

# 平成29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. H29年度HJSAプログラム実施報告 .....	4
2. 体育学研究 62:455-464, 2017 「児童の疾走能力と敏捷性能力に関する縦断的研究:スポーツタレント発 掘事業におけるジュニア選手を対象として」 谷所 慶、鶴木 秀夫、矢野 琢也、賀屋 光晴、長野 崇、平川 和文 .....	48
3. その他 .....	49

# 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

多くの方のご理解・ご支援の基、ひょうごジュニアスポーツアカデミー (HJSA) は、9年目を無事終えることができました。来年度はスタートして10年の節目の年です。コーチ陣・ACの熱心な指導のお蔭で、アカデミー生は大きく成長しています。修了生の中からは、国体に出場する選手も出てきています。また現役アカデミー生の中にも、各種競技において好成績を出す選手も多くおり、これからの活躍が楽しみです。この9年間の継続により、プログラム内容・運営のノウハウは一応形が見えてきたかと思えます。

HJSAでは運動指導の他に、定期的に身体運動能力や体格の測定、日誌による日々の生活活動状態について分析を続けています。得られた結果から、アカデミー生の正確で素早い動きの背景について分析・検討しています。部分的には、反応における神経系の発達、この時期から頭打ち傾向にあることなど、新たな知見も報告してきましたが、素質・トレーニング水準、体格・年齢、環境等の違いにより、大きな個人差が見られます。しかし、身体能力の優れたアカデミー生の中でも、動きの特徴として、主観的で客観的な根拠は薄いですが、つぎのような特徴を観ています。身長が低い子どもは動きが敏捷、動きが遅い子どもは、上肢の動きが不十分、立位姿勢で重心位置が高い、上体が前傾姿勢となっていない、ランニング動作で膝が挙がらない、頭部が不安定、急激な速度変換において上下肢の同時緊張が強い、などが挙げられます。一方、動きの上手な子どもは前傾姿勢をキープ、膝の曲がったパワーポジションで方向変換、頭部・体幹が安定しているという特徴がみられます。今後、このような現場での知見を大切に、新たなエビデンスを明らかにしていければと考えています。

前述した10年間の課題を克服し、これからの10年を考える場合、どのような改革が求められるでしょうか。ひとつには各競技団体との実質的な連携が必要です。それにより、中・高校生までHJSAを広げることが必要です。そして新たな組織を管理・運営する人的・施設の拡大が求められます。同じような内容の課題を発足1年目の報告書にも書きました。難しいのは承知の上ですが、兵庫の子どものためにも、チャレンジ続けたいと思います。

今後とも、HJSAへのご支援・ご声援の程、よろしくお願い申し上げます。

# 1. 平成 29 年度HJSAプログラム実施報告

2017 年 4 月 8 日(土) 14:00～16:30 [神戸常盤アリーナ(兵庫県立文化体育館)]

○身体能力開発・育成プログラム(平成 28 年度からの継続者のみ対象)

5・6 年男子 指導者:長野 崇(大原学園教員)他

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【14:45～】 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

5・6 年女子 指導者:矢野琢也(兵庫大学准教授)他

テーマ～「Review」～(総合トレーニング-00)新 5&6 年男子・女子チーム

1)プログラム説明&ウォームアップ 15:00-15:20 \*AC 前後半入れ替え制

2)「分化、連結、バランス系」 \*約 40 分で入れ替え(16:00)

「ラダーゲーム」:分化、連結、バランス

・ダブルタスクも

(ノーマル)チェックも兼ねて

- ・ リズム&正確にクリアする。
- ・ 上体のブレを少なく(バランス)。
- ・ 低く&速く/高く&速く
- ・ 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チャレンジ。

(対抗戦式)

・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。

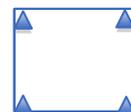
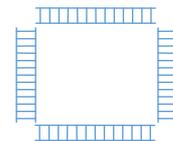
・時間で区切る。攻め込んだエリアの大きい方が勝者!

\*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

- ・ サイドステップ、バックランでの鋭角なコーナリング。

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
- 「ハンドリング ex」「タッチ鬼ごっこ」
- 「グリット」
- ・対面式&4方向

○アシスタントコーチ研修会 15:30～19:00

- 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

**2017年4月22日(土)10:00～18:00 [神戸常盤アリーナ(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

**2017年5月13日(土)10:00～12:00 [神戸常盤アリーナ(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年生男子 鶴岡 里(ツルオカ レイ)
- 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:土肥 隆(兵庫県立大学教授), 船越達也(大阪国際大学准教授), 高見彰(大阪国際大学教授)他

1. テーマ

- 4年生:名前を覚えることの大切さを知る
- 5年生:自分のことを相手に伝えることの大切さを知る
- 6年生:自分を表現することの大切さを知る

2. 実施内容

◇4年生(土肥:新館3階体育室)

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(船越:新館3階体育室)

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(高見:新館2階多目的室)

内 容:スピーチトレーニング

ゲスト講師 荻野恵美子(NPO法人スポーツフォレスト代表理事)

1. 新しいAC・メンバーの紹介

オープニングセッションでの会話のトレーニングを兼ねます。

2. スピーチトレーニング

- ・コミュニケーションをとるとは？
- ・腹式呼吸
- ・発声練習
- ・表情、挨拶の大切さ など

※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 実行委員会委員長:平川和文

身体プログラムについて 担当委員:矢野琢也, 賀屋光晴, 長野崇

\*終了後、保護者はジュニアプログラム見学へ

**2017年5月27日(土)14:00~17:00 [神戸常盤アリーナ(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

○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:「医者のかかりかたについて」

「医者のかかりかたについて」のサブタイトルとして「小さな花を咲かせましょう」をいつも提唱しているが、その主旨を、十分に考えてもらいたい。子どもたちが、それぞれ大きさの異なる自分の花を咲かせるためには、どのような取り組みが必要かを考えることが重要なのである。

スポーツにはいろいろな考え方があるが、日本臨床スポーツ医学会学術委員会整形外科部会からの提言を参考にすれば、運動嫌いやスポーツ嫌いをつくらない「楽しい」「楽しかった」と感じる「子供目線」の指導が大切とされている。スポーツの主役は子どもであり、親、指導者、メディカル関係者はあくまでも取り巻きであることを認識することが必要である。メディカル関係者が、活躍を強いられる状況は、子どものからだにとって負荷がかかり過ぎていると考えなければならない。

なぜ子どもにスポーツや運動が必要かについては、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存在する。

特に、保護者の皆さまには、スポーツにおける「外傷」と「障害」の違いを認識していただき、家庭での支援をお願いしたい。

「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、予防は難しいと考えられている。

「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・処置が可能である。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、この障害の予防である。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ため、色々な注意が必要となる。したがって成長期には、年齢に応じた運動指導が必要となる。

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)があげられおり注意が必要である。例えば、最低でも月一回は、子どもたちのシューズを点検し、減り方のチェック等の確認や対応が必要なのである。同様に、子どもたちのからだの変化に出来るだけ早く気がつく努力は、家庭においても実施されなければならない。

病院へ行くべき目安としては、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きた。③痛みが日に日に強くなっている。④安静時にも痛みがある場合であり、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を話し、病名、薬の内容、今後どうしていけば良いのかをしっかりと聞く必要がある。また、どうして欲しいのかを、必ず伝える必要がある。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、体が未成熟な子供の「努力と根状」は禁物としている。

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しましたが、実践できるように保護者としての努力が必要である。次回のスポーツ栄養でも、詳しく説明されると思いますが、運動終了後、シャワーを浴びるよりも前に、リカバリー零食の摂取を考えるなど実践力が必要となる。保護者として、「Best Sports Parents」である努力が必要である。

## 2017年6月10日(土)14:00~17:00 [神戸常盤アリーナ(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15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  
テーマ~「Speed 入門編」~(Speedトレーニング)

1) 本日のプログラム説明

2) 「フットポジション」「ボディポジション」25分間

【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
- 2) 8ピッチ×4セット
- 3) ウォーク 10m×4本
- 4) 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(前傾で)

身体を1つの棒のように！

足の力を前に伝えやすい○ 足の力が伝わりにくい

- 1) 壁・8ピッチ×4セット 2) 50%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

「クイックバットキック」着地&姿勢

- 1)ジョグ 10m×4本、2)50%スピード 10m×4本

\*A-Skips(レベルにより)

・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)

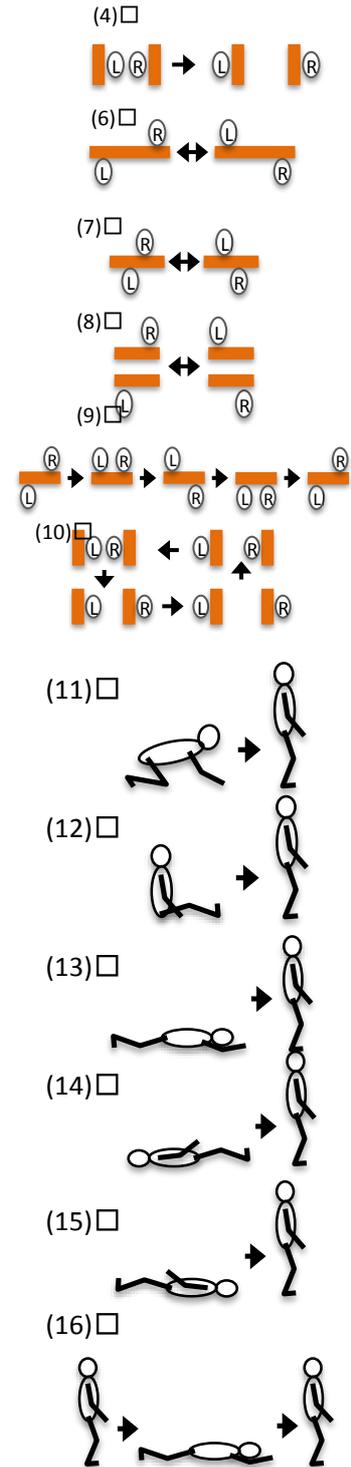
・クイックネス(Q) 指導者:賀屋光晴(兵庫医療大学准教授)他

A. スタンディングラダー

1. 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
2. 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
3. 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
4. 開閉ジャンプ  
(足を左右に開いて・閉じて) 5秒 x 3回
5. タッピング 5秒 x 3回
6. ツイスト(ワイド) 5秒 x 3回
7. ツイスト(ナロー) 5秒 x 3回
8. クロスカントリー 5秒 x 3回
9. イン-アウト-アウト-イン 5秒 x 3回
10. シャッフル 5秒 x 3回

B. グラウンドベースドリル

11. Four-Point Pop Up  
(四つん這いからの立上がり) 2回
12. Sit-to-Stand Pop Up  
(長座からの立上がり) 2回
13. Lying-to-Stand Pop Up  
(寝た状態(腹臥位)からの立上がり) 2回
14. Lying-to-Stand Pop Up  
(寝た状態(仰臥位)から立上がる(足の方へ)) 2回
15. Lying-to-Stand Pop Up  
(寝た状態(仰臥位)から立上がる(頭の方へ)) 2回
16. Sqrrawl-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



2017年6月17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

テーマ~「Speed 入門編」~(Speedトレーニング)

- 1) 本日のプログラム説明&ウォームアップ 15:00
  - 2) 「フットポジション 2」「ボディポジション 2」「腕振り」25分間
- Speed UP 復習 フォームを確認!

**【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 10m×4 本、2)50%スピード 10m×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！

・10m 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)

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

・10m 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

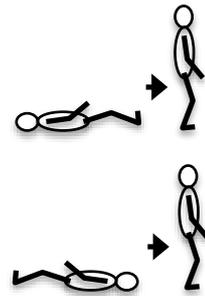
④ピボット

4)パワーカット

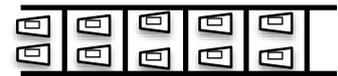
5)20m ダッシュ(10m 地点で直角ターン)

・クイックネス(Q) 指導者: 賀屋光晴(兵庫医療大学准教授) 他

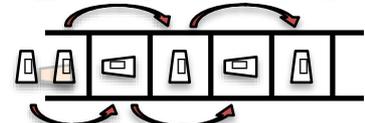
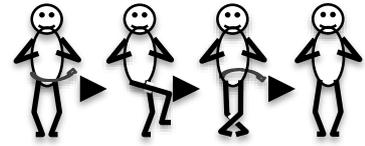
1. Lying-to-Stand Pop Up (Leg side)  
(寝た状態(仰臥位)から立上がる)
2. Lying-to-Stand Pop Up (Hed side)  
(仰臥位から腹臥位になって立上がる)
3. クイック ラン  
(小刻みに、腕と脚のタイミングを意識)
4. スプリント ラン  
(膝を高く、股関節 90 度)
5. ラテラル ラン(左向き)  
(腕と脚を素早く、背を丸めない)
6. ラテラル ラン(右向き)
7. ツイスト スキップ(右足前)  
(下半身を捻り横に、膝の引き上を大きく)
8. ツイスト スキップ(左足前)
9. シャッフル  
(中・中・外のリズム)
10. クイック ジャンプ  
(両足をそろえ小刻みに)
11. 開閉ジャンプ  
(接地時間を短く)
12. 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)
13. 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)
14. Sqrawl-to-Stand Pop Up  
(立った状態から一度腹這いになり立上がる)
15. Sqrawl-to-Stand Pop Up  
(立った状態から一度仰向けになり立上がる)



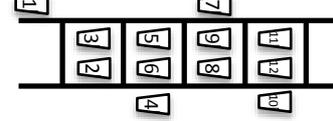
□3□□



□7,8□□



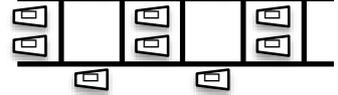
□9□□



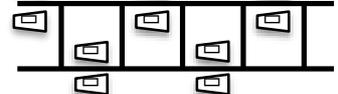
□10□□



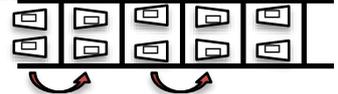
□11□□



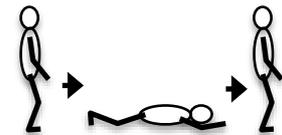
□12□□



□13□□



□14□□



2017年6月24日(土)14:00~16:30 [神戸常盤アリーナ(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 入門編」～(Speedトレーニング)

1)本日のプログラム説明&ウォームアップ 14:00

2)「ピッチ数の向上」25分間

Speed UP 復習 フォームを確認!

【力を効率よく前に伝える5】接地と体幹の安定

「Butt-Kickers」その場→ランへ(復習&確認)

1)真下に接地 2)踵をお尻に引き上げる

目標ピッチ数:10→ラン・50%:3本(15m)・80%以上:3本(15m)

1)「Butt-Kickers」&「Falling Starts」スタート+80%スピード 10m×3本

\*腕振りでのバランスを

・胸を張り、リズムカルにまっすぐ前後に振ろう!

Speed UP 戦略4【力を効率よく前に伝える6】

「A-Skips」身体を1つの棒のように!

・50%スピード 10m×3本 \*リズム&姿勢

Speed UP 戦略5【力を効率よく前に伝える7】

「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脚をうごかして前進加速する

3) 負荷の解除⇨ピッチの増加

目標ピッチ数:4回/秒

・3m(負荷)+10m(負荷解除)×6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プング

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

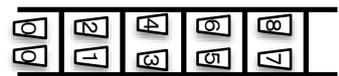
【4年生】

1. クイック ラン, 右足スタート  
(小刻みに, 腕と脚のタイミングを意識)
2. クイック ラン, 左足スタート  
(小刻みに, 腕と脚のタイミングを意識)
3. スプリント ラン  
(膝を高く, 股関節 90 度)
4. ラテラル ラン, 左向き  
(腕と脚を素早く, 背を丸めない)
5. ラテラル ラン, 右向き
6. 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)
7. ツイスト スキップ, 左足前
8. シャッフル  
(中・中・外のリズム)
9. クイック ジャンプ  
(両足をそろえ小刻みに)
10. 開閉ジャンプ  
(接地時間を短く)
11. 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)
12. 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)
13. クイック ラン バック, 右足スタート  
(小刻みに, 腕と脚のタイミング)
14. クイック ラン バック, 左足スタート
15. クイック ジャンプ バック  
(両足をそろえ小刻みに)

【5.6年生】

1. クイック ラン, 右足スタート  
(小刻みに, 腕と脚のタイミングを意識)
2. クイック ラン, 左足スタート
3. クイック ラン バック
4. クイック ジャンプ  
(両足をそろえ小刻みに)
5. クイック ジャンプ バック  
(両足をそろえ小刻みに)
6. Hopscotch
7. 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)
8. スラローム ジャンプ バック  
(右・左斜め前方を向きながら, 姿勢が崩れないように)

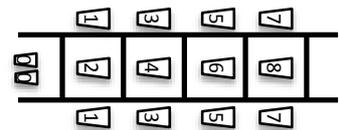
クイックラン□



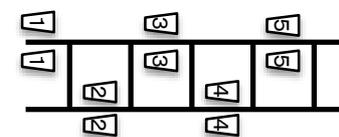
クイックジャンプ□



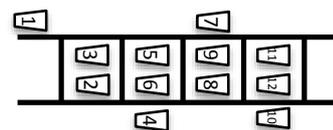
ホップスコッチ□



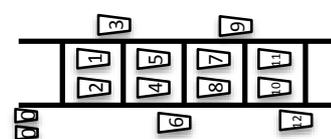
スラロームジャンプ□



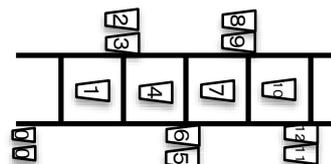
シャッフル□



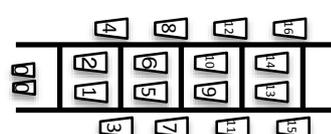
オープンステップ バックワード□



クロスオーバーステップ□



2イン-2アウト□



9. シャッフル  
(中・中・外のリズム)
10. オープンステップ バックワード  
(シャッフルのバック)
11. クロスオーバー ステップ
12. 2 イン-2 アウト フォワード, 右足スタート
13. 2 イン-2 アウト フォワード, 左足スタート

○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」

スポーツ選手に求められる力は、バランスの良い食事に支えられることを理解する必要がある。筋力、持久力、瞬発力、集中力、判断力、免疫力などを栄養の側面からサポートできる能力が必要である。「ジュニアスポーツ選手のための食事」について、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を考え、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、日常の食事において実践できるよう理解と努力が必要である。

体づくりのための食事の摂り方として、通常の家における食事管理がしっかりとできていれば、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。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であり、食事の中で工夫をする努力が重要である。



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、小学校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る。

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、水分補給の方法を理解する必要がある。練習の中で冷たい水分をこまめに摂取する練習が必要となります。練習の前後の体重減少量が2%を越えないように注意が必要である。ミネラルの補給は、積極的に各種ドライフルーツの摂取をすすめている。

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知っておく必要がある。

栄養補助食品の役割としては、安易に栄養成分を補給するのではなく、成長期に食事から栄養成分を摂取できる体の機能を成長させることが必要であり、食事で摂取できにくいものを栄養補助食品として補給するくらいの理解で対応することが必要である。アンチドーピング活動に関しても、うっかりドーピングが無いように、選手に食事についての理解を促すことが必要である。

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ている。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努力を期待している。

2017年7月1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

テーマ~「Speed 入門編」~(Speedトレーニング)

1)本日のプログラム説明&ウォームアップ 14:30

2)「ストライドの向上」25 分間

「A-Skips」身体を1つの棒のように!

・50%スピード 10m×3本 \*リズム&姿勢

Speed UP 戦略6

【力を効率よく前に伝える8】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。

「Tubing-Ret-GOs」チューブによる負荷

1)ボディ&フットポジションの確認

2)負荷に対抗して素早く脚を動かし前進加速する

3)負荷の解除⇔ピッチの増加

目標ピッチ数:4回/秒

・3m(負荷)+10m(負荷解除)×6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 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

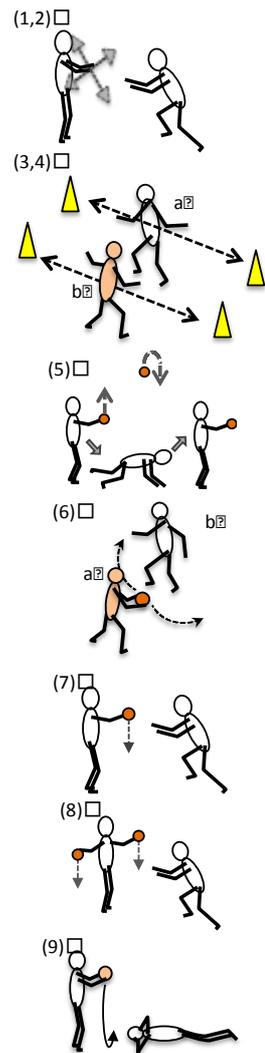
3)4コーナーロール

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

1. リアクション to ハンドシグナル  
(指揮者の指示した方(上・下・右・左)へステップ/ジャンプ/sprawl)
2. リアクション to ハンドシグナル 2  
(指揮者の指示した方とは逆へステップ/ジャンプ/sprawl)
3. ミラーリアクション  
(横方向, フェイントあり, 手でタッチ)
4. ミラーリアクション  
(横方向, フェイントあり, 足でタッチ)
5. ボールスロー, バーピー&キャッチ  
(ボールを上へ投げ, 床をタッチしてからボールを取る)
6. 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)
7. 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とし, 1バウンド以内でキャッチ)
8. 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片方を落とし, 1バウンド以内でキャッチ)
9. パートナー ボールドロップ 3  
(うつ伏せから起上がりボールをキャッチ)

○保護者サポートプログラム:「スポーツ活動中の熱中症予防・対策について」大塚製薬  
熱中症予防に対する知識と対応を理解し実践できるよう、ビデオ学習と熱中症対策製品利用の理解を促した。



**2017年7月8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

テーマ~「Speed 入門編」~(Speedトレーニング)

- 1) 本日のプログラム説明&ウォームアップ
- 2) 「オーバースピード」25分間  
「バウンディング 1」「バウンディング 2」復習  
50&スピード 10m×1本、トップスピード×3本  
Speed UP 戦略 7

**【力を効率よく前に伝える 7】**

「シングルレッグ J」5m+「Run」10m

- ・ 2ステップで左右切り替える(5m)。その後、Run。
- ・ 体幹を安定させる(左右に傾かないように)。
- ・ しっかり床反力を得てジャンプ&前進する。

「Butt-Kickers」4m+「バウンディング1」6m

- 1) 真下に接地 2) 踵をお尻に引き上げる
- ・ 細かいピッチから力強いストライドへスムーズに切り替える。

Speed UP 戦略 8

【力を効率よく前に伝える 8】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」:オーバースピード

・チューブ:10m×4 本

\*腕の振りで体の左右のブレをできるだけ抑える

・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

1. Plyo Push-Ups

(腕立て伏せで、腕を伸ばす時に跳ねる)

2. Ball release Push-Ups

(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)

3. Tuck Jump

(抱え込みジャンプ)(スクワットの状態からジャンプして膝を抱え込む)

4. ボックスジャンプ

(全身の力で一気に飛び乗る, 55mm マット x10~16 x 6station)

5. Barrier Jump(障害物飛び越し)

(前後方向, 回転, 連続など)

6. Lateral Barrier Jump(障害物飛び越し,横)

(サイドジャンプ(左右), 回転, 斜め連続, 連続など)

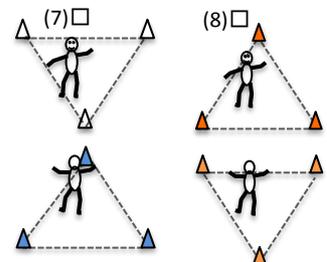
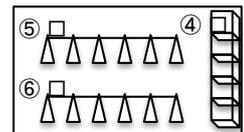
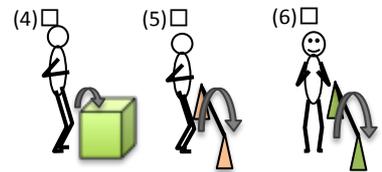
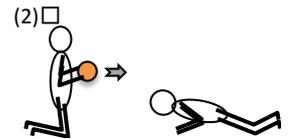
※ 3グループに分けて, 4・5・6をローテーション

7. ミラーリアクション(三角形 1)

(前-右後ろ-左後ろ)

8. ミラーリアクション(三角形 2)

(右前-左前-後ろ)



2017年7月15日(土)14:00~17:30 [神戸常盤アリーナ(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

テーマ~「Speed 入門編」~(Speedトレーニング)

1)本日のプログラム説明&ウォームアップ

2)「総集編」25分間

「Butt-Kickers&ステップ」2&3ステップ

・10m×3本(2ステップ、3ステップ)

「Push-Up-GOs」

・トップスピード 10m×3本

「2Point Stance &2Point Stance Parallel」

・10m×3本

・床をしっかり押ししながらスタート加速する。腕を速くまっすぐ振り加速する。

・10m×3本

平行に置いた足を素早くバックステップして反動を用いてスタートする。SSCを活かして床反力を得る。

「Tubing Assisted」:オーバースピード

・チューブ:10m×4本

「RUN!」15m

・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

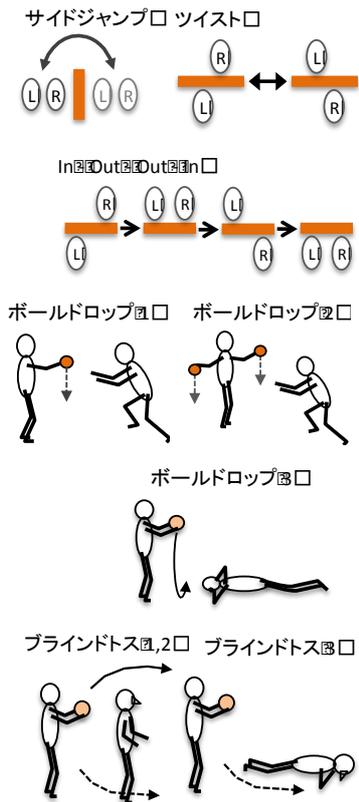
・4コーンを触れていると安全

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

1. タッピング
2. サイドジャンプ
3. ツイスト(ナロー)
4. In - Out - Out - In
5. 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とし、それをキャッチ
6. 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とし1バウンド以内でそれをキャッチ
7. 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
8. ブラインド トス-1  
Pが背後から前にボールを投げる(声をかける)
9. ブラインド トス-2  
Pが背後から前にボールを転がす
10. 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
11. しっぽ取り



2017年7月22日(土)14:00~16:30 [神戸常盤アリーナ(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

○保護者サポートプログラム:合宿説明会・ゴールデンエイジプロジェクト説明会

講師:船越達也(大阪国際大学准教授), 財田幸治((公財)兵庫県体育協会指導主事)

8月25日から8月27日の期間、YMCA 阿南国際海洋センターにおいて実施される夏季合宿の実施内容について、船越委員より、保護者に対して詳しい説明会を実施した。

2017年8月25日(金)～27日(日)[YMCA 阿南国際海洋センター]

○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: YMCA阿南国際海洋センター

〒779-1750 徳島県 阿南市 椿町那波江 TEL:0884-33-1221 FAX:0884-33-1338

日時:2017年8月25日(金)～8月27日(日) 2泊3日

集合:8月25日(金) 8:30 兵庫県立文化体育館前公園広場

解散:8月27日(日) 17:00 兵庫県立文化体育館前公園広場

参加費用:33,000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)

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、YMCA 阿南国際海洋センター講師 他

参加者:64名(4年男8名女11名 5年男10名女11名 6年男9名女15名)

実行委員6名 高見、土肥、村田、船越、賀屋、長野

アシスタントコーチ7名 久保田、島田、藤恵、山本、宇高、齋藤、馬場

	8/25(金)	8/26(土)	8/27(日)
午前	集合:兵庫県立文化体育館(8:30) 貸し切りバスにて移動(文化体育館～YMCA 阿南国際海洋センター) YMCA 阿南国際海洋センター到着(12:30)	起床 朝の集い 朝食 【合同プログラム～夕方まで】 無人島デイトリップ 野外炊飯(昼食)	起床 朝の集い 朝食 清掃 チェックアウト 【午前 学年別プログラム】 4年:ヨット 5・6年:カッター 振りかえり
午後	昼食 開校式 【午後 学年別プログラム】 4年:カヌー 5年:カヤック 6年:ヨット	野外炊飯片付け 【合同プログラム】 カヌー 磯遊び パフォーマンスナイト準備	昼食 閉講式 貸し切りバスにて移動(YMCA 阿南国際海洋センター～文化体育館) 解散:兵庫県立文化体育館(17:00)
夜	入浴・夕食 【夜 合同プログラム】 栄養指導 振りかえり 翌日準備 就寝	入浴・夕食 【夜 パフォーマンスナイト】 学年別ミーティング 振りかえり 翌日準備 就寝	

2017年9月2日(土)14:00～17:00 [神戸大学発達科学部]

○知的能力開発・育成プログラム

指導者： 土肥 隆(兵庫県立大学), 船越達也(大阪国際大学), 高見彰(大阪国際大学) 他

1. テーマ

全学年対象「トップアスリートに学ぶ」

2. 実施内容

(1) 夏季合宿報告(船越)

(2) 知的能力開発・育成プログラム 進行: 土肥

ゲスト講師 : 小林祐梨子(北京オリンピック日本代表:陸上競技 5000m)

タイトル : 夢に向かって

(3) 質疑応答

(4) アカデミーからお礼の言葉、写真撮影

○夏季合宿報告会

講師: 船越達也(関西国際大学准教授)

2017年10月7日(土)14:00～17:00 [神戸常盤アリーナ(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

【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

1. 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

2. 背中合わせで

立つ・座る・歩く

3. ジャンプ&チャージ(強くあたりすぎでの転倒に注意!)

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)

4. 手押し相撲

両足, 片足

5. 馬跳び

馬跳びでのレース

6. バウンドボールくぐり

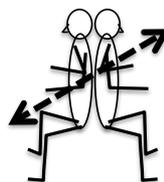
バウンドしているボールの下を何度もくぐる

7. スロウ & キャッチ (目と手・体の協調)

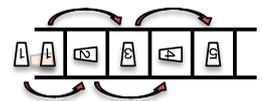
2人で向い合い, キャッチボール(ノーバン, 1バン)

2ボールキャッチボール(ノーバン, 1バン)

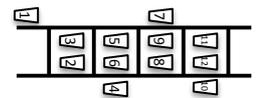
後ろ向きから振り返ってキャッチ



ツイストスキップ



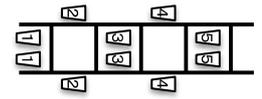
シャッフル



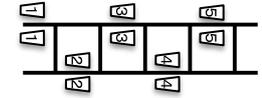
クイックジャンプ



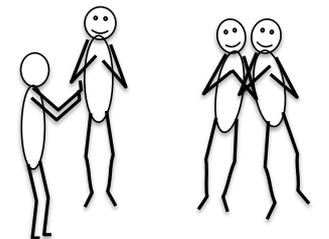
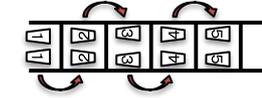
開閉ジャンプ



スラロームジャンプ



ツイストジャンプ



5・6年生 指導者:矢野琢也(兵庫大学准教授)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) 「マーカールン」「フリーコーン」
- 4) 「マーカージャザーラン」
- 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

「スクエアラン鬼ごっこ」

- ・スクエアランの走法で対面競争

「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。

「マーカージャザーラン」視覚、判断、色、数、加速

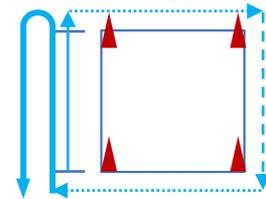
- ・自陣に早く3つボール等を集める。(3つそろったら勝ち!)
- ・他の陣地からボールを取ってもOK。1度に1個のみ。妨害無し。

「しっぽ取りオニごっこ」視覚、ステップング、手動作、判断

- ・自分のしっぽを取られない様にながら、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

\*各メニューで選手の特徴をチェックする。



5・6年生 指導者:村田和隆(すこっちスポーツクラブ)他

**トレーニングの目標** 巧みな体の動かし方を習得する

ねらい:分化能力、リズム能力、バランス能力の向上

準備物:コーン大 4、ボール 8、ロングマット 4、セーフティマット 2、ゴム紐 3

※4組に分ける(各組に1名担当 AC)

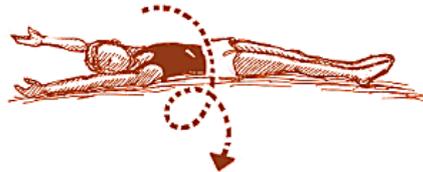
1) W-up 5分

2) 説明&導入 20分

スキップ、バウンディング、クマ歩き、カエル跳び、クモ歩き(それぞれ前向きと後向き)

3) 横転動作 20分

- ・膝と肘をマットにつく
- ・両手・両足を伸ばす
- ・両手でボールを挟む
- ・両足でボールを挟む
- ・両手・両足でボールを挟む
- ・組対抗リレー(両手)



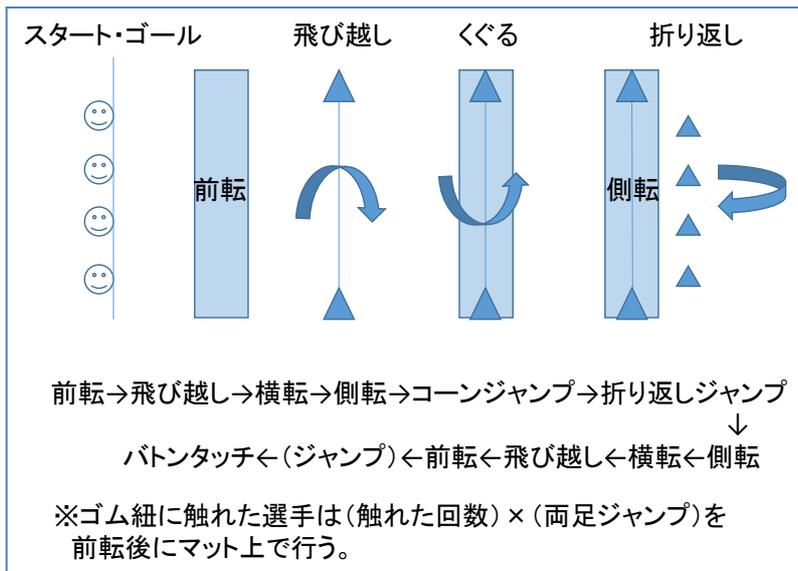
4) 回転運動 20分

- ・助走から前転
- ・前転からボールキャッチ
- ・側転からボールキャッチ
- ・前転連続(2回)からボールキャッチ

5) ダイビングジャンプ 20分

- ・ロイター板を両足で踏み切ってゴム紐を跳び越す
  - 飛び込み前転
  - 前方宙返り
- ・両足で踏み切って前転

6) まとめプログラム(リレー形式) 20分



7) C-down 10分

○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:「食事調査説明会」

食事調査説明会を兼ねて、スポーツ栄養の理解を促し、保護者として対応できる能力を身につける重要性を伝えた。食事の記録だけではなく、日々の体重の変化などにも注意をし、記録を付けることの習慣を持つことの重要性を伝えた。表に示されている適正量とは、最低でもこれくらいは摂取しましょうという目標値であり、それ以上の量を考慮して食事の内容を考える必要がある。五大栄養素のバランスに加えて、水分や食物繊維の摂取も考える食事の提供が重要である。主食、主菜、副菜、乳製品、果物を毎回バランスよく食事として摂取することが出来ているかを確認し、バランスの良い食事を調整しなければならない。

各栄養素の働きを理解し、食事トレーニングの一環であると考え、普段の取り組みをおろそかにしないこと、食事の質と量を確保する取り組みの実践と継続が重要である。

2017年10月21日(土)14:00~17:00 [神戸常盤アリーナ(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

【自分の姿勢を知る】(変換・連結・分化)

- \* 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

1. 動物歩き

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

2. 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)

3. 2人組でボール運びリレー

直線リレー

コーンリレー

4. クローズドアイウォーキング

前後に分かれて前の方は目を閉じて歩く

後ろの方は前の方の方を持って前の方を操作する

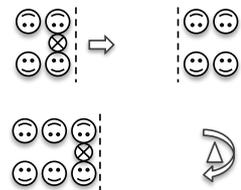
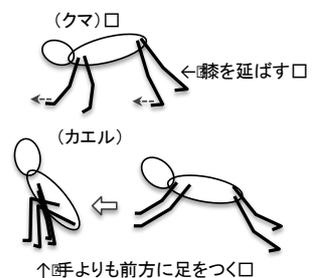
※ぶつからない, しゃべらない, 立ち止まらない

5. 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

(タッチされたら最後尾にまわる)

5人一組, コーチが鬼



5・6年生男子 指導者:長野 崇(大原学園教員)他

W-up

ダイナミックストレッチ

姿勢矯正 1with tube

Tr1 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(兵庫大学准教授)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) 「マーカールン」「フリーコーン」
- 4) 「マーカージャザーラン」
- 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

「スクエアラン 1・鬼ごっこ」「サークルラン・鬼ごっこ」

「マーカールン」

・3m前方のマーカールン4つに素早くタッチする。タイム

「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きそこに居る人を追い出す。
- ・鬼はタッチできたら即交代。

「マーカージャザーラン」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。

「しっぽ取りオニごっこ」視覚、ステップング、手動作、判断

- ・自分のしっぽを取られない様にながら、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

2017年11月4日(土)14:00~16:30[神戸常盤アリーナ(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

【自分の姿勢を知る】(分化・リズム・バランス)

- \* 空中や動いているときの全身バランスを保つ
- \* 崩れた体勢を素早く回復する
- \* 正しい姿勢が出来ているか

1. 背中合わせ立ち

2人組で立つ・座る → 3人組 → 4人組

2. 手押し相撲

両足立ち, 片足立ち

3. ケンケン相撲

4. 姿勢チェック

a から d の動作(姿勢)における, 姿勢をチェックし合う

- 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)
- 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)
- フロント レッグランジ (前に大きく一歩踏み出し, しっかり腰を落として止まる)
- 片足スクワット (片足を上げた状態でSQ)

5. 片足立ち&スーパーボール移動

片足立ちになりスーパーボールを足指で掴んで, 前・同側斜め後ろ・反対側斜め後ろに順に移動させ, 元に戻す

6. タオルギャザー

5・6年生 指導者:矢野琢也(兵庫大学准教授)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) 「サークルラン・オニごっこ」
- 4) 「対面抜き合い」「パス回し&パスカット」「ゴロドッジ」「1タッチゲーム」
- 5) 「本日のテーマのチェック&個々の課題確認」

「サークルラン・オニごっこ」4×4, 2.5×2.5

- ・ 対角に位置してスタートし, 円のコースで相手を追いかける。

「対面抜き合い」3vs1, 2vs1, 1vs1

- ・ 一列に並び番号をコール。コーチから呼ばれた番号が DF。
- ・ 曲がるコーンの位置をずらして, スペース(難度)を変える。

「パス回し」規定パスの回数で抜ける。

- ・ コールしてパスを規定回数したら抜けていく。

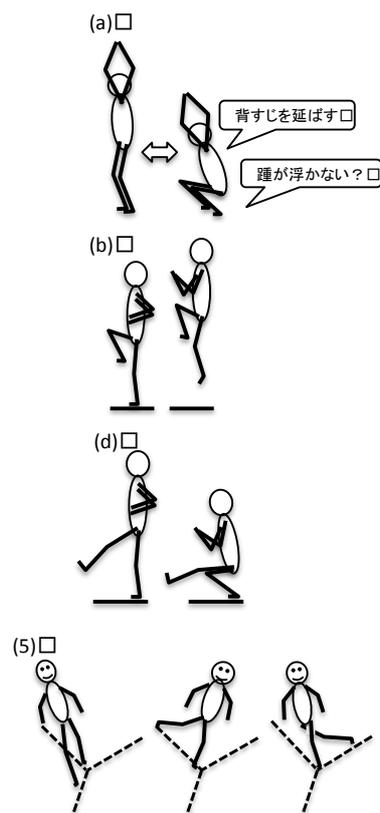
「パス回し&パスカット」3vs1, 6vs2

- ・ カットされないようにパスを回す。

「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

「1タッチゲーム」



- ・ 3m のゴール前スペースあり
  - ・ バスケットのドリブルなし版。DF の1タッチで攻守交代。
- 各自の動きの特徴／課題をチェックする

5・6年生 指導者:村田和隆(すこっちスポーツクラブ)他

**トレーニングの目標** 巧みな体の動かし方を習得する

ねらい:分化能力、リズム能力、バランス能力の向上

準備物:コーン大 10、ボール 4、ロングマット 4、セーフティマット 3、ゴム紐 4、跳び箱(5段) 2

※4組に分ける(各組に1名担当 AC)

1) W-up 5分

2) 説明&導入 20分

スキップ、バウンディング、クマ歩き、カエル跳び、ギャロップ(足だけ)、ギャロップ(足と手)、スパイダーウォーク

3) マットで動きづくり 20分

- ・両手を水平に上げる→確認
- ・背倒立
- ・背倒立からゆりかご
- ・ゆりかご→ジャンプ
- ・ゆりかご→ジャンプ 1回ひねり
- ・カエルの足打ち
- ・倒立

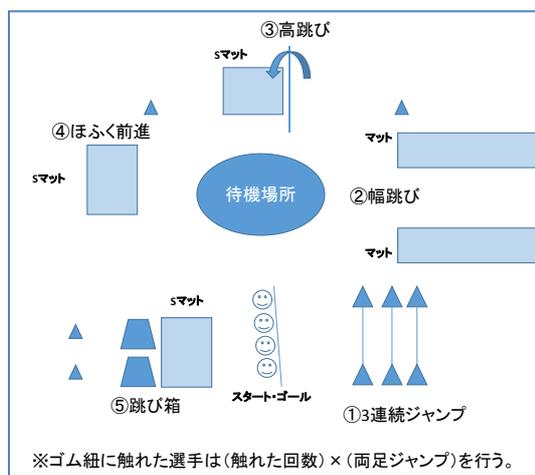
4) 背倒立でボールリレー 15分

- ・2人組でボールを渡す・受け取る(縦向き・横向き)
- ・4人組でボールを渡す・受け取る(縦向き・横向き)
- ・組対抗リレー(向きは自由)

5) ダイビングジャンプ 20分

- ・二人組でジャンプ→上から押す
- ・ロイター板を両足で踏み切ってゴム紐を跳び越す  
→飛び込み前転  
→前方宙返り
- ・ギャロップ動作で踏み切り(ロイター板なし)

6) まとめプログラム(リレー形式) 20分



7) C-down 10分

○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(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)

内容:「アスリートサポート相談会」

辻田先生と坂元先生による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とした。

保護者の抱える、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に対応することが出来た。子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。

子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。

非常に盛況で、多くの保護者の方が相談をされ、辻田先生、坂元先生には長時間対応していただいた。

**2017年11月18日(土)13:00~15:00 [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:フットサル(1)

指導者:小村美聡(arco-iris KOBE 所属, 元フットサル日本代表), 小村優太(元イタリアフットサルリーグ・Foligno 所属) 他

内容:

1 ウォーミングアップ

全員フリーランニングで増えの数を聞いてその数のグループになる。

例 コーチが2回笛を吹けば2人組になる

2 頭を使うトレーニング

何チームかに別れて手をつないで1列になる

①「言う事一緒、やる事一緒」

「前へ」とコーチが言えば「前へ」と全員が言って、前に飛ぶ

②「言う事一緒、やる事逆」

「右」とコーチが言ったら「右」と全員が言いながら、左に飛ぶ

3 ボール集め

自分の陣地に3球ボールを集めれば勝ち

中央に7球ボールを置き、笛の合図でスタート

一度に扱うのは1球のみ。自分の陣地にボールを置いてまた取りに行く

①手で行う

②足で行う

4 ゲーム

2017年11月25日(土)14:00~17:00 [神戸常盤アリーナ(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

1. ラン・ダッシュ&ストップ・ターン
  - a. ラン(前,右ステップ,左ステップ,バック)
  - b. ラン&ストップ(笛などの合図で止まる,走る)
  - c. 切り返しラン(笛の合図で方向を切り替える:前・後・右・左)

2. スクエアラン

(記録の計測)

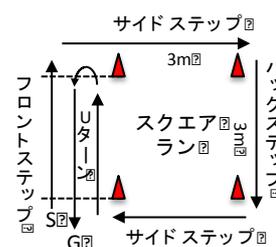
3. T字ラン(コーンの間隔:3m)

- (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

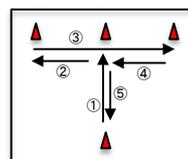
4. T字ラン(スラローム)

5. スクエアラン&ジャンプ

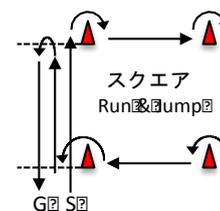
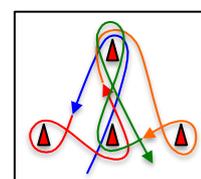
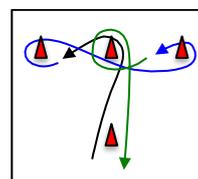
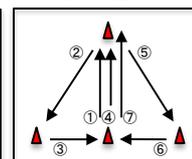
スクエアで,コーンをジャンプで越える



T字ラン(1)口



T字ラン(2)口



5・6年生男子 指導者:矢野琢也(兵庫大学准教授)他

テーマ~「正確かつ素早い動き&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 \*
- 2) 「スクエアラン 1&2」
- 3) 「十字ステップ」
- 4) 「ミニハードル」
- 5) 「Line Hop Step」「レース形式マッチゲーム」
- 6) 「本日のテーマのチェック&個々の課題確認」

1)スラロームラン

2)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)「ミニハードル」 10本

- ・ 1・2リズム、1.2.3リズム(前・サイド)
- ・ サイド・前/後ろ

4)「Line Hop Step」バランス、リズム、アジリティ

- ・ 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

5)レース形式

これまでの内容を入れた動きでレース \*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(大原学園教員)

W-up

ダイナミックストレッチ

姿勢矯正 1with tube

Tr1 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

2017年12月2日(土)14:00~17:00 [神戸常盤アリーナ(兵庫県立文化体育館)]

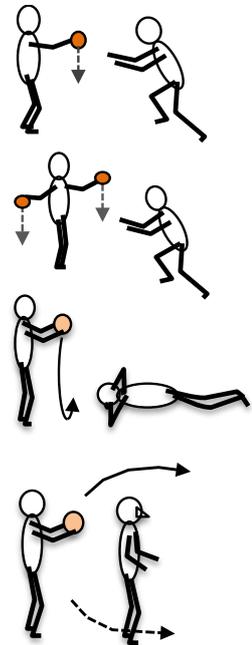
○身体能力開発・育成プログラム

4年生 指導者:賀屋光晴(兵庫医療大学)他

【反応する】(反応)

- \* 素早く正確に動く
- \* 身体各部をうまく使う

1. 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・・・)
2. 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とし、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とし、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
3. ブラインド トス
  - a. P が背後から前にボールを投げる(投げる時に声をかける)
  - b. P が背後から前にボールを転がす
4. しっぽ取り
5. ストレッチ



5・6年生 指導者:矢野琢也(兵庫大学准教授)他

テーマ~「カン、感覚、感性を磨く」~(定位・反応・連結-2) 3F

- 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」「イチローキャッチ」「トス&パス」
- 4) 「各種反応スタート」「ミニゲーム」

「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周ノーマスをめざす。

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

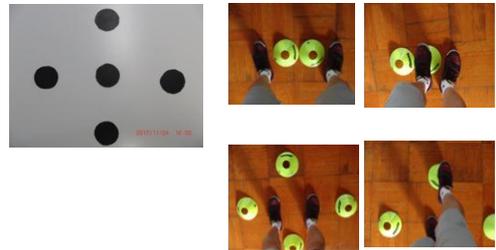
4) 「各種反応スタート」: 反応

- ・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 指導者: 村田和隆(すこっちスポーツクラブ)

**トレーニングの目標** 巧みな体の動かし方を習得する(正確に素早く)

ねらい: 分化能力、リズム能力、バランス能力の向上

準備物: コーン大 10、ハンドボール 6、ピラティスボール 3、ロングマット 3、ビブス 2色×10、セーフティマット 2、ゴム紐 3、跳び箱(8段) 2

※3組に分ける(各組に1名担当 AC)

1) W-up 5分

2) 説明&導入 20分

スキップ、バウンディング、クマ歩き、カエル跳び、ギャロップ(足だけ)、ギャロップ(足と手)、逆クモ歩き

3) 3人組でレース 15分

- ・スキップ
- ・クマ走り
- ・ギャロップ(足だけ)
- ・ギャロップ(足と手)
- ・4つ足で自由

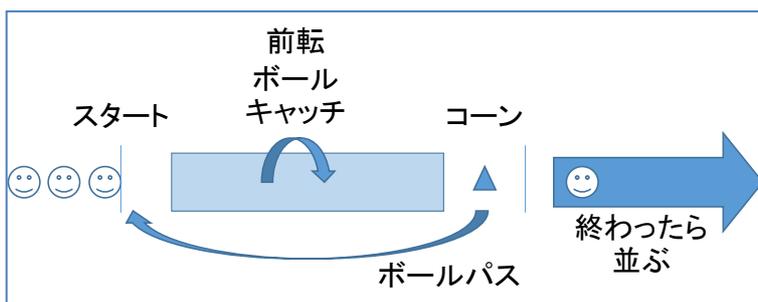
4) 逆クモトレーニング 20分

- ・逆クモ歩きで鬼がボールを投げて当たれば交代
- ・逆クモ歩きでボールを持った人を鬼が追いかける
- ・逆クモアメフト

5) 回転運動 20分

- ・前転からボールキャッチ
- ・前転からボールキャッチ(3人組で競争)
- ・側転からボールキャッチ

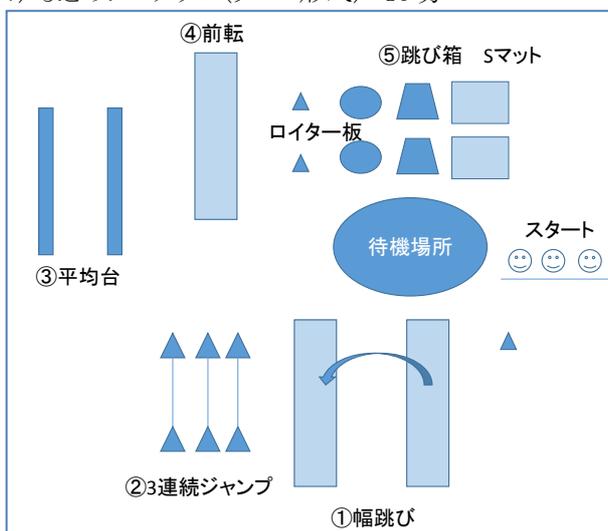
・側転からボールキャッチ (3人組で競争)



6) ダイビングジャンプ 20分

- ・跳び箱で台上前転
  - ヘッドスプリング
  - ハンドスプリング
- ・マットからマットへ幅跳び
- ・平均台渡り

7) まとめプログラム(リレー形式) 15分



8) C-down 5分

○保護者サポートプログラム: スポーツタレント発掘事業についての理解

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: 「スポーツタレント発掘事業についての理解」

「前を向け！未来たち！スポーツは育てることが出来る！」の主旨の下に、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深めた。スポーツの何を支援するのかを明確にして、保護者サポートの理解を促す必要がある。全国のタレント発掘事業と比較して、兵庫県の取り組みは明確ではない。国民体育大会で8位入賞をしなければ県体育協会への予算削減、オリンピック選手を輩出に対する明確な支援策が評価されていないなどの対応は疑問が残る。

メディアのつくりだす日本のスポーツの流行に左右されない指導体制の確立が必要であり、国際競技大会で活躍できる競技者の育成には、競技力向上のプログラムの提供だけでなく、知的能力、生活力、語学力、学力の向上に向けた指導が責務であり、社会的にも活躍できる選手の育成を目標としなければならないのである。例えば、かつての日本人選手は、インタビューに対して「頑張ります。がんばります」一辺倒であったが、「育てていただいた指導者の方々。応援していただいた皆様。大会運営に苦勞していただいた方々」など、感謝の気持ちを表す表現に変わってきている。加えて朝原氏のように、選手として活躍した後も積極的に選手育成も含めた競技の底辺拡張の努力に取り組む生き方も

重要な支援の方法である。競技成績だけではなく、人間としての生き方を評価される人間教育が、競技支援により育まなければならないのである。

スポーツに関わる取り組みは、競技成績の向上のみならず、多くの領域に関わる成果が期待されている。以前スポーツビジョン領域を中心に、保護者プログラムで講演いただいた特別視機能研究所代表の内藤貴雄先生との発達障害、学習障害と評価されている子どもたちへの教育訓練の成果等が期待されている。

## 2017年12月9日(土)13:00~15:00 [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:フットサル(2)

指導者:小村美聡(arco-iris KOBE 所属, 元フットサル日本代表), 小村優太(元イタリアフットサルリーグ・Foligno 所属) 他

内容:

#### 1 ウォーミングアップ(コート全面で行う。2人一組)

①2人一組でフリーパスを行う。他の組もいるので体が接触したり、ボールが当たったりしないように。

②2人一組でパス&ドリブル&パスを行う。一人がパスを出し、ボールを受けたら、パスの回りをドリブルで回って戻り、再びパスを出す。

③2人一組でボールキープ。2人一組でフリーパスを行い、笛の合図でボールの奪い合い。ボール保持者はボールを取られないようにキープする。

#### 2 パス&ドリブル&パス(2人一組で5m先のコーンに当てる)

一人が5m先のコーンを狙ってパス。

ボールがコーンに当たれば、1歩だけ遠くにコーンを置く。

コーン側の人は、パスされたボールをドリブルしてスタート地点へ帰り、そこからコーンを狙いパス。

どこまで遠くに行けるかを競うゲーム。

#### 3 ドリブル&パス(正方形にコーンを置き、各コーンからドリブルスタート)

笛の合図でドリブルして4つのコーンを反時計回りに回って自分のスタートポジションに戻ってくる。

元の位置に戻ったら、中央においてあるボールを狙ってパス。ボールに一番早く当たった人が勝ち。

#### 4 ゲーム

2017年12月16日(土)14:00~16:30 [神戸常盤アリーナ(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

1. 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

2. 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, ランダム → チームごと

3. リアクション&コンタクト

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。

3 vs 1 (コーン4個で3v1)

4. 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)

5. ムカデ鬼ごっこ

a. 鬼は最後尾の人をタッチ, 先頭は鬼の邪魔をする

b. ムカデ同士で対決

5・6年生 指導者:矢野琢也(兵庫大学准教授)他

テーマ~「カン、感覚、感性を磨く」~(定位・反応・連結-2) 3F

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」「イチローキャッチ」「トス&パス」

4) 「各種反応スタート」「ミニゲーム」

「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

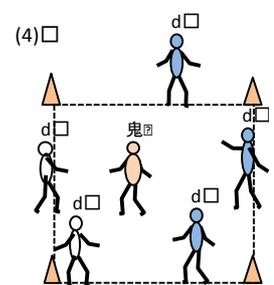
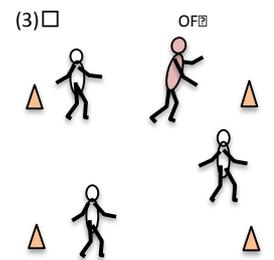
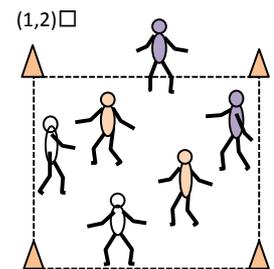
3) トス&パス

・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

6) ボールタッチゲーム(対戦型)

- ・攻守に分かれて同じスクエア内に入る。守はエリア内を自由に逃げる。攻は、ボールで相手をタッチする。ただしボール保持者は動けない。(時間内タッチ数 or 全滅へ)

次回までの課題をチェックする。

5・6年生 指導者:村田和隆(すこっちスポーツクラブ)

**トレーニングの目標** 巧みな体の動かし方を習得する(正確に素早く)

ねらい:分化能力、リズム能力、バランス能力の向上

準備物:コーン大 10、ハンドボール 6、ロングマット 3、セーフティマット 2、ゴム紐 3、ロイター板 2、平均台 2

※3組に分ける(各組に1名担当 AC)

1) W-up 5分

2) 説明&導入 25分

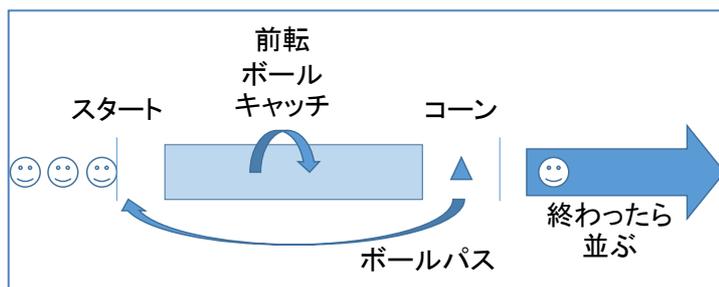
スキップ、バウンディング、クマ歩き、カエル跳び、ギャロップ(足だけ)、ギャロップ(足と手)、逆クモ歩き

3) 3人組でレース 20分

- ・スキップ
- ・クマ走り
- ・ギャロップ(足だけ)
- ・ギャロップ(足と手)
- ・4つ足で自由

4) 回転運動 25分

- ・地面に手を着いてボールキャッチ
- ・前転からボールキャッチ
- ・前転からボールキャッチ(3人組で競争)
- ・側転からボールキャッチ
- ・側転からボールキャッチ(3人組で競争)
- ・前転からボールキャッチ(リレー)



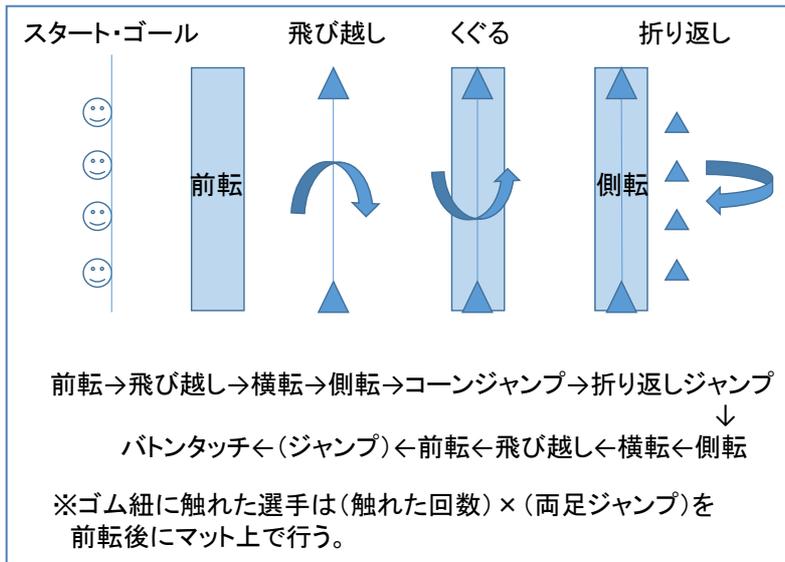
5) ダイビングジャンプ 25分

- ・ロイター板を両足で踏み切ってゴム紐を跳び越す  
→飛び込み前転  
→前方宙返り

・マットからマットへ幅跳び

・平均台渡り

6) まとめプログラム(リレー形式) 15分



7) C-down 5分

2018年1月6日(土)14:00~17:00 [神戸常盤アリーナ(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)

\* 反応を出来るだけ早く

\* 動作は正確に

1. ミラーリアクション

横方向, フェイントあり

2. ボールスロー&キャッチ

ボール2個でキャッチボール

上に投げている間にパス(前向き, 横向き)

3. 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

※ コーチがボールを投げる

4. 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1バウンドでキャッチ

2バウンドでキャッチ

5. ビーチフラッグ

うつ伏せから

仰向けから

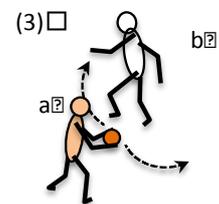
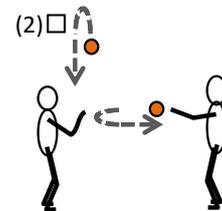
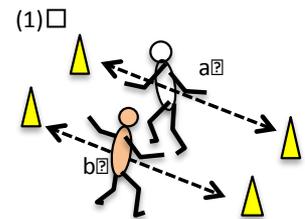
5・6年生男子 指導者:長野 崇(大原学園教員)他

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

- 1) バasketボードからのバウンドボールを空中キャッチし空中で再びボードにボールをぶつける
- 2) 次のメンバーが再び空中でバウンドボールをキャッチし連続させる

Tr3

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: 矢野琢也(兵庫大学准教授)他

テーマ~「予測、先取り、フェイント、反応」~(変換-2) 3F

- 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」

「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。

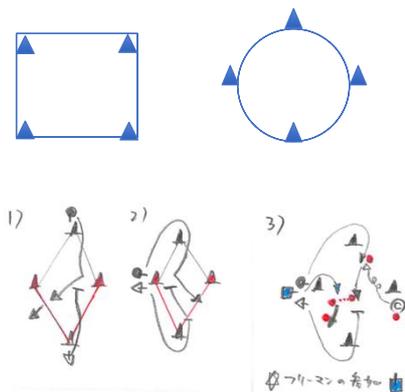
①対面式(サイド・フロント・バック)②ノーマルラン

- ・ 2)サークル:円の動き+鋭角なコーナリング

「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!
  - ・ 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: 兵庫県体育協会の選手育成・選手強化について

講師: 濱田 浩嗣((公財)兵庫県体育協会専務理事)

個別相談: 大崎 浩((公財)兵庫県体育協会指導主事, HJSA 実行委員会事務局)他

内容: 「兵庫県体育協会の選手育成・強化について」

濱田専務理事の兵庫県体育協会の選手育成・強化に関する講演をいただきながら、体育協会のメンバーによる相談会が開催された。

体育協会の先生方には、現在の実施スポーツ、県下の指導体制、進路等について、長時間の質問に対応していただいた。

2018年1月20日(土)14:00~17:00 [神戸常盤アリーナ(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

【素早く正確に】(定位・連結・分化)

\* 動作をできるだけ正確に

\* 最後までやりきる

1. タオルギャザー

2. バランス立ち

バランスディスクを使って

両合, 片足

跳び石渡り(2グループ対抗)

3. ステップ Ex.(サーキット)

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)

4. ラダーEx

(1) クイック ラン

(2) クイック ラン(バック)

(3) クイック ジャンプ

(4) クイック ジャンプ(バック)

(5) ラテラル ラン

(6) イン・アウト・アウト・イン

(7) Hopscotch(ホップスコッチ)

(8) スラローム ジャンプ

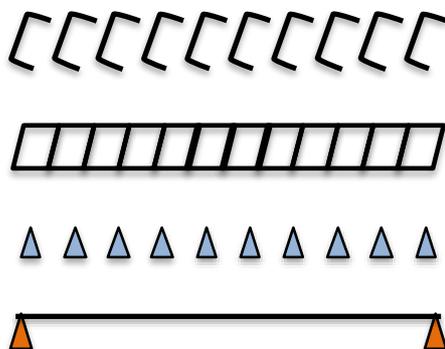
(9) 開閉 ジャンプ

(10) シャッフル

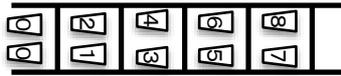
(11) オープンステップ バックワード (シャッフル バック)

(12) クロスオーバー ステップ

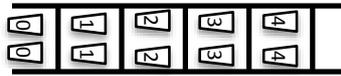
(13) 2 イン-2 アウト フォワード



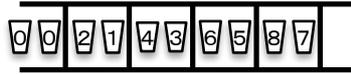
(1,2) アイックラン□



(3,4) アイックジャンプ□



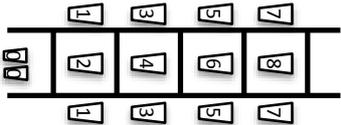
(5) テラルラン□



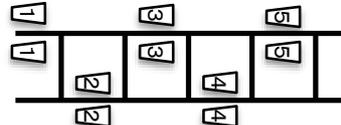
(6) イン・アウト・アウト・イン□



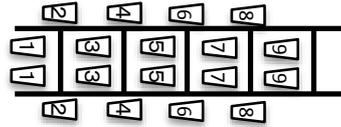
(7) ホップスコッチ□



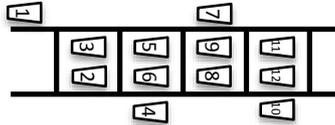
(8) スラロームジャンプ□



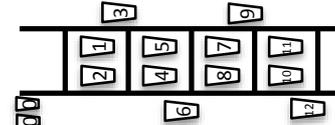
(9) 開閉ジャンプ□



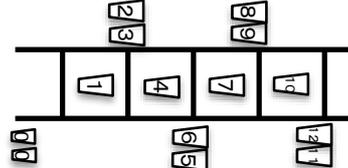
(10) シャッフル□



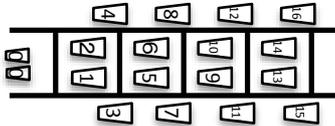
(11) オープンステップバックワード□



(12) クロスオーバーステップ□



(13) イン-2アウト□



5・6年生男子 指導者: 矢野琢也(兵庫大学准教授)他

テーマ~「正確&素早さ&バランス」~(分化・リズム・バランス-4) 3F

- 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」「アジリティドリル」
- 4) 「ミニハードル・ラン&ラダー&ジャンプ」「ボールタッチゲーム」)
- 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」

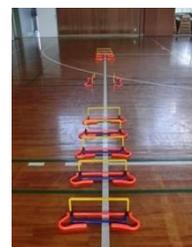
- ・足の動き&ボディバランス
- ・3周ノーマスをめざす。

「アジリティドリル: 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チャレンジ。
- ・ 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！(「ボール with ステップ」)

\* 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(大原学園教員)他

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

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

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

2018年1月27日(土)13:00~15:00 [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:フットサル(3)

指導者:小村美聡(arco-iris KOBE 所属, 元フットサル日本代表), 小村優太(元イタリアフットサルリーグ・Foligno 所属) 他

内容:

1 ウォーミングアップ(2人一組 基礎練習 投げられたボールを返す)

①インサイド

②インステップ

③腿トラップ

2 4人一組 ボール2球

対角の二人がボールを手で持つ。

時計回りに投げてもらったボールをインサイドで次の人にパス。

全員同時に行う。

しっかりキャッチできれば OK。

3 シュート練習

コーチがボールを出してくれるのでシンプルにゴールにシュート。

浮いたボール、ゴロのボールのシュート。

4 ゲーム

2018年2月3日(土)14:00~17:00 [神戸常盤アリーナ(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・分化・反応)

- \* 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

1. リアクション

- (1) 後出しじゃんけん(勝つ, あいこ, 負ける)
- (2) あっち向いてホイ(指の方を向く, 逆を向く)

2. スカーフジャグリング

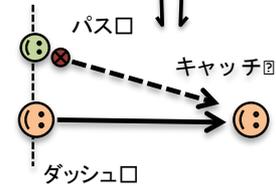
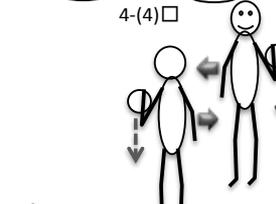
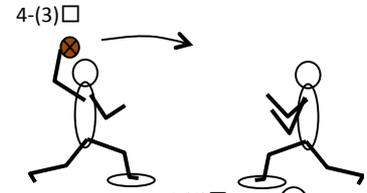
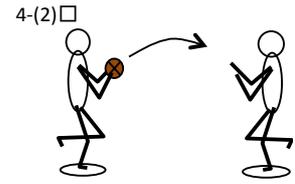
3. クレイジーボールキャッチ

4. キャッチボール

- (1) 色々な取り方でボールに慣れる
- (2) バランスディスク上でキャッチボール
- (3) ディスク上に踏み出してのキャッチボール
- (4) その場でバウンドさせ, 移動して取る(ペア→集団:輪になる)
- (5) その場で上に投げ, 移動して取る(ペア→集団:輪になる)

5. ラン&キャッチ

ビーチフラッグのようにスタート(うつ伏せ, 仰向け)



5・6年生男子 指導者:長野 崇(大原学園教員)他

W-up

ダイナミックストレッチ

Tr1

スクエアリアクション TR(4人組)

Tr2

5v1

Tr3

3v1

3人で4つのコーンを守る

Tr4

リアクションダッシュ

1v1

5・6年生女子 指導者:矢野琢也(兵庫大学准教授)他

テーマ~「正確&素早さ&バランス」~(分化・リズム・バランス-4) 3F

ビブス3色×8枚, ボール4個, ストップw4個, メジャー, ミニH全部, ラダー8本, マーカー, コーン

- 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」「ミニハードル・ジャンプ」
  - 4) 「ミニハードル・ラン&ラダー&ジャンプ」「ボールタッチゲーム」
  - 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周ノーマスをめざす。

・コーチの指示で「ステッピング→指示のマークに移動→戻る」

例:「中央ステッピング→左→中央→後ろ→前→中央→右→中央」

・8つ移動で1set。5set。

「ミニハードル・ジャンプ」

・フロント&サイドステップ&バック

・慣れたら高さ変更。8つジャンプで1set。

「ミニハードル・ラン&ジャンプ:ラダー(2本仕様)」

・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・ジャンプ等の変化を入れる。その変化にスムーズに対応するチャレンジ。

・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! (「ボール with ステップ」)

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

講師:田中総司(たなか鍼灸接骨院院長, 元プロ野球選手)

内容:「体のケア・コンディショニング」

元プロ野球選手(福岡ダイエーホークス)で現在田中鍼灸接骨院の院長である田中総司氏とインタビューのとの対談形式で、「体のケア・コンディショニングについて」という内容で田中氏のこれまでの選手・トレーナー等での経験について考えをいただいた。講演終了後に保護者の方からもたくさんの質問があり、身体能力開発プログラムでは、「身体の動きを協調させる」というテーマで、スカーフジャグリングや長縄飛び等の道具を使ったトレーニングの内容等が紹介された。

2018年2月10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:フットサル(4) \*悪天候のため中止

指導者:小村美聡(arco-iris KOBE 所属, 元フットサル日本代表), 小村優太(元イタリアフットサルリーグ・Foligno 所属) 他

2018年2月17日(土)14:00~17:00 [神戸常盤アリーナ(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)

- \* 身体の一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

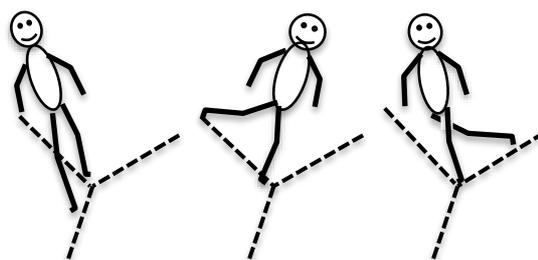
1. タオルギャザー

- (1) 両合, 片足
- (2) 1v1での引っ張り合い(両足, 片脚)

2. Y バランステスト

片脚で立ちスーパーボールを足指でつまみ、

- ① 前に置く
- ② 同側斜め後ろに置く
- ③ 前のボールを取り反対側斜め後ろに置く
- ④ ②のボールを戻す
- ⑤ ③のボールを戻す



3. バランスディスク

- (1) 両合立ち, 片足立ち
- (2) スーパーボール置き(Y バランステスト)
- (3) スクワット
- (4) キャッチボール
- (5) 跳び石渡り(グループ対抗)

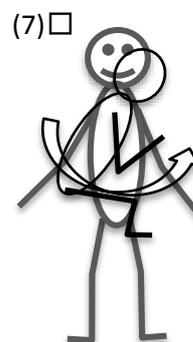
4. バランスボール

5. トゥーレイズ, カーフレイズ

6. 下肢のトレーニング

- (1) 四股
- (2) ランジウォーク
- (3) サイドジャンプ

7. 世界一周



5・6年生男子 指導者:矢野琢也(兵庫大学准教授)他

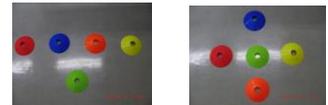
テーマ~「予測、先取り、フェイント、反応」~(変換-3)

- 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) 「マーカー形式ステップメニュー」「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」

\*ウォーミングアップメニュー

「マーカーステップ」

- ・ 中央の位置からコールに合わせてジャンプ移動&戻る。
- ・ タックジャンプ、ステッピング等
- ・ 色、方向等、合図を変える。

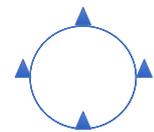


「マーカー・ゲット」3人、4人

- ・ 3人1組マーカー5つ(4人1組マーカー7つ)で早く3つ集めたら勝利。

「サークルラン・鬼ごっこ:中央ありバージョン」

- ・ 鋭角なコーナリング&ショートカットあり版。



With Ball:ボディバランス

「抜き合い:トランジション」1vs1、1vs2

- ・ 1)DF側の位置を変える。2)DF側の位置&奥行きを変える。
- ・ AT,DFを瞬間で決定する。



「ATゲーム」タッチフット式

- ・ 1チーム5名程度。相手チームのゴールにボールを持ち込む。ディ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。

5・6年生女子 指導者:長野 崇(大原学園教員)他

W-up

ダイナミックストレッチ

Tr1

スクエアリアクション TR(4人組)

Tr2

5v1

Tr3

3v1

3人で4つのコーンを守る

Tr4

リアクションダッシュ

1v1

2018年3月3日(土)14:00~17:00 [神戸常盤アリーナ(兵庫県立文化体育館)]

○身体能力開発・育成プログラム

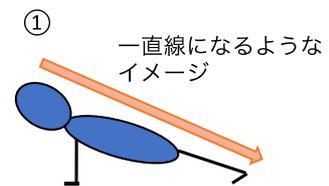
4年生 指導者:賀屋光晴(兵庫医療大学)他

A【体幹(齋藤プログラム)】

- \* 体幹筋力のトレーニング(その方法を学び、自分でも実践できる)
- \* 全身バランスの強化

1. 体幹①

- (1) ①の体勢で姿勢をキープ
- (2) ①の体勢でハンドボールを背中を通して反対の手に持ち替える
- (3) ペアで向かい合ってじゃんけん → 負けたほうがニーアップ(5回)
- (4) ペアで向かいあってじゃんけん → 負けたほうが手足を1本ずつ浮かせていく



2. 体幹②

あぐらの体勢で横回転(右に倒れる→後ろ→左→戻る)左右実施

3. 体幹③

- (1) あおむけでハンドボールをお尻の下を通す
  - (2) うつ伏せでハンドボールをあごの下を通す
- ※4 チームに分かれ、両サイドがボールを転がし、(1),(2)でボールを通す



4. 体幹④

ペアになり1人はうつ伏せでひっくり返されないように耐え、もう一人はペアをあおむけにひっくり返すようにする



B【反応・変換・バランス・分化(山本プログラム)】

- \* 音に素早く反応して、素早く身体を動かす
- \* バランスディスク上を走っても、跳んでも崩れないバランス能力
- \* ゴール時の巧緻性
- \* 絶対に負けないという競争心, 勝負心, 挑戦心

5. バランスディスクに立つ

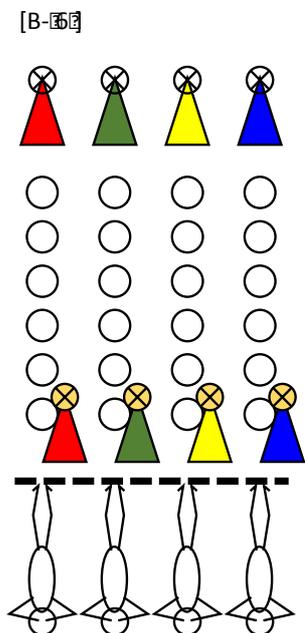
- (1) 片足立ち
- (2) ジャンプ
- (3) 片足ジャンプ(着地時3秒キープ)
- (4) その場でモモ上げ

6. チーム対抗バランスフラッグ

バランディスク上を落ちずに走る

・男女混合4チーム, ゴールは[コーン]

- (1) ボール(取る)
- (2) スーパーボール(取る)
- (3) タオル(丸結びする, 結んだのをほどく)
- (4) ボール(置き替える:落ちたらNG)



C【変換(中西プログラム)】

- \* 相手の動きに反応して、自分お動きたいように動く力の養成
- \* 1つの事に集中するのではなく、注意の切り替えをする力の養成
- \* リームの仲間と協力する, 話し合う力の養成
- \* ルールを順守し, 正々堂々勝負する面白さを知る

7. しっぽ取り合戦

エリア内で2チーム対校しつぽ取り(男女混合4チーム)

- ・取られた者も続けて参加する
- ・ゲームごとに作戦会議(1分)を行う
- ・練習ゲーム・・・3回
- ・本番1(1回戦)
- ・本番2(決勝戦, 3位決定戦)

5・6年生男子 指導者:長野 崇(大原学園教員)他

W-up

Jog →コート三周

Tr1

コーナーリアクション

Tr2

ミラードリル(ダッシュ・バックステップ)

ミラードリル(サイドステップ)

スクエアラン鬼ごっこ

Tr3

対人突破ゲーム

Tr4

ダッシュからの素早い方向転換+リアクション

5・6年生女子 指導者:矢野琢也(兵庫大学准教授)他

テーマ~「予測、先取り、フェイント、反応」~(変換-4) 2F

- 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) 「マーカー形式ステップメニュー」「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」

\*ウォーミングアップメニュー

「マーカーステップ」

- ・中央の位置からコールに合わせてジャンプ移動&戻る。
- ・タックジャンプ、ステッピング等
- ・色、方向等、合図を変える。

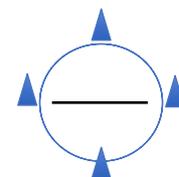
「マーカー・ゲット」3人、4人

- ・3人1組マーカー5つ(4人1組マーカー7つ)で早く3つ集めたら勝利。

「サークルラン・鬼ごっこ:中央ありバージョン」

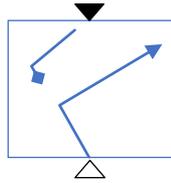
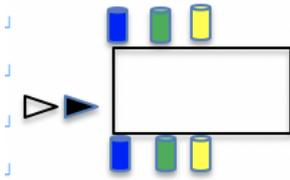
- ・鋭角なコーナーリング&ショートカットあり版。

With Ball 版:ボディバランス 30秒



「抜き合い:トランジション」1vs1

- ・1)DF側の位置を変える。2)DF側の位置&奥行きを変える。
- ・AT,DFを瞬間で決定する。



「AT ゲーム」タッチフット式

- ・ 1チーム4名程度。相手チームのゴールにボールを持ち込む。ディ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。120秒  
応用編:タッチ数を増やすことで戦略的に。

2018年3月10日(土)14:00~17:00 [神戸常盤アリーナ(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

○保護者サポートプログラム:スポーツ栄養(3)

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～成長期(子ども)の選手の食事のとり方～」

「トップアスリートを育てる食事～成長期(子ども)の選手の食事のとり方～」に関して、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を坂元先生に指導をしていただいた。

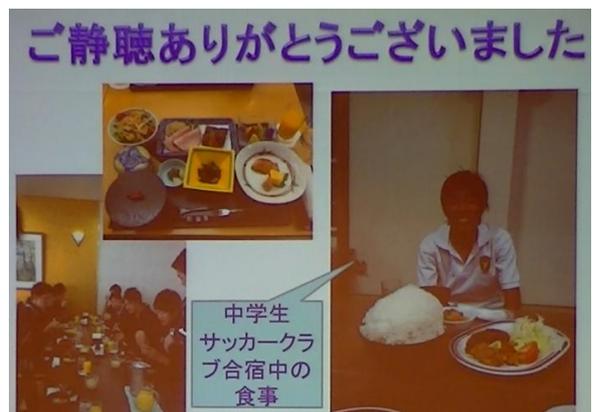
スポーツと五大栄養素の関係について、バランスのとれた食事の提供が重要であることを理解することが強調された。

特に、エネルギー源としての糖質の量が足りないと、たんぱく質がエネルギーに転換され、十分なからだづくりに対応できない等を理解しなければならない。また、コンディショニングの面からは、ビタミン、ミネラルの摂取を考えた食事が必要である。さらに、炎症を予防する活性酸素分解酵素の材料となる鉄、銅、亜鉛、セレンなどを多く含む魚介類、貧血予防や免疫力向上等も考慮した食事を意識する必要がある。

ミネラルの吸収を悪くするリンや食品添加物を多く含む、インスタント食品やスナック菓子の摂取を避け、正常な食事で「おいしい」と感じることでできる、食事の日常生活における訓練も大切である。

発育スパートの時期に必要な栄養を的確に提供できることが重要であり、そのときに成長に必要な栄養素をバランスとることが必要であり、内臓の消化吸収能力も育てられなければならない。また、子どもたちが自ら食事をつくる能力に関しても合わせて指導していただきたい。

学童期の食事の摂り方の問題点としては、欠食、食事時間の乱れ、偏食、孤食、個食などが挙げられ、成長とスポーツをするために必要なエネルギーと栄養量を摂ることが難しくなる。また、食物アレルギーとアナフィラキシーショックについても触れた。



アカデミーを卒業して、中学生になると思春期に入るため、思春期の栄養の問題点として、無理なトレーニングや減量などによる各種スポーツ障害について説明した。これらの問題点を予防するためにも、学童期後期から、しっかりと食べることができ、必要な栄養素を食事から消化吸収することができる内臓の体力が大切であることを説明した。

学童期からサプリメントなどの特定の栄養素だけを吸収しやすいように加工した食品からの栄養摂取に頼ってしまうことで、内臓の体力を向上させることは出来なくなる。これまで、高校生男子サッカー部へのヘム鉄サプリメント摂取の効果についての研究のデータを挙げて、スポーツをするために必要なエネルギー量を食事からとることができていない選手は、サプリメントを摂取しても効果的に作用しないことを説明した。

## 2018年3月24日(土)14:00~17:00 [神戸常盤アリーナ(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

#### 1.テーマ

4年生・5年生「1年間の活動振り返り」、6年生「3年間の活動振り返り」

#### 2.実施内容

##### (1)学年別に振り返り内容を発表

指導者:4年生 船越, 5年生 土肥, 6年生 高見

※レポート用紙は事前に配布

##### (2)保護者に向けた各学年代表者による発表

### ○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)

※終了後、学年別コーチ・保護者のミーティング(矢野・賀屋・長野・村田)

### ○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:大場 葵, 授与者:長野コーチ

アカデミー生挨拶 4・5年生代表:中山あかり(5年)

6年生代表:西澤茂輝

6年生保護者代表挨拶:前川美咲希の保護者(前川真喜子)

修了ACの紹介・挨拶 代表:久保田真生

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. 「児童の疾走能力と敏捷性能力に関する縦断的研究: スポーツタレント発掘事業におけるジュニア選手を対象として」、谷所 慶、鷗木 秀夫、矢野 琢也、賀屋 光晴、長野 崇、平川 和文、体育学研究 62:455-464, 2017.

体育学研究 62 : 455-464, 2017

455

### 児童の疾走能力と敏捷性能力に関する縦断的研究 : スポーツタレント発掘事業におけるジュニア選手を対象として

谷所 慶<sup>1)</sup> 鷗木 秀夫<sup>2)</sup> 矢野 琢也<sup>3)</sup>  
賀屋 光晴<sup>4)</sup> 長野 崇<sup>5)</sup> 平川 和文<sup>6)</sup>

Kei Tanisho<sup>1</sup>, Hideo Ikarugi<sup>2</sup>, Takuya Yano<sup>3</sup>, Mitsuharu Kaya<sup>4</sup>, Takashi Nagano<sup>5</sup> and Kazufumi Hirakawa<sup>6</sup>: A longitudinal study of sprinting and agility in children, a case of junior athletes in a talent identification and development program. Japan J. Phys. Educ. Hlth. Sport Sci. 62: 455-464, December, 2017

**Abstract** : A study was conducted to investigate the relationship between sprinting ability and agility using a longitudinal design. The subjects were 70 junior athletes (39 boys and 31 girls) aged 9 to 12 years participating in a Talent Identification and Development program. Physical constitution (height and body weight), 20-m sprint test time, rebound jump index, and ability to change direction (agility test and T-run test) were measured periodically for 3 years. The main results were as follows:

1. Physical constitution, sprinting ability, rebound jump index, and ability to change direction increased significantly along with development in both boys and girls.
2. Performances in the 20-m sprint, agility test, and T-run test in boys were significantly better than in girls, but no significant sex difference was observed in the rebound jump index.
3. Single correlation analysis demonstrated significant correlations between all of the tests.
4. Partial correlation analysis (using age in months as the control variable) revealed significant relationships between the agility test and T-run test in boys and girls, but correlations between 20-m sprint ability and the agility test or T-run test were not significant.
5. There was little difference in the rebound jump index between boys and girls, and it was suggested that ability to change running direction was less affected by simple sprinting or strength-shortening cycle abilities during the developmental period.

**Key words** : 20-m-sprint, RJ-Index, agility, T-run

キーワード : 20 m 走, RJ 指数, アジリティ, T 字ラン

- 1) 関西大学人間健康学部  
〒590-8515 大阪府堺市堺区香ヶ丘町 1-11-1
- 2) 兵庫県立大学経済学部  
〒651-2197 神戸市西区学園西町 8-2-1
- 3) 兵庫大学健康科学部  
〒675-0195 兵庫県加古川市平岡町新在家2301
- 4) 兵庫医療大学共通教育センター  
〒650-8530 兵庫県神戸市中央区港島 1-3-6
- 5) 大原学園神戸校  
〒651-0085 神戸市中央区八幡通 4-2-5
- 6) 京都学園大学健康医療学部  
〒621-8555 京都府亀岡市曾我部町南条大谷 1-1

連絡先 谷所 慶

1. Faculty of Health and Well-being, Kansai University  
1-11-1 Kaorigaoka-cho, Sakai-ku, Sakai, Osaka 590-8515
2. School of Economics, University of Hyogo  
8-2-1 Gakuen-Nishimachi, Nishi-Ku, Kobe 651-2197
3. Faculty of Health Science, Hyogo University  
2301 Hiraoka-cho Shinzaike, Kakogawa, Hyogo 675-0195
4. General Education Center, Hyogo University of Health Sciences  
1-3-6 Minatojima, Chuo-ku, Kobe, Hyogo 650-8530
5. O-hara College of Business  
4-2-5 Yahatadori, Cyuo-ku, Kobe, Hyogo 651-0085
6. Faculty of Health and Medical Sciences, Kyoto Gakuen University  
1-1 Nanjo-Otani, Sogabe-cho, Kameoka, Kyoto 621-8555

Corresponding author tanisho@kansai-u.ac.jp

## I. 緒 言

多くのスポーツでは直線的な疾走能力のみならず、静止状態からの急加速や、急減速からの素早い方向転換や急転回などの敏捷性能力が求められる。特に、サッカーやバスケットボール、ハンドボールなどの球技スポーツを対象とした研究では、試合中の方向転換の頻度やその重要性などが報告されており、敏捷性能力は高い競技パフォーマンスを発揮するための不可欠な要因となっている (Baker and Newton, 2008 ; Bloomfield et al., 2007 ; Brughelli et al., 2008 ; 岡本ほか, 2012)。近年、多くのトレーニング現場では、敏捷性の向上を目的とした SAQ トレーニングなども実施されている。SAQ とは Speed, Agility, Quickness の略であり、神経系機能に加え、瞬発力や加速力、敏捷性、バランス、巧緻性、反応速度などが関連する総合的かつ複合的な動きの速さとして捉えられている (日本 SAQ 協会, 1999 ; 角南ほか, 2009)。SAQ 能力を高める手法として、ラダーやミニハードル、ゴムチューブ等を用いたトレーニングが実施されており、それらのトレーニング効果について検証した報告などによると、継続的な SAQ トレーニングにより方向転換走に関する一定の効果が得られることがうかがえる (角南ほか, 2009 ; 山本・木村, 2011 ; 犬塚・原, 2009)。

敏捷性能力に関して、疾走能力をはじめとする各種体力との比較をした研究がいくつか報告されている。有賀ほか (2013) は、大学バレーボール選手の下肢筋群の伸長-短縮サイクル (Strength-Shortening Cycle : 以下「SSC」と略す) の能力を示すリバウンドジャンプ指数 (以下「RJ 指数」と略す) を測定したところ、RJ 指数と方向転換能力との間に有意な相関がみられたと報告している。同じく関子 (2006) は、バスケットボール選手にリバウンドドロップジャンプを用いたプライオメトリックトレーニングを行わせた結果、方向転換走の記録が有意に短縮したと報告している。これらの研究のように、方向転換

能力の向上に関して、RJ 指数で示される SSC 運動能力が一要因となっていることが示唆されている。

SAQ や方向転換走といった敏捷性能力に関する研究の多くは、スポーツ選手や大学生を対象としたものであるが、幼稚園児の方向転換能力の発育発達に関する研究もいくつか見られる。今中 (1979) は 5 歳児の男女を対象とし、方向転換を含む走能力について因子分析を用いて調査した結果、その発育発達過程に男女差が見られたことを報告している。八木ほか (1989) は幼稚園児を対象とし、走力と方向転換能力の関係について検討した結果、疾走速度とジグザグ走との間には有意な相関がみられたものの、疾走速度と反復横とびの間には有意な相関は見られなかったと報告している。しかしながら、児童を対象とした研究については、文部科学省新体力テストで実施される 50 m 走や反復横とびの現状および発達について報告したものは数多くあるものの、総合的かつ複合的な動きの速さ、すなわち実際のスポーツの場面で頻繁にみられるジグザグ走や切り替えしを伴う疾走についての研究は十分ではない。したがって、このような敏捷性能力が児童期にどのような発育発達過程を示すのか、また男女差がみられた場合はどのような特徴の差異が生じるのかを詳細に検討する必要がある、これにより競技パフォーマンス向上を目指す児童期のトレーニング処方に関する知見が得られると考えられる。

そこで本研究では、A 県で実施されたスポーツタレント発掘 (Talent Identification and Development : 以下「TID」と略す) 事業を受講した 9 歳から 12 歳までの児童を対象とし、疾走能力と敏捷性能力の発達について約 3 年間にわたって縦断的に調査し、それらの関係について検討した。TID 事業とは、優れた素質を持つ小中学生を対象に組織的に系統的・計画的なプログラムに従ってジュニア選手の育成を図るものであり、競技パフォーマンス向上を目的とした児童期のトレーニングに関して様々な取り組みが行われている。日本では 2004 年に福岡県で開始されたのを初めとし、現在では数多くの自治体で実施されて

いる事業である。福岡県および山口県のTID事業について報告した谷所ほか(2011)によると、一般の児童と比較して非常に高い運動能力を有するとされているが、その他全国的に見ても、TID事業に参加するジュニア選手の体力測定データについては詳細に報告されていないのが現状である。なお、A県におけるTIDの概要は、小学4年生の体力的に優れた児童を選抜し、6年生までの3年間に様々なトレーニングや多種の競技を体験してもらう「種目非特化型」(山下, 2010)の事業である。

## II. 方 法

### 1. 調査対象者と調査の手続き

調査対象者は2011年から2016年の間にA県で実施されたTID事業を受講した児童であり、小学4年次から6年次まで在籍し、3年間継続的に体力測定を行った70名(男子39名, 女子31名)とした。TID事業では体力測定が定期的に行われている。本研究では、4年次5月, 4年次3月, 5年次7月, 5年次3月, および6年次7月, の計5回分の記録を調査対象とした。なお当該TID事業では、参加児童およびその保護者に対して事業の目的, 計画, 危険性, 測定データ

の学術的活用について十分に説明し, 同意書を得た上でプログラムを実施しており, 本研究の実施にあたっては当該TID事業実行委員会による審査および承諾を受けた。

### 2. 測定項目

測定項目は, 体格的要素として身長と体重の2項目に加え, 基礎的な疾走能力を評価する20m走, SSC運動能力を評価する連続リバウンドジャンプテスト, 疾走中の方向転換を含む敏捷性を評価するフィールドテストであるアジリティテストとT字テストの4項目, 計6項目とした。これらの体力要素は他地域のTID事業等でも測定されており, すべて体育館内で測定可能なテストであることから, A県のTID事業において継続的に測定されている。いずれの計測も, 口頭による説明および示範に加え, 十分な練習を行った後に実施した。

#### 1) 20 m 走

直線的な疾走能力の指標とした(図1-a)。スタートラインから20m離れたゴールライン上に光電管(TP-02, 玉川商店)を配置し, 20m走タイムを計測した。児童はスタートラインにスタンディングスタートの姿勢で静止し, 光電管測定システムに接続した光刺激の合図でスタートする

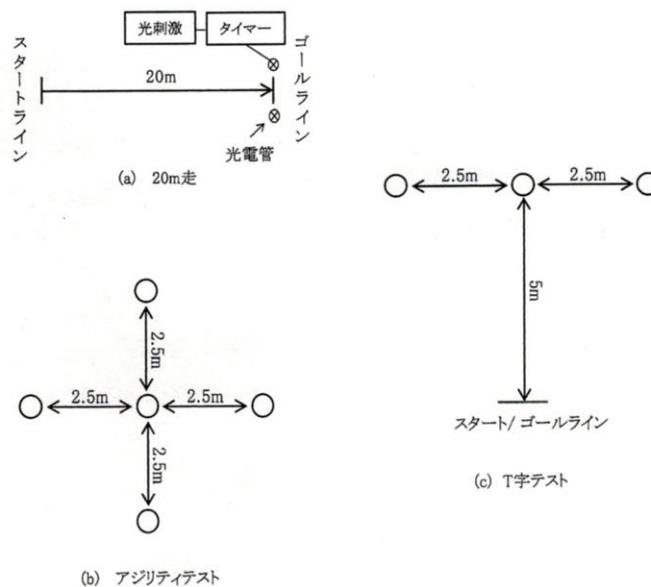


図1 各テストの実施方法。(a)20m走, (b)アジリティテスト, (c)T字テストを示す。

ものとした。測定は1回とし、スリップなどで走行に明らかな支障が生じたとみられた場合は、再計測を行うものとした。

#### 2) 連続リバウンドジャンプテスト

連続リバウンドジャンプテストは先行研究を参考とし、腰に手を当て両腕の振込動作を排除した6回の連続垂直跳びを行い、マットスイッチ（マルチジャンプテスト、ディケイエイチ社製）を用いて滞空時間と接地時間を計測した（図子ほか，1993；遠藤ほか，2007）。これらの測定値から、次式により跳躍高を算出した（Asumssen and Bonde-perterson, 1974）。

$$\text{跳躍高(m)} = 1/8 \cdot 9.81 \cdot \text{滞空時間(sec)}^2$$

（9.81は重力加速度を示す）

さらに、次式によって下肢筋 SSC 運動能力の指標である RJ 指数を算出した。

RJ 指数(m/sec) = 跳躍高(m) / 接地時間(sec)  
以上により、最も良い記録を採用した。

#### 3) アジリティテスト

前後左右4方向への素早い切り替えしを含む移動能力の指標とした（図1-b）。中央のマーカー（スタート位置）から前後左右それぞれ2.5mの位置にマーカーが配置され、スタートの合図で前方のマーカーにタッチして一度中央に戻った後、同様に右側→中央、後方→中央、左側→中央と4方向への往復を繰り返し、最後に中央に戻ってきたタイムをストップウォッチにより計測した。測定は2回行い、良い方の記録を採用した。

#### 4) T字テスト

90度および180度の方向転換を含む移動能力の指標とした（図1-c）。スタートラインから前方5mにある中央のマーカーまで1往復し、再び中央のマーカーを超えて右（あるいは左）に90度方向転換し、2.5m先のマーカーで180度方向転換し、反対側の5m先にあるマーカーで180度方向転換し、再び中央のマーカーで90度方向転換してスタートラインに到着したタイムをストップウォッチを用いて計測した。全ての区間において前方への走行であり、サイドステップやクロスステップ、バックラン等を行っていない。測定は2回行い、良い方の記録を採用した。

### 3. 統計処理

各測定項目の測定値は、平均値±標準偏差で示した。各項目の推移は対応のある一元配置分散分析を用い、有意差が見られた場合は Bonferroni の多重比較法を用いてその後の検定を行った。男女間の平均値の比較は、対応のない t 検定を実施した。各項目間の相関関係は、Pearson の単相関分析、および測定時の月齢を制御変数とした偏相関分析を用いて算出した。統計的有意水準はすべて危険率5%未満とした。

## III. 結 果

身長および体重の推移を図2に示した。当 TID 事業の開始時点である4年次5月の平均身長および平均体重は、男子で136.0 cm および 30.7 kg、女子で139.0 cm および 32.1 kg であった。また最終の6年次7月では、男子で149.2 cm および 39.5 kg、女子で153.0 cm および 41.9 kg であった。分散分析の結果、身長および体重において男女とも有意な向上が認められた（ $p < 0.05$ ）。また身長では男子に比べて女子の方が有意に高かったが（ $p < 0.01$ ）、体重では女子の方が重い傾向にあったものの有意差は認められなかった。

20 m 走の推移を図3に示した。4年次5月では、男子で $4.20 \pm 0.14$ 秒、女子で $4.37 \pm 0.19$ 秒であり、6年次7月では、男子で $3.85 \pm 0.21$ 秒、女子で $3.90 \pm 0.21$ 秒であった。分散分析の結果、男女とも有意な向上が認められた（ $p < 0.05$ ）。初回および2回目の測定である4年次5月および4年次3月において男女間に有意な差が見られた（ $p < 0.01$ ）。

RJ 指数の推移を図4に示した。4年次5月では、男子で $1.21 \pm 0.25$  m/sec、女子で $1.31 \pm 0.25$  m/sec であり、6年次7月では、男子で $1.55 \pm 0.32$  m/sec、女子で $1.49 \pm 0.22$  m/sec であった。分散分析の結果、男女とも有意な向上が認められた（ $p < 0.05$ ）。全ての測定で男女間に有意な差は認められなかった。

アジリティテストの推移を図5に示した。4年

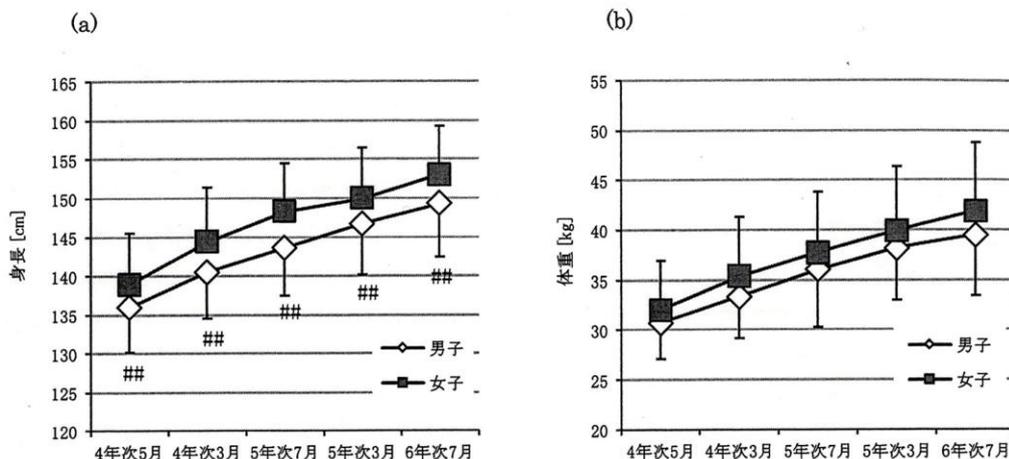


図2 (a) 身長の推移. #: 男女間の比較を示す. (## :  $p < 0.01$ )  
 男女とも : 4年次5月 < 4年次3月 < 5年次7月 < 5年次3月 < 6年次7月. (< :  $p < 0.05$ )  
 図2 (b) 体重の推移.  
 男女とも : 4年次5月 < 4年次3月 < 5年次7月 < 5年次3月 < 6年次7月. (< :  $p < 0.05$ )

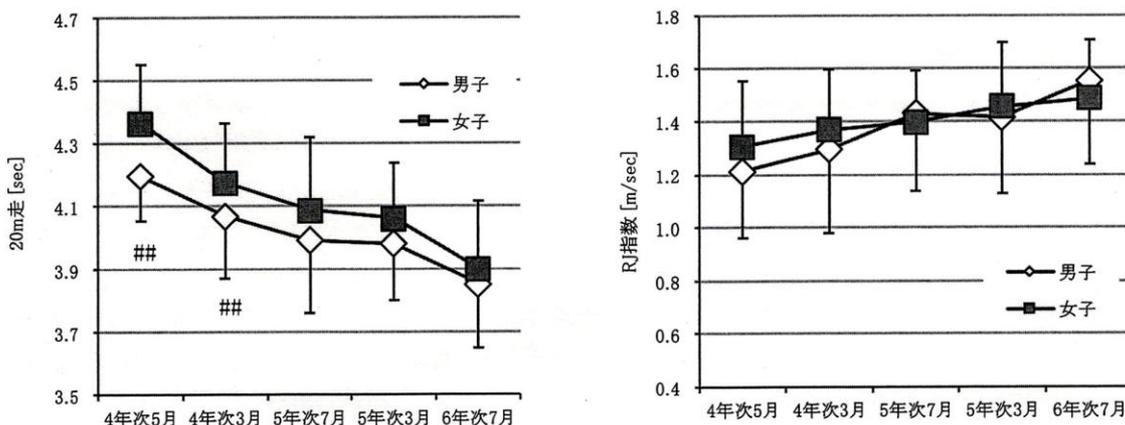


図3 20 m 走の推移. #: 男女間の比較を示す (## :  $p < 0.01$ ).  
 男子 : 4年次5月 < 4年次3月, 5年次7月, 5年次3月, 6年次7月.  
 4年次3月 < 6年次7月.  
 5年次7月 < 6年次7月.  
 女子 : 4年次5月 < 4年次3月, 5年次7月, 5年次3月, 6年次7月.  
 4年次3月 < 6年次7月. (< :  $p < 0.05$ )

図4 RJ 指数の推移.  
 男子 : 4年次5月, 4年次3月, 5年次7月 < 6年次7月.  
 女子 : 4年次5月 < 6年次7月. (< :  $p < 0.05$ )

では, 男子で $11.50 \pm 0.48$ 秒, 女子で $11.89 \pm 0.42$ 秒であり, 6年次7月では, 男子で $10.70 \pm 0.30$ 秒, 女子で $10.90 \pm 0.36$ 秒であった. 分散分析の結果, 男女とも有意な向上が認められた ( $p < 0.05$ ). 初回の4年次5月と, 3回目および4回目の測定値である5年次7月および5年次3月において男女間に有意な差が見られた ( $p < 0.01$ ).

次5月では, 男子で $7.67 \pm 0.45$ 秒, 女子で $8.02 \pm 0.60$ 秒であり, 6年次7月では, 男子で $6.56 \pm 0.36$ 秒, 女子で $6.86 \pm 0.43$ 秒であった. 分散分析の結果, 男女とも有意な向上が認められた ( $p < 0.05$ ). 全ての測定で男女間に有意な差が認められた ( $p < 0.01$ ).

T字テストの推移を図6に示した. 4年次5月

20 m 走, RJ 指数, アジリティテスト, および T 字テストの4項目について, それぞれの単相関係数および偏相関係数を表1および表2に示した. その結果, 単相関分析では全ての項目間で

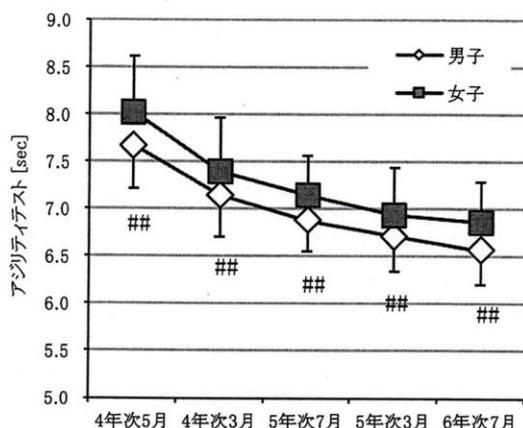


図5 アジリティテストの推移。#: 男女間の比較を示す (##:  $p < 0.01$ ).

男子: 4年次5月 < 4年次3月 < 5年次7月  
< 5年次3月 < 6年次7月.

女子: 4年次5月 < 4年次3月 < 5年次7月,  
5年次3月, 6年次7月.

5年次7月 < 6年次7月. (<:  $p < 0.05$ )

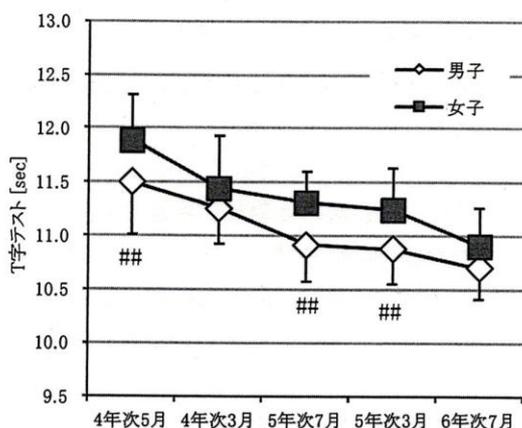


図6 T字テストの推移。#: 男女間の比較を示す (##:  $p < 0.01$ ).

男子: 4年次5月, 4年次3月 < 5年次7月,  
5年次3月, 6年次7月.

女子: 4年次5月 < 4年次3月, 5年次7月,  
5年次3月, 6年次7月.

4年次3月, 5年次7月 < 6年次7月.  
(<:  $p < 0.05$ )

有意な相関が認められた ( $p < 0.05$ ). また偏相関分析では, 男女ともアジリティテストとT字テストとの間にのみ有意な相関が認められ ( $p < 0.01$ ), 男子でのみRJ指数とアジリティテストおよびT字テストとの間に有意な相関が認められた ( $p < 0.05$ ).

表1 各測定項目間の単相関係数

	20 m 走	RJ 指数	アジリティ テスト	T 字 テスト
20 m 走	—	-0.349** -0.308**	0.539** 0.641**	0.433** 0.370**
RJ 指数		—	-0.324** -0.368**	-0.488** -0.233*
アジリティ テスト			—	0.691** 0.717**
T 字テスト				—

上段: 男子, 下段: 女子. \*:  $p < 0.05$ , \*\*:  $p < 0.01$

表2 各測定項目間の偏相関係数

	20 m 走	RJ 指数	アジリティ テスト	T 字 テスト
20 m 走	—	-0.126 -0.088	0.128 0.202	0.146 0.169
RJ 指数		—	-0.288* -0.126	-0.490** -0.108
アジリティ テスト			—	0.487** 0.538**
T 字テスト				—

上段: 男子, 下段: 女子. \*:  $p < 0.05$ , \*\*:  $p < 0.01$

## IV. 考 察

### 1. 各値の推移について

調査対象者の体格 (図2(a)および(b)) に関して, 平成27年度学校保健統計調査 (文部科学省, 2016) によると, 小学4年生の平均身長および平均体重はそれぞれ, 男子で133.5 cm および30.4 kg, 女子で133.4 cm および29.7 kg であり, 小学6年生ではそれぞれ, 男子で145.2 cm および38.2 kg, 女子で146.7 cm および38.2 kg であった. これと比較すると, 初回4年次5月の時点での体格 (男子136.0 cm および30.7 kg, 女子139.0 cm および32.1 kg) は男女ともやや優れているものとみられる. さらに最終6年次7月の時点 (男子149.2 cm および39.5 kg, 女子153.0 cm および41.9 kg) で比較すると, 統計調査による平均値との体格差は拡大している. 特に

女子においてその傾向が強く、成熟が早期に開始していることもうかがえる。福岡県および山口県のTID事業における調査(谷所ほか, 2011)によると、TID事業を受講する児童の体格・体力は小学4年生の時点で一般の小学校5, 6年生に相当するものであったと報告されているが、今回の調査対象者においても同様に優れた体格を持つ児童であったとみられる。

本研究では20m走を基礎的な疾走能力の指標とした(図3)。ジュニア選手では、スプリント能力が高いほど競技力が高いという報告もあり(Reilly et al., 2000; Wong et al., 2009), 素早い加速が重要となる項目である。今回の結果では、経年的に男女とも有意な向上が見られたが、特に女子の向上が大きいことがうかがえ、初回4年次5月の時点では男子に比べて0.2秒程度遅く有意差も認められていたものの、最終6年次7月の時点ではその差は0.05秒とほぼ同様の値であった。児童の20m走を測定した研究はほとんど見られないが、星川ほか(2012)は小学生からシニアまでの男子サッカー選手を対象に光電管を用いて20m走の測定を実施している。この研究によると、サッカー選手のスプリント走は最高速度に到達する前に終了することが多いため、いかに素早く加速できるかがより重要であるとしたうえで、素早い加速能力の評価にはかなり短い距離である20m走が適していると述べている。その結果、小学5年生のフィールドプレイヤーでは3.62秒から3.76秒が「平均的な選手」であり、3.48秒未満が「速い選手」として評価している。スタート方法が異なるために単純な比較は難しいが、今回の調査対象者では、小学5年生男子の20m走の平均値は3.99秒(最高3.43秒から最低4.38秒)であり、星川ほか(2012)が評価する3.48秒未満の「比較的速い児童」から、3.89秒以上の「サッカー選手としては遅い」と評価される児童まで幅広く見受けられ、様々な競技種目の実施者を対象としている種目非特化型TID事業の特徴がうかがえる。

また疾走能力及び方向転換能力に影響を及ぼすと考えられるSSC運動能力の指標として、リバ

ウンドジャンプの結果からRJ指数を算出した(図4)。RJ指数の経年的な推移は20m走と同様に男女とも有意な向上が見られた。6歳から18歳の男子のRJ指数を横断的に調査した遠藤ほか(2007)の報告と比較すると、ともに経年的な発達がみられた点は同様であり、同年代である小学4年生から6年生のRJ指数は平均で1.11 m/secから1.33 m/sec程の値であった。一方、本研究ではTID事業に参加するジュニア選手を対象としており、その値は1.21 m/secから1.55 m/secとかなり高値を示した。これはおよそ1学年程度上の記録に相当しており、谷所ほか(2011)の報告と同様であった。また遠藤ほか(2007)は、6—18歳では接地時間に差が認められなかったことを報告しているが、本研究においても同様に、接地時間の経年的な変化は認められなかったことから、RJ指数の発達は跳躍高の増大であることが示唆された。次に男女間で記録を比較したところ、どの時点においても男女間で有意差は認められなかった。坂口・図子(2013)は幼児を対象としてSSC運動能力およびRJ指数の性差について検討しており、男女間の値の差異がみられたものの性差によるものかどうかは不明であったと報告しているが、本研究の結果では男女間の差異はほとんど見られなかった。今回の調査対象者においては、男子に比べ女子の発達が非常に顕著なために男女で同様な数値となっている可能性も示唆されるが、RJ指数における性差の存在については更なる検討が必要である。

方向転換を含む敏捷性能力を評価するテストとして、前後左右への素早い切り替えしを必要とするアジリティテストと、90度および180度の素早い方向転換を必要とするT字テストを測定した(図5および図6)。これらはTID事業で実施されているものの、あまり一般的な測定項目ではない。また各地のTID事業における児童の測定データは詳しく公開されていないことから、今回の結果のみで測定値の優劣を評価することは難しいが、両テストにおいて男女とも経年的に有意な向上が見られ、また男女間でも有意な差が認められた。

## 2. 疾走能力および SSC 運動能力と敏捷性能力との関係

疾走能力および SSC 運動能力と敏捷性能力との関係を検討するため、20 m 走、RJ 指数、アジリティテスト、および T 字テストの 4 項目間の単相関係数を算出したところ、すべての項目において有意な相関がみられた (表 1)。調査対象者は発育発達中の児童であり、成長に伴ってすべての項目が向上するため、疑似相関の影響が考えられた。そこで、各測定を実施した時点の月齢を制御変数とする偏相関分析を行い、その相関係数を算出した結果、男女ともアジリティテストと T 字テストとの間に有意な相関が認められ、また男子でのみ RJ 指数とアジリティテストおよび T 字テストとの間に有意な相関が認められた (表 2)。

20 m 走と RJ 指数との関係について、両者の相関は男女とも低いものであった。岩竹ほか (2002) をはじめ、スプリント能力と RJ 指数との間に高い相関がみられたとする報告はいくつかみられるが、そのほとんどは大学生や成熟した競技者を対象としたものである。それと比較すると、今回の調査対象者は TID 事業に参加する体力的に優れたジュニア選手ではあるが、小学校高学年の児童であり、まだ筋力や筋パワー、SSC 運動能力の発達は十分ではないと考えられる。幼児のリバウンドジャンプと垂直跳びについて調査した坂口・図子 (2013) によると、月齢 50 か月 (4 歳ころ) を境として、発達が促進する幼児と停滞する幼児にばらつきが生じるとされている。今回の調査対象者においても、個人間の発達のばらつきが存在した可能性も考えられる。急速な発育発達段階を迎えようとする小学校高学年の時期では、疾走能力と SSC 運動能力との間に顕著な関係がみられないことが示唆された。

同様に、20 m 走とアジリティテストおよび T 字テストとの間においても、男女とも低い相関関係にあった。一般的にスプリント能力として測定される 100 m 走や 50 m 走よりもさらに短い距離である 20 m 走では、より素早い加速が重要となってくる (星川ほか, 2012)。これを考慮すると、20 m 走が速いということは加速能力が高いと考

えられ、アジリティテストや T 字テストにも好影響を及ぼすものと予想されたが、仮説とは異なる結果であった。アジリティテストは、短い区間を前後左右に素早く反復する運動である。また加速のみならず、方向転換時の急減速やスムーズな体重移動も行わなければならない、複合的な敏捷性能力を必要とするため、前方に直線的に加速し疾走するだけの 20 m 走とは異なる運動形態となる。この結果は、25 m の疾走速度と敏捷性との関係は低いとの報告 (八木ほか, 1989) や、50 m の疾走能力と敏捷性には密接な関係はないとした報告 (生田ほか, 1981) と同様であり、20 m 走というさらに短距離の場合でも直線的な疾走能力と敏捷性能力との相関関係は低いことが示唆された。

また、T 字テストは前方への疾走中に方向転換を繰り返すものである。走速度とジグザグ走の間には高い相関関係が見られたとする報告 (八木ほか, 1989) や、走速度とプロアジリティテストの間には高い相関関係が見られたとする (笹木ほか, 2011) 報告もあり、20 m 走との高い相関関係がみられることが予想されたが、これらとは異なる結果となった。疾走能力の向上に伴って T 字テスト中の疾走速度も向上すると考えられるが、それと同時に方向転換時の急減速や急転回の技術も高度となり、方向転換時の急減速から方向転換を経て急加速する速度調整能力が重要となる。先行研究では、この一連の方向転換動作に関わる技術や能力として、調整力やボディバランスという語句が用いられており、これらが伴うことでよりスムーズな方向転換が可能となるとしている (犬塚・原, 2009; 日本 SAQ 協会, 1999)。逆に、一連の方向転換動作に関わる技術や能力に乏しい場合、直線での疾走速度が速くても大きなタイムロスにつながるであろう。方向転換動作が完成されていない、あるいは方向転換動作の習熟度に大きな個人差がみられる児童期であることが、20 m 走と T 字テストの間に有意な相関がみられなかった一要因であると考えられる。

次に SSC 運動能力と敏捷性能力との関係について、偏相関分析の結果、男子でのみ RJ 指数と

## 児童の疾走能力と敏捷性能力に関する縦断的研究：スポーツタレント 発掘事業におけるジュニア選手を対象として

谷所 慶<sup>1)</sup> 鷗木 秀夫<sup>2)</sup> 矢野 琢也<sup>3)</sup>  
 賀屋 光晴<sup>4)</sup> 長野 崇<sup>5)</sup> 平川 和文<sup>6)</sup>

Kei Tanisho<sup>1</sup>, Hideo Ikarugi<sup>2</sup>, Takuya Yano<sup>3</sup>, Mitsuharu Kaya<sup>4</sup>, Takashi Nagano<sup>5</sup> and Kazufumi Hirakawa<sup>6</sup>: A longitudinal study of sprinting and agility in children, a case of junior athletes in a talent identification and development program. *Japan J. Phys. Educ. Hlth. Sport Sci.* 62: 455-464, December, 2017

**Abstract** : A study was conducted to investigate the relationship between sprinting ability and agility using a longitudinal design. The subjects were 70 junior athletes (39 boys and 31 girls) aged 9 to 12 years participating in a Talent Identification and Development program. Physical constitution (height and body weight), 20-m sprint test time, rebound jump index, and ability to change direction (agility test and T-run test) were measured periodically for 3 years. The main results were as follows:

1. Physical constitution, sprinting ability, rebound jump index, and ability to change direction increased significantly along with development in both boys and girls.
2. Performances in the 20-m sprint, agility test, and T-run test in boys were significantly better than in girls, but no significant sex difference was observed in the rebound jump index.
3. Single correlation analysis demonstrated significant correlations between all of the tests.
4. Partial correlation analysis (using age in months as the control variable) revealed significant relationships between the agility test and T-run test in boys and girls, but correlations between 20-m sprint ability and the agility test or T-run test were not significant.
5. There was little difference in the rebound jump index between boys and girls, and it was suggested that ability to change running direction was less affected by simple sprinting or strength-shortening cycle abilities during the developmental period.

**Key words** : 20-m-sprint, RJ-Index, agility, T-run  
 キーワード : 20 m 走, RJ 指数, アジリティ, T 字ラン

- 1) 関西大学人間健康学部  
〒590-8515 大阪府堺市堺区香ヶ丘町 1-11-1
  - 2) 兵庫県立大学経済学部  
〒651-2197 神戸市西区学園西町 8-2-1
  - 3) 兵庫大学健康科学部  
〒675-0195 兵庫県加古川市平岡町新在家2301
  - 4) 兵庫医療大学共通教育センター  
〒650-8530 兵庫県神戸市中央区港島 1-3-6
  - 5) 大原学園神戸校  
〒651-0085 神戸市中央区八幡通 4-2-5
  - 6) 京都学園大学健康医療学部  
〒621-8555 京都府亀岡市曾我部町南条大谷 1-1
- 連絡先 谷所 慶

1. Faculty of Health and Well-being, Kansai University  
1-11-1 Kaorigaoka-cho, Sakai-ku, Sakai, Osaka 590-8515
  2. School of Economics, University of Hyogo  
8-2-1 Gakuen-Nishimachi, Nishi-Ku, Kobe 651-2197
  3. Faculty of Health Science, Hyogo University  
2301 Hiraoka-cho Shinzaike, Kakogawa, Hyogo 675-0195
  4. General Education Center, Hyogo University of Health Sciences  
1-3-6 Minatojima, Chuo-ku, Kobe, Hyogo 650-8530
  5. O-hara College of Business  
4-2-5 Yahatadori, Cyuo-ku, Kobe, Hyogo 651-0085
  6. Faculty of Health and Medical Sciences, Kyoto Gakuen University  
1-1 Nanjo-Otani, Sogabe-cho, Kameoka, Kyoto 621-8555
- Corresponding author tanisho@kansai-u.ac.jp

- スポーツ医科学雑誌, 24: 7-18.
- 有賀誠司・積山和明・藤井壮浩・小山孟志・緒方博紀・生方 謙 (2013) 方向転換動作のパフォーマンス改善のためのトレーニング方法に関する研究: 男子バレーボール選手におけるリバウンドジャンプ能力と方向転換能力との関連について. 東海大学スポーツ医科学雑誌, 25: 7-19.
- Asumssen, E. and Bonde-perterson, F. (1974) Storage of elastic energy in skeletal muscles in man. *Acta Physiol. Scand.*, 91(3): 385-392.
- Baker, D. G. and Newton, R. U. (2008) Comparison of lower body strength, power, acceleration, speed, agility, and sprint momentum to describe and compare playing rank among professional rugby league players. *J. Strength Cond. Res.*, 22: 153-158.
- Bloomfield, J., Polman, R., and O'Donoghue, P. (2007) Physical demands of different positions in FA premier league soccer. *J. Sports Sci. Med.*, 6: 63-70.
- Bruhelli, M., Cronin, J., Levin, G., and Chaouachi, A. (2008) Understanding change of direction ability in sport. *Sports Med.*, 38(12): 1045-1063.
- 遠藤俊典・田内健二・木越清信・尾縣 貢 (2007) リバ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(2): 149-159.
- 星川佳広・飯田朝美・古森政作・中馬健太郎・澁川賢一・菊池 忍 (2012) サッカー選手における20m走タイムの評価表の試案: ジュニアからプロまでの検討. 体育学研究, 57(1): 249-260.
- 生田香明・根木哲朗・栗原崇志・播本定彦 (1981) 敏捷性・筋力・パワーからみた短距離疾走能力. 体育学研究, 26(2): 111-117.
- 今中国泰 (1979) コントロール要因を含む走能力の因子構造-5歳児に関する検討. 長崎大学教養部紀要, 20(1): 27-39.
- 犬塚剛弘・原文 貴 (2009) 大学生バスケットボール選手の敏捷性能力に及ぼすラダートレーニングの効果: 有効性とトレーニング期間に関する検討. 島根大学教育学部紀要, 43: 137-143.
- 岩竹 淳・鈴木朋美・中村夏実・小田宏行・永澤健・岩壁達男 (2002) 陸上競技選手のリバウンドジャンプにおける発揮パワーとスプリントパフォーマンスとの関係. 体育学研究, 47(3): 253-261.
- 文部科学省 (2016) 学校保健統計調査一平成27年度(確定値)の結果の概要  
[http://www.mext.go.jp/component/b\\_menu/other/\\_icsFiles/afieldfile/2016/03/28/1365988\\_03.pdf](http://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2016/03/28/1365988_03.pdf)  
 (参照日2016年9月1日)
- 日本SAQ協会 (1999) スポーツスピード養成SAQトレーニング. 大修館書店.
- 岡本直輝・伊坂忠夫・藤田 聡 (2012) 球技選手の方  
 向変換能力向上のためのジグザグ走の検討. 体育学研究, 57(1): 225-235.
- Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., and Franks, A. (2000) A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *J. Sports Sci.*, 18: 695-702.
- 坂口将太・関子浩二 (2013) 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(2): 599-615.
- 笹木正悟・金子 聡・矢野 玲・浅野翔太・永野康治・櫻井敬晋・福林 徹 (2011) 方向転換走と直線走および垂直跳びの関係-重回帰分析を用いた検討一. トレーニング科学, 23(2): 143-151.
- 角南良幸・村上清英・中山正剛・大隈節子 (2009) 大学体育実技のためのSAQ関連体力測定および評価法の検討: 過去の運動経験が及ぼす影響と標準値の作成. 大学体育学, 6(1): 33-42.
- 谷所 慶・山下修平・和久貴洋 (2011) ジュニアアスリートと一般児童の身体能力の比較-スポーツタレント発掘事業と児童の体力. 体育の科学, 61(3): 195-201.
- Wong, P-L., Chamari, K., Dellal, A., and Wisloff, U. (2009) Relationship between anthropometric and physiological characteristics in youth soccer players. *J. Strength Cond. Res.*, 23: 1204-1210.
- 八木規夫・脇田裕久・水谷四郎 (1989) 幼児の疾走能力と瞬発力及び調整力との関係. 三重大学教育学部研究紀要, 自然科学 40: 81-91.
- 山本正彦・木村瑞生 (2011) 10週間に及ぶラダートレーニングが一般男子大学生の敏捷性に及ぼす影響. 東京工芸大学工学部紀要, 34(1): 27-34.
- 山下修平 (2010) タレント発掘・育成事業の今日的趨勢. トレーニング科学, 22(3): 155-158.
- 関子浩二・高松 薫・古藤高良 (1993) 各種スポーツ選手における下肢の筋力およびパワー発揮に関する特性. 体育学研究, 38(4): 265-278.
- 関子浩二 (2006) バスケットボール選手におけるプライオメトリックスがジャンプとフットワーク能力およびパス能力に及ぼす効果. 体力科学, 55: 237-246.  
 (2016年10月14日受付)  
 (2017年3月24日受理)

Advance Publication by J-STAGE

Published online 2017/7/26

### 3. その他

#### 1) 実行委員会および事務局名簿

平成29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	鳩木 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	社会福祉法人 虹のかけはし 理事長 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	土肥 隆	兵庫県立大学経営学部 教授	知的P
委員	船越 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

事務局長	住本 典彦
事務局員	財田 幸治
事務局員	前田 信
事務局員	加藤 雅康
事務局員	大崎 浩

## 2) アシスタント・コーチ 名簿

H29 年度アシスタントコーチ(AC)				
No.		氏名		所属
1	継続	オオサキ ホノカ 大崎 穂乃香	女	兵庫大学健康科学部 4年生
2	継続	クボタ マオ 久保田 真生	男	兵庫大学健康科学部 4年生
3	継続	ウタカ チエ 宇高 智絵	女	兵庫大学健康科学部 3年生
4	継続	ヤスダ リサ 安田 莉紗	女	兵庫大学健康科学部 3年生
5	継続	ナカニシ アユム 中西 歩	男	神戸大学発達科学部 3年生
6	継続	マツイ ヒロキ 松井 大樹	男	天理大学体育学部 3年生
7	新規	フジイ マリア 藤井 まりあ	女	神戸大学大学院 1年生
8	新規	ババ ミズキ 馬場 瑞希	男	大原学園専門学校神戸校 1年生
9	新規	サイトウ ユカ 齋藤 有華	女	兵庫医療大学 2年生
10	新規	シマダ ユウヤ 島田 優哉	男	大原学園専門学校神戸校 2年生
11	新規	フジエ ショウタ 藤恵 翔太	男	大原学園専門学校神戸校 2年生
12	新規	ヤマモト タイト 山本 泰斗	男	大原学園専門学校神戸校 2年生

## 平成29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/](http://www.hspess.jp/project_1/)

---

