平成28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. H28年度 HJSA 身体能力開発育成プログラム実施報告　・・・・・・・・・・・・・…　4

2. 日本発育発達学会編 「子どもと発育発達」 Vol.14, No.4 pp.315-322

特集　スポーツの競技特性と発育発達

「兵庫県のタレント発掘・育成事業」 矢野　琢也、鵤木　秀夫　・・・・・・・・　41

3. その他　・・・　51

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

ひょうごジュニアスポーツアカデミー（HJSA）は、兵庫県下の小学４～６年生を対象に、将来、県を代表するアスリートの発掘・育成を目的としている。このようなスポーツタレント発掘・育成事業は、今多くの都道府県で実施されている。HJSA は発足して６年目で、1 期生は大学生となっている。修了生の中からは、兵庫や大阪の国体選手も輩出している。また現役メンバーの中にも、好成績をもつ者は多く、これからの活躍が楽しみである。

HJSA は、多くのスポーツに共通して求められる体力・運動能力である、スピード・アジリティ・バランス・調整能力の総合的育成をめざしている。基本的には、隔週土曜日開講の頻度で年間約 20 数回、１回のプログラム時間は２～３時間、期間は３年間、特別なスポーツ種目に特化しない非特化型プログラムとして実施している。育成メニューも積み重ねられ、また内容も精選されてきた。次年度からは、今までのプログラムを体系づけ、兵庫メソッドを確立することに取り組みたい。そしてアカデミー生にのみならず、学校現場で利用できる運動プログラムとして普及したい。次年度から運動プログラムに加えて、兵庫県体育協会主催の各種スポーツ体験プログラムが並行して実施される予定である。相乗効果を期待したい。

６年間実施してきて、小学校４～６年生の時点で将来の種目適性を見極め、育成するのは極めて難しいと感じている。この時期、体格は自然と大きくなる。体力・運動能力も間違いなく伸びる。個人の成長発達は早熟晩熟によって異なる。トレーニング内容・程度によっても異なる。この時期の体格・体力の変化には多くの要因が影響している。そのため、この時期の発育発達が HJSA プログラムによるものか、またスポーツ適性とどのように関連づければよいのか難しい。より明確なスポーツタレント発掘・育成の検討には、彼らの中・高校時代の体格・体力・運動能力、そして競技成績を合わせて評価する必要があろう。我々は今個人の変化を大切にし、発育発達パターンの分析を重視している。今回本報告書において、このような取り組みのひとつとして、発育発達学会から依頼された原稿「兵庫県のタレント発掘・育成事業」を掲載した。今後もコーチの目と共に、科学の目・科学の視点を大切にしたい。忌憚ないご意見・アドバイスをいただければ幸いである。

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・スポーツ科学学会という３組織の連携プログラムである。次の更なる発展に向けての課題は、アカデミーの中・高校までの延長、各競技団体との実質的な連携・パスウェイの確立と考える。是非、実現したい課題である。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。

平成 28 年度ひょうごジュニアスポーツアカデミー　プログラム実施内容

2016 年 4 月 16 日（土）15：00～17：00　［兵庫医療大学体育館］

○身体能力開発･育成プログラム（平成 27 年度からの継続者のみ対象）

性別で２グループに分かれて、以下のＡ・Ｂのプログラムを交代しながら両方実施した。

・プログラムＡ　指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学)、村田和隆（すこっちスポーツクラブ）他

Ａ－１【定位とバランス】

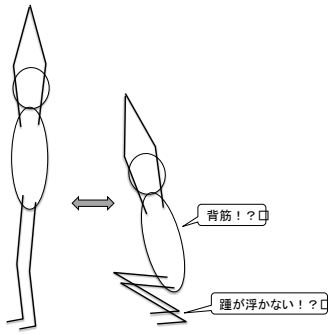
身体の動きと周辺との協調，動きの調節

バランスの維持，崩れてからの回復

・姿勢チェック

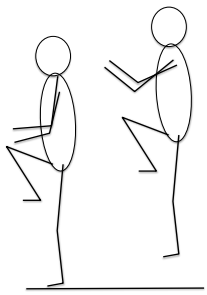
1)　スクワット

＊ 足を肩幅に広げ，両手を高く上げて手を合わせた状態で SQ（ポイント：背筋，踵，スムーズ)



2）片足ジャンプ

＊ 片足の膝を高く上げた状態でその場ジャンプする（ポイント：左右差，上げた膝の維持，着地位置，バランス，静止までの時間）



・手押し相撲

＊ 両足立ち　--> 片足立ち

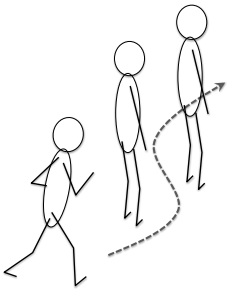
・けんけん相撲

・足ふみ対決

＊ 両手あるいは片手を持った状態で，相手の足を踏む

・スラロームリレー

＊スラロームを次々と繰り返しながらのレース



Ａ－２

① クマ歩き（前向き・後向き）

② カエル跳び（前向き・後向き）

③ クモ歩き（前向き・後向き）

④ ほふく前進（前向き・後向き）

⑤ 長座から合図で立ち上がってダッシュ（前向き・後向き）

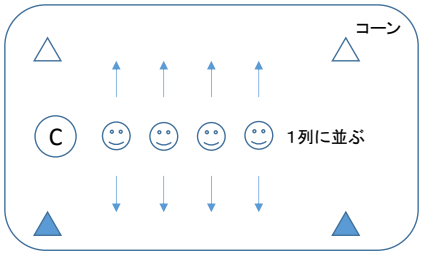
⑥ うつ伏せから合図で立ち上がってダッシュ（前向き・後向き）

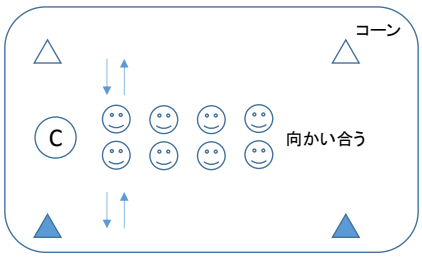
⑦ フエが鳴ったら青コーンへ、手を叩いたら赤コーンへ

⑧ ⑦と同様で、相手をタッチする

⑨ じゃんけんをして勝ったら追いかける

⑩ 3 人組で⑨と同様の内容を行う。





・プログラムＢ　指導者：長野　崇（大原学園教員），矢野琢也（兵庫大学准教授）

Ｂ－１

W-up

Play tag；ball juggling

Skill＆Tactics;Feint

Stretching

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　AC チェンジ

Possession Game with a ball

①４ｖ１

No Change Position

②４ｖ１

対辺突破

Tr3

1v1

しっぽ取り突破ゲーム

Ｂ－２

２）「分化、連結、バランス系」　＊約 25 分で入れ替え

３）「クールダウン」

４）「本日のテーマのチェック＆評価表返却＆次回の案内等

「ラダーゲーム」：分化、連結、バランス

・ダブルタスクも導入

対抗戦式

１）自サイドから相手サイドに向かって指示された動作でスタート。対峙したところでチャレンジ！　勝者は前進、敗者は交代＆次の選手のスタート。

２）時間で区切る。攻め込んだエリアの大きい方が勝者！

＊１グループ３～４名以内。４箇所

「スクエアラン・鬼ごっこ」女子

「ハンドリング ex」男子

○アシスタントコーチ研修会

担当者：HJSA 実行委員会委員

・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

2016 年 4 月 23 日（土）10：00～17：00　［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

2016 年 5 月 14 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副課長：川崎芳徳

継続アカデミー生から歓迎のことば　６年生　長井あや（ながい あや）

コーチ・関係者紹介　実行委員会副委員長　：觜木秀夫

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：福田一儀（至誠館大学教授）、土肥　隆（兵庫県立大学教授）、舩越達也（大阪国際大学准教授）他

１．テーマ

４年生：チーム全体の名前を覚える

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：新館３階体育室）

テーマ：名前を覚えることの大切さを知る

内容：アイスブレイク

１．ウォームアップ

２．ネームトス　※名前を覚える

３．ピンボール　※名前を覚える

４．ジェスチャー・ラインナップ　※言葉・コミュニケーションの大切さを知る

５．数まわし　※目標達成への集中力とチームワーク

６．チクタクボン　※目標達成への集中力とチームワーク

ふりかえり

◇５年生（舩越：新館３階体育室）

テーマ：自分のことを相手に伝えることの大切さを知る

内容：チームビルディング

１．数集まり「せーの」

２．自己紹介　※自分のことを相手に伝える工夫をする

３．ラインナップ　※コミュニケーションをとろうとする努力をする

４．スタンドアップ　※目標達成に向けての集中力とコミュニケーション

５．人間知恵の輪　※目標達成に向けての集中力とコミュニケーション

ふりかえり

◇６年生（福田：新館２階多目的室）

テーマ：最終年度の目標設定

内容：

１．新しい仲間の紹介

○その人を紹介するような内容の質問をし、それに答えてもらう。
○オープンクエッションのトレーニング
２．ライフスキル　チェックシート（日常生活編）の記入と自己評価
３．夢シートの記入
○スポーツに関係する将来の「夢」を書こう
○どんな選手になり、どんなプレーをしたいですか？
○夢をかなえるために今すべきこと・目標を書こう（8 月までの具体的な目標）
○アカデミーの最高学年者として、後輩に示すことを書こう。
○新しいコーチ・仲間のことを書こう
４．みんなの前で後輩に示すことの宣言１．新しいＡＣ・メンバーの紹介
※プログラム実施後、各学年とも本館小ホールに移動して保護者に対して学年代表者より本日の活動内容報告

○保護者説明会
アカデミー概要について　実行委員会副委員長：鵜木秀夫
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

2016 年 6 月 4 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
講師：松本　學（聖和病院整形外科医）
内容：「医者のかかりかたについて」

子どもたちは、それぞれ個性豊かな花を咲かせる可能性を秘めている。その個性豊かな花を咲かせるためには、まず医師ではなく、保護者であるお父さんお母さんが、しっかりと水や栄養を与える環境づくりを考えていくことが重要である。その個性豊かな花の中には、スポーツでオリンピックで活躍したり、高い能力を発揮する可能性も含んでいる。しかし、重要なのは各自の個性をどのように展開できるかをそれぞれに合わせて考えていくことが重要なのです。この個性豊かなはなを蕾の段階でつぶしてしまうことのないように、十分に注意して育てる努力を考えることが必要である。

毎回考えてもらうことであるが、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考えられる。

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あり、「外傷」は、１回の外力で生じるケガで、突発的に発生する可能性が高く予防は難しい。「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）である程度予防・処置が可能となる。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あり、成長期に応じた運動指導が必要となる。関節の可動域のチェックや痛みのチェックは、家庭でできるものであり、保護者も含めて各自が管理するシステムを各家庭で構築することが重要である。しかし、実態はコーチや監督も含め

て、こどもたちのからだの変化に気がつかない状況が多く認められている。すなわち、医者にかかる前に十分に外傷に気がつく機会があったにもかかわらず、見過ごすことによって障害としてこどもたちのからだに影響を与える状況にしてしまっている可能性が高い。保護者のみなさんには、このようなことが無いようにちゅういをしてこどもたちのからだを見守って欲しい。そのためには、以下に述べるような医者にかかる前のチェック項目を日常において考えておく必要がある。

常に考えておいていただきたい、「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。の 10 項目です。保護者のみなさまが、こどもたちの“いのちの主人公・からだの責任者”なのであることをしっかりと自覚する必要がある。

常々言っているように、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ことができるように努力が必要である。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も加えて知らせることも必要である。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聞くことも必要である。全てを医者任せにする時代は終わりました。あなたのお子さん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、必ず伝える努力が必要です。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り、からだが未成熟なこどもの「努力と根性」は禁物と注意しています。

そのほか、スポーツに関する骨折・疲労骨折、骨端線損傷、靭帯損傷、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まとめました。

2016 年 6 月 11 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 16 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：矢野琢也（兵庫大学准教授）他

【現状チェック】15m 走タイム記録２本

Speed UP　戦略 1

【力を効率よく前に伝える 1】着地の位置

「Butt-Kickers」

1）その場でフォームチェック 4 回＋8 回×4 本

2）ウォーク 5m×4 本

3）ジョグ 10m×4 本

Speed UP　戦略 2

【力を効率よく前に伝える 2】姿勢

1)左右 4 回×4 本

2）ハーフスピード 10m×4 本

3）70~80%スピード 15m×4 本

4）「Butt-Kickers」再チャレンジジョグ 10m×4 本

「A -Skips」

1)ジョグ 10m×4 本、2)ハーフスピード 10m×4 本

・アジリティ（A）　指導者：長野 崇（大原学園教員）他

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

2）パワーポジション TR

①キープ

②スウィング

3）ハーネスドリル

①スタティック

②ステッピング

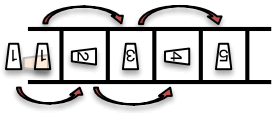
4）ダッシュ＆バック

5）20m ダッシュ（10m 地点で直角ターン）

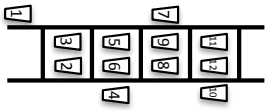
・クイックネス（Q）　指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学准教授）他

・ツイスティング（母指球を軸に膝・踵を左右に振る）　5 秒 x 3 回
・前後ジャンプ（バーを超えて前後に両足ジャンプ）　5 秒 x 3 回
・サイドジャンプ（バーを超えて左右に両足ジャンプ）　5 秒 x 3 回
・開閉ジャンプ（足を左右に開いて・閉じて）　5 秒 x 3 回
・タッピング　5 秒 x 3 回
・ツイスト（ワイド）　5 秒 x 3 回
・ツイスト（ナロー）　5 秒 x 3 回
・クロスカントリー　5 秒 x 3 回
・イン-アウト-アウト-イン　5 秒 x 3 回
・シャッフル（四つん這いからの立上がり）　5 秒 x 3 回
・Four-Point Pop Up　2 回
・Sit-to-Stand Pop Up（長座からの立上がり）　2 回
・Lying-to-Stand Pop Up（寝た状態(腹臥位)からの立上がり）　2 回
・Lying-to-Stand Pop Up（寝た状態(仰臥位)から立上がる(足の方へ)）2 回
・Lying-to-Stand Pop Up（寝た状態(仰臥位)から立上がる（頭の方へ））2 回
・Sqrawl-to-Stand Pop Up（立った状態から一度腹這いになり立上がる）2 回

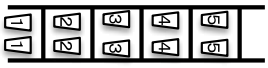
ツイストスキップ



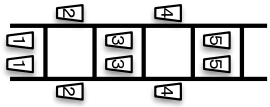
シャッフル



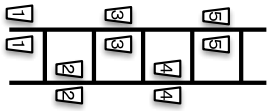
クイックジャンプ



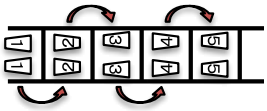
開閉ジャンプ



スラロームジャンプ



ツイストジャンプ



2016 年 6 月 18 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：矢野琢也（兵庫大学准教授）他

【力を効率よく前に伝える 1】足の接地位置

「Butt-Kickers」その場で

1）真下に接地　2）踵をお尻に引き上げる

目標ピッチ数：4～4.5 回/秒

・2 秒間：8～9 回×3 セット

・3 秒間の回数測定×3 セット

【力を効率よく前に伝える 2】ボディポジションの安定

「A -Skips」身体を 1 つの棒のように！

1)ジョグ 5m×4 本、2)ジョグ 5m＋ハーフスピード 5m×4 本

Speed UP　戦略 3

【力を効率よく前に伝える 3】スタートからの加速

直立➡倒れる勢いを利用して足を前に出してスタートする！

体を 1 つの棒のようにキープする！

・5m ダッシュ×4 本×2 セット

【力を効率よく前に伝える 4】腕でバランスを

手は軽く握る程度（力はいらない）

手は、前：肩の高さくらい、後ろ：お尻の位置くらい

肘はだいたい 90 度くらいがベスト

＊腕振りなしで走れば・・・　だから腕振りは大切

・5m ダッシュ×4 本×2 セット

・アジリティ（Ａ）　指導者：長野 崇（大原学園教員）他

1）ハードルスクワット

2）ランジウォーク～クイックランジウォーク

3）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

4）パワーカット

5）20m ダッシュ（10m 地点で直角ターン）

・クイックネス（Ｑ）　指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学准教授）他

a. 立上がり動作

・Lying-to-Stand Pop Up（Leg side）（寝た状態(仰臥位)から立上がる）　2 回

・Lying-to-Stand Pop Up（Hed side）（仰臥位から腹臥位になって立上がる）　2 回

b. ラダー（ラン）

・クイックラン(小刻みに)　3 回

・スプリントラン（膝を高く，股関節 90 度）　3 回

・ラテラルラン（左）（腕と脚を素早く，背を丸めない）　3 回

・ラテラルラン（右）　3回
・ツイストスキップ（右足前）（下半身を捻り横に，膝の引き上を大きく）　3回
・ツイストスキップ（左足前）　3回
・シャッフル（中・中・外のリズム）　3回
・クイックジャンプ（両足をそろえ小刻みに）　3回
・開閉ジャンプ（接地時間は短く）　3回
・スラロームジャンプ（右・左斜め前方を向きながら，姿勢が崩れないように）　3回
・ツイストジャンプ（1マス毎に身体を反転(180度)，上体がぶれないように）　3回

c. 立上がり動作
・Sqrawl-to-Stand Pop Up（立った状態から一度腹這いになり立上がる）　2回
・Sqrawl-to-Stand Pop Up（立った状態から一度仰向けになり立上がる）　2回

2016年6月25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：矢野琢也（兵庫大学准教授）他

Speed UP　復習　フォームを確認！

【力を効率よく前に伝える3】接地と体幹の安定

「A -Skips」身体を１つの棒のように！

1）スタート＋80%スピード10m×3本

2）「Falling Starts」スタート＋80%スピード10m×3本

Speed UP　戦略5

【力を効率よく前に伝える5】腕でバランスを

・胸を張り、リズミカルにまっすぐ前後に振ろう！

＊腕振りなしで走れば・・・　だから腕振りは大切

1）腕振りなし10m×1本

2）「Falling Starts」スタート＋80%スピード10m×4本

Speed UP　戦略6

【力を効率よく前に伝える6】

「Tubing-Ret-GOs」人の代わりにチューブ

1）ボディ＆フットポジションの確認

2)負荷に対抗して細かく速くで加速する

3）負荷の解除⇨ピッチの増加

目標ピッチ数：4～4.5回/秒

・3m（負荷）＋10m（負荷解除）×5本

「Push-Up-GOs」

・10m×5本

・アジリティ（Ａ）　指導者：長野 崇（大原学園教員）他

1）ステップ台を用いたステッピング

2）ラテラルドリル

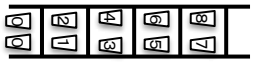
①スタティックホールド

②エクステンションマーチ】

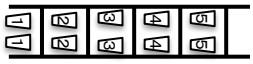
3）ハーネスドリル
4）20m ダッシュ（横長直角ターン）

・クイックネス（Q）　指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学准教授）他
・クイックラン（小刻みに）　3 回
・スプリントラン　3 回
・ラテラルラン　　左右各 3 回
・ツイストスキップ（右足前）3 回
・ツイストスキップ（左足前）　3 回
・シャッフル　3 回
・クイックジャンプ（両足をそろえ小刻みに）　3 回
・開閉ジャンプ（接地時間は短く）　3 回
・スラロームジャンプ（斜め前方を向きながら）　3 回
・ツイストジャンプ（1 マス毎に身体を反転）　3 回
・クイックラン（バック）（小刻みに）　4 回
・クイックジャンプ（バック）　2 回
【5・6 年生】
・クイックラン（右足スタート）　4 回
・クイックラン（左足スタート）　4 回
・クイックラン（バック）　4 回
・クイックジャンプ　4 回
・クイックジャンプ（バック）　4 回
・ホップスコッチ　前後各 2 回
・スラロームジャンプ　4 回
・スラロームジャンプ（バック）　4 回
・シャッフル　2 回
・オープンステップバックワード　2 回
・クロスオーバーステップ　2 回
・2 イン-2 アウト フォワード（右足スタート）　2 回
・2 イン-2 アウト フォワード（左足スタート）　2 回

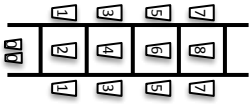
クイックラン□



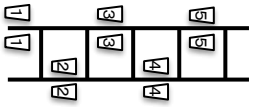
クイックジャンプ□



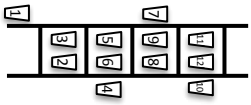
ホップスコッチ□



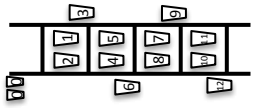
スラロームジャンプ□



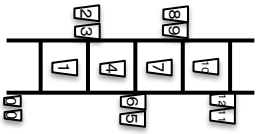
シャッフル□



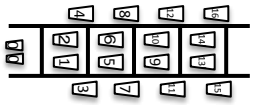
オープンステップ バックワード□



クロスオーバーステップ□



2イン-2アウト□



2016 年 7 月 2 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：矢野琢也（兵庫大学准教授）他
「Falling スタート＆腕振り」「Push-Up-GOs」復習
ハーフスピード 10m×2 本、
トップスピード 10m×3 本
Speed UP　戦略 7
【力を効率よく前に伝える 5】ストライドの向上
「バウンディング 1」
・3m×3 本、5m×3 本
着地のタイミングと力を入れるタイミングを合わせる。

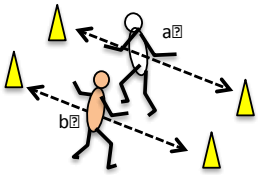
ボディポジションをキープ！（1 本の棒のように）
＊前への着地はブレーキが強くなるので注意！
「バウンディング 2」ストライドの向上
・ハーフスピード 10m×4 本、70～80%スピード 10m×4 本
バウンディングをよりパワフルかつ連続的に行う。
股関節を中心に着地時にしっかり床反力を得ること。同時に素早く振り上げた脚を引き下ろす。
Speed UP　戦略 8
【力を効率よく前に伝える 6】フォームの安定
「ライン走」
ジョグ 10m×3 本、80%10m×3 本
・ラインをまたいで走る（ストレートラン）
・骨盤の左右の回旋を抑える。
・これまでのフォームが崩れる可能性があるので注意する。

・アジリティ（A）　指導者：長野 崇（大原学園教員）他
1）ステッピング TR（4 ステーションローテーション）
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
2）ジグザグラン
3）4 コーナーロール
4）サークルラン（2 サークル）

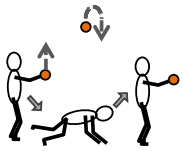
・クイックネス（Q）　指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学准教授）他
・リアクション　to ハンドシグナル
指示された側に動く　10 方向 x 3 回
・リアクション　to ハンドシグナル（逆サイド）
指示とは逆に動く　10 方向 x 3 回
・ミラーリアクション　20 秒 x3 回
・ボールスロー，バーピー&キャッチ　5 回
・サイドステップ　&　ボールキャッチ　10 投 x4 回
・パートナー　ボールドロップ　5 投 x4 回

リアクションtoハンドシグナル□

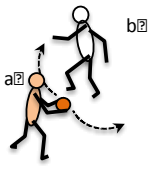
ミラーリアクション□



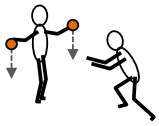
ボールスロー，バーピー&キャッチ□



サイドスロー&キャッチ□



パートナーボールドロップ□

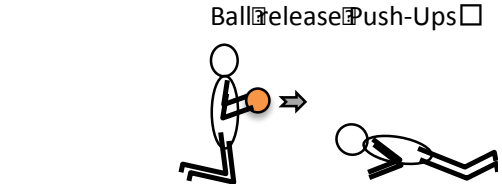


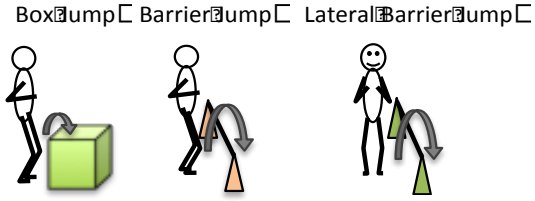
2016 年 7 月 9 日（土）15：00～17：30　［兵庫医療大学体育館］
○身体能力開発･育成プログラム（SAQ トレーニング 6 週連続の 5 回目）
・スピード（S）　指導者：矢野琢也（兵庫大学准教授）他
「バウンディング 1」「バウンディング 2」復習
ハーフスピード 10m×2 本
トップスピード 10m×3 本
Speed UP　戦略 9
【力を効率よく前に伝える 7】オーバースピードの体験

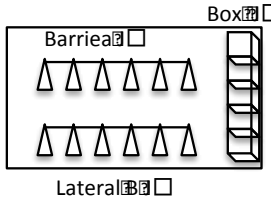
「Harness Pull & Assisted」」オーバースピードを活かす
・3m＋10m×4 本
チューブの抵抗を活かし、その反動をオーバースピードに活かす。
速いスピードにピッチとストライドを合わせる。特に筋感覚。
「Tubing Assisted」＆「ライン走」：オーバースピード
・チューブ：10m×4 本 ・チューブ＆ライン走：10m×2 本
オーバースピードで体験したスピード感をライン走で再現させる。
腕振りでボディポジションをキープ！（1 本の棒のように）
＊素早いピッチで前への着地を極力避ける！
Speed UP　戦略 10
【力を効率よく前に伝える 8】感覚と動きのマッチ
「ライン走」
トップ 10m×4 本
・オーバースピードの感覚を自ら再現させる努力。
・出来るだけ力みをなくしてリラックスして走る。

・アジリティ（A）　指導者：長野 崇（大原学園教員）他
1）ステッピング TR（4 ステーションローテーション）
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
2）4 コーナーロール
3）3 コーン三角形アジリティ（ジャンプ＆ダッシュ＆ターン）

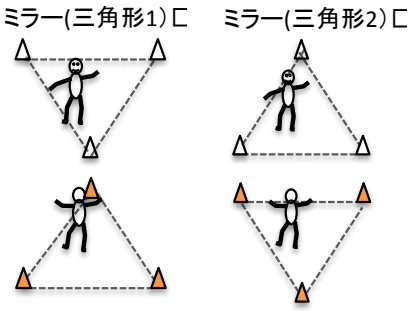
・クイックネス（Q）　指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学准教授）他
・Plyo Push-Ups　5 回
腕立て伏せで，腕を伸ばす時に跳ねる
・Ball release Push-Ups　3 分間
ボールを投げて膝付き腕立て
相手は膝付き腕立てで起上がりボールを取る
・Tuck Jump（抱え込みジャンプ）　5 回
スクワットの状態からジャンプして膝を抱え込む
・Box Jump　５分間
全身の力で一気に飛び乗る
55mm マット x10～16
・Barrier Jump　５分間
障害物飛び越し
前後方向，ツイストジャンプ等
・Lateral Barrier Jump　５分間
サイドジャンプ（左右）
左右方向，ツイストジャンプ，斜め連続など







・ミラーリアクション（三角形 1）
　前-右後ろ-左後ろ　　20 秒 x7
・ミラーリアクション（三角形 2）
　右前-左前-後ろ　　20 秒 x7



2016 年 7 月 16 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：矢野琢也（兵庫大学准教授）他

「Butt-Kickers」

ジョグ 3 m＋100%10m×4 本

「Push-Up-GOs」

・トップスピード 10m×3 本

「Harness Pull & Assisted」」オーバースピードを活かす

・3m＋10m×4 本「Tubing Assisted」：オーバースピード

・チューブ：10m×4 本

「ライン走」

・10m×2 本

【現状チェック】15m 走タイム記録 2 本

・アジリティ（A）　指導者：長野 崇（大原学園教員）他

1）コーナーリアクション

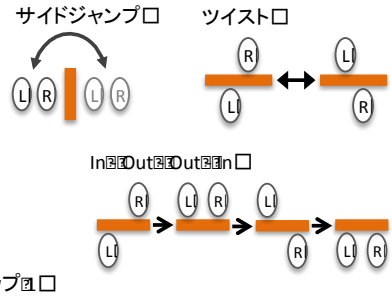
2）5v1　Play Tag

・スクエア上に 5 名が立ち鬼の追撃をスクエア上でかわす

・4 コーンを触れていると安全

3）3v1；【1 分×4】

・3 人で 4 コーンを守る



・クイックネス（Q）　指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学准教授）他

・タッピング　　5 秒間 x 2 回

・サイドジャンプ　　5 秒間 x 2 回

・ツイスト（ナロー）　　5 秒間 x 2 回

・In - Out - Out - In　　5 秒間 x 2 回

・パートナーボールドロップ　1

パートナーが持っていたボールを落し

1 バウンド以内でそれをキャッチ

・パートナーボールドロップ　2

左右に持っていたボールのどちらかを落し

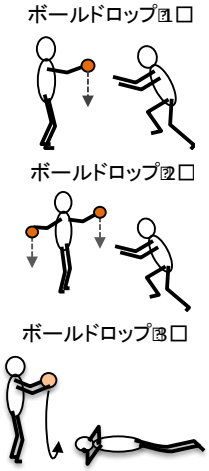
1 バウンド以内でそれをキャッチ

・パートナーボールドロップ　3

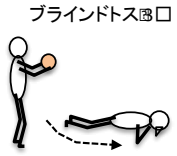
うつ伏せの状態から起上がりボールをキャッチ

・ブラインドトス-1

背後から前にボールを投げる



・ブラインドトス-2
　背後から前にボールを転がす
・ブラインドトス-3　（Prone Position）
　うつ伏せの状態で背後からボールを転がす



○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をテーマとして、約 90 分の講習後質疑応答を行った。ジュニアスポーツ選手の時期は、将来アスリートとして活躍をするための基本の体づくりと、必要な栄養を消化吸収することができる消化吸収能力を高め、理想的な食事を身につけるための大切な時期である。そのために、基本的には 5 大栄養素をバランスよく効率よく摂取する必要がある。五大栄養素をバランスよく、効率よくとるための工夫とポイントを説明し、この時期に必要な栄養素量はどのくらいなのか、何をどのくらい食べればよいのかについて講習した。
・食事調査の必要性と記入方法を説明し、調査用紙を配布した。さらに、栄養計算結果シートの見方を説明した。
・質疑応答後の個別相談では、乳製品等にアレルギーがある場合の対応・女子の生理開始時期やそれに伴うトレーニングや食事について・身長や体重がなかなか増えない・食が細くてなかなか必要な量が食べることができていない等の相談があった。

2016 年 7 月 23 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：夏季合宿説明会
2016 年 8 月 29 日から 8 月 31 日の期間､淡路青少年の家において実施される夏季合宿の実施内容について、舩越先生より、保護者に対して詳しい説明会を実施した。
淡路島合宿において実施した、選手向け栄養講習内容は
・ジュニア選手の体づくりのための食事をテーマに五大栄養素をバランスよくとるためのポイントを講習した。五大栄養素が体内で、特にスポーツをするときにどのように働くか、どのような食べ物に多いか、毎回の食事でどのように工夫して摂取すればよいかについて説明した。また、夏場の水分補給の大切さについても説明した。さらに、プロのスポーツ選手の合宿中の食事内容を提示し、具体的に理想的な食事を提案した。
・講習前のビュッフェ形式の食事のとり方と、講習後の食事のとり方には明らかな変化があり、栄養講習の効果を実感できた。

2016 年 8 月 29 日（月）～31 日（水）[国立淡路青少年交流の家]

○夏季合宿

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

場所:国立淡路青少年交流の家(〒656-0543　兵庫県南あわじ市阿万塩屋町 757-39)

日時:　2016 年 8 月 29 日(月)～　8 月 31 日(水)　2 泊 3 日

集合:8 月 29 日　9:00 兵庫県立文化体育館前公園広場　集合、9:30　出発

解散:8 月 31 日　16:00 兵庫県立文化体育館前公園広場　解散

参加費用:　21,000 円

(施設利用料、食事費用(朝食 2 回、昼食 3 回、夕食 2 回)、チャーターバス費用、プログラム指導費、捕食費、保険料等)　※余剰金発生のため、5,400 円/人を返金

引率及び指導:ひょうごジュニアスポーツアカデミー実行委員、アシスタントコーチ

国立淡路青少年交流の家職員、指導講師　他

■プログラム内容

	8/29(月)	8/30(火)	8/31(水)
午前	集合:兵庫県立文化体育館(9:00) 貸し切りバスにて移動(文化体育館－国立淡路青少年交流の家) 到着(11:00) 昼食(11:30)	起床(6:30)　朝の集い プログラム③アスリートへの道 朝食 プログラム④　学年別プログラム アドベンチャーラリー(6 年生) ニュースポーツ(5 年生) ウォークラリー　(4 年生)	起床(6:30)　朝の集い 朝食 チェックアウト プログラム⑦　知的プログラム プログラム⑧　野外炊飯(昼食) 振り返り
午後	開校式　(12:30) プログラム①学年別プログラム ASE トレーニング(4・5・6 年生) 入浴	昼食(12:50)　休憩 プログラム⑤　学年別プログラム カッタープログラム　(5・6 年生) ニュースポーツ(4 年生) プログラム振り返り パフォーマンスナイト準備 入浴	閉校式(13:30) 貸し切りバスにて移動:国立淡路青少年交流の家－文化体育館) 解散:兵庫県立文化体育館(16:00)
夜	夕食 プログラム②栄養指導＊ 振り返り・翌日準備　就寝(22:00)	夕食 プログラム⑥　パフォーマンスナイト 学年別ミーティング 振り返り・翌日準備　就寝(22:00)	

＊選手向け栄養講習　担当：坂元美子（神戸女子大学准教授，HJSA 実行委員会委員）

・ジュニア選手の体づくりのための食事をテーマに五大栄養素をバランスよくとるためのポイントを講習した。五大栄養素が体内で、特にスポーツをするときにどのように働くか、どのような食べ物に多いか、毎回の食事でどのように工夫して摂取すればよいかについて説明した。また、夏場の水分補給の大切さについても説明した。さらに、プロのスポーツ選手の合宿中の食事内容を提示し、具体的に理想的な食事を提案した。

・講習前のビュッフェ形式の食事のとり方と、講習後の食事のとり方には明らかな変化があり、栄養講習の効果を実感できた。

2016 年 9 月 10 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　進行：高見彰（大阪国際大学教授，HJSA 実行委員会委員）

１．講演「オリンピックまでの道のり」

講師：田中琴乃（ロンドンオリンピック新体操団体日本代表フェアリージャパン　キャプテン）

内容：大分県で生まれ、5歳から新体操を始める。2006年全国中学校体育大会個人総合2位獲得を皮切りに同年12月より日本代表に加入。その後世界新体操選手権代表（団体）、2008年北京オリンピック代表。2012年ロンドンオリンピック代表にキャプテンとして参加。何度も挫折を感じながらも、いつも家族に支えられオリンピック代表の座を射止めた。

２．アカデミー生からの質問、保護者からの質問

３．各学年代表から田中さんへ感謝の言葉

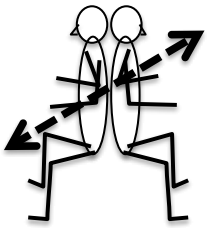
４．田中さんからアカデミー生へメッセージ

○夏季合宿報告会

講師：舩越達也（大阪国際大学准教授，HJSA実行委員会委員）

2016 年 10 月 8 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：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

背中合わせで，立つ・座る・歩く

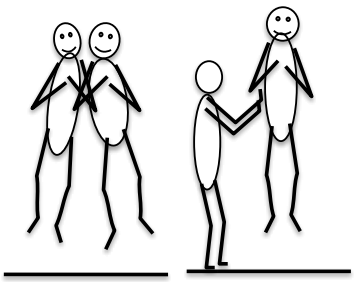
・手押し相撲

両足，片足

・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）など

・ジャンプ&チャージ（強くあたりすぎての転倒に注意！）



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

ジャンプした時に腰を押される（きちんと着地）

・フープくぐり

フラフープを転がし，その中をくぐる

・バウンドボールくぐり

バウンドしているボールの下を何度もくぐる

・スロウ & キャッチ　（目と手・体の協調）

2 人で向い合い，キャッチボール

ボール 2 個（ノーバウンド，1 バウンド）

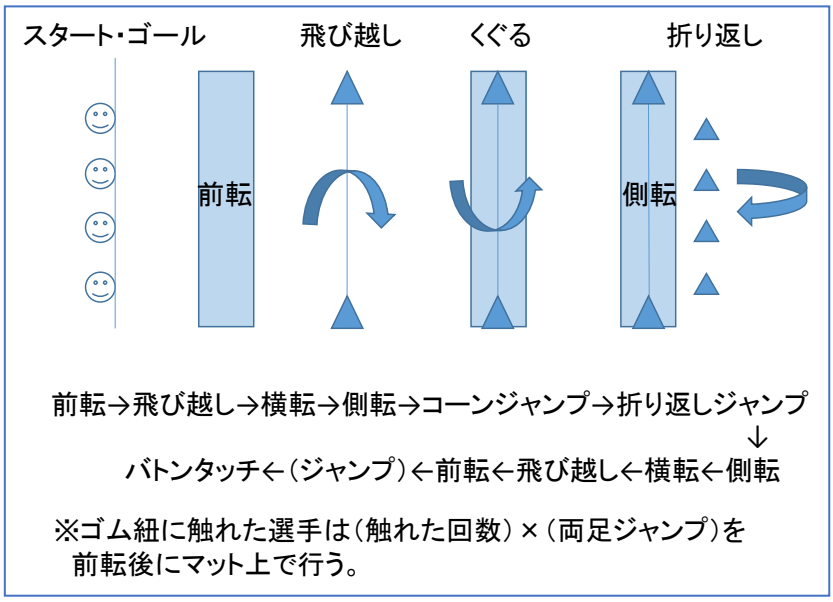
後ろ向きから振り返ってキャッチ

・ストレッチ

５・６年生男子　指導者：村田和隆（すこっちスポーツクラブ）他

テーマ：巧みな体の動かし方を習得する

ねらい：定位能力、連結能力、分化能力の向上
内容：
①説明＆導入
スキップ、クマ歩き、カエル跳び、クモ歩き（それぞれ前向きと後向き）
②マットで動きづくり
カエルの足打ち、背倒立、背倒立から立ち上がってジャンプ一回ひねり
③器械運動
マット運動（前転、倒立、ヒーリー、側転、ハンドスプリング）
④複合動作トレーニング
（ア） 前転連続（2 回）からのスラロームダッシュ（タイム測定）
（イ） 前転してボールキャッチ（タイム測定）
（ウ） 前転連続（2 回）からボールキャッチ（タイム測定）
（エ） 側転連続（2 回）からボールキャッチ（タイム測定）
⑤まとめプログラム（リレー形式）



５・６年生女子　指導者：矢野琢也（兵庫大学）他
テーマ：　「選手の特性チェック」～（定位・反応・連結-1）
１）方針説明＆ウォームアップ
２）「スクエアラン 1&2」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」
６）クールダウン＆本日のまとめ
「スクエアラン 1&2」　基本動作のチェッック
・　ストレート、サイド、バックのラン＆ストップ／ターンの動作
・　タイム測定：2 本　今後の基準
・　対戦型
「フリーコーン」視覚、判断、数、反応、加速

・鬼はコーンにタッチしている間はタッチできない。フリーの選手はどこかのコーンに行ってそこにいる人を追い出す。
・鬼はタッチできたら即交代。
「ウサギ＆オオカミ」
・　向かい合ってジャンケン。勝った方が後ろに逃げる＆負けはタッチする（各後方３m）あいこで反応は両方とも×。
「マーカーギャザーラン」視覚、判断、色、数、加速
・自陣に早く３つボール等を集める。（３つそろったら勝ち！）
・　他の陣地からボールを取っても OK。１度に１個のみ。妨害無し。
「マーカーラン」
・３m 前方のマーカー４つに素早くタッチする。タイム
「しっぽ取りオニごっこ」視覚、ステッピング、手動作、判断
・自分のしっぽを取られない様にしながら、相手のしっぽを取る。
＊守り重視は×
（応用）：デュアルタスク、ボール保持：ボディーコントロール、片脚：脚パワー、持久力

○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：坂元美子（神戸女子大学准教授，HJSA 実行委員会委員）
内容：坂元先生による栄養調査票の返却をもとにして、保護者への報告を実施した。また、淡路島における夏季合宿の子どもたちへの講義内容の確認等を実施した。

・ジュニア選手の体づくりのための食事をテーマに五大栄養素をバランスよくとるためのポイントを講習した。五大栄養素が体内で、特にスポーツをするときにどのように働くか、どのような食べ物に多いか、毎回の食事でどのように工夫して摂取すればよいかについて説明した。また、夏場の水分補給の大切さについても説明した。さらに、プロのスポーツ選手の合宿中の食事内容を提示し、具体的に理想的な食事を提案した。
・講習前のビュッフェ形式の食事のとり方と、講習後の食事のとり方には明らかな変化があり、栄養講習の効果を実感できた。

2016 年 10 月 22 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：村田和隆（すこっちスポーツクラブ）他
テーマ：【自分の姿勢を知る】
＊　ボールや相手の動きに合わせて動きを調整する
ゆっくりでいいので，正確に
正しい姿勢が出来ているか
力加減を調整する
・W-up
・動物歩き（4 組）
クマ歩き（前向き，後ろ向き）
カエル跳び（前向き，後ろ向き）
クモ歩き（前向き，後ろ向き）
背中歩き
・背中合わせ立ち

2 人組で立つ・座る・歩く
ボールを挟んで立つ・座る・歩く　（腕組みあり）
ボールを挟んで立つ・座る・歩く　（腕組みなし）

・2 人組でボール運びリレー
直線リレー
コーンリレー
・クローズドアイウォーキング
前後に分かれて前の人は目を閉じて歩く
後ろの人は前の人の方を持って前の人を操作する
※ぶつからない，しゃべらない，立ち止まらない
・ムカデ鬼ごっこ
鬼は最後尾の人をタッチ，先頭は鬼の邪魔をする
4 人一組で，鬼 1 人・ムカデ 3 人
ムカデ 4 人でチーム対決
・C-Down

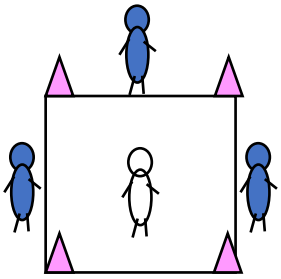
５・６年生男子　指導者：長野 崇（大原学園）他
内容：
W-up
ダイナミックストレッチ
姿勢矯正　1with tube
Tr 1 5min×8set
プライオメトリクス・バランスエクササイズ
1)ベンチ・スタティック
2)サイドベンチ・スタティック
3)ハムソトリングス
4) シングルレッグスタンス
5)スクワット＋トーレイズ
6) 垂直ジャンプ
7)ベンチ・アルタネイト・レッグ
8)レイズ＆ロウワーヒップ
9) ハムストリング
10) シングルレッグレイズ
Tr2
スクワット・ボールリレー
Tr3
アーリーヒットゲーム

５・６年生女子　指導者：矢野琢也（兵庫大学）他
テーマ：「動きの基礎作り＆チェック２」（分化・リズム・バランス-1）
１）方針説明＆ウォームアップ
２）「スクエアラン 1&2」
３）「スタビリティ 1～静的～」

４）「トム＆ジェリー２」「タックジャンプ」
５）「個々の課題確認」＆本日のまとめ
「バランスボード」感覚受容器、基礎筋力、左右差
・ 片脚立ち、床タッチ、
・ デュアルタスク：パス、手押し相撲
「スタビリティ 1～静的～」バランス、柔軟性、基礎筋力
「トム＆ジェリー２」スムーズ、バランス、反応
・ トム(1 名)がジェリー(2～3 名)を捕まえる。トムはタッチで捕まえる。ジェリーは 2 組で座っているどちらかにタッチで交代して逃げる。座位からスムーズに立つ。
「タックジャンプ」バランス、巧緻性、リズム、SSC
・バランスをとりながら直線 15m を素早く両脚ジャンプ
・障害物をクリアしながらジャンプ
・ボールを膝に挟んでジャンプ（チューブで固定も OK）
・ボールあり状態で鬼ごっこ

2016年11月5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：賀屋光晴（兵庫医療大学）他
＊全体を 4 グループに分け，測定 1・測定 2・メニューA・メニューB を順に実施
測定 1，2 の終了後にサブトレーニングを実施
【測定 1】
4 方向リアクション（リアクション MR），大シグナル
4 方向をそれぞれランダムに 5 回ずつ
【測定２】
4 方向リアクション（リアクション MR），小シグナル
4 方向をそれぞれランダムに 5 回ずつ
【サブトレーニング】
※ 測定 1,2 終了後に実施
（1）ヨガポーズ
・tree pose
・air plane pose
（2）Head shoulder knee and toes♩
・片足になり，指示された部位をタッチする
（3）片足スクワット
（4）ネコとネズミ
・指示された側がしゃがみ，もう一方はジャンプ
【メニューA】
（1）スクエアラン
・まずはひとりで、基本動作の確認
（サイドステップ、バックラン、ストップ、ターン）
・鬼ごっこ（対角からスタートして、相手を追いかける）
（2）鬼ごっこ
・鬼以外の３人：

線の上のみで動き、鬼にタッチされないようにコーンをふさぐ



・鬼：コーンに触れていない人にタッチ、フリーのコーンを狙う
・コーンを触っている人が鬼にタッチされたときは、セーフ
・固まらないように声かけをして積極的に動かす
準備：コーン（４）、ストップウォッチ（１）
【メニューB】
目標：体重移動を正確に行う体の使い方・技術を身につけさせる
*必ず見本を見せてから行うようにする
*グループの出来具合を見て、回数の増減、レベルの高いものに挑戦させる
（(ラダーを使ったストレッチ)）各２回（往復）
・ラダーの外側から逆方向へ股関節を外回りに回す
・ラダーの外側から逆方向へ股関節を内回りに回す
・ラダーのマスを使って足をできるだけ前にあげ、つま先を触る
・ラダーのマスを使って腰をひねって足をあげ、つま先を逆手で触る
（(メニュー)）各３回
・ラダーを１マスずつジャンプで進む
　*腕を大きく振る。高く跳ぶ
・ラダーの縦方向からサイドを両足でジャンプしながら進む
　*着地は必ず両足で行う。腕を使う。前方へ重心移動させつつ左右の素早い切り返し
・ラダーの横方向から１マスを２歩で走る　左右３回ずつ
→横にスライドしながら走る。（カニ走り）
　*姿勢を正す。腕を振る。ももをあげる（膝をできるだけ上げるイメージ）
・ラダーの縦方向から１マスずつ２歩で走る
　*姿勢を正す。腕を振る。ももをあげる（膝をできるだけ上げるイメージ）
・ラダーの縦方向から１マスずつ２歩で走り、２歩で後ろに下がりながら進む
　*速さも重視する
・in in out in　front ３回　back ３回
　　→中中外・中中外を繰り返し行いながら走る
　*最初は正確さを重視。徐々にスピード、顔を上げさせる。
・ラダーの横方向から１マスずつ進行方向と逆足を体をひねりながら進む　左右３回ずつ
（発展）
・in in out out out in in out out out in　front3 回 back3 回
　　→中中外外外・中中外外外を繰り返しながら走る

５・６年生男子　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」～（変換-1）
１）本日のプログラム説明＆ウォームアップ
２）「スクエアラン 1&2」
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」＊選択
「本日のテーマのチェック＆個々の課題確認」
「スクエアラン・オニごっこ」4×4、2.5×2.5
・　対角に位置してスタートし、相手を追いかける。

・　サイドステップ、バックランで鋭角にコーナーを曲がる。
「サークルラン・オニごっこ」3m、5m
・　対角に位置してスタートし、相手を追いかける。
・　カーブ/鋭角なコーナーリング/サイドステップ
「対面ラン」3m、5m
・　対角に位置してスタートし、相手をかわしながらスペースに逃げる。
「バウンドボール」
・　３～４名以上で。ボールを床に１バウンドさせながら次のプレーヤーをコールする。コールされた者は１バウンド以内にキャッチして次をコールしながらボールを１バウンドさせる。
・　コールごと、指名者以外は近くのコーンにタッチし次に備える。
・　３ミス（キャッチ失敗）でペナルティー
「スペース・オニごっこ」
・　人数マイナス１のコーン／プラス１のコーン
・　オニは、フリーの相手／フリーのコーンをゲットしにいく。
・　隣への移動は禁止
「ジャンプオニ」
・　オニ２名。オニと同じゾーンに入るとアウト。フリー・両足ジャンプ・片足ジャンプ
＊ 各自の動きの特徴／課題をチェックする

５・６年生女子　指導者：長野 崇（大原学園教員）他
W-up【14:00～】
ダイナミックストレッチ
姿勢矯正　1with tube
Tr１【14:20～】5min×8set
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【15:00～】
スクワット・ボールリレー
Tr3【15：15】
アーリーヒットゲーム

○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（健康スポーツ医科学研究所所長，HJSA 実行委員会委員）
内容：辻田先生による、近況のスポーツにおける話題を中心に、保護者のみなさんの質問を受けながら、ア

スリートのサポートを考える時間を持つことができた。

辻田先生の巧妙な話術により、スポーツの種目選択や家族の関わり方、進路の問題など多くの質問を引き出すことができた。こどもたちの日常生活を注視し、強制的ではなく自らすすんで運動を楽しく生活の実施を支援することが重要である。それに伴う睡眠時間や食事内容における、タイミングの問題なども重要であることを確認した。特にメラトニンや成長ホルモンなどの分泌に関する知識や明るさなどの環境因子を考えるなどの知識も必要であり、スマートホンなどの機器で十分な睡眠が確保できない状況を考える必要がある。

こどもの能力を引き出すには、いろいろなスポーツを体験し、興味を促す必要がある。そのような機会を支援することも保護者としては重要な環境要件として考える必要がある。

2016 年 11 月 12 日（土）13：00～15：00　［甲南大学六甲アイランド運動施設］

○競技体験プログラム：陸上競技・跳躍系（１）

指導者：福本　幸（走高跳日本代表，甲南学園 AC，甲南大学非常勤講師）他

・ウォーミングアップ
・コンビネーションジョグ 5-10 分（ランニングと補強運動や体操を組み合わせる）　水分補給
・リズム体操 1-5
・ラインラダー　雨の場合はその場ラダー　水分補給
・変形ダッシュ 20m6 本　水分補給
・ゴム跳び・走り高跳びとマットの数や人数により調整・背面跳チャレンジもあり。
・3-5 のグループで 20 分づつ　ローテーション
・クールダウン　サークルスクワット・ストレッチ・2 人組ストレッチ

2016 年 11 月 26 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：賀屋光晴（兵庫医療大学）他

【ラン】（定位・反応）

＊　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

・先週(競技体験；陸上)の課題の確認
・W-up（行光コーチ）
・ラン・ダッシュ&ストップ・ターン

ラン：前，右ステップ，左ステップ，後ろ

ラン＆ストップ（笛などの合図で止まる，走る）

切り返しラン（笛の合図で，前と後ろ，右と左）

・スクエアラン

（記録の計測）

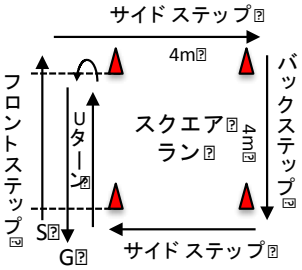
・T 字ラン（コーンの間隔：5m）

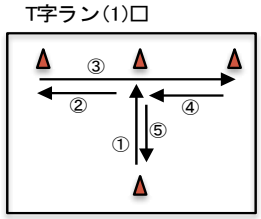
（１）の②③④はサイドステップ，⑤はバックステップ

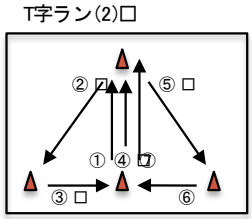
（２）の②⑤はバッククロスオーバー，③⑥はサイドステップ

(1) をスラロームで

(2) をスラロームで







５・６年生男子　指導者：村田和隆（すこっちスポーツクラブ）他
テーマ：巧みな体の動かし方を習得する②（支持系・回転系）
ねらい：定位能力、分化能力の向上
①説明＆導入
ブリッジ、ブリッジで片足上げ、背倒立、カエル逆立ち、倒立
②背倒立でボールリレー　15 分
(ア)2 人組でボールを渡す・受け取る（縦向き・横向き）
(イ)4 人組でボールを渡す・受け取る（縦向き・横向き）
(ウ)組対抗リレー（向きは自由）
③回転運動
(ア)助走から前転
(イ)助走から側転（ホップ動作）
(ウ)前転からボールキャッチ
(エ)側転からボールキャッチ
(オ)前転連続(2 回)からボールキャッチ

５・６年生女子　指導者：矢野琢也（兵庫大学）他
テーマ：「精確かつ素早い動き＆バランス」～（分化・リズム・バランス-2）　3F
１）本日のプログラム説明＆ウォームアップ　＊競技体験　陸上跳躍
２）「スクエアラン 1&2」
３）「マーカー十字ステップ」
４）「ミニハードル・ラン＆ジャンプ」
５）「ボール with ステップ」
６）「本日のテーマのチェック＆個々の課題確認」
(1)リズムチェック
・見て→まね＆リズム感レベルをチェックする。
(2)マーカー　十字ステップ
・足の動き＆ボディバランス
・３周ノーミスをめざす。
(3)「Hop Step」バランス、リズム、アジリティ：固有受容器、
・ ダブル Hop＆シングル Hop
・ 膝の向きを適正に
・ 連続動作をスムーズに
(4)ボール with ステップ
・制限がある中での動き
・膝下の動き＆体全体のバランス
次回までの課題をチェックする。

○競技体験プログラム：陸上競技・跳躍系（２）
指導者：福本　幸（走高跳日本代表，甲南学園 AC，甲南大学非常勤講師）他
・リズム体操おさらい（できるようになっているか）
・ラインラダー　水分補給
・変形ダッシュ 20m6 本　水分補給

・タイミング練習（軸づくり・スクワットジャンプ・リバウンドジャンンプ)・スタート練習　水分補給
・ゴム跳び・立ち幅跳び、走幅跳、着地マットがない場合、スプリント練習（ミニハードル走かスティック走）
・クールダウン　サークルスクワットかストレッチ・２人組ストレッチ

2016 年 12 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：賀屋光晴（兵庫医療大学）他

【反応する】（定位・連結・反応）

＊　素早く正確に動く

＊　身体各部をうまく使う

・W-up（中西コーチ）

・キャッチボール

a. １人で上に投げて（or バウンド）させて取る

b. 1vs1 で，いろいろな投げ方で投げる

c. ボールを増やす（2 個，3 個・・・）

・パートナーボールドロップ

a. パートナーが持っていたボールを落し，それをキャッチ

b. 左右に持っていたボールのどちらかを落し，それをキャッチ

c. うつ伏せの状態から起上がりボールをキャッチ

・ブラインドトス

a. 背後から前にボールを投げる

＊投げる時に声をかける

＊声をかけずに

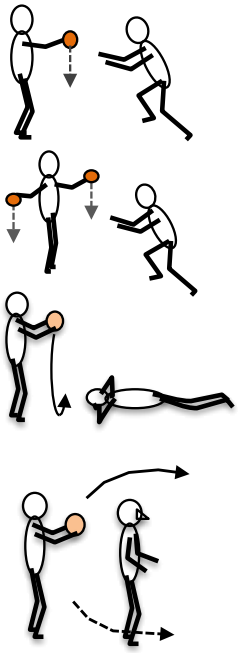
b. 背後から前にボールを転がす

・しっぽ取り

雑巾をシッポにして

取ったシッポは自分のシッポに追加

取られても参加し続ける



５・６年生男子　指導者：長野 崇（大原学園）他

W-up【14:00～】

Play tag；ball juggling

Skill&Tactics;Feint

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
リアクションコーンタッチ⇒突破

Tr3
Possession Game with a ball
①４ｖ１
No Change Position
②４ｖ１
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：矢野琢也（兵庫大学）他
テーマ：「カン、感覚、感性を磨く」～（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
２） 「スクエアラン 1&2」
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」
(1)マーカー　十字ステップ
・足の動き＆ボディバランス
・３周ノーミスをめざす。
(2)イチローキャッチ
・　空間の位置感覚
・　感覚で行う（調整）
・　移動を入れて応用
(3)トス＆パス
・　ボールのアップパスのコントロールにもう１つのボールを加えて２つのボールコントロールを同時におこなう。
・　相手側のコントロールも重要
(4)「各種反応スタート」：反応
・　いろいろな姿勢から各種反応でスタート
(5) インターセプト
・パスをカットする＆カットを防ぐ
次回までの課題をチェックする

○保護者サポートプログラム：ユース年代の選手の育成について　～指導者と保護者の関わり方～
講師：中村　順（なでしこジャパン U23 監督，なでしこジャパントップコーチ）
内容：「トップ選手の指導者としてこどもたちの育成にこころがけて入ること」
大宮アルディージャや日本女子代表コーチの経験をもとにして、保護者としての関わり方、こどもたちの可能性を引き出す考え方などについて講演を実施した。
たとえばサッカーの表現の仕方は無数にあり、これといった形に当てはめる必要はない。各自の哲学や特性を理解し、それを強みとする育てかたが重要である。

特に日本女子代表コーチの経験から、以前であればコーチや監督である指導者の求めることを実践できる選手が求められたが、現在は選手が考え判断する能力を培うことが重要であると考えそれに対応できる選手を育てるようになってきている。即座に状況を把握できる能力が必要であり、自ら考えることの重要性を重視して育成する、更にその時間を与え待つことの重要性も必要である。

このように、独自性を引き出し磨く能力の育成。自主性や主体性を大切にする能力、積極性を促す能力、お互いを認め合い結果を急がずに待つことの出来る能力などが重要であり、指導者が中心ではなく、こどもたちが育つ環境を整える努力が重要であることを認識する必要がある。

保護者の立場としては、こどもたちが練習に行きたいと思うような環境づくり、親が中心となったサイドコーチングは控え、過度なプレッシャーや細かい指示を与えることを避ける。こどもの頑張り屋成長を温かい目で見守ることの重要性。そして保護者がこどもよりも頑張らない努力が必要であり、休養、規則正しい生活、栄養、学業などのバランスを考えたスポーツとの関わり方が十であることを理解する必要があるなど、興味深い内容の講演を実施することができた。

2016 年 12 月 10 日（土）13：00～16：00　［東条の森カントリークラブ］

○競技体験プログラム：ゴルフ（１）

指導者：田中正志（兵庫県ゴルフ協会理事、兵庫県ゴルフ連盟事務局長)、佐野陽一（兵庫県ゴルフ連盟競技委員長)、PGA ティーチングプロ 6 名

１．指導者の紹介

２．下記の 3 種目をローテーションで実施

・ゴルフのルールやマナーの講義

・アプローチ練習（アイアン）

・パッティング練習

３．PGA ティーチングプロによるドライバーショットの実演

４．コース見学

2016 年 12 月 17 日（土）14：00～16：30　［兵庫県立文化体育館］

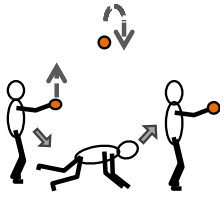
○身体能力開発･育成プログラム

４年生　指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学）他

【反応する】(定位・連結・反応-2)

＊　反応を出来るだけ早く

＊　動作は正確に



・ストレッチ

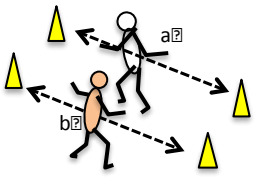
・W-up（大崎コーチ)

・ボールスロー＆キャッチ

投げたボールが落ちてくる間にいろいろな動作をする

＊回転，床タッチなど

ボール 2 個，3 個でキャッチボール

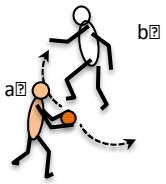


・ミラーリアクション

横方向，フェイントあり

・サイドステップ　＆　ボールキャッチ

パートナーが左右にボールを投げ，それをキャッチ



・クレイジーボールキャッチ

パートナーの投げたクレイジーボールをワンバウンドでキャッチ

1. スーパーボール
2. クレイジーボール

５・６年生男子　指導者：矢野琢也（兵庫大学）他

１）本日のプログラム説明＆ウォームアップ

２）「スクエアラン 1&2」

３）「マーカー」「イチローキャッチ」「トス＆パス」

４）「反応メニュー」

５）「本日のテーマのチェック＆個々の課題確認」

(1)マーカー　十字ステップ

・足の動き＆ボディバランス

・３周ノーミスをめざす。

(2) イチローキャッチ

・　空間の位置感覚

・　感覚で行う（調整）

・　移動を入れて応用

(3) トス＆パス

・　ボールのアップパスのコントロールにもう１つのボールを加えて２つのボールコントロールを同時におこなう。

・　相手側のコントロールも重要

(4)「各種反応スタート」：反応

・　いろいろな姿勢から各種反応でスタート

(5)インターセプト

・パスをカットする＆カットを防ぐ

次回までの課題をチェックする。

５・６年生女子　指導者：長野 崇（大原学園）他

W-up【14:00～】

Play tag；ball juggling

Skill&Tactics;Feint

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

リアクションコーンタッチ⇒突破

Tr3

Possession Game with a ball

①４ｖ１

No Change Position

②４ｖ１

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

2016 年 12 月 24 日（土）13：00～16：00　［東条の森カントリークラブ］

○競技体験プログラム：ゴルフ（２）

指導者：田中正志（兵庫県ゴルフ協会理事、兵庫県ゴルフ連盟事務局長)、佐野陽一（兵庫県ゴルフ連盟競技委員長)、PGA ティーチングプロ 6 名

１．指導者の紹介

２．下記の 2 種目をローテーションで実施

・ゴルフ技術向上のための座学

・アプローチ練習（ドライバー）

３．コーススラウンド体験

2017 年 1 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：賀屋光晴（兵庫医療大学）他

【反応から変換】（反応・分化・変換）

＊　周囲の動きを感じて，素早く性格に動く

＊　素早い判断

・W-up（安藤コーチ）

・ジャグリング

スカーフを使ってジャグリング

・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

・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

（コーンを触っている人はタッチされてもセーフ）

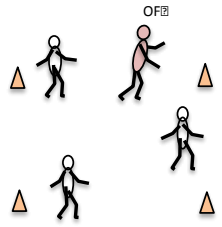
・ポゼッション

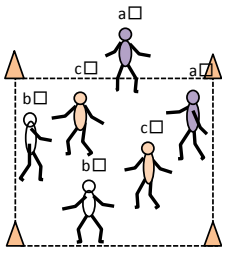
一定スペースの中でランダムジョグを行い，

合図の時に出来るだけ均等な間隔を取る

・ポゼッション with Ball

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,
＊ランダム -> チームごと

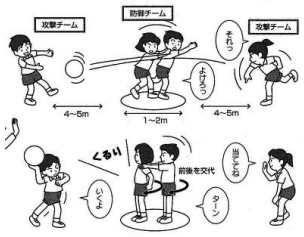
５・６年生男子　指導者：村田和隆（すこっちスポーツクラブ）他
テーマ：巧みな体の動かし方を習得する③（回転系・跳躍系）
ねらい：定位能力、変換能力の向上
①説明＆導入
スキップ、バウンディング、クマ走り、ギャロップ
(ア)動きの確認
(イ)一列に並んで競争
②横転動作　30 分
(ア)膝と肘をマットにつく
(イ)両手・両足を伸ばす
(ウ)両手でボールを挟む
(エ)両足でボールを挟む
(オ)両手・両足でボールを挟む
(カ)組対抗リレー（両手）
③リバウンドジャンプ　15 分
(ア)一人でジャンプ
(イ)二人組でジャンプ・上から押す
(ウ)一人でジャンプ（腕振りあり）
④ゴムジャンプ　20 分
(ア)3 連続ジャンプ
(イ)跳び箱の上からロイター板ジャンプ
(ウ)助走からのジャンプ
(エ)跳び箱跳び越し
⑤サーキットトレーニング
(ア)連続ジャンプ
(イ)ギャロップ
(ウ)跳び箱跳び越し
(エ)ゴムジャンプ・くぐり
⑥サーキットリレー

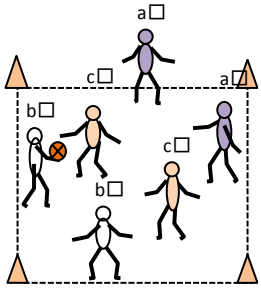
５・６年生女子　指導者：矢野琢也（兵庫大学）他
１）本日のプログラム説明＆ウォームアップ
２）「スクエアラン 1&2」
３）「スクエアラン＆サークルラン・オニごっこ」
４）「トランジション」「ボールタッチ・オニごっこ」
５）「本日のテーマのチェック＆個々の課題確認」
スクエアラン＆サークルラン・オニごっこ」4m×4m、2.5m×2.5m
・　対角に位置してスタートし、相手を追いかける。
・　サイドステップ、バックランで鋭角にコーナーを曲がる。
・　1)スクエア：対角に位置してスタートし相手を追いかける。

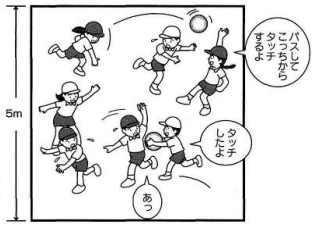
①対面式（サイド・フロント・バック）②ノーマルラン
・サークル:円の動き＋鋭角なコーナーリング
　「トランジション」対面式の抜き合い
　「ボールタッチ・オニごっこ」10m×10m 程度
・スペース内で攻守に分かれる。攻撃側は、ボールで守備側をタッチしてポイントを取る。時間内でのタッチ数を競う。
・ボール保持者は動けない！そのため、周りの仲間が守備側に接近して素早くボールを要求＆キャッチ＆タッチ！する。
・タッチの際にボールを落としたらタッチは無効
・２分間
　各自の動きの特徴／課題をチェックする

○保護者サポートプログラム：兵庫県中学校・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）他
　今回、国体で実施されている 41 競技を把握している体育協会担当者が５ブースを設け、保護者の方々のな質問に各自対応できるように努力していただいた。
　各自 10 分までというルールを設けたが、概ね好評であり、多くの質問に答えていただくことができた。

2017 年 1 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：賀屋光晴（兵庫医療大学）他
【反応から変換】
　＊　周囲の状況を把握する
　＊　周囲の動きを感じて，素早く性格に動く
・W-up（青山コーチ）
・キャッチボール
・ボールリターンズ
　　Of は約 10m 離れて向い合い，中央に Df が立つ
　　Of は Df にボールを投げ当て，Df はよける
・ポゼッション with Ball
　　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
　　＊チームに分かれずに -> チームごとに
　　＊オフェンスとディフェンスに分かれる
・タッチでアウト
　　パスをまわしながら，
　　ボールを持っている人はボールでタッチする
　　タッチされたら外に出る







５・６年生男子　指導者：長野 崇（大原学園）他
W-up【14:00～】

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【14:20～】
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【14：40～】
ジャンプボール
1）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
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【15:00～】
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【15：15】
バウンディング

５・６年生女子　指導者：矢野琢也（兵庫大学）他
１）本日のプログラム説明＆ウォームアップ
２）「スクエアラン 1&2」
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」　（「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」
「十字ステップ：マーカー」
・足の動き＆ボディバランス
・３周ノーミスをめざす。
「アジリティードリル：コーン」
・フロント＆サイドステップ
「ミニハードル・ラン＆ジャンプ：ラダー」
・リズム＆正確にハードルをクリアする。
・上体のブレを少なく（バランス）。
・低く＆速く／高く＆速く
・幅・高さ・ステップの種類・ジャンプ等変化を入れる。その変化にスムーズに対応する。
・ラダーはこれまでの復習パターン。
・最後はミックスでレース！
次回までの課題をチェックする。

○競技体験プログラム：卓球
指導者：山下功（兵庫県卓球協会　競技力向上委員），新田耕造（兵庫県卓球協会　理事長兼事務局長），
佐用隆市（国民体育大会卓球競技　兵庫県成年男子監督），神戸松蔭女子学院大学　卓球部員４名
①　神戸松蔭女子学院大学アシスタントコーチによるデモンストレーション
(ア) フォアハンド
(イ) バックハンド

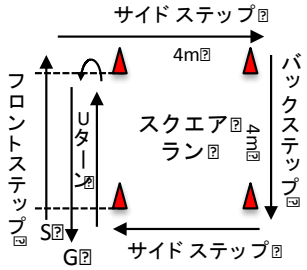
(ウ) スマッシュ・レシーブ
(エ) サーブ
② 14 のグループに分かれて打ち合い
・各コーチがそれぞれの台に分かれ、打ち方やフォームについて指導を行った。
・ボールを打つ時はラケットの角度を 45 度になるようにスイングをする。
・常に体の前でボールを打つ。

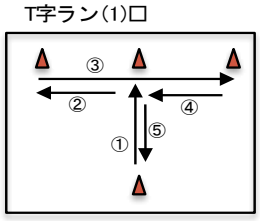
2017 年 1 月 28 日（土）13：30～16：00　［六甲ボウル］

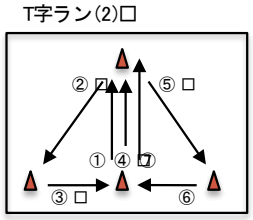
指導者：松下秀雄（(一社）兵庫県ボウリング連盟会長、日体協公認ボウリングコーチ)、森岡京子（(一社）兵庫県ボウリング連盟副会長、日体協公認ボウリング上級コーチ)、他
１．指導者の紹介
２．ウォーミングアップ
３．18 レーンに分かれて投球練習
４．18 レーンに分かれて 2 ゲーム
2 レーンに 1 名のコーチが指導にあたり、ただボウリングを楽しむだけでなく、安定した投球ができるようになるためのフォームや、点数を多く獲得するための戦略を考えさせるような内容であった。

2017 年 2 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：賀屋光晴（兵庫医療大学）他
【動きを丁寧に・正確に】（定位・連結・反応）
＊　身体の各部の動きを意識する
＊　身体の動きを丁寧・正確に，そして早く
W-up
けんけん
1. 手を腰に当てる
2. 腕を振る
＊普通に
＊足を持って
＊膝下を持って
ミニハードル
斜め 45 度を向いたまま（75cm）
間隔を少し広げ（1.5m），正面を向いて
間隔を 2 倍に広げて（軽くジャンプ）
スタート練習
前方へのスタートダッシュ
側方へスタートダッシュ
ラン・ダッシュ&ストップ・ターン
ラン：前，右ステップ，左ステップ，後ろ
ラン＆ストップ（笛などの合図で止まる，走る）
切り返しラン（笛の合図で，前と後ろ，右と左）







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
(1) をスラロームで
(2) をスラロームで

５・６年生男子　指導者：矢野琢也（兵庫大学）他
１）本日のプログラム説明＆ウォームアップ
２）「スクエアラン 1&2」
３）「スクエアラン＆サークルラン・オニごっこ」
４）「トランジション」「ボールタッチ・オニごっこ」
５）「本日のテーマのチェック＆個々の課題確認」
「スクエアラン＆サークルラン・オニごっこ」4m×4m、2.5m×2.5m
・対角に位置してスタートし、相手を追いかける。
・サイドステップ、バックランで鋭角にコーナーを曲がる。
・スクエア：対角に位置してスタートし相手を追いかける。
①対面式（サイド・フロント・バック）②ノーマルラン
・サークル:円の動き＋鋭角なコーナーリング
「トランジション」対面式の抜き合い
「ボールタッチ・オニごっこ」10m×10m 程度
・スペース内で攻守に分かれる。攻撃側は、ボールで守備側をタッチしてポイントを取る。時間内でのタッチ数を競う。
・ボール保持者は動けない！そのため、周りの仲間が守備側に接近して素早くボールを要求＆キャッチ＆タッチ！する。
・タッチの際にボールを落としたらタッチは無効
・２分間
各自の動きの特徴／課題をチェックする

５・６年生女子　指導者：長野 崇（大原学園教員）他
W-up【14:00～】
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【14:20～】
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【14：40～】
ジャンプボール
1）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
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【15:00～】
ジャンプ＆アジリティダッシュ

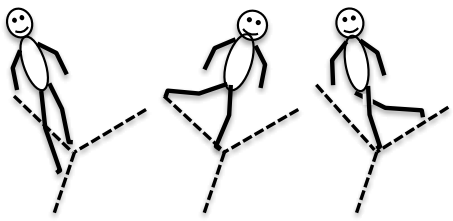
1）片脚ジャンプ
2）両脚ジャンプ

Tr4【15：15】
バウンディング

○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：トップアスリートを育てる食事をテーマとして、約 60 分の講習後質疑応答を行った。
１回目の栄養講習の復習と、体調管理のために必要な栄養素（特にビタミン・ミネラル）について詳しく講習した。また、発育と発達の過程についてふれ、この時期に必要な栄養が摂取できていなければ、どのような障害が起こるかについて講習した。学童期は、食事を含めた理想的な生活習慣を周りの環境から整え、身に付けていく大切な時期であり、この時期に理想的な習慣が身につくと、その後思春期に向けて自己管理能力が苦労することなく身につくことになる。そのための保護者の協力が必要不可欠であることを講習した。
・講習後の個別相談では、可能な限り加工食品やサプリメントなどはとらないようにしているが牛乳に混ぜて飲むようなものはよくないのか・アレルギーについて・女子の貧血について・疲労骨折などの障害について等の相談があった。

2017 年 2 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：賀屋光晴（兵庫医療大学）他
【とにかくバランス】（バランス）
＊　身体の各部の状態を意識する
＊　体幹の状態を出来るだけキープする
W-up
タオルギャザー
両合，片足
１ｖ１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
上げた側の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）
両親指を立て目だけを動かして交互に親指を見る
（上下，左右，斜め，前後を各 10 回，回転左右 2 回）
ランダムに並べられた数字を順に目で追う
バランス立ち
バランスディスクを使って
＊両合，片足

＊目の体操
＊スーパーボール置き
＊キャッチボール
＊手押し相撲
＊跳び石渡り（2 グループ対抗）

５・６年生男子　指導者：長野 崇（大原学園）他
テーマ：各 AC がメニューを準備し、実施する
【松井コーチ】
3 連続ジャンプ＋リアクション
1）①3 連続ジャンプした後、進行方向の 2 つのコーンの内、指示が出たコーンへ。
AC※2 回目のジャンプの着地時に A もしくは B を声で指示する。
②コーンを 1 周した後、再び 3 連続ジャンプでゴール。
2）①3 連続ジャンプした後、進行方向の 2 つのコーンの内、手が挙がった方のコーンへ。
②コーンを 1 周した後、再び 3 連続ジャンプでゴール。
【谷口コーチ】
じゃんけん鬼ごっこ（４組バージョン）
1)ドロケイパターンは敵陣に捕まっているメンバーをタッチすれば復活できる
2）ボール使用パターンは各チーム１個使用し、タッチする人はボールを持つ必要有り。
投げて当てるのはナシ。チーム内でボールを回しながら相手を狙う。
ボール持つ人はボール持っていない相手を狙う。
【木下コーチ】
Reactive Agility～
真ん中のコーンからスタートし，コーンをすばやくまたぎ，1 往復してから前へダッシュ.
ミニハードルを両足ジャンプで飛び越え，AC の指示で左右の選択を行い
ミニハードルを両足ジャンプで飛び越えてゴール.
①パターン 1：足を出した方と反対側に走る
②パターン 2：グーなら右，パーなら左に走る
③パターン 3：拍手 1 回なら右，拍手なしなら左に走る
④最後にハードル無しで行う(実戦形式)
【廣田コーチ】
1） N 字、Z 字ラン
2） ミラードリル
【久保田コーチ】
1）エリア突破
2）対人突破

５・６年生女子　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」～（変換-3）
１）本日のプログラム説明＆ウォームアップ
２）「スクエアラン 1&2」
３）「スクエアラン・オニごっこ」「サークルラン・オニごっこ」
４）「抜き合い」「タッチフット系ゲーム」

５）「本日のテーマのチェック＆個々の課題確認」
「スクエアラン・オニごっこ」4×4、2.5×2.5
・　対角に位置してスタートし、相手を追いかける。
・　サイドステップ、バックランで鋭角にコーナーを曲がる。
「サークルラン・オニごっこ」3m、5m
・　対角に位置してスタートし、相手を追いかける。
・　カーブ／円の動き＋鋭角なコーナーリング。
「抜き合い　トライアングル」
「抜き合い　スクエア 1vs1,1vs2」
「タッチフット系ボールゲーム」
・　１チーム６名程度。相手チームのゴールにボールを持ち込む。デイフェンスがタッチで止める。
・　１タッチで攻守交代。パスミス、ボールキャッチミスでも攻守交代。攻撃がトレーニング。
・　応用編：タッチ数を増やすことで戦略的に。
　各自の動きの特徴／課題をチェックする

○競技体験プログラム：　野球（１）
　指導者：高田義弘（神戸大学大学院准教授，HJSA 実行委員会副委員長），松井大樹，木下岳（HJSA アシスタントコーチ）
　内容：次回指導者の杉本友講師から投球・捕球に関する基礎練習の依頼があり、次のような練習を行った。
（１）　ウォーミングアップ、肩甲骨と股関節を中心に
（２）　ボールパス＆タッチ
（３）　キャッチボール　７種類
（４）　ペアグラブトス
（５）　ハンドリング
（６）　ゴロ捕球
（７）　次回への課題。野球を意識したウォーミングアップを 15 分間で行う。

2017 年 2 月 25 日（土）14：00～16：00　［甲南大学六甲アイランド運動施設］
○競技体験プログラム：　野球（２）
　指導者：　杉本　友（開成高等学校教員）他
杉本　友（開明高等学校教員，1996 年度オリックスドラフト１位入団），甲南大学準硬式野球部部員５名
（１）前回出された課題、野球を意識したウォーミングアップを各自 15 分間行う。
（２）子どもたちのウォーミングアップの動きを観て、更に意識するべき点について解説および実技指導。
（３）バッティング練習。強い打球を打つためにはバットとボールをどの位置で衝突させるのか。
　ウォーミングアップの意味を理解せず行っているとの指摘があり、意味を考えて行う大切さを分かりやすく説明していただきました。またこの年齢で必要なウォーミングアップとトレーニングについて、イメージしやすい表現で説明され、子どもたちを魅了されました。野球のみならず、スポーツ選手として大切な考え方やこだわりを学ぶ事ができた。

2017 年 3 月 4 日（土）18：00～20：00　［兵庫医療大学体育館］

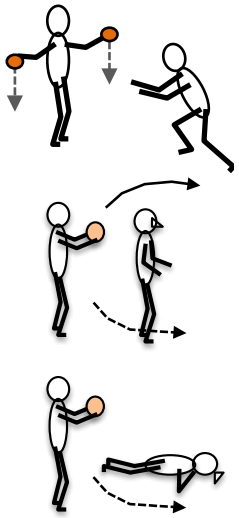
○身体能力開発･育成プログラム

４年生　指導者：賀屋光晴（兵庫医療大学）他

【回りをよく見て，速く】（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



W-up

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）

ランダムに並べられた数字を順に目で追う

パートナーボールドロップ

左右に持っていたボールのどちらかを落し

1 バウンド以内でそれをキャッチ

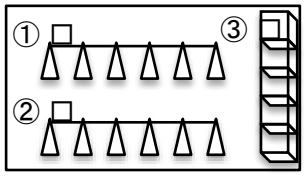
ブラインドトス

背後から前にボールを投げ，それを取る

背後から前にボールを転がし，それを取る

＊立位で

＊うつぶせで

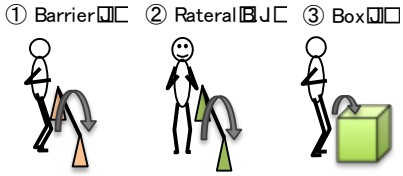


Barrier Jump（障害物飛び越し）

①は前後とび

②は左右とび（Rateral）

③はボックスジャンプ



５・６年生男子　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」～（変換-4）

１）本日のプログラム説明＆ウォームアップ　18:00

２）「スクエアラン 1」「スクエアラン・オニごっこ」「サークルラン・オニごっこ」

３）「抜き合い」「ハンドリングドリル」「パスタッチ」「パスカット」

４）「タッチフット系ゲーム」

５）「本日のテーマのチェック＆個々の課題確認」

＊ラインステップの復習も

「スクエアラン・オニごっこ」4×4、2.5×2.5

・　対角に位置してスタートし、相手を追いかける。

・　サイドステップ、バックランで鋭角にコーナーを曲がる。

「サークルラン・オニごっこ」3m、5m

・　対角に位置してスタートし、相手を追いかける。

・　カーブ／円の動き＋鋭角なコーナーリング。

「抜き合い　トライアングル」

「抜き合い　スクエア 1vs1,1vs2」

「ハンドリングドリル」

「グリット：対面、十字」

・ ハンドリング＆周辺視　（３ヶ所）

「パスタッチ」「パスカット」
・　ゲームに繋げるためのボールスキルと周辺視（4ヶ所4×4m）
・　5名のAT&DF1名、90秒
「タッチフット系ボールゲーム」
・　1チーム6名程度。相手チームのゴールにボールを持ち込む。デイフェンスがタッチで止める。
・　1タッチで攻守交代。パスミス、ボールキャッチミスでも攻守交代。攻撃がトレーニング。
・　応用編：タッチ数を増やすことで戦略的に。
　各自の動きの特徴／課題をチェックする

５・６年生女子　指導者：長野 崇（大原学園教員）他
　W-up【14:00～】
　　スクワット
　　両脚／片脚
　　パワーポジション
　Tr１【14:20～】
　　1）スラロームラン
　　2）ダッシュ＆バック
　　3）3コーンドリル
　　4）リニアアジリティ／ダッシュ＆バック
　　5）サークルラン
　Tr2【15:15～】
　　1）3角形アジリティダッシュ
　Tr3【15:30～】
　　1）1ｖ1リアクションダッシュ＆コーンスラローム

2017年3月11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：スポーツタレント発掘事業の現状と今後について
　講師：辻田純三（HJSA実行委員会委員）
　内容：辻田先生にお願いし、保護者サポートプログラムとしてのスポーツタレント発掘事業の現状と今後について 理解を勧める講演を実施した。
　保護者の方々が常に気にしている、専門種目をいつ搾り込めばよいか、専門種目を続けたくても場所が少なく費用もかかる、身体的問題と適合種目、県内のチームの特性、周辺仁続けたい種目が無い部活が無い、私学が良いのか公立が良いのかなどの問題など、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の能力を引き出す可能性が乏しくその対応を考える必要がある。体育協会にはこのような考えを配慮していただき、前回、個別の対応をしていただいた。
　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。これらのことを理解し、こど

もの育成環境を家庭において整える努力も重要である。

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ならないことも理解し、保護者も努力をする必要がある。

2017 年 3 月 25 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：アカデミーをふり返ろう

指導者：高見 彰（大阪国際大学教授），船越達也（大阪国際大学准教授）土肥 隆（兵庫県立大学）他

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等を行った。

○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：坂本琴音（さかもと ことね），授与者：矢野コーチ

アカデミー生挨拶　4・5 年生代表：前川美咲希（まえから みさき）(5 年)

6 年生代表：大橋直記（おおはし なおき）

6 年生保護者代表挨拶：福田陽人（ふくだ はると）の母親（福田えみ）

修了 AC の紹介・挨拶　代表：青山将己(あおやま まさき)

皆勤賞･精勤賞表彰，記念品贈呈　平川和文（HJSA 実行委員会委員長）

挨拶　平川和文（HJSA 実行委員会委員長）

2. 日本発育発達学会編 「子どもと発育発達」 Vol.14, No.4 pp.315-322

特 集 スポーツの競技特性と発育発達

兵庫県のタレント発掘・育成事業

矢野 琢也[1)]・鵜木 秀夫[2)]

はじめに

兵庫県のタレント発掘･育成事業(ひょうごジュニアスポーツアカデミー：以下，HJSA）は，2009年から実施している「種目非特化型」事業である．兵庫県教育委員会，公益財団法人兵庫県体育協会，兵庫体育・スポーツ科学学会の３つの組織が連携して運営している点では，全国でも例をみないタレント発掘・育成事業（talent identification and development：TID）である．HJSAの特徴は，体育・スポーツ科学に関する学術学会に属する委員が運営および指導現場に深く関与し，運動能力をはじめとする各種測定データを定期的に収集し，選手にフィードバックしながら指導等に活用していることである．また，スポーツ指導者を目指す大学生，専門学校生をアシスタントコーチとして採用し，指導者養成も視野に入れている．HJSAは，県内の小学校４・５・６年生を対象に毎年４月に選考会を実施して選手選考を行い，選考された選手は，在籍期間中，(1) 身体能力開発・育成プログラム，(2) 知的能力開発・育成プログラム，(3) 競技体験プログラム，の３つを受講する．また，保護者を対象としたプログラムとして，スポーツ医学，栄養学，心理学やトレーニング等に関する講義，実習も実施している．

事業開始の2009年度に小学校４年生として活動を始めた選手は，現在高校２年生となっている．修了生の中には，オープンウォーター水泳世界ジュニアの日本代表選手やラグビー兵庫スクール選抜として全国優勝した選手，高校野球で甲子園大会出場を果たした選手などもおり，徐々に成果が出ていることを感じている．

本稿では，HJSAの主に選考方法と身体能力開発・育成プログラムについて概説するとともに，これまでに集積したデータの一部を示したい．各競技団体および自治体・地域が実施しているTIDを発展させる一助となれば幸いである．

1．タレントの発掘 ～選考方法とその課題～

HJSAの対象者は，兵庫県内に在住する小学校４・５・６年生であり，毎年３月に募集し，４月に選考会を実施している．測定項目は，体格として身長，体重，運動能力として30ｍ走，立三段跳び，メディシンボール投げ，反復横跳び，Ｔ字ランテスト（2014年度より追加）であり，すべての測定を体育館内で実施している．この年代の運動能力には相対的年齢効果（詳細は後述）が大きいことを考慮し，事業開始の2009年度から，測定値を月齢によって補正する選考方法を採用してきた．これら補正値のＴスコアの総合点を基準とし，競技成績なども加味し，HJSA実行委員会が各学年男女あわせて25名程度になるように選考を行っている．選考後，基本的には小学校卒業まで継続できるため，5･6年生の合格者は数名となる．なお，本選考会は，アカデミー生としての登録を希望しない小学生も記録会としての参加が可能であり，参加者全員に運動能力評価表をフィードバックし

筆者：１）兵庫大学健康科学部
２）兵庫県立大学経済学部

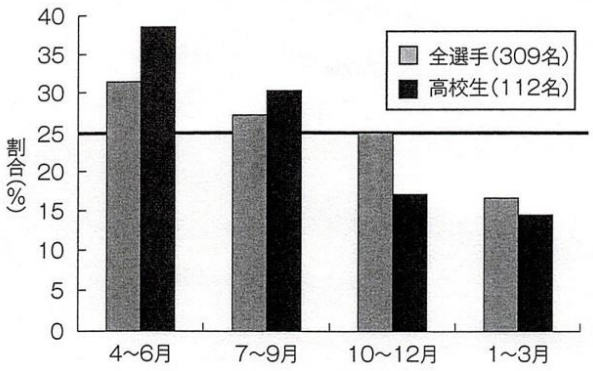


図 1　日本プロ野球（NPB）の 2013-15 年ドラフト会議指名選手の誕生月（鵜木，未発表資料）

ている．

2016 年度は事業開始から 8 年目を迎えるにあたり，選考会参加動向に及ぼす相対的年齢効果の影響と，測定値補正方法について検討したので紹介する．

1）相対的年齢効果の影響

日本では，学校教育制度により，同一学年内の児童に 4 月 2 日生まれから翌年 4 月 1 日生まれまで最大で 12 カ月の月齢差が生じることになる．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（relative age effect：RAE）と呼ばれている．

タレント発掘・育成の観点から，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[1,2]．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（育成選手を含む 309 名）の誕生月の割合を示している．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 月生まれの割合は，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に限ると，その差はさらに大きく 2.7 倍になることがわかる．同様に，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 名を調査した研究がある[3]．日本とは異なり 1 月 1 日を切替日（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報告されている．これは 1～3 月生まれ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．

2）選考会参加者の誕生月と性・誕生月別の合格率

2009 年度から 2015 年度の 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）の誕生月を調査し，全国出生児と比較した（表 1）．全国出生児数は，対象者が出生した 1999 年度から 2005 年度の厚生労働省公表値から算出した．参加者の誕生月の分布は，誕生月が早いほど多く，全国出生児数と比べ統計学的に有意に異なることから（$p<0.0001$），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．誕生月が早い児童は，保護者も含めて「運動能力に優れる」と自己認識する経験を多くもった結果，選考会に積極的に応募していることが推察された．選考においては，誕生月を考慮した方法を用いていることをより効果的に広報し，誕生日が 10 月以降の参加者を増やすことがタレント発掘に有効であると思われる．

次に，性・誕生月別の合格率をみると，男子は 4～6 月から順に，24.0%，21.8%，18.1%，31.0% であり，1～3 月がもっとも高かった（図 2 左）．女子においては，32.5%，33.8%，22.0%，20.5% であり，1～3 月がもっとも低かった（図 2 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．

3）測定値補正方法の変更

2015 年度までの選考は，各実施年度の参加者を学年・性別に分けて，月齢-各測定値の直線回帰式を算出し，内挿法による同一月齢時の推定値を用いて補正を行った．しかし，年度・学年別とし，対象者を少なくすることで統計学上の問題が生じる場合がある．そこで，これまで集積した 2009 年度から 2015 年度の選考会参加者のすべ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．図 3 は，性別のメディシンボール投げの結果を示しているが，すべての測定項目において，統計学的に有意な相関関係が示

表 1　HJSA 選考会参加者と全国出生児の誕生期の比較

誕生月	4-6 月	7-9 月	10-12 月	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)

(χ^2=26.00, p<0.0001)

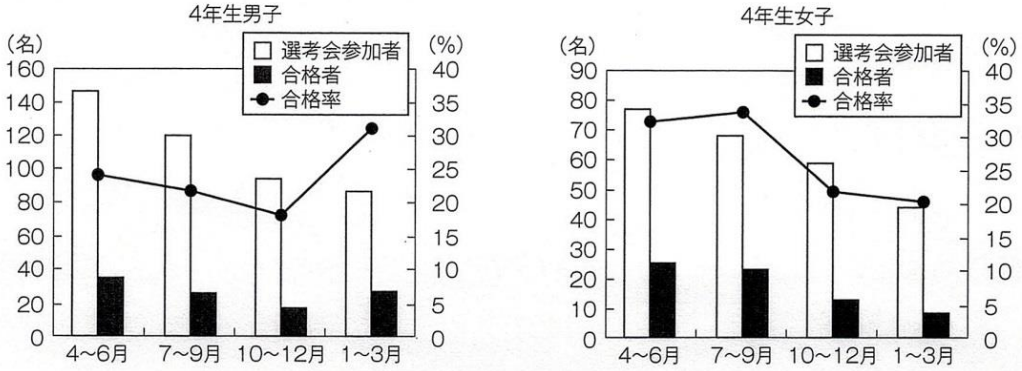


図 2　誕生月別の参加者数・合格者数と合格率

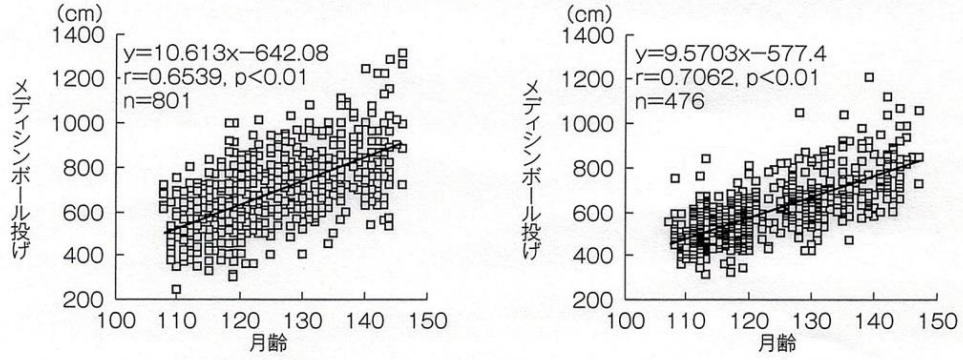


図 3　月齢とメディシンボール投げの関係（左：男子，右：女子）

された（$p<0.001$）．このことは，同一学年内であっても月齢とともに測定値が向上すること，つまり RAE が参加者の評価に影響することを示唆している．

そこで，従前の方法による年度・学年別に算出した補正式の傾きと，年度・学年別とせずこれまでの参加者の全データから算出した補正式の傾きを比較した．表 2 のとおり，これらの値は，男女とも特に立三段跳び，メディシンボール投げにおいて，後者のほうが大きいことがあきらかとなった．傾きの値が大きい補正式を用いることは，月齢による補正の影響が大きくなり，RAE を小さくすると考えられる．これらのことから，2016 年度の選考には，過去の選考会参加者の全データを基に算出した補正式を用いることとした．

今後，本方法によって選考された児童のトレーニング効果や競技成績に着目しながら，選考方法を再評価することが課題と考えている．また，TID 事業の選考過程において，RAE を完全に解消することは困難なものの，最小化に向けて検討を続けることは重要と考える．

表 2　各測定項目補正式の傾きの比較

	30 m 走	立三段跳	メディシンボール投	反復横跳	T 字ランテスト
4 年男子	−0.0147	1.9103	4.2055	0.4387	−0.0715
	−0.0158	2.6533	10.613	0.3022	−0.0630
4 年女子	−0.0084	0.2249	2.8865	0.3731	0.0505
	−0.0174	2.6649	9.5703	0.3095	−0.0760

各行の上段：2015 年度 4 年生の参加者から算出した値
下段：2009-2015 年度参加者全員から算出した値

2．身体能力開発・育成プログラム

身体能力開発・育成プログラムは，4 月の選考後，年間計画に基づいて 5 月から翌年の 3 月末まで隔週で年間 18 回程度（8〜9 月は除く）実施している．内容はトレーニングの適時性を考慮し，スピード，反応，バランス能力の向上を目的にコーディネーショントレーニングを中心に 1 回約 90 分間で実施している．トレーニング内容の詳細はインターネット上で公表している HJSA 報告書を参照していただきたい[4]．

1）運動能力測定

HJSA では，身体能力開発・育成プログラムの中で，トレーニングとは別に年 3 回の運動能力測定を実施している（5，7，3 月）．その主な目的は大きく分けて 3 つある．

(1) トレーニング効果の検討：年間計画で実施している身体能力開発・育成プログラムの効果を検討するため，学年別，性別，選手個々で変化をみる．全選手に測定データをフィードバックし，その後のトレーニングや指導に活用する．

(2) 適時性の検討：運動能力別にどの項目がいつ頃，どの程度変化するのかを調査し，運動能力別にトレーニングの適時性を詳細に検討する．

(3) タレント性の検討：学年別，性別における各種運動能力の基準を検討する．選手の実施競技種目と運動能力の関連性や発育発達の度合いと能力の変化の関係も検討する．また，将来 HJSA からトップアスリートが輩出された際には，小学生期の運動能力の変化を把握することで，新たな才能発掘のヒントを探る．

測定項目は，初年度から変更をしながら，2013 年度からは，体格（身長，体重），反応（4 方向リアクション），スピード（20 m 走），敏捷性（T 字ランテスト，4 方向アジリティ，ステッピング），筋力（握力，背筋力），跳躍力（垂直跳び，連続リバウンドジャンプ，ドロップジャンプ），バランス（バランスボード），全身持久力（20 m マルチステージ）を実施している．本稿ではこれらの中から，身長，体重，4 方向リアクション，20 m 走，ステッピング，背筋力，連続リバウンドジャンプ（以下，RJ-index）の 4 年生 5 月と 3 月，5 年生 3 月，6 年生 3 月時の測定結果について紹介する．

2）3 年間の縦断的調査結果

図 4・5 に，各項目の 3 年間の変化を示した．HJSA の対象者は，2013 年あるいは 2014 年度から 3 年間在籍した選手の中で，測定をすべて受けた者とした（男子 12 名，女子 11 名）．また参考として，兵庫県 I 地域の小学校の同学年 70 名（男子 28 名，女子 42 名）の結果を一般小学生として一部の結果で示した．一般小学生については，4 年生の学年末から 5 年生，6 年生の 2 年間にわたって，HJSA とほぼ同時期に測定をおこなった．

図 4・5 には，各項目の平均値および標準偏差を示した．男女間の比較および経時的変化については二元配置分散分析を行った結果，有意な交互作用はなく，性別と経時的変化に有意な主効果が認められた．図 4・5 には多重比較検定の結果も合わせて示した．有意水準はすべて危険率 5% 未満とした．

私たち TID に携わる者が知りたいことの 1 つに，“トレーニングの適時性”があげられる．この適時性がより詳細にあきらかとなれば，限られた時間の中で“何を優先すべきか”が明確になる．一般的にトレーニング効果を最大化する絶好の機会（windows of opportunity）の存在が主張されて

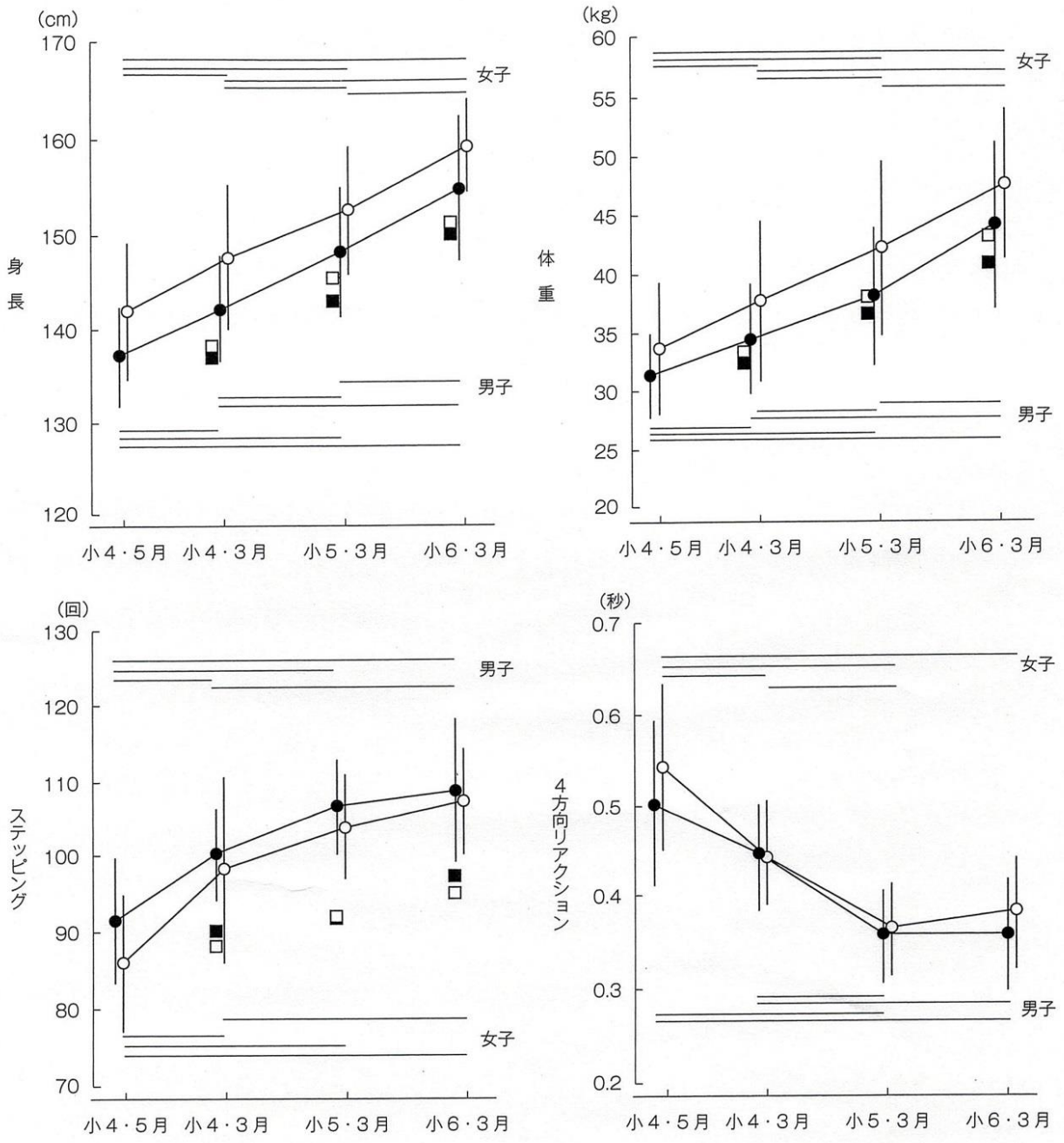


図 4　身長，体重，ステッピング，4方向リアクッションの経時的変化

●HJSA 男子（平均値±標準偏差），○HJSA 女子（平均値±標準偏差），■一般男子（平均値），□一般女子（平均値），—$p<0.05$

おり，成熟度を考慮したトレーニングプログラムの提供が推奨されている[5]．こうした体格の変化との関連性を検討することが，この年代におけるトレーニングプログラムの提供には重要であると考える．今回 HJSA で活動した選手を対象とした縦断的調査によって，運動能力の経時的変化に以下のような特徴があることが示された．

1つ目は，ステッピングと4方向リアクションにみられるように，高学年になるにしたがって変化が停滞する能力である（図4下段）．ステッピング動作は，感圧マット上に立ち，10秒間最大努力で素早く足を上下に動かす動作で，下肢の敏捷性を測定している．また4方向リアクションは，感圧マット上に立ち，目の前に表示される前後左

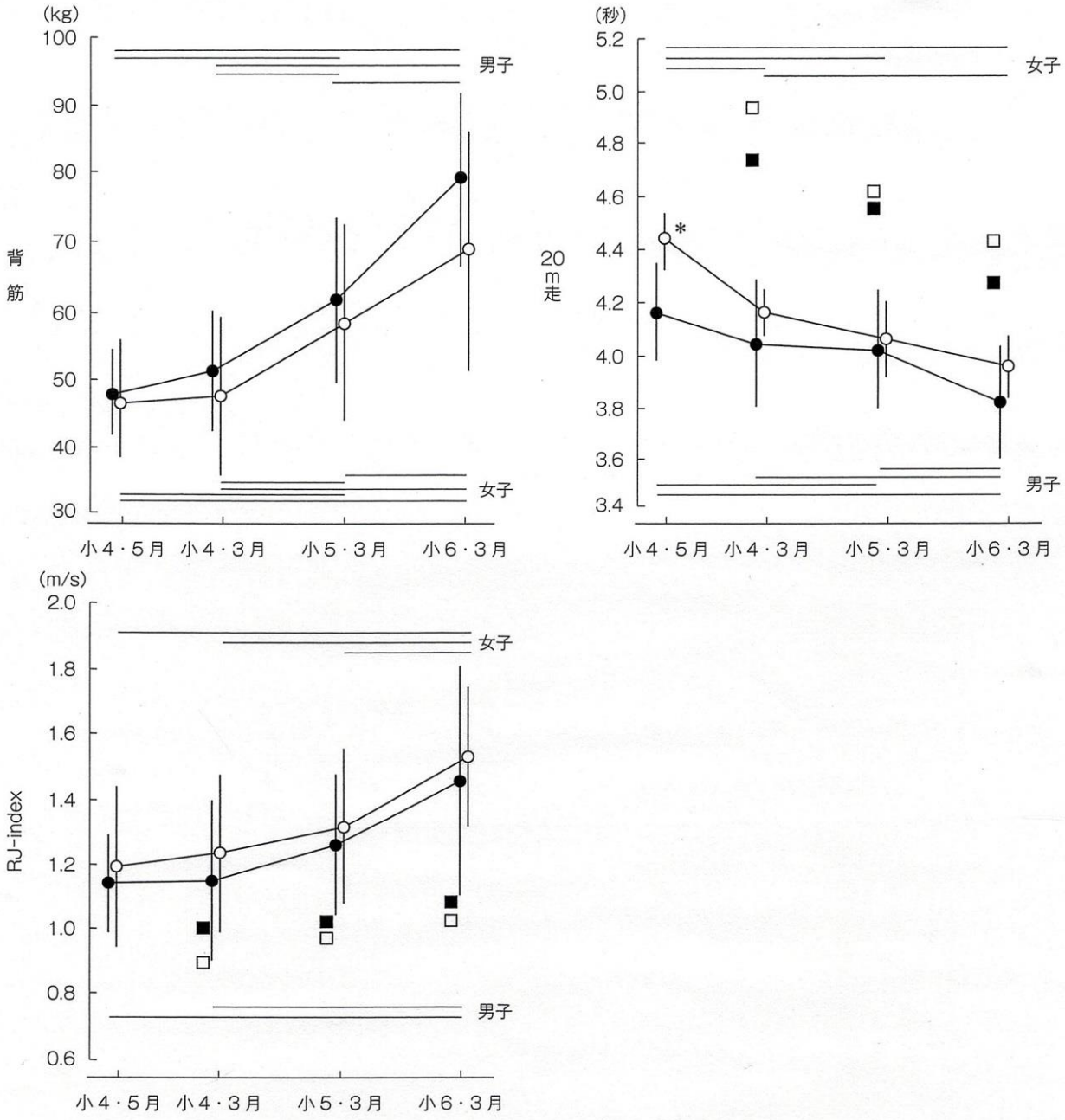


図 5　背筋，20 m，RJ-index の経時的変化

●HJSA 男子（平均値±標準偏差），○HJSA 女子（平均値±標準偏差），■一般男子（平均値），□一般女子（平均値），—$p<0.05$，
*：$p<0.05$ vs 男子

右 4 方向のシグナルに対し，いかに正確かつ素早く反応し移動できるかを測定している．一般的には，10 歳前後で神経系の発達がほぼ完成に近くなるため，特に反応動作の向上などはほぼピークに達し，最後の習得最適時期とされている[5,6]．今回の結果では，ステッピング，4 方向リアクションともに 4 年時，5 年時は有意に向上しているが，5 年時から 6 年時にかけては変化がほとんどみられなくなっており，運動能力向上の停滞がみられ非常に興味深い結果を示した．一般小学生を対象とした全身選択反応時間に関する先行研究[7]でも 5 年生までしか動作時間の有意な短縮はみられていないことから，体格や背筋力のように全身の筋力が継続的に発達している時期ではあるが，正確か

つ素早く反応する能力や敏捷性は，まさに最後の習得最適時期を迎えていると思われる．

2つ目は，背筋力と20 m走にみられるように，学年進行ならびに体格の成長とともに年々向上する能力である（図5上段）．学年進行とともに身長，体重が有意に変化する中で，背筋力と20 m走も男女共に向上がみられており，体格や筋力の発達を運動能力に上手く転換できているのではないかと考える．

3つ目は，RJ-indexのように，高学年になるにしたがって変化が大きくなる能力である（図5下段）．4年時から5年時にかけては緩やかな変化であるが，5年時から6年時にかけて男女ともに大きな向上がみられる．RJは腰に手を当てた状態で感圧マット上にて連続6回の跳躍を行う運動である．運動中は，上肢による反動動作を除きながら約0.1〜0.2秒と短い接地時間の間に高い跳躍を連続して求められるため，一般的に伸張-短縮サイクル（stretch-shortening cycle）運動と併せて高いバランス能力や着地前の予備緊張，先取り動作など多くの神経系の調整能力を必要とする[8〜10]．私たちの一般小学生を対象とした調査では，測定中にバランスを崩す事例や指定のマットから出てしまう事例など，連続した早く高い跳躍の実施が困難な事例が少なからずみられた．また，一般の小・中学生を対象にRJ-indexと思春期急増開始年齢（take of age）を検討した横断的研究において，RJ-indexは著しい変化の時期が20 m走やサイドステップ，垂直跳び等と比較して遅いことが報告されている[12]．これらのことからRJ-indexは発育に伴って向上するが，本研究の結果からも必ずしも体格の成長と比例して有意に向上するわけではなく，ある程度の複合的な動作を経験した上で神経系の発達が落ち着いた時期からその能力を発揮しやすくなるのではないかと思われる[4,10,11]．

TID事業で活動する選手の運動能力などの情報は未だほとんどみられない．今回の結果では，兵庫県のTID事業に選出された選手の運動能力は，一般小学生よりも高いレベルで推移し，その推移は運動能力によって特徴を有する傾向がみられた．私たちは可能な限り科学的根拠に基づいたTID事業の指標やトレーニング内容の設定を目指している．今回の分析は性・学年別であることから，今後は個人の成熟度と運動能力の関連性などをあきらかにすることも必要であると考える．そのためにもこれまで収集したデータの分析と合わせて，一般小学生を含めたこの年代の継続的なデータの収集による詳細な検討が必要であると考える．

おわりに

TIDは「スポーツの成功における偶然的要素の最小化」へのチャレンジである．少子化が進む中，スポーツ界においても国際競争力をさらに高めることが求められている日本の現状を鑑みると，TID事業の重要性はますます高まるだろう．

本稿では，兵庫県のTID事業であるHJSAについて，主に選考方法および身体能力開発・育成プログラムにおける測定結果について概説したが，未だ不明な点もあり課題は多い．選考については，RAEによる負の影響を小さくし，真のタレントを発掘する試みを続けたい．身体能力の育成については，長期的視野をもちつつ小学4年生から6年生という限られた時間の中で，最も効果的なトレーニング方法を模索したい．また，私たちはアスリートとして大成するためには，メンタルや知的能力が重要なことも十分認識しており，この点においても課題は多い．

各競技団体，自治体・地域のTID事業がこれまで独自に集積している情報は貴重な資源であり，TID事業発展に有益な情報となりうるものと思われる．今後，さらに組織間の連携が進むことを期待したい．

付記

本稿の一部は，toto助成金ならびに科研費（26350803）の助成を受けた研究の成果である．

文　献

1) Dudink AD：Birth date and sporting success. Nature, 368：592, 1994.
2) Nakata H, Sakamoto K：Relative age effects in Japanese athletes. J Phys Fitness Sports Med, 3：

467-476, 2014.
3) 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, 41：515-517, 2007.
4) 兵庫体育・スポーツ科学学会：ひょうごジュニアスポーツアカデミー報告書.（http://www.hspess.jp/project_1/index.html，参照日：2016年10月31日）
5) Viru A, Loko J, Harro et al：Critical periods in the development of performance capacity during childhood and adolescence. Eur J Phys Educ, 4：75-199, 1999.
6) Lloyd RS, Oliver JL：The youth physical development model：a new approach to long-term athletic development. J Strength Cond, 34：61-72, 2012.
7) 近藤明彦：調整力としての全身選択反応時間の測定とノルム作成の試み．体育研究所紀要，34：1-19，1994.
8) 図子浩二，高松　薫：バリスティックな伸長-短縮サイクル運動の遂行能力を決定する要因―筋力および瞬発力に着目して―．体力科学，44：147-154，1995.
9) 遠藤俊典，田内健二，木越清信ほか：リバンウンドジャンプと垂直跳の遂行能力の発達に関する横断的研究．体育学研究，52：149-159，2007.
10) 坂口将太，図子浩二：2歳から6歳までの幼児におけるリバウンドジャンプ遂行能力の発達過程．体育学研究，58：599-615，2013.
11) 矢野琢也，賀屋光晴，長野　崇ほか：ジュニアアスリートの疾走能力とリバウンドジャンプ能力の縦断的変化．体育・スポーツ科学，23：11-18，2014.
12) 三島隆章，藤井勝紀，渡辺英次ほか：相互相関関係から導かれる体脂肪の加齢変化と体力・運動能力発達の類似性について―学齢期男子の解析―．体力科学，61：201-210，2012.

3. その他

1）実行委員会および事務局名簿

平成 27･28 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	担当
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	総務，報告書
副委員長	觜木 秀夫	兵庫県立大学経済学部 教授	総務
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	競技体験P
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	選考・評価、競技体験
副委員長	矢野 琢也	兵庫大学健康科学部 准教授	身体P，AC
委員	小田 慶喜	姫路獨協大学医療保健学部 教授	保護者P
委員	賀屋 光晴	兵庫医療大学共通教育センター 准教授	身体P
委員	坂元 美子	神戸女子大学健康福祉学部 准教授	保護者P
委員	高見 彰	大阪国際大学人間科学部 教授	知的P
委員	谷所 慶	関西大学人間健康学部 准教授	選考・評価、学術
委員	辻田 純三	健康スポーツ医科学研究所 所長	顧問，保護者P
委員	長野 崇	大原学園神戸校 教員	身体P
委員	福田 一儀	至誠館大学ライフデザイン学部 教授	知的P
委員	舩越 達也	大阪国際大学人間科学部 准教授	知的P
委員	村田 和隆	すこっちスポーツクラブ 代表	身体P、競技体験
委員	岡本 勇人	兵庫県教育委員会事務局スポーツ振興課 スポーツ班主幹	広報
委員	松本 敏尚	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	事務局
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			
事務局員	藤原 博司	公益財団法人兵庫県体育協会 事務局	事務局
事務局員	高尾 賢司	公益財団法人兵庫県体育協会 事務局	事務局
事務局員	加藤 雅康	公益財団法人兵庫県体育協会 事務局	事務局
事務局員	財田 幸治	公益財団法人兵庫県体育協会 事務局	事務局

2)アシスタント・コーチ　名簿

2016 年度アシスタントコーチ（AC）			
No.	氏名		所属
1	アオヤマ　マサキ 青山　将己	男	神戸大学大学院　1年生
2	アンドウ　ユウカ 安藤　有香	女	兵庫大学健康科学部　4年生
3	ヤマモト　ナオコ 山本　直子	女	兵庫大学健康科学部　4年生
4	オオサキ　ホノカ 大崎　穂乃香	女	兵庫大学健康科学部　3年生
5	クボタ　マオ 久保田　真生	男	兵庫大学健康科学部　3年生
6	フルヤ　ユキエ 古谷　友紀枝	女	神戸大学大学院　2年生
7	ヒロタ　カズキ 廣田　一輝	男	神戸大学発達科学部　4年生
8	キノシタ　ガク 木下　岳	男	神戸大学大学院　2年生
9	タニグチ　コウイチ 谷口　晃一	男	大原学園専門学校神戸校　2年生
10	ユキミツ　サヤカ 行光　彩加	女	兵庫医療大学理学療法学科　2年生
11	ウタカ　チエ 宇高　智絵	女	兵庫大学健康科学部　2年生
12	ヤスダ　リサ 安田　莉沙	女	兵庫大学健康科学部　2年生
13	コヤゴ　アイナ 後屋後　愛菜	女	大原学園専門学校神戸校　2年生
14	ナカニシ　アユム 中西　歩	男	神戸大学発達科学部　3年生

平成２８年度ひょうごジュニアスポーツアカデミー報告書

発　　行　　2017 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/

We are the champions
of the 61st National Sports Festival
TEAM HYOGO