.2%（良く理解できた86.4% 理解できた6.8%）という結果でした。

2015年11月21日（土）13：00～15：00 [甲南大学六甲アイランド運動施設柔道場]

○競技体験プログラム：柔道（2）

指導者：曾我部晋哉（甲南大学准教授，全日本柔道連盟教育普及委員）青木啓明，山根盛暉，有野将（甲南大学柔道部）

内容：

- 1 帯の結び方
 - ・礼 ・帯の結び方 ・帯結び競争
- 2 体操
- 3 受身
 - ・背臥位での受身 ・横受身 ・後受身
 - ・数字で受身 1：右向いて受身 2：左向いて受身 ・目を瞑って数字受身
- 4 寝技トレーニング
 - ・足回し ・足蹴り ・肩ブリッジ ・腕立て伏せ姿勢で二人向かい合い手をタッチ
- 5 立技導入トレーニング
 - ・二人組で向かい合い足を踏み合う（軽く） ・ケンケン相撲 ・ケンケン相撲勝ち抜き大会
- 6 寝技復習
 - ・袈裟固の攻防 ・背中合わせで寝技乱取（袈裟固のみ）
- 7 立技導入：柔道衣を着用し3交代で以下のトレーニング
 - ・組み方の指導 ・柔道衣を着ての引っ張り合い
 - ・相手が引っ張ってすり足でついていく（自然体を維持したまま）
 - ・二人組で引っ張って倒し合い（倒したときに相手を離さない）
- 8 試合のデモンストレーション
 - ・試合観戦時の観戦方法（胡坐） ・大学生による模擬試合によるルール説明
- 9 礼および黙想
- 10 表彰

2015年12月5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：変換 -1

内容：

- 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：バウンディングトレーニング

内容：

W-up：ケンケン鬼ごっこゲーム，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

バスケット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

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：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

5・6年生女子 指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学）他

テーマ：反応から変換

* 周囲の動きを見る，感じる

* 素早く判断して，素早く動く

内容：

・ストレッチ

内転筋，ハムストリングス，股関節を重点的に

・ジャグリング（スカーフ，ボール）

・パスキャッチ

ボール1個 → 2個 → 3個

・ポゼッション1

一定スペースの中でランダムジョグを行い

合図の時に出来るだけ均等な間隔を取る

・鬼ごっこ 5vs1

5人は四角の辺上のみを動く

中央の鬼はコーンを触っていない人をタッチする

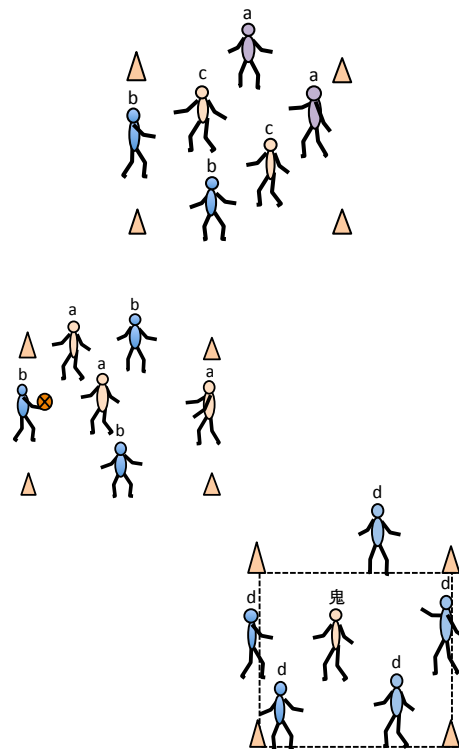
・ポゼッション2

スペースを取る動きを続けながら，パスを回す

ボール1個 → 2個

Of 4(a, b) vs Df 2(c)

Of 3 vs Df 3



○競技体験プログラム：フラッグフットボール（1）

指導者：鴨谷 真（(公財)日本フラッグフットボール協会），神戸大学アメリカンフットボール部レイバンズ部員

内容：

・ウォームアップ

- ・ハドル（離合集散）：離合集散は講習の基本であり、フラッグフットボールの作戦伝達の最も重要な要素
- ・フラッグフットボールのデモンストレーション
- ・ゲームの要素を知る
 - ①1対1でしっぽ取り ②2対1でブロッカー付しっぽ取り
- ・チーム分け：同じ構成のチームを4つ作る
- ・2ヶ所に分かれて
 - ①箱型しっぽ取りゲーム：フラッグを取る動作：かわす動作を習得
 - ②8yds×8ydsの正方形を作って、赤①と青①、赤②と青②が対戦。
- ・実技 センターはなし（今回はエクスチェンジを教えない）
 - ①ハンドオフ：ピッチの練習 ②パスの練習
- ・役割を知る（自分は何が得意か？次回試合でポジションを決める）
 - ①ボールを投げる QB ②ボールを持って走る RB
 - ③ボールを受ける WR ④フラッグを取る DB

狙い（目当て）：

チームとして作戦を考えて行う場合と、作戦を考えず行う場合の結果を明確にする事で、作戦立案の重要性を理解させることと、作戦を立てる際の個々のコミュニケーション（伝達・聞き取り）能力を培う。
また、初盤のしっぽ取りでは、腰につけたしっぽを取る動作で、膝を曲げる姿勢を維持させ、左右の動きによって体幹を養う。

結果：

デモプレーを行うが、フラッグフットボール自体の細かいルールの説明を行わない為、児童に戸惑いが見られた（想定内）。簡単な動作が多い事もあり、客観性の高い児童は積極性に欠く傾向が見られたが、褒める指導を行う事で、後半少し積極性を持って取り組んでくれた。

○保護者サポートプログラム：発育発達を考えた指導 一年齢別に見る指導の重要性ー

講師：昌子 力（姫路獨協大学経済情報学部教授、姫路獨協大学サッカー部監督）

日本代表のディフェンダーである鹿島アントラーズの昌子源選手の父であり、アートディレクター・女優・ファッションブロガーとして若者に慕われている昌子カエデさんの父であることから、そのユニークな子育てが注目され、さらの公認S級ライセンス、日本体育協会上級コーチ資格を持つサッカー指導者として姫路獨協大学サッカー部の選手を育てる指導力も評価されている、姫路獨協大学経済情報学部教授の昌子力先生に、そのユニークな子育て及び指導について講演をお願いした。

サッカー選手としての昌子源さんや女優としての昌子カエデさんの子育てについては、積極的にその方向に行くように育てたわけではなく、各自が興味を持つことに対して家族が協力をするという取り組みの結果だとされ、決して強要したものではないとしている。

ただ選手育成という立場から考えれば、偶然に選手が育つのを待っていても成果は期待ができないため、より良い状況を考えて育つことを導き出していく取り組みが重要であるとしている。

発育発達を考えた指導において、子どもたちの年齢別に対応する指導の重要性は常に考えており、たとえ子どもがプロサッカー選手を目指しても、プロサッカー選手になる確率は極めて低く、仮になったとしても数年で選手寿命が終わる可能性が高い現実が存在する。選手の指導においても、プロになることを最終目標に考える必要はないとしている。その背



景として、あるプロサッカーチームにおいて、自分のところで育てた選手を大学にも行かせたにもかかわらず、その選手に大学を中途退学させてチームに呼び戻し、短期間で契約の更新をしないことを告げるような状況が認められる。ほんのひと握りの選手だけが評価される状況をしっかりと把握しておく必要があると、スポーツの在り方に対して意見を述べている。そのような場合にも、まず親の理解が必要であり、子どもとひとっしょに考える子育てを重視することが重要である。また多くの指導者が、整理整頓等について厳しく指導することの必要性について、物事をちゃんと整理する習慣が、失敗を次の判断材料に真剣に取り組むことができる習慣を育むことにつながると評価している。

さらに、ジュニアの指導という立場からは、一貫指導の必要性を説かれ、長期的視野に立ったスポーツ選手の育成を重視され、最終的に大事なのは自立をする頃にいかにか余裕を持って対応できるように育てるかが重要である。特に、9～12歳頃のゴールデンエイジを理解し対応することの重要性を強調され、さらに成長のバランスを考慮し、ゴールデンエイジ前後の年齢層を考慮した指導も重要である。この年齢に対するコーチングの目的は、スポーツの楽しさを伝えることであり、個性を強く主張するためには基礎を鍛える必要がある。実施するスポーツの方向性について、やりたいスポーツと向いているスポーツが異なっていたらどうするとの問いに対し、向いているスポーツは好きになることが重要なため、まず好きを育む、取り組む姿勢を育む、自立心を育むことを考え実践することが重要であると考え、自分で考えることの重要性を強調している。

子どもの創造力を伸ばすためにやってはいけないこととして、教えすぎる、ほめすぎる、兄弟や他人と比較する、型にはめようとするなどを挙げており、子どもたちへの指導の重要性を強調している。

2015年12月12日（土）13：00～15：00　〔神戸大学国際文化学部エレコムスタジアム〕

○競技体験プログラム：フラッグフットボール（2）

指導者：鴨谷 真（（公財）日本フラッグフットボール協会）、神戸大学アメリカンフットボール部レイバンズ部員

内容：

- ・ウォームアップ
- ・アカデミー生6～7人が一チーム（合計8チーム）となり、各チームにレイバンズ部員3名がコーチとして付き、コーチの指示のもとさまざまな攻撃パターンを反復練習
- ・ゲーム形式の練習

約20m四方のコートで約10分間の5対5の練習試合をそれぞれのチームが4試合行う。作戦等は相手チームの状況に応じて出来るだけアカデミー生同士で考えさせ試合を行った。

狙い（目当て）：

実際に大学生のサポートを受けながら、戦略スポーツであるフラッグフットボールを行い、戦略が成功した際の達成感や、誰にでも役割があるという経験を積ませる。ボールを持つ選手の動きだけでなく、ボールを持たない選手の動き（ブロックやフェイク）の重要性を理解させる。

結果：

前回の体験プログラムで、積極性に欠く児童の見極めができていた事もあり、大学生の指導にも情報共有を行えた為、早期に積極性を取り戻す事が出来た。

簡単で短時間のゲームでしたが、試合の回数を重ねるほど、作戦への理解と、自分たちも作戦を立てたいという積極性（アクティブラーニング）が見られた。

2015年12月19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：定位・反応・連結-3

内容：

- 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) 「カップ&ボール」UP的メニュー
- 4) 「各種反応&ラン・メニュー」「反応&スタート2」～視覚反応」
- 5) 「クーリングダウン&本日のテーマのチェック&個々の課題確認」
- 6) 本日のまとめ

5・6年生男子 指導者：長野 崇（大原学園）他

テーマ：Agility & Metabolic Training

内容：

W-up: Play tag; ball juggling, Skill&Tactics;Feint

＊おおげさに！スピードの変化！かけひき！間合い！みせかけ！

Stretching

エリア突破ゲーム ①ノーマル ②ペアでパッシング

Tr1: Ball Gather Game

10個のボールを4人で、取り合う単純ゲーム

Tr2: 1v1

リアクションカウンタッチ⇒突破

Tr3: Possession Game with a ball

①4 v 1

No Change Position

②4 v 1

対辺突破

Tr4: 1v1（エリア限定～ステーションリレー）

しっぽ取り突破ゲーム

5・6年生女子 指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学）他

テーマ：バランスを保つ

＊ 周囲の動きを感じる，見る

＊ 素早く判断して，素早く動く

内容：

・足指歩き（足の指だけで前に進む）

・タオルギャザー

両合，片足

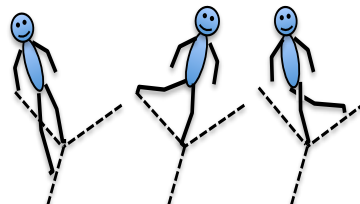
1 vs 1での引っ張り合い（両足、片脚）

・Yバランステスト

片脚で立ち、前・右斜め後ろ・左斜め後ろに上げた足を出来るだけ遠くに伸ばす（スーパーボールを足指でつまんで置く）

・目の体操（ビジョン Tr）

両親指を立て交互に見る（上下，左右，斜め，前後を各10回，回転左右2回）



- ・ バランス立ち (バランスディスク)
両合, 片足, ディスク上で目の体操, スーパーボール置き
手押し相撲, 跳び石渡り (2 グループ対抗)
- ・ しっぽ取り (しっぽは雑巾で)
取ったしっぽは自分に追加, 取られても継続
- ・ 学年対抗リレー (6 チーム)
スラローム走 (バトンはコーンの上に置いたボール), トラック走

2016 年 1 月 9 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 : 分化・リズム・バランス-3

内容 :

- 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」: ウォームアップ「ツースボールパス」
- 4) 「スリーメン・トス&パス」
- 5) 「バウンディング&チューブ」「360 度ターン&ラン」
- 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 指導者 : 長野 崇 (大原学園) 他

テーマ : 体幹エクササイズ

内容 :

W-up : ダイナミックストレッチ

Tr 1 : バランスボールエクササイズ 5min×5

- ①片手・片脚抜き ②ボール立ち ③ダイアゴナル
- ④ダブルニーリングサイドレイズ ⑤ロールアウトオン 2 ボール

Tr2 7min×5

- ①ピックアップポジション ②バランスニースタンドポジション C
- ③バランスボールシャクトリーポジション ④バランスボールプロローンポジション+エルボームーブ
- ⑤バランスボールシングルレッグカール

Tr3 : アーリーヒットゲーム

5・6 年生女子 指導者 : 賀屋光晴 (兵庫医療大学) 他

テーマ : 身体を上手く使う

- * 自分の身体を巧みに操る
- * 素早く動く

内容 :

- ・ 目の体操 (ビジョン Tr)
上下, 左右, 斜め, 前後, 回転など, 目を動かす
- ・ おしくらまんじゅう (1 vs 1, 2 vs 2)
- ・ リアクション

後出しじゃんけん（勝つ、あいこ、負ける）、ボールリアクション

ミラーリアクション（サイドステップ、動作をまねる）

- ・ステップエクササイズ

ミニハードル、ラダー、コーンスラローム、サイドジャンプ（ロープ）

- ・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：兵庫県の中学校・高等学校のスポーツ事情について

講師：藤原博司（兵庫県体育協会指導主事）

パスウェイプログラムの一環として、県体育協会の藤原博司先生を講師に招き、兵庫県中学校・高等学校のスポーツ事情について講演をお願いした。藤原先生は、高校教員より兵庫県体育協会へ移動され、ひょうごジュニアスポーツアカデミーの実行委員として協力をいただいているが、小学校の教員免許も保持し幅広い教育経験をお持ちで、ひょうごジュニアスポーツアカデミー生の今後の方向性をうかがうには、最適の方でもある。トップアスリートを目指すひょうごジュニアスポーツアカデミーにおいて、保護者の方々には中学校のこと、高等学校のこと、スポーツ団体のこと、生活全般のことが複合的に絡み合うことを十分に理解する必要があることを示唆されている。

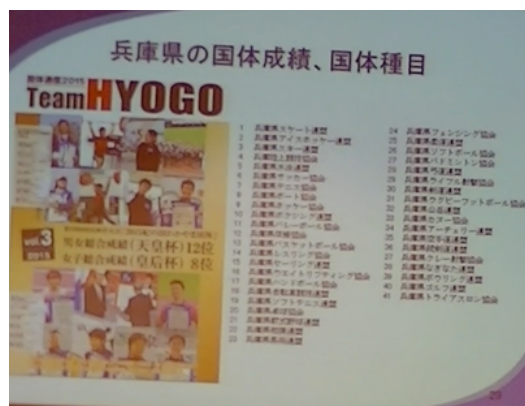
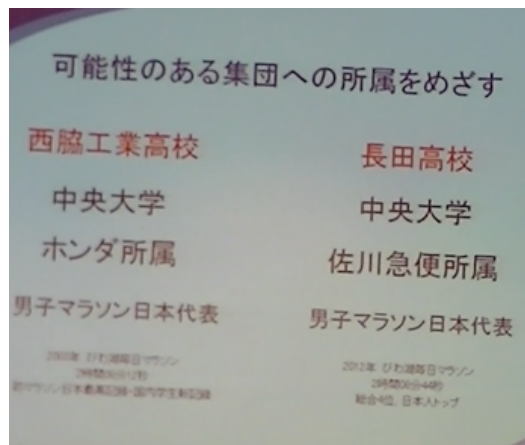
ひょうごジュニアスポーツアカデミーの選手育成には、兵庫県教育委員会、兵庫県体育協会、兵庫体育スポーツ科学会、ひょうごジュニアスポーツアカデミー実行委員会の4つの組織で実施運営している。スポーツ振興に向けた事業としては、スーパージュニア教室、ジュニアスポーツ教室、ゴールデン・エイジ・プロジェクト、拠点化推進事業、ひょうごジュニアスポーツアカデミーが実施されているが、これらは国民体育大会において活躍できる選手の育成を目指しており、さらにオリンピックや国際大会で活躍するスーパーアスリートの育成も目指している。

兵庫県中学校の部活動については、男子で最も多いのは、野球（10328人）、ソフトテニス（9877人）、サッカー、バスケットボール、陸上競技、卓球の順で、それぞれ6000人を超えている。女子においては、ソフトテニス（10000人以上）、バレーボール（6861人）、バスケットボール、卓球、陸上、の順となる。

兵庫県の中学校体育連盟は、神戸地区、阪神地区、丹有地区、東播地区、中播地区、西播地区、但馬地区、淡路地区8地区に分かれており、それぞれ全国大会において優秀な成績を収めている。特に男子は、東播地区、女子は東播地区と阪神地区における人数が多い傾向が認められる。また、中学校に部活が存在しない場合でも、フィギュアスケートやゴルフなどで活躍している選手が認められる。

部活動を希望するが在籍校にその部活動が無い場合、近隣の他校の部活動に参加できる拠点校部活動という取り組みを神戸市は実施している。ただしこれは、卓球、柔道、剣道、体操、相撲、バドミントン、陸上、水泳、バスケットボールの9種目については対応しており、実施することができる。進学される中学校に確認をしていただきたい。

中学校での生活と部活動については、一般的に部活動（朝練）、部活動（放課後）の実施が考えられるため、



スポーツ栄養で学ばれているように朝食の摂取が重要な課題となる。練習と食事、家庭学習、睡眠の把握をして、堅実にその状況を把握する責任を持つ必要がある。保護者の方々にお願いしたいのは、子どもの環境を整え、子どもの生活ペースを安定させ、努力が目標設定に効果的に働きかけるように、家庭内での相談にのっていただくことをお願いしたい。そのためには保護者が積極的に情報収集に努め、学校生活をサポートすることが必要です。

兵庫県高等学校の部活動については、人数でみるとサッカー、バスケットボール、硬式野球、陸上競技、ソフトテニス、バレーボール、バドミントンの順である。高等学校で選手として目指しているものは、全国インターハイで続いて国民体育大会となる。兵庫県の高等学校競技人口と国体選手の割合を調査すると、女子はラグビー、飛び込み、スキー、カヌーなどが挙げられる。入賞者の比較でみると、陸上競技や競泳の入賞者の割合が多くなっています。

高等学校への進学については、何を学ぶのかの目標設定が重要となる。やる気を喚起する魅力としては、学業、部活、進学、就職などが挙げられるが、オープンハイスクール等を利用して情報を集める努力が必要となる。平成 27 年度から新学区で募集がされており、隣接する市区町にある高校への出願が可能な市町村もあるので、十分に情報を集めて対応してほしい。私立の高等学校も 52 校あり、それぞれ情報を把握しておいてほしい。高校入試の基本は、入学試験を突破する学力が必要となることを理解する必要がある、部活だけでなく学業や進路指導の学習環境を把握する必要があります。さらに、通学時環境を考慮して、無理なく生活ペースを維持できることを配慮するマネジメントが必要となります。高校入試の新学区は、第 1 学区（神戸地区・淡路地区）、第 2 学区（阪神地区・丹有地区）、第 3 学区（東播地区・北播地区）、第 4 学区（中播地区・西播地区）、第 5 学区（但馬地区）となっています。

兵庫県の高等学校体育連盟は、神戸地区、阪神地区、丹有地区、東播地区、西播地区、但馬地区、淡路地区の 7 地区に分かれており、地区大会を突破した上位者が県大会へと進みます。当たり前のことですが、中学校で努力をして結果を残すことが必要になります。高校や大学も同様であり、目標設定を明確にする必要があります。

可能性を広げていくためには、競技力だけに注目をするのではなく、人間としていかに成長するかが重要になります。「人間力なくして競技力向上なし」と考えて、選手としても素晴らしいが、人間としても素晴らしいといわれるような選手の育成に関して保護者のみなさまの支援をお願いいたします。

2016 年 1 月 30 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：定位・反応・連結-4

内容：

- 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) 「Ball Drops」
- 3) 「タッチ・クイックリアクション」
- 4) 「オープン&クロスオーバーステップ」「ポジションチェンジパス」
- 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：アジリティトレーニング

内容：

W-up：スクワット

両脚／片脚，パワーポジション

Tr 1：

①スラロームラン ②ダッシュ&バック ③3 コーンドリル ④ダッシュ&バック

5・6年生女子 指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学）他

テーマ：反応する

＊ 反応を早くし，またその後の動きを正確に行う

＊ 目と手，身体の動きを協調させる

内容：

・目の体操（ビジョン Tr）

上下，左右，斜め，前後，回転など，目を動かす

・リアクション

後出しじゃんけん（勝つ，あいこ，負ける）

あっち向いてホイ（反対方向，同じ方向）

・スカーフジャグリング

・クレイジーボールキャッチ

・キャッチボール

色々な取り方でボールに慣れる

その場でバウンドさせ，移動して取る（ペア → 集団；輪になる）

その場で上に投げ，移動して取る（ペア → 集団；輪になる）

・ラン&ボールキャッチ

ビーチフラッグ様スタート（うつ伏せ，仰向け），タッチダウンパス

・ストレッチ

内転筋，ハムストリングス，股関節を重点的に

2016年2月6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：分化・リズム・バランス-4

内容：

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&ラダー&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年生男子 指導者：長野 崇（大原学園）他

テーマ：アジリティトレーニング②

内容：

W-up：ACTraining

Tr 1：サークルラン

Tr2：三角形アジリティダッシュ（4ジャンプ&ダッシュ）

Tr3：1v1リアクションダッシュ&コーンスラローム

Tr4：3v1 with 風船

5・6年生女子 指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学）他

テーマ：まわる

＊ 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

内容：

- ・障害物ウォーク
各種ブロックマットを並べ，落ちないように上を歩く
- ・マット運動
前転，後転，開脚前転，開脚後転，側転
前回受身風の前転
ラン&前転
手無し後転
- ・動物歩き（イヌ，カエル，クモ，エビ）
- ・手押し車
- ・世界一周（他の人の体にしがみつき，一周まわる）
- ・リレー（馬跳び，動物歩き）



○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、食事調査の結果を参考にして、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。

これまで実施してきた、保護者サポートプログラムのスポーツ栄養（1）およびアスリートサポート相談会の相談内容等を基礎にして、保護者として取り組むべき課題について確認を行った。

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ため、食事の摂り方の問題点として、欠食、食事時間の乱れ、偏食、孤食、個食などが挙げられるが、子どもの状況を把握しておく努力が必要となる。

食事に関する調査をもとにして、安全にかつ効果的にスポーツ栄養の知識を反映する食事の内容把握について確認を実施した。

2016年2月20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：変換-1

内容：

- 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) 「しっぽ取り・オニごっこ」
- 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：AC トレーニング

内容：

Tr1（山形C）：判断能力を伴うウォーミングアップ

Tr2（谷口C）：4 コーナータッチ

Tr3（古谷C）：反応して動く能力・切り返し

Tr4（山本C）：4 コーナーダッシュ&リアクション

5・6年生女子 指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学）他

テーマ：回りをよく見て、速く

＊ 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

内容：

・ビジュアルトレーニング

・パス回し with ディフェンス

1. OF は各辺に立ちパスを回し、DF はパスを阻止

2. 右か左にパスを出したらすぐにパスとは逆の人と入れ替わる

・マーカー集め（状況判断トレーニング）

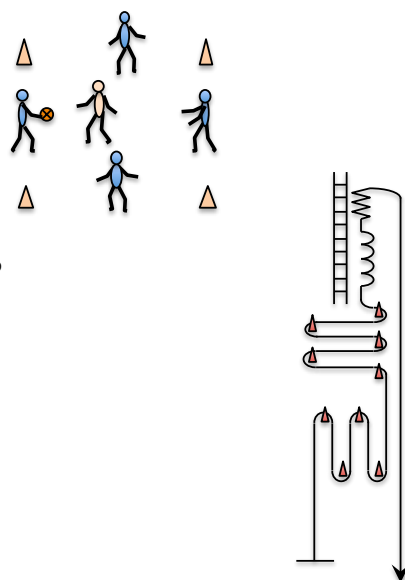
中央、あるいは他の陣地にあるマーカーを集める

・アジリティラン

スクエアラン

T字ラン

複合



○競技体験プログラム：器械運動（1）

指導者：吉本忠弘（甲南大学准教授、日本体育協会公認コーチ：体操、国際体操連盟公認審判員）

テーマ：腕で体を支える

私たちは誕生後、ごく一般的な流れでは寝返り→這い這い→つかまり立ちを経て「脚で体を支える」生活に突入します。今回のテーマである「腕」は日常的には主に道具を扱う場合に使われます。球技などでは手でボールをつかむ、投げるなどの運動を行うケースがあり、腕を使う場面は非常に少なくなります。器械運動における多くの運動では、身体の様々な部分で支える・ぶら下がるという基本姿勢に「回転」という要素が加わります。

今回は、器械運動独自ともいえる「腕による支持」（支持）に特化した運動を体験する内容とした。

①身体を支える運動（かえる立ち、脚前挙支持など）

②四つ這いで移動する（ラダーを使用）

③腕のみで移動する（練習器具を使用）

④友達と協力する（③を共同作業で行う）

2016 年 2 月 27 日（土）10：00～12：00 [甲南大学岡本キャンパス講堂兼体育館]

○競技体験プログラム：器械運動（2）

指導者：吉本忠弘（甲南大学准教授、日本体育協会公認コーチ：体操、国際体操連盟公認審判員），
高松靖（甲南大学非常勤講師、国際体操連盟公認審判員）他

テーマ：めまい

体操競技・器械運動では回転をはじめ、自分の位置を瞬時に変えるような運動が存在しています。これらの技を実施する際に体験するのが「めまい」です。回転した際に自分の身体がどのようになっているのかを把握することは容易ではありません。左右の足が分からなくなったり、器具に対する自分の向きが分からなくなったりすることは珍しいことではありません。

今回は、回転の実施を通して自分の身体を把握することの重要性について気づくような内容とした。

①準備運動

②説明

③グループ別に体験

A：あん馬（旋回：足を水平に回す、片足技：足を鉛直面で振動させる）

B：ミニトランポリン（空中での体の動かし方）

C：平行棒（回転とひねりが融合した技に挑戦：ドイツの伝統的な運動財 Taucherrolle）

D：つり輪（不安定な場所で体を支えてみよう）

④模範演技

⑤ダウン

2016 年 3 月 5 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。

これまで実施してきた、保護者サポートプログラムのアスリートサポート相談会の相談内容等を基礎にして、保護者として取り組むべき課題について確認を行った。

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。子どもだけにスポーツを実施させることが保護者としての支援ではなく、保護者もより積極的に保護者サポートプログラムに参加して、子どもの総合的支援に取り組む努力が必要である。

2016年3月19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）、船越達也（大阪国際大学准教授）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、ポイント1～4にそって1年間（6年生は3年間）のふり返りを行い、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～800字程度の感想文にまとめた。

ポイント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。

ポイント2　ジュニアスポーツアカデミーで自分自身の良かったと思うこと。

ポイント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。

ポイント4　次年度から（6年生は中学校にすすんでから）のアカデミーで必ず達成したい目標。

ポイント5　夢を実現するためには何を大切にしないといけないと思うか

2. 一人ひとりの感想文のまとめをもとに、アカデミー生の前で2分間の発表を行い、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、聞く人の顔を見て話す

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。

○保護者説明会：今年度のまとめと来年度の計画について

講師：平川和文（京都学園大学教授、HJSA 実行委員会委員長）

本年度のまとめと次年度計画について説明し、その後、身体プログラム担当コーチ（矢野、賀屋、長野）と保護者の間で意見交換を行った。

○修了式

挨拶　川崎芳徳（県教育委員会事務局スポーツ振興課副課長）

修了証授与　6年生代表：堀田茉陽（ほりた まひろ）、授与者：賀屋コーチ

アカデミー生挨拶　4・5年生代表：道井翼（みいち つばさ）（5年生）

6年生代表：井ノ岡沙耶（いのおか さや）

修了ACの紹介・挨拶　代表：井川真衣（いかわ まい）

6年生保護者代表挨拶：上田倭司（うえだ まさし）の母親（上田薫）

皆勤賞・精勤賞表彰　平川和文（HJSA 実行委員会委員長）

記念品贈呈（皆勤賞・精勤賞）飛田具美（兵庫県体育協会事務局長）

挨拶　平川和文（HJSA 実行委員会委員長）

平成 27 年度 兵庫体育・スポーツ科学学会 シンポジウム

ジュニアアスリートの育成を考える～タレント発掘育成事業からの情報発信～

2015 年 12 月 12 日（土）、大原学園神戸校にて、兵庫体育・スポーツ科学学会主催のシンポジウム「ジュニアアスリートの育成を考える～タレント発掘育成事業からの情報発信」が開催された。ひょうごジュニアスポーツアカデミー（HJSA）からは、平川、板羽、矢野、鵜木の 4 名がそれぞれの立場から報告した。他に福岡県と和歌山県のタレント発掘事業からも報告された。タレント発掘関係者、体育・スポーツ科学専攻学生、HJSA 関係者等、多数の参加のもと盛大に催された。

HJSA は兵庫県体育協会、兵庫県教育委員会スポーツ振興課、そして兵庫体育・スポーツ科学学会 3 団体の連携のもと運営されているイベントである。また、兵庫体育・スポーツ科学学会の事業の中の特別プログラムとしても位置付けられている。

HJSA からの報告は、平川和文@HJSA 実行委員長による基調講演「ひょうごジュニアスポーツアカデミーについて ～発足から 7 年を振り返る～」、板羽茂雄@兵庫県体育協会事務局次長兼競技力向上課長による「兵庫県における競技力向上とジュニア育成について」、矢野琢也@兵庫大学&HJSA 実行委員会副委員長による「ひょうごジュニアスポーツアカデミーの育成プログラムについて」、そして鵜木秀夫@兵庫県立大学&HJSA 実行委員会副委員長による「ひょうごジュニアスポーツアカデミーの選考方法について-相対的年齢効果の視点から-」である。なお、福岡県、和歌山県からの報告テーマは、「福岡県タレント発掘事業から：「見つけて」「育て」「活かす」取り組みの成果と課題」（二嶋公王@（公財）福岡県スポーツ振興センタースポーツ振興課スポーツ主事）、「和歌山県ゴールデンキッズ発掘プロジェクトから：10 年間を振り返って」（安野秀樹@和歌山県教育庁生涯学習局スポーツ課指導主事）であった。今回、HJSA からの報告の概要と資料を以下に掲載する。

基調講演

「ひょうごジュニアスポーツアカデミーについて～発足から 7 年を振り返る～」

平川 和文（HJSA 実行委員会委員長）

近年、国際競技力を競うスポーツ界では、競技力向上施策として拠点施設の整備や強化費・強化戦略の重点化とともに、有望な選手を発掘・育成するジュニアのスポーツタレント発掘・育成（TID）事業が進められている。我が国に於いても、2004 年福岡県が TID プログラムをスタートし、以後多くの都道府県が実施している。

兵庫県においても 2009 年に TID プログラムがスタートした。兵庫の TID 事業は、兵庫県体育協会、兵庫県教育委員会スポーツ振興課、および兵庫体育・スポーツ科学学会の 3 団体が連携して実行委員会を組織して運営するという形でスタートした。その発足の背景には、県体育協会としては兵庫国体後の県の競技力の維持・向上、県教育委員会としては大学との連携プログラムの推進、兵庫体育・スポーツ科学学会としては組織の活

性化と地域貢献、という3団体それぞれの思い・課題がTIDプログラムということで一致し発足に至った。

現在、HJSAは15名で組織する実行委員会が中心となってプログラムを企画・運営している。プログラムは、身体能力発掘・育成プログラム、知的能力発掘・育成プログラム、競技体験プログラム、および保護者プログラムからなる。主となる身体能力発掘・育成プログラムは、3名のコーチとプログラムをサポートする兵庫県下の体育・スポーツ科学を専攻する学生・大学院生15名のアシスタントコーチで指導されている。アカデミー生は小学校4・5・6年の合計約80名が、SAQ能力およびコーディネーション能力の向上を目指して、年間20～30回のプログラムを実施している。今回のシンポジウムでは、この7年間の自己評価を、コンセプト、識別、育成、パスウェイ、マネジメント、成果、ロールモデルの視点から行った。報告では、総じて良く頑張っているとの評価を報告した。またこれからのHJSAの課題として、拠点となる施設の整備、専従スタッフと委員の確保、中学生までの延長、神戸市以外にランチの設置、運動プログラムの体系化と全県の子どもたちへの展開、他の都道府県とのTIDプログラムの連携等について報告した。

平成27年度兵庫体育・スポーツ科学学会シンポジウム
ジュニアアスリートの育成を考える
～タレント発掘育成事業からの情報発信～

2015年12月12日(土) 14:05～14:55
会場：大野学園神戸校



基調講演
「D'youにジュニアスポーツアカデミー(HJSA)について ～発掘から7年を振り返る～」

- ・ TSDプログラムの現状
- ・ HJSAの発足
- ・ HJSAの運営
- ・ HJSAの課題

京都学園大学校造・体育人学名響校
HJSA実行委員会委員長
平川 紀子

わが国のTIDプログラム実施都道府県

図2 JISCと連携する地域TID事業

Copyright © 2014 JISC. All rights reserved. JISC is a registered trademark of JISC. All other trademarks are the property of their respective owners.

HJSAの発足→7年目

2008年4月: 兵庫体育・スポーツ科学学会と兵庫県体育協会が、兵庫県でのジュニアアスリート発掘事業の展開について話し合う

2009年5月: ひょうごジュニアスポーツアカデミー (HJSA) 実行委員会設立総会が開催され、本事業が本格的にスタート

2009年7月: 第1回アカデミー生選考会を開催、小学生4～6年生75名を第1期アカデミー生として選考

2009年8月: プログラムスタート(隔週ペースで、計15回身体能力開発・育成プログラムや競技体験プログラム等を実施)

2010年3月: 1期生修了式、2期生募集

2010年4月: 第2回目のアカデミー生選考会、5月プログラムスタート

HJSA発足の背景

- 当時、**兵庫県体育・スポーツ科学学会**では継続の活性化と社会貢献が課題となっており、その活動の一環として、行政・学校と連携して、**タレント発掘・育成事業**の展開を模索した。
- 県教育委員会**は無形のスポーツ振興施策の一環として競技力の向上、ジュニア期のスポーツ振興、大学等学生団体との連携等を行動指針として、スポーツの振興・強化を推進しているところであった。
- 県体育協会**は兵庫県団体の競技力の維持・向上に向けて、ジュニア選手の一環指導体制の確立が課題となっていた。
- そのころは、2004年から**福岡県がジュニアのタレント発掘事業**を実施し、他の都道府県でも同様な事業を始める出した頃である。
- 県教育委員会、県体育協会、そして兵庫県体育・スポーツ科学学会の思い・方向性が「**ジュニア・(スポーツ振興)・(タレント発掘)・(競技力向上)・(連携)**」というキーワードで合致し、本HJSA事業が実現するに至った。

TIDプログラムの評価分析の観点		
	項目	観点
A	コンセプト	そのプログラムの理念や目的、目指すべき目標がいかに浸透され継承されているか（ <u>理念、目的、目標</u> ）
B	課題	プログラムの仕組みや実施方法、スタッフの配置など（ <u>プログラム（仕組・方法、スタッフ）</u> ）
C	育成	課題された人材に提供される個別プログラムやそれを継続するスタッフの質、量点・数量など（ <u>プログラム、スタッフ、拠点・施設</u> ）
D	バリエーシ	育成された人材を世界にわたるさまざまな国・地域や育成チームとの連携、世界へのスケープとなる大会など（ <u>NP/MP、大会、育成チーム</u> ）
E	マネジメント	プログラム開発・実施に関わる政策や戦略、財源の使途、スタッフ、拠点・施設、連携、ネットワークなど（ <u>政策、スタッフ、連携、ネットワーク、拠点・施設、政策/戦略</u> ）
F	成果	最終目標に際して設定されている様々な目標に対するプログラム上の成果や波及効果など（ <u>プログラム上の成果、波及的な効果</u> ）
G	ロールモデル	開発・実施されているランダム化・育成プログラムが他業のモデルとなる独自の特色を有しているかなど（ <u>特徴</u> ）

（資料提供先は別紙1の1～6番、育成プログラムの開発者から）

世界で活躍するアスリート教育

本図は、世界で活躍するアスリートの育成を目指す教育モデルを示しています。

エリートスポーツ教育

エリートスポーツ教育は、トップレベルの選手を育成するための教育です。

スポーツ教育

スポーツ教育は、すべての子どもたちにスポーツの楽しさを伝える教育です。

スポーツ教育

スポーツ教育は、すべての子どもたちにスポーツの楽しさを伝える教育です。

スポーツ教育

スポーツ教育は、すべての子どもたちにスポーツの楽しさを伝える教育です。

スポーツ教育

スポーツ教育は、すべての子どもたちにスポーツの楽しさを伝える教育です。

コンセプト

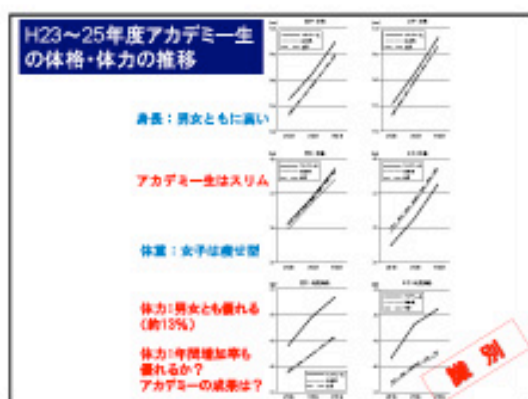
世界で活躍するアスリートの育成を目指す教育モデルを示しています。

[illegible]

2015年度アカデミ一生

学年	性別	継続	7期生	合計	
4年	男子		14	14	25
	女子		11	11	
5年	男子	13	2	15	27
	女子	10	2	12	
6年	男子	10	3	13	26
	女子	11	2	13	
合計	男子	23	19	42	78
	女子	21	15	35	

コーチ：身体能力開発・育成プログラム 3名(矢野、賀屋、長野)
知的能力開発・育成プログラム 3名(高見、福田、松越)
競技体験プログラム 指導員、高田委員、各競技団体の5
アシスタント・コーチ：14名 HJSA実行委員会：18名 審判員：5名

[illegible]

H26年度身体能力開発・育成プログラム 実施概要

- 以下のグループ18名を
高年(13, 6年生男子(3
人, 6年生女子(3人
- 選手はそれぞれ専門
性(Sprint系, Endure
系, Skill系, Skill系)
- 各項目10分以内で実
施し、必要に応じてロー
テーションする
- AG2名をコア選手とし
、残り6名は選手とし
てローテーションする
- 前半は上級生のグルー
プ内で実施する。後半
は各級別に分けて2年
生ごとで実施する。

The table on the right details the program structure, including sections for '基礎体力向上プログラム' (Basic Physical Ability Improvement Program) and '競技力向上プログラム' (Competitive Ability Improvement Program), with columns for '項目' (Item), '時間' (Time), and '実施方法' (Implementation Method). A red stamp with the characters '実証' (Verification) is visible in the bottom right corner.

[illegible]

2015年度HJSA知的プログラム計画	
【テーマ】 4年生(チーム活動の発展を目指す) 5年生(チーム活動の発展を目指す) 6年生(チーム活動の発展を目指す) 【講師】 4年生(チーム活動の発展を目指す) 5年生(チーム活動の発展を目指す) 6年生(チーム活動の発展を目指す) 【実施】 4年生(チーム活動の発展を目指す) 5年生(チーム活動の発展を目指す) 6年生(チーム活動の発展を目指す)	【テーマ】 4年生(チーム活動の発展を目指す) 5年生(チーム活動の発展を目指す) 6年生(チーム活動の発展を目指す) 【講師】 4年生(チーム活動の発展を目指す) 5年生(チーム活動の発展を目指す) 6年生(チーム活動の発展を目指す) 【実施】 4年生(チーム活動の発展を目指す) 5年生(チーム活動の発展を目指す) 6年生(チーム活動の発展を目指す)

2015年度HJSA保護者プログラム計画			
回数	月日	テーマ	講師
①	5/23	スポーツと読者のかけがえ	松本 豊 先生 辻田 純二 先生
②	6/13	スポーツ読者①	坂本 美子 先生
③	7/25	全国展開: オアスリートサポート相談。	高見 彩 先生 辻田 純二 先生
④	10/5	アスリートサポート相談。	辻田 純二 先生
⑤	10/31	アスリートサポート相談。	辻田 純二 先生
⑥	12/5	年末 中央・高校スポーツ事情	山口 晋 先生 指導主事
⑦	1/9	未定	
⑧	2/5	スポーツ読者②	坂本 美子 先生
⑨	3/5	スポーツタレントと読者事業	辻田 純二 先生

アカデミー生の活躍	
【1年生(高知2校)】 -全国大会出場(高知2校) -全国大会出場(高知2校) -全国大会出場(高知2校) 【2年生(高知2校)】 -全国大会出場(高知2校) -全国大会出場(高知2校) -全国大会出場(高知2校) 【3年生(高知2校)】 -全国大会出場(高知2校) -全国大会出場(高知2校) -全国大会出場(高知2校)	アカデミー生 ブルボン・アスリート 強化選手 高知市代表 -水泳(4名) -陸上(2名) -アイスホッケー(2名) -ラグビー(2名)

HJSAの課題	
現状	- HJSAの広がり - バスウェイプログラム: 競技団体との連携 - 学術的展開: タレント発掘に関する学術的展開 - 予算: HJSAの運営は、県体育協会からの予算とTOTO等の補助金を中心 - 実行委員への負担
今後	- 拠点となる施設 - 専任スタッフと委員の確保 - 中学生までの延長: TIDが発揮される時期 - ランチの設置: 神戸市以外に阪神、都立、豊田、流山地区等に設置 - 運動プログラムの体系化: 全県の子どもたちへの展開、底上げ - 他の都道府県TIDプログラムとの連携



H27 年度 HJSA 身体能力開発育成プログラム実施による成果に関する報告

矢野 琢也（HJSA 実行委員会副委員長）

H26 年度から SAQ の集中プログラムを実施している。この新たな試みの導入による成果の検討も合わせて、H27 年度 HJSA 身体能力開発育成プログラムによる体力・運動能力の変化について報告する。

1. 集中開催結果

HJSA では、アカデミースタート当初より、1) 運動能力の効果的な獲得には適時性があること、2) 敏捷性や巧緻性、平衡感覚、神経系などの調整能力は 10 歳前後に獲得のピークが来ること、3) 発育・発達パターンには個人差があることを念頭に、プログラム構成を行い実施してきた。6 年目に入った昨年度（2014 年）は、新たな試みとして年間プログラムの前半に 5 週連続の SAQ プログラムを集中開催した。その結果、体力運動能力に良好な成果の手応えを得た。そこで 2015 年度も同様に、前半に SAQ プログラムを昨年度より 1 週多い 6 週連続で実施した。6 週間集中プログラム前後測定結果から、以下の 3 つの知見が得られたので、その概略を報告する。

1) SAQ プログラムの結果、アジリティ能力の有意な向上がみられた。

SAQ プログラム (Speed, Agility, Quickness) 導入により、T 字ランやステッピングといった敏捷性能力に有意な向上が認められ、当初の予測通りの結果が得られた（表 1）。しかし、疾走能力（20m 走）や反応速度（4 方向 RE）、下肢の SSC 能力（RJ 指数、DJ 指数）では、予想された結果は得られなかった（表 3・4）。各測定項目間の相関関係では、4 年生女子と 5 年生女子に、体格も含めて、有意な正の相関がみられたが、男子ではそのような結果はみられなかった。

表 1 集中開催による運動能力の変化

変化率		20m走	T字ラン	ST	4方向RE	RJ指数	DJ指数	バランス	身長	体重
4年	男子	n.s	* * *	n.s	n.s	n.s	n.s	n.s	* * *	* *
	女子	n.s	* * *	* * *	n.s	n.s	n.s	n.s	* * *	n.s
5年	男子	n.s	n.s	n.s	n.s	n.s	n.s	n.s	* * *	* *
	女子	n.s	n.s	*	n.s	n.s	n.s	n.s	* *	n.s
6年	男子	n.s	n.s	n.s	n.s	n.s	n.s	n.s	* *	n.s
	女子	n.s	n.s	n.s	n.s	n.s	n.s	n.s	* * *	* *

***p<0.001,**p<0.01,*p<0.05

2) アジリティ能力の向上は、4・5 年生ならびに女子に強くみられた。

各測定項目間に有意差がみられたのは、4、5 年生および女子であった。このことは、調整能力の向上に対する適時性の影響を伺わせ結果である。一般的に、この年代では女子の方が男子よりも成長が早いとされる。その影響により向上傾向がより強くみられた可能性も考えられるが、詳細に関しては

不明である。ただ、4、5 年生女子は、体重の有意な増加がみられなかったことから（表 2）、体格の変化に伴う“クラムジー”の影響は少ない可能性が示唆された。

表 2 体格の変化

2015 集中開催結果		身長(cm)		体重(kg)	
		Pre	Post	Pre	Post
4年	男子	134.2±5.6	135.3±5.6 ***	30.3±3.5	31.1±3.5 **
	女子	137.3±8.0	138.9±8.0 ***	30.9±4.3	31.4±4.9
5年	男子	139.3±6.4	140.3±6.4 ***	33.1±4.3	33.8±4.4 **
	女子	145.0±2.9	146.3±3.1 **	35.7±3.0	35.6±3.2
6年	男子	148.0±4.3	149.3±3.9 **	37.0±3.3	37.2±3.3
	女子	151.1±6.9	152.4±7.2 ***	40.7±5.8	41.3±5.5 **

表 3 疾走能力、敏捷性、反応能力の変化

2015 集中開催結果		RJ 指数 : 平均値(m/s)		DJ 指数 : 平均値(m/s)		バランス(回)	
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
4年	男子	1.362±0.276	1.397±0.352	1.373±0.372	1.411±0.362	36.3±17.1	34.8±17.1
	女子	1.422±0.197	1.356±0.278	1.260±0.292	1.296±0.209	23.9±6.6	24.6±10.9
5年	男子	1.550±0.245	1.443±0.289	1.558±0.280	1.463±0.339	29.6±13.9	25.4±13.8
	女子	1.540±0.238	1.524±0.2	1.520±0.221	1.570±0.301	18.4±7.6	17.0±7.9
6年	男子	1.507±0.247	1.348±0.194	1.444±0.240	1.425±0.289	44.8±10.1	46.1±7.8
	女子	1.478±0.191	1.420±0.157	1.422±0.208	1.484±0.196	37.0±12.5	33.0±10.3

表 4 下肢 SSC 能力、バランス能力の変化

2015 集中開催結果		20m走(sec)		T字ラン(sec)		ステッピング:ST(回)		4方向RE(sec)	
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
4年	男子	4.22±0.20	4.16±0.16	11.7±0.3	11.3±0.3 ***	96.5±8.4	100.6±7.4	0.47±0.06	0.47±0.07
	女子	4.28±0.10	4.21±0.15	12.3±0.5	11.7±0.3 ***	94.6±8.5	100.4±6.9 ***	0.50±0.1	0.46±0.1
5年	男子	4.03±0.14	4.06±0.16	11.1±0.4	10.9±0.3 **	102.9±10.4	105.4±10.3	0.39±0.06	0.39±0.06
	女子	4.15±0.05	4.01±0.14	11.5±0.2	11.4±0.1	102.4±2.9	105.6±3.0 *	0.41±0.08	0.42±0.07
6年	男子	3.99±0.14	3.96±0.16	10.9±0.3	10.7±0.2	110.6±6.7	109.1±7.1	0.39±0.04	0.39±0.04
	女子	4.02±0.12	4.02±0.12	11.1±0.4	10.9±0.2	105.9±7.3	103.8±5.6	0.39±0.05	0.39±0.07

3) 体格の向上は、必ずしも運動能力の向上に比例するわけではない。

SAQ プログラム実施前後で、全ての学年、性別で有意な身長が増加がみられた。体重に関しては、4、5 年女子と 6 年男子以外において、有意な増加がみられた。一方で、この体格の向上を運動能力の向上に有効に活用できたか否かに関しては相関関係からは何えず、むしろ一部では有意な負の相関結果が得られた（表 5・6・7）。つまり、約 1 ヶ月での急激な体格の変化は、この年代の運動能力の向上には必ずしもプラスになるとは限らず、むしろ不安定化につながる可能性が示唆された。

表 5 運動能力の向上率と各項目の相関関係 (4 年生)

相関関係(伸び率)									
4年生	T字ラン	ST	20m走	RJ指数	DJ指数	4方向RE	バランス	身長	体重
T字ラン		0.780 **	0.661 *	0.664 *	0.643 *	n.s	n.s	n.s	-0.714 *
ST			n.s	0.676 *	0.635 *	n.s	n.s	n.s	0.7 *
20m走				0.7 *	n.s	n.s	n.s	n.s	0.602 *
RJ指数					n.s	n.s	n.s	n.s	0.620 *
DJ指数						n.s	n.s	n.s	n.s
4方向RE							n.s	n.s	n.s
バランス								n.s	n.s
		男子(n=11)	女子(n=11)	欠席1回まで 黒字:男子、赤字:女子				**p<0.01	*p<0.05

表 6 運動能力の向上率と各項目の相関関係 (5 年生)

相関関係(伸び率)									
5年生	T字ラン	ST	20m走	RJ指数	DJ指数	4方向RE	バランス	身長	体重
T字ラン		n.s	n.s	n.s	n.s	0.578 *	n.s	n.s	n.s
ST			n.s	0.909 *	n.s	n.s	n.s	n.s	n.s
20m走				0.624 *	0.685 *	n.s	n.s	n.s	n.s
RJ指数					0.618 *	n.s	n.s	n.s	n.s
DJ指数						n.s	n.s	n.s	n.s
4方向RE							n.s	n.s	n.s
バランス								n.s	n.s
		男子(n=12)	女子(n=5)	欠席1回まで 黒字:男子、赤字:女子				**p<0.01	*p<0.05

表 7 運動能力の向上率と各項目の相関関係 (6 年生)

相関関係(伸び率)									
6年生	T字ラン	ST	20m走	RJ指数	DJ指数	4方向RE	バランス	身長	体重
T字ラン		n.s	n.s	n.s	n.s	n.s	n.s	n.s	n.s
ST			n.s	n.s	n.s	n.s	n.s	n.s	n.s
20m走				n.s	n.s	n.s	n.s	-0.997 **	-0.998 **
RJ指数					n.s	n.s	n.s	n.s	n.s
DJ指数						n.s	-0.762 *	n.s	n.s
4方向RE							n.s	n.s	n.s
バランス								n.s	n.s
		男子(n=8)	女子(n=10)	黒字:男子、赤字:女子				**p<0.01	*p<0.05

上記の分析考察では省略したが、集中期間での各測定項目の変化は有意でないものも多く、しかも測定項目間の相関関係においては負の相関も多くみられた。このことは、各運動能力の向上には、**連動性よりも独立性要素の高い運動のほう**が、この年代では適している可能性が示唆される。つまり、LTAD(Long Term Athlete Development)で提示されているように、ABC' ^s (Agility, Balance, Coordination, Speed)やRJT' ^s (Run, Jump, Throw)などの運動能力は、基礎として実施していかなければその能力は、発育・発達とともに自然と向上するものではないということであろう。よって、この頃の運動能力の効果的な向上には、適時性、性別、発育発達度に応じた、連動性・独立性を考慮したバランスの良い運動プログラムの提供が必要であると考える。

2. 年間活動報告

前述したように、HJSA は適時性を考慮した年間プログラムを実施しており、今年度 7 年目に入った。その間、運動プログラムも毎年更新され、昨年度からは前半に 5 週連続の SAQ プログラムを実施し、今年度も引き続き同様な集中プログラムを実施した。

ここでは、今年度プログラム開始時の 2015. 5/23 とプログラム終了時 2016. 3. 5 の 1 年間の結果について、それぞれの項目の伸び率を検討した。以下にその結果について記載する（対象者：4 年男子 13 名、4 年女子 11 名、5 年男子 15 名、5 年女子 12 名、6 年男子 12 名、6 年女子 13 名）。

1) 敏捷性、反応能力に関しては、年間を通して低学年の方がトレーニング効果が高いことが示唆された。

特に反応能力では、4 年生のみ有意に増加し、さらに伸び率は他の学年と大きな差がみられたことから、4 年生のトレーナビリティの高さが伺えた。方向転換を伴う疾走能力(4 方向アジリティ、T 字ラン)では、敏捷性能力の向上が伺え、直線疾走能力(20m 走)の変化とは異なる結果がえられた(表 8)。

表 8 疾走能力、敏捷性、反応能力の年間変化率

年間変化率(%)		20m走	4方向アジリティ	T字ラン	4方向RE	ステッピング
4年	男子(n=11)	2.4	2.9 ***	3.0 *	17.4 *	9.3
	女子(n=11)	4.4 **	6.9	7.0 ***	15.1 **	12.4 ***
5年	男子(n=12)	1.2	0.6	2.7 *	4.5	4.1
	女子(n=5)	5.8 *	6.4	3.2 *	2.9	6.3 *
6年	男子(n=8)	3.5 *	-0.2	3.5 *	0.4	4.0
	女子(n=10)	1.0	2.8	1.6	5.6	1.4

***p<0.001,**p<0.01,*p<0.05

2) バランス能力ならびに下肢の SSC 能力に関しては、向上はみられたが有意な向上には至らなかった

った。垂直跳びは有意に向上しているが、それが調整力を要する動きには反映されてはいなかった。

LTAD(Long Term Athlete Development)で提示されているABC^{'s} (Agility, Balance, Coordination, Speed)やRJT^{'s} (Run, Jump, Throw)などの基礎の運動能力の重要性において、ジャンプ動作は他の運動能力とは汎用性が高くない可能性が考えられる。現在、別途一般の小学生を対象に運動能力の経時的変動を調査しているが、疾走能力や脚伸展力、パワーは成長とともに向上するが、RJのような「連続して速く高く飛ぶ」動作は向上がみられない(未発表)。この動作には適切なタイミングで最大筋力を発揮する必要がある、高い調整力が要求される。よって垂直跳びのような1回だけの最大筋力発揮の跳躍能力とは異なる能力と考えられる。同様にバランス能力も静的バランス能力ではあるが、体を支持する筋力だけではなく固有受容器の能力も必要である。よって、これらの能力の向上には、独立・特化して取り組む必要があることが示唆された(表9・10)。

表 9 筋力、バランス能力、体格の年間変化率

年間変化率(%)		背筋力	握力(左右平均値)	バランス(左右平均値)	身長	体重
4年	男子(n=11)	33.7 **	28.0 *	1.7	3.4 ***	8.0 ***
	女子(n=11)	37.2 ***	9.2	22.5	4.2 ***	11.5 ***
5年	男子(n=12)	11.0	12.4	4.3	3.1 ***	10.3 ***
	女子(n=5)	29.4	23.9 **	14.9	4.1 ***	14.4 ***
6年	男子(n=8)	15.7 ***	15.3 *	-10	3.7 ***	14.7 **
	女子(n=10)	0.8	11.2 *	-11	2.7 ***	8.9 ***

***p<0.001,**p<0.01,*p<0.05

表 10 脚伸展力、SSC 能力の年間変化率

年間変化率(%)		垂直跳び	RJ指数	DJ指数
4年	男子(n=11)	0.6	10.7	-1.6
	女子(n=11)	8.4 ***	10.3	14.8
5年	男子(n=12)	13.2 *	4.9	8.8
	女子(n=5)	10.9 ***	7.9	-16.9
6年	男子(n=8)	9.0 **	6.8	-7.6
	女子(n=10)	4.6	7.9	3.9

***p<0.001,**p<0.01,*p<0.05

以上、簡略ではあるが、今年度の取り組みで得られた結果を示した。HJSA の取り組みも今年度で7年目に入り、測定データもかなり収集できている。昨年度からは、生まれ月による“相対的年齢効果(RAE:Relative Age Effect)”の検証もスタートした。まずは、選考会における影響等を検証中で、一部でその結果を活用して検討をはじめている。一方で、トレーニングによる運動能力の向上の違いの視点からも検討を開始する時期に来ている。“Windows of Opportunity”～効果的な運動能力の向上～のためにも、今後より検証を進め少しでも効果的な運動プログラムの構築に尽力したい。

ひょうごジュニアスポーツアカデミーの選考方法について

－相対的年齢効果の視点から－

鷗木 秀夫（HJSA 実行委員会副委員長）

1. はじめに

日本では、学校教育制度により、同一学齢内に4月2日生まれから翌年4月1日生まれまで最大12ヶ月の月齢差が生じることとなる。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）と呼ばれている。

スポーツタレント発掘・育成の観点から、“相対的年齢効果”（以下：RAE）に焦点をあてた実証的研究が行われ、誕生月がスポーツ選手としての成功に影響を及ぼしているとの報告が国内外を問わず多くみられる（Dudink, 1994: Baker ら, 2007: Nakata ら, 2014）。図1は、2013年から2015年の日本プロ野球ドラフト会議で指名された選手（育成選手含む309名）の生まれ月を示している。4-6月生まれから1-3月生まれになるにしたがって減少し、4-6月生まれは、1-3月生まれの1.9倍であった。高校生で指名された選手112名に限ると、その差は更に大きく2.7倍になることがわかる。図2は、2000-2005年の北米アイスホッケーリーグドラフト会議で指名された選手1,013名を調査した結果である（Baker ら, 2007）。日本とは異なり1月を切替日（Cut-off Date）としているため、1-3月生まれの選手は、10-12月生まれの選手の2倍以上であることが分かる。これは1-3月生まれの人がアイスホッケーに適していて、野球には適していないということではなく、切替日という社会制度から生じたRAEの影響によるものと考えられる。

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、学年別に選考を行っているので、RAEの影響を小さくするために、事業開始以来、月齢によって測定値を補正する選考方法を採用している（平成25年度HJSA報告書）。

ここでは、HJSA事業におけるRAEの影響と、2016年度からの測定値補正方法の変更について報告する。

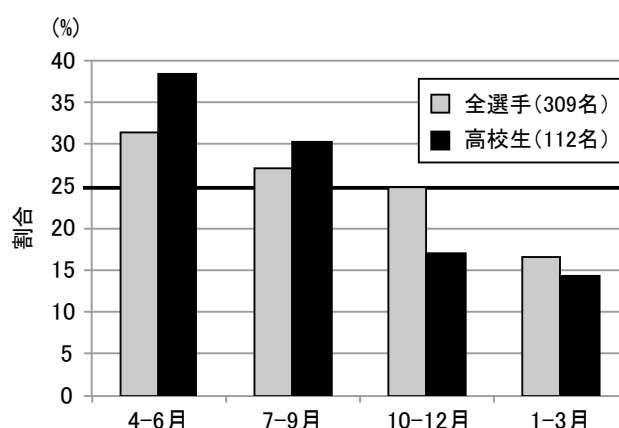


図1 日本プロ野球(NPB)の2013-15年ドラフト会議指名選手の誕生期(鷗木,未発表)

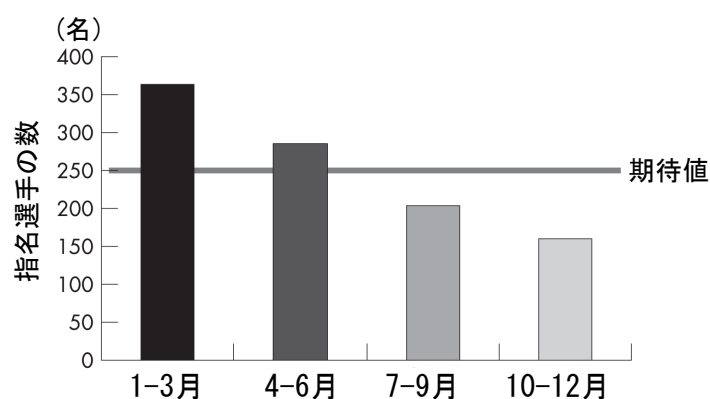


図 2 北米プロアイスホッケーリーグ(NHL)の 2000-05 年ドラフト会議指名選手の誕生日

(Baker ら, Br J Sports Med, 2007.改変)

2. 選考会参加者の誕生日と性・誕生日別の合格率について

対象は、2009 年度から 2015 年度 HJSA 選考会に参加した小学校 4 年生 694 名（男子 446 名，女子 248 名）とした。生まれ月によって、誕生日を 4 分割（Q1: 4 月-6 月，Q2: 7 月-9 月，Q3: 10 月-12 月，Q4: 1 月-3 月）し，誕生日別に参加者数，合格者数，合格率を算出した。全国出生児数は，対象者が出生した 1999 年度から 2005 年度の公表値（厚生労働省）から算出した。

参加者の誕生日分布は，全国出生児数と比べ統計学的に有意に異なることが示された(表 1, 図 3)。誕生日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。

表 1 HJSA 選考会参加者と全国出生児の誕生日の比較

誕生日	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	223	187	153	131	694
(%)	(32.1)	(27.0)	(22.1)	(18.9)	(100)
全国出生児数	1971713	2081886	1978452	1934888	7966939
(%)	(24.8)	(26.1)	(24.8)	(24.3)	(100)

($\chi^2 = 26.00$, $p < 0.0001$)

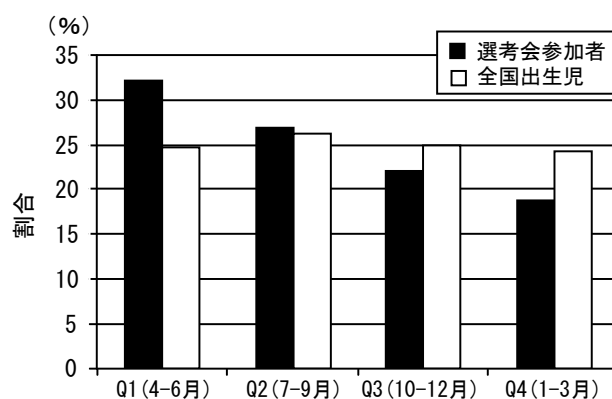


図 3 HJSA 選考会参加者と全国出生児の誕生期の比較

次に、性・誕生期別の合格率を見ると、男子は Q1 から順に、24.0%、21.8%、18.1%、31.0%であり、Q4 が最も高かった（図 4 の左）。女子においては、32.5%、33.8%、22.0%、20.5%であり、Q4 が最も低かった（図 4 の右）。これまでの補正方法は、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。

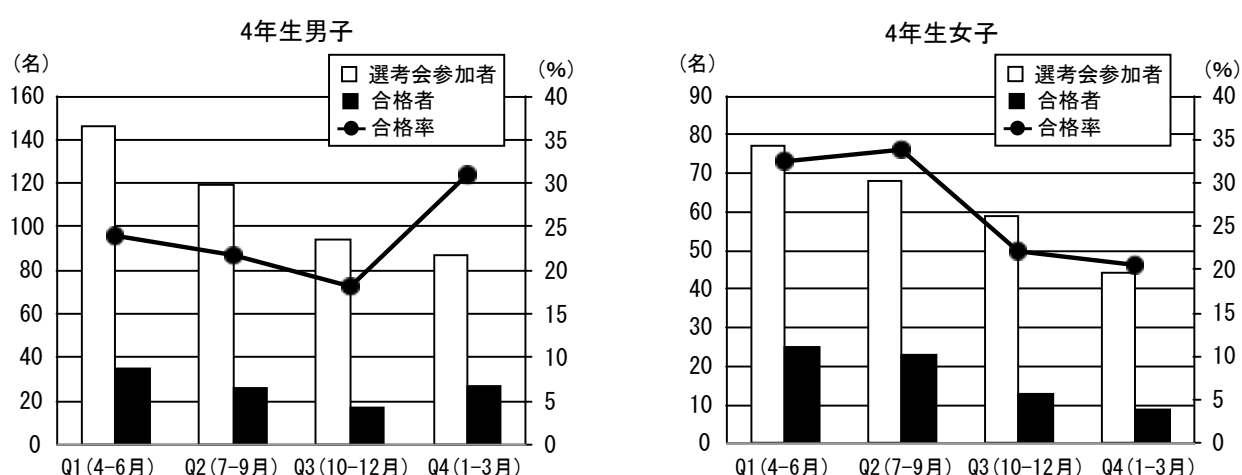


図 4 誕生期別の応募者数・合格者数と合格率

3. 測定値補正方法の変更について

これまでは、各実施年度の参加者を学年別・性別に分けて、月齢-各測定値（30m 走，立三段跳，メディシンボール投，反復横跳，T 字ラン）の直線回帰式を算出し、補正を行ってきた（平成 25 年度 HJSA 報告）。しかし、このように対象者を細分化することで統計学上の問題が生じている。そこで、これまで蓄積した 2009 年度から 2015 年度の選考会参加者の全てのデータを用いて、学年別とせず、性別の月齢-各測定値の関係を検討した（T 字ランについては、2014 年度から）。

全ての測定項目において、統計学的に有意な相関関係が示された（図 5, 図 6）。そこで、2016 年度からは、過去のデータを基に算出した、性別の月齢-各測定値の直線回帰式を用いて補正することと

した。今後、選考結果およびその後のトレーニング効果や競技者としての成績に着目して評価することが課題と考えている。

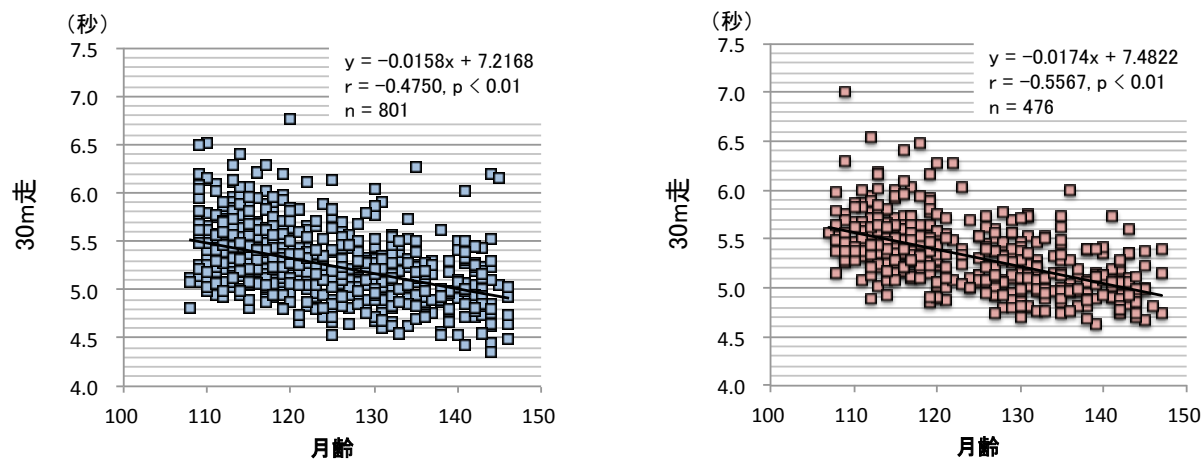


図 5 月齢と 30m 走の関係(左:男子, 右:女子)

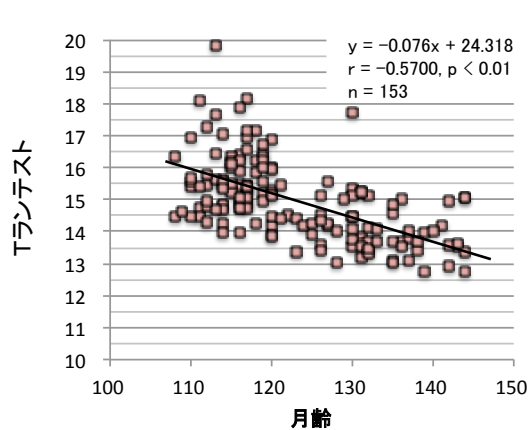
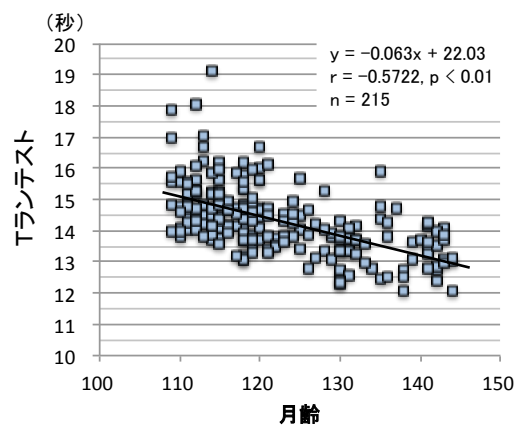
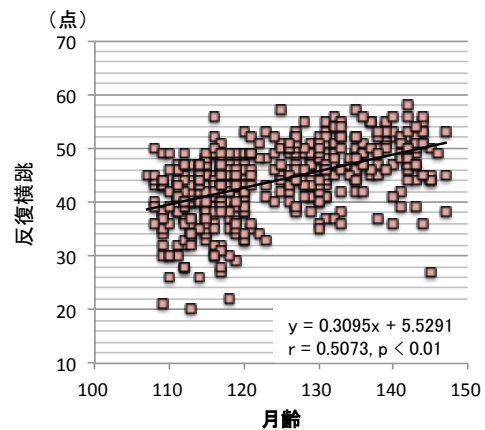
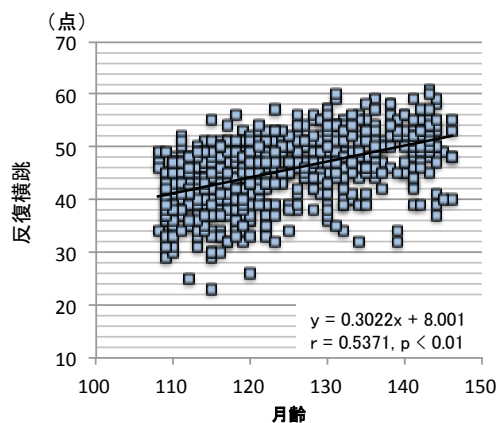
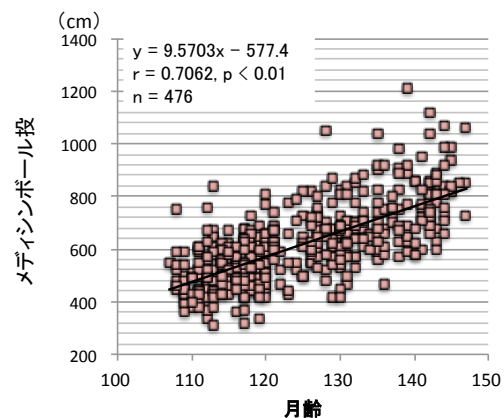
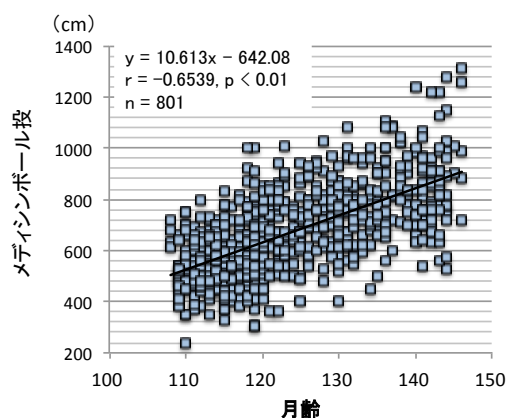
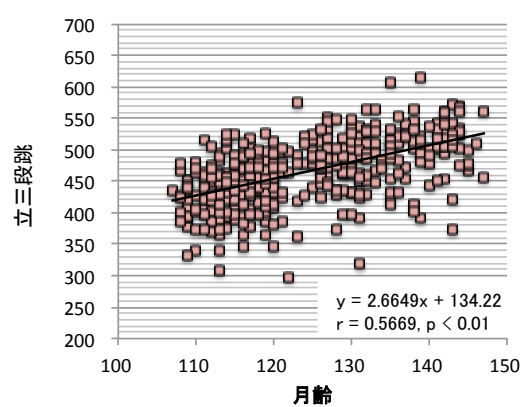
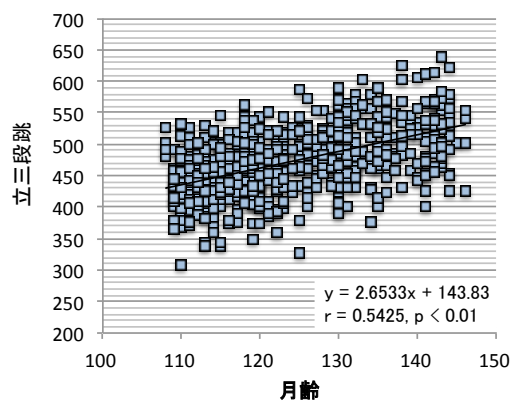


図 6 月齢と各測定値の関係(左:男子, 右:女子)

引用文献

- 1) Ad Dudink: Birth date and sporting success, Nature 368, p592, 1994.
- 2) Baker J, Logan AJ: Developmental contexts and sporting success: birth date and birthplace effects in national hockey league draftees 2000-2005, Br J Sports Med 41(8), p515-517, 2007.
- 3) Nakata H, Sakamoto K: Relative age effects in Japanese athletes, J Phys Fitness Sports Med 3(5), p467-476, 2014.
- 4) ひょうごジュニアアカデミー実行委員会: 平成 25 年度ひょうごジュニアアカデミー報告書, 2014.

その他

1. 実行委員会および事務局名簿

平成27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	京都学園大学健康医療学部 教授 神戸大学 名誉教授
副委員長	船木 秀夫	兵庫県立大学経済学部 教授
副委員長	桂 豊	甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター 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
副委員長	矢野 琢也	兵庫大学健康科学部 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	兵庫医療大学共通教育センター 准教授
委員	坂元 美子	神戸女子大学健康福祉学部 准教授
委員	高見 彰	大阪国際大学人間科学部 教授
委員	谷所 慶	関西大学人間健康学部 准教授
委員	辻田 純三	履正社医療スポーツ専門学校 校長代理
委員	長野 崇	大原学園神戸校 教員
委員	福田 一儀	至誠館大学ライフデザイン学部 教授
委員	船越 達也	大阪国際大学人間科学部 准教授
委員	村田 和隆	すこっちスポーツクラブ 代表
委員	北中 睦雄	兵庫県教育委員会事務局スポーツ振興課 主任指導主事兼競技スポーツ主幹
委員	板羽 茂雄	公益財団法人兵庫県体育協会 事務局次長兼競技力向上課長

平成27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	飛田 具美	公益財団法人兵庫県体育協会 事務局長
事務局員	春井 晃	公益財団法人兵庫県体育協会 競技力向上課 主任指導主事
事務局員	高尾 賢司	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	藤原 博司	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	加藤 雅彦	公益財団法人兵庫県体育協会 競技力向上課 指導主事

2. アシスタント・コーチ 名簿

H27年度アシスタントコーチ(AC)					
No.		氏名		所属	担当学年
1	継続	アオヤマ マサキ 青山 将己	男	神戸大学発達科学部 4年生	4
2	継続	アンドウ ユウカ 安藤 有香	女	兵庫大学健康科学部 3年生	女子
3	継続	ムネザネ サヤカ 宗實 さやか	女	兵庫大学健康科学部 3年生	4
4	継続	ヤマモト ナオコ 山本 直子	女	兵庫大学健康科学部 3年生	男子
5	継続	イカワ マイ 井川 真衣	女	兵庫医療大学理学療法学科 3年生	女子
6	継続	タケダ ショウヘイ 竹田 昇平	男	大原専門学校 2年生	男子
7	継続	ヤマガタ リョウ 山形 遼	男	大原専門学校 2年生	男子
8	新規	ヤマモト エツコ 山本 英津子	女	兵庫大学健康科学部 2年生	4
9	新規	オオサキ ホノカ 大崎 穂乃香	女	兵庫大学健康科学部 2年生	男子
10	新規	クボタ マオ 久保田 真生	男	兵庫大学健康科学部 2年生	女子
11	新規	フルヤ ユキエ 古谷 友紀枝	女	神戸大学大学院 1年生	男子
12	新規	ヒロタ カズキ 廣田 一輝	男	神戸大学発達科学部 3年生	4
13	新規	モリ ミサト 森 美沙都	女	兵庫医療大学 2年生	女子
14	新規	キノシタ ガク 木下 岳	男	神戸大学大学院 1年生	女子

平成 27 年度ひょうごジュニアスポーツアカデミー報告書

発 行 2016 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/

