

平成 30 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	1
1. H30 年度HJSAプログラム実施報告	2
2. 陸上競技研究紀要 第13巻:37-42, 2017 「兵庫県スポーツタレント発掘・育成事業の選考方法について 一相対年齢 効果の視点から一」 鷗木秀夫, 平川和文, 谷所 慶, 矢野琢也, 賀屋光晴, 長野 崇, 村田和隆, 高田義弘	37
3. その他	43

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は今年度で、スタートから10年が経ちました。のじぎく国体を契機に、県教育委員会が展開する競技力向上や大学研究機関との連携施策と、地域貢献と学会組織の活性化をめざす兵庫県内の大学教員の学会組織の思いが一致し、県教育委員会・県体育協会そして兵庫体育・スポーツ科学学会の3つの組織の連携による、TIDプログラムとしてスタートしました。当時は福岡県をはじめ、国民体育大会との関連で若干の府県がTIDプログラムを実施している程度でしたが、今では多くの都道府県で実施される施策となっています。またそれらをまとめる全国的な組織も立ち上がっています。10年間試行錯誤してきて、TIDプログラムの難しさを痛感しています。しかしこのプログラムは、ジュニアの身体能力をフルに伸ばし、子どもの発育・発達と運動・スポーツ科学の発展には、極めて価値あるプログラムであるとも実感しています。今後は他の都道府県とも情報交換・連携を深め、トップアスリートの育成に繋がればと思います。アカデミー修了1期生は大学生になっています。国体をはじめ、各種競技で活躍するOB・OGも出てきました。アカデミー生の活躍が大いに期待されます。

この10年、兵庫ではスピード・アジリティ・クイックネス、コーディネーション能力、動作の正確性とスピード、そして先を読むプレーの向上をめざし、多様なプログラムを展開してきました。コーチたちの実施するプログラム内容・指導方法もよく練られ、個性もあり、TIDプログラムはワンパターンではないというのが実感です。もちろん指導を受けるアカデミー生の体格、体力・運動能力、モチベーション、年齢(月齢)、過去の運動経験もまちまちです。いったいどのようなトレーニング方法がアカデミー生のスポーツタレント発掘・育成に適しているのか考えつつも、結論の出ない10年間でした。そして今は、コーチのプログラム内容・指導は正しい。しかし、全てのアカデミー生に対して最適なプログラムはないと、今は考えています。発育・発達期の子どものTIDには関与する要因があまりにも多いのです。環境因子、遺伝因子等多くの要因が複雑に絡み合っており、じっくりと体系化(兵庫メソッド)を進める必要があるでしょう。これからの10年に期待したいと思います。

次年度からHJSA実行委員会委員長は鷗木秀夫氏(現副委員長・兵庫県立大学教授)に交代します。お蔭様で、この10年間実行委員長として大きな事故もなく無事を務めることができ、関係各位のご尽力に感謝申し上げます。新たな10年は鷗木委員長をはじめ若い力と柔軟な発想で、さらに良いTIDプログラムを展開して頂けることでしょう。微力ではございますが、これからもHJSAを支えていければと思います。兵庫のTIDプログラムが更なる発展をすることを祈念して、委員長としての最後のご挨拶とさせていただきます。ありがとうございました。

1. 平成30年度ひょうごジュニアスポーツアカデミー実施報告

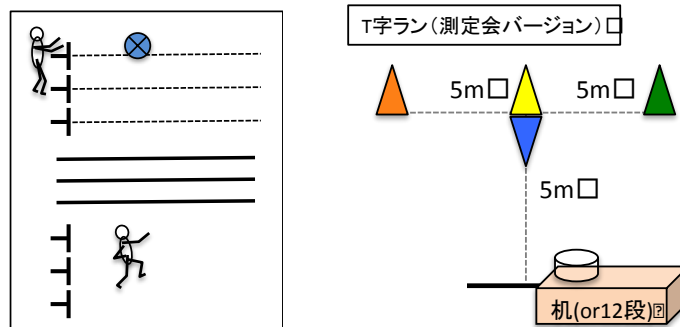
2018年4月14日(土)14:00~17:00 [神戸常盤アリーナ(兵庫県立文化体育館)]

○身体能力開発・育成プログラム(平成29年度からの継続者のみ対象)

指導者:矢野琢也(兵庫大学准教授), 賀屋光晴(兵庫医療大学准教授)他

新5・6年対象:運動能力測定(選考会実施種目で現在の能力をチェック)

- 1) ウォームアップ
- 2) 測定:メディシンボール投げ、立ち三段跳、反復横跳び、T字ラン
学年&男女対抗リレー(障害物も込みでランニング&アジリティ)



○アシスタントコーチ研修会 17:30~19:00

担当者:HJSA 実行委員会委員

2018年4月21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

2018年5月12日(土)14:00~17:00 [神戸常盤アリーナ(兵庫県立文化体育館)]

○開講式 漁 修生(兵庫県教育委員会スポーツ振興課副課長)他

○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)UFO ※目標達成への集中力とチームワーク(コミュニケーション)
- (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「せいの」
- (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
オープンクエ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

担当者:HJSA 実行委員会委員

2018年5月26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

○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」

松本先生には、スポーツ医学を理解するため「医者のかかりかたについて」として、保護者の方々に子どものからだを考える時間を提供していただいている。まず、「スポーツは人々に何をもたらすのか？」を考え、子どもたちの成長や発育・発達に活かす取り組みとなることが重要なのであることに気づく努力の必要性を説かれている。

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。外傷を生じないように十分な配慮がなされた指導により子どもたちの安全は確保され、トレーニングは不可抗力による外傷の発生リスクを如何に下げることが、重要な指導のポイントとなる。

「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)であり、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り、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。そのためには、十分な休養を取ることも必要なトレーニングのひとつと考えられている。

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。すなわち、家庭における保護者の皆さまの子どもの変化を観察する能力が問われることとなる。

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、リカバリースナックの摂取を考えるなどスポーツ栄養の領域の実践力も必要となる。保護者として、「Best Sports Parents」である努力が必要であることを自覚して子どもたちを育てていただきたい。

2018年6月9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)

スピードトレーニング: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】着地の位置と姿勢

「バウンディング」両脚→片脚へ *母指球着地

- 1) その場でフォームチェック *真下着地
- 2) 両脚バウンド 15m×4セット
- 3) 片脚バウンド(左右各4ステップで切り替え)15m×4本
- 4) 片脚バウンド 10m→ダッシュ 10m×4本

Speed UP 戦略2

【力を効率よく前に伝える2】体全体を1つの棒のように!姿勢と脚の動き、リズム

- 1) A-Skips 片脚3ステップづつ:50%スピード 15m×4本
- 2) A-Skips:50%スピード 15m×4本

3) A-Skips: 70~80%スピード 15m×4本

「クイックバットキック」一連の着地&脚の回転&姿勢

1) 50%スピード 10m×4本

2) 80%スピード 10m×4本

アジリティートレーニング:指導者 長野 崇(大阪国際大学講師)他

Tr1 ダイナミックストレッチ

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

Tr2 パワーポジション TR

- ①キープ
- ②スウィング

Tr3 ハーネスドリル

- ①スタティック
- ②ステップング

Tr4 ダッシュ&バック

Tr5 20m ダッシュ(10m 地点で直角ターン)

クイックネストレーニング: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×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×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×3回

4. 開閉ジャンプ

(足を左右に開いて・閉じて) 5秒×3回

5. タッピング 5秒×3回

6. ツイスト(ワイド) 5秒×3回

7. ツイスト(ナロー) 5秒×3回

8. クロスカントリー 5秒×3回

9. イン-アウト-アウト-イン 5秒×3回

10. シャッフル 5秒×3回

B. グラウンド ベース ドリル

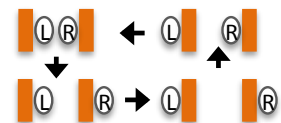
11. Four-Point Pop Up

(四つん這いからの立上がり) 2回

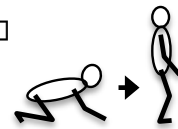
12. Sit-to-Stand Pop Up

(長座からの立上がり) 2回

(10)□



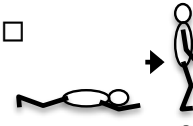
(11)□



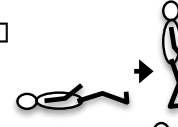
(12)□



(13)□



(14)□



(15)□



(16)□



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. Squawling-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

2018年6月16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2回目)

スピードトレーニング: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】接地の位置と姿勢*母指球着地

「バウンディング」片脚3拍子→ランへ*真下着地

- 1)左右片脚3拍子バウンド 15m×2 *50%でフォームチェック
- 2)左右片脚3拍子バウンド 15m×3 *100%
- 3)左右片脚3拍子 10m→2拍子バウンド 10m×3 *100%
- 4)左右片脚3拍子 5m→2拍子 5m→ダッシュ 10m×3 *100%

【力を効率よく前に伝える2】体全体を1つの棒のように!床反力を使う(姿勢と接地)。

力を前に伝えやすい直線姿勢と真下接地。抵抗に対して姿勢を保持しながら前進。

- 1)抵抗 10m&抵抗なし 10m:50%スピード×3本
- 2)抵抗 10m&抵抗なし 10m:80%スピード×3本
- 3)抵抗 5m&抵抗なし 10m:100%スピード×2本

【力を効率よく前に伝える3】腕でバランスを。

手は軽く握る程度(力は不用)肘は約90度。前:手が肩の高さ位。後ろ:お尻の位置位。肘は伸びないように。
*左右平行に。

- 1)その場で確認 2)クイックバットキックで実践
- 「クイックバットキック」一連の姿勢&接地&脚の回転&腕
- 1)50%スピード 10m×2 2)100%スピード 15m×3

アジリティトレーニング:指導者 村田和隆(すこっちスポーツクラブ)他

【停止】

- 1)加速動作からの3関節の脱力による停止
- 2)3関節の同時屈曲
- 3)スプリントから重心をやや後ろにかける
- 4)両脚を揃えてトリプルフレクション
- 5)3関節の同時脱力

【方向転換】

- 1)前方移動と同様の姿勢をとる
- 2)肩幅程度の足幅
- 3)骨盤から脊柱を移動方向に向ける
- 4)移動方向に徐々に重心点を動かす

- 1)ハードルスクワット
・スクワットをしながらハードルの下を通過する。・上体を前傾させない。
- 2)ランジウォーク~クイックランジウォーク

・頭の位置をなるべく変えない。 ・上体を起こし、胸を張る。

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) スピードカット・パワーカット

5) 20m ダッシュ (10m 地点で直角ターン)

クイックネストレーニング: 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 1 (1 in the hole)

4. クイック ラン 2 (2 in the hole)

(小刻みに、腕と脚のタイミング)

5. ラテラル ラン(左)

(腕と脚を素早く、背を丸めない)

6. ラテラル ラン(右)

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

(接地時間は短く)

12. スラローム ジャンプ

(右・左斜め前方を向きながら)

13. ツイスト ジャンプ

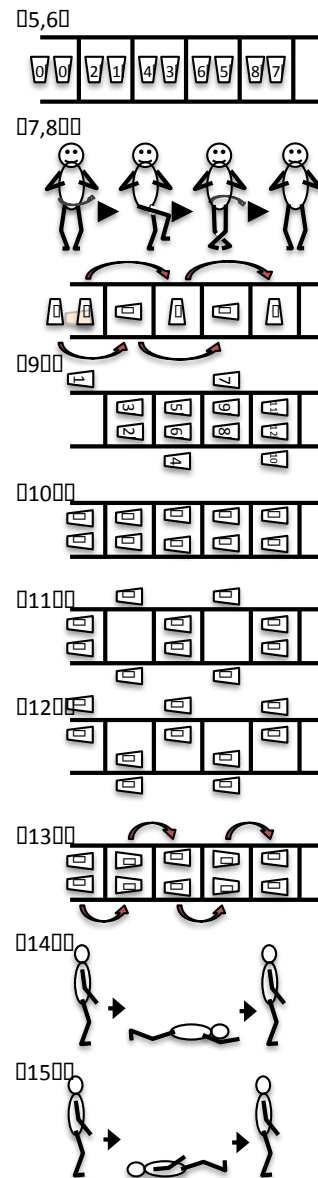
(1マス毎に身体を反転(180度))

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)



2018年6月23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3回目)

スピードトレーニング: 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3】接地の位置と姿勢* 母指球着地

「バウンディング」片脚3拍子→ランへ* 真下着地

1) 左右脚3拍子 5m→2拍子 5m→ダッシュ 10m×4 * 100%

【力を効率よく前に伝える3】腕でバランスを。手は軽く握る程度(力は不要)肘は約90度。

前: 手が肩の高さ位。後ろ: お尻の位置位。肘は伸びないように。* 左右平行に * リズムカル&コンパクト

「クイックバットキック」一連の姿勢&接地&脚の回転&腕

1) 50%スピード 10m×2 、 2)100%スピード 15m×3

【力を効率よく前に伝える3】体全体を1本の棒のように！床反力を使う(姿勢と接地)。

抵抗に対して姿勢を保持しながら前進。

1) チューブ抵抗 10 歩 &リリース 10m:100%スピード×4 本

【ピッチアップ1】ダッシュ 10m

1) 70cm 前後の幅&90cm 幅のマーカー11 個を素早くまたぐ。全部で5セットを 100%×4 本

2) ノーマルラン 100%×2 本

スピードトレーニング:指導者:長野 崇(大阪国際大学講師)他

Tr1 ステップ台を用いたステップング

Tr2 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】

Tr3 ハーネスドリル

Tr420m ダッシュ(横長直角ターン)

クイックネストレーニング:指導者 賀屋光晴(兵庫医療大学准教授)他

【4 年生メニュー】

1. クイック ラン 1(1 in the hole)

(小刻みに、腕と脚のタイミング)

2. クイック ラン 2 (2 in the hole)

(小刻みに、腕と脚のタイミング)

3. ラテラル ラン(左)

(腕と脚を素早く、背を丸めない)

4. ラテラル ラン(右)

5. 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)

6. ツイスト スキップ(左足前)

7. シャッフル

(中・中・外のリズム)

8. ホップスコッチ

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

(接地時間は短く)

11. スラローム ジャンプ

(右・左斜め前方を向きながら)

12. ツイスト ジャンプ

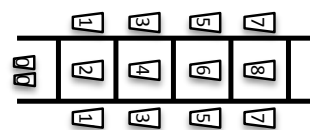
(1 マス毎に身体を反転(180 度))

13. クイック ラン(バック) (右足スタート)

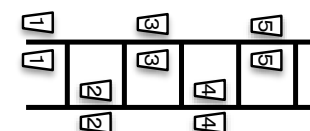
(小刻みに、腕と脚のタイミング)

14. クイック ラン(バック) (左足スタート)

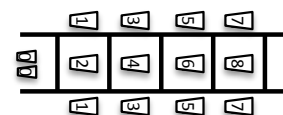
(6)ホップスコッチ□



(7,8)スラロームジャンプ□



(8)□



(13,14)□



(15)□



(小刻みに、腕と脚のタイミング)

15. クイック ジャンプ(バック)

(両足をそろえ小刻みに)

【5・6年生メニュー】

1. クイック ラン 1(1 in the hole)

(小刻みに、腕と脚のタイミング)

2. クイック ラン 2 (2 in the hole)

(小刻みに、腕と脚のタイミング)

3. クイック ラン(バック)

(小刻みに、腕と脚のタイミング)

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)

8. スラローム ジャンプ (バック)

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

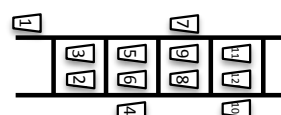
(シャッフル バック)

11. クロスオーバー ステップ

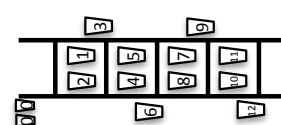
12. 2 イン-2 アウト フォワード (右足スタート)

13. 2 イン-2 アウト フォワード (左足スタート)

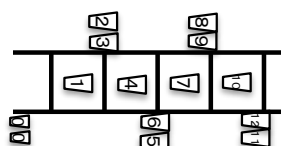
(9) シャッフル □



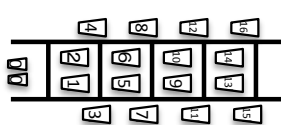
(10) オープンステップ バックワード □



(11) クロスオーバーステップ □



(12,13) 2イン-2アウト □



2018年6月30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4回目)

スピードトレーニング:指導者 矢野琢也(兵庫大学准教授)他

「バウンディング3」身体を1つの棒のように!

・100%スピード 2拍子→ダッシュ 10m×3本 *リズム&姿勢

【ピッチアップ2】ダッシュ 10m

1) 60cm 前後の幅&100cm 幅のマーカー11個を素早くまたぐ。全部で5セットを 100%×3本

2) 60cm→100cm 後半ストライド広く 100%×4本

【力を効率よく前に伝える4】

体全体を1本の棒のように! 床反力を使う(姿勢と接地)

抵抗に対して姿勢を保持しながら前進。

1) チューブ抵抗 20歩 &リリース 10m:100%スピード×4本 *オーバースピードをしっかりと活かす

【オーバースピード1】「Tubing-Ret-GOs」オーバースピードを体験しその中で最適動作を探る!

チューブによる牽引負荷

1) ピッチアップ:ボディ&フットポジションの確認

2) 負荷に合わせて素早く脚を動かし前進加速する

3) 負荷の解除⇒ピッチ&ボディコントロールの維持:目標ピッチ数:4回/秒

・10m+10m(負荷解除)×6本

スピードトレーニング:指導者 長野 崇(大阪国際大学講師)他

Tr1 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

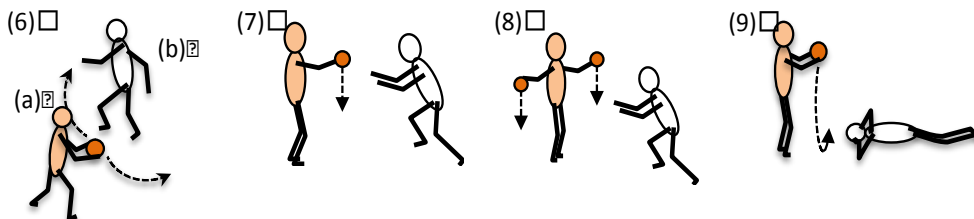
Tr2 ジグザグラ

Tr34 コーナーロール

Tr4 サークルラン(2サークル)

クイックネストレーニング: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 逆サイド
(指揮者の指示した方とは逆へステップ/ジャンプ/sprawl)
3. バウンドボールくぐり
(バウンドさせたボールの下をできるだけ沢山くぐる)
4. ミラーリアクション(Single Dose)
(a)が左右どちらかに動き, (b)がそれを追う)
5. ミラーリアクション(Plural Doses)
(a)は左右への動きを何度も繰り返し, (b)はその都度追う)
6. サイドステップ & ボールキャッチ
(a)が左右にボールを投げ, (b)がそれをキャッチ)
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, それをキャッチ)
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どちらかを落とし, 1バウンド以内でそれをキャッチ)
9. 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)



2018年7月7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) * 気象警報発令のため中止

2018年7月14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トレーニングの5回目)

スピードトレーニング: 指導者 矢野琢也(兵庫大学准教授)

【ピッチアップ 2&ストライド UP】

1) 60cm×5個、90cm×5個、120cm×4個、150cm×3個。

・60cm幅から段々広くなるマーカーを素早くまたぐ。100%×4本

2) 150cm→60cm

・後半スピードに乗った状態でストライドを狭くしピッチアップへ。100%×4本

【オーバースピード 2】「Tubing-Ret-GOs」オーバースピードを体験しその中で最適動作を探る!

チューブによる牽引負荷 * 必要以上の負荷は不要!

1) ピッチアップ: ボディ&フットポジションの確認

2) 負荷に合わせて素早く脚を動かし前進加速する

3) 負荷の解除⇨ピッチ & ボディコントロールの維持。目標ピッチ数: 4回/秒

・10m+10m(負荷解除)×5本

【ノーマル・ラン】

「Falling Starts」スタート+100%スピード 15m×3本

体の軸を意識した状態で前傾する。体の重心が確実に前に出た状態から加速する。

アジリティートレーニング: 指導者 長野 崇(大阪国際大学講師)他

Tr1 コーナーリアクション

Tr2 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

Tr3 3v1

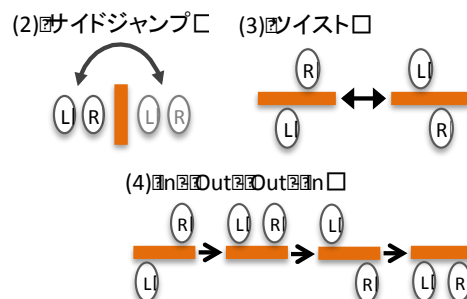
- ・3人で4コーンを守る

クイックネストレーニング: 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 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)

6. 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))
7. ブラインド トス-2
(Pが背後から前にボールを転がす)
8. リアクティブ スプリント & バックペダル
(合図で前、次の合図で後ろ、前...へと切り替えてダッシュする)



9. Quickness BOX

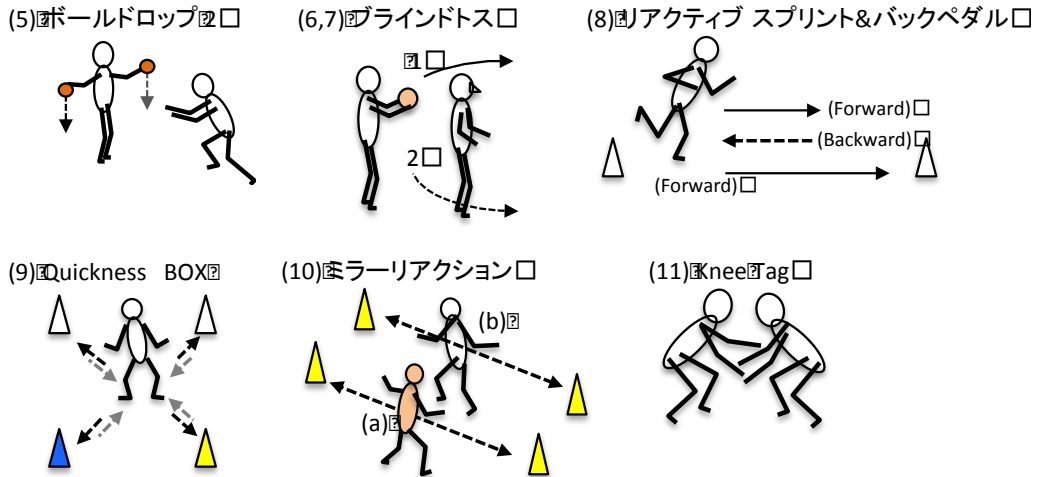
(四角形の中央で構え、前後左右の指示されたコーンをタッチし、すぐに元の位置に戻る)

10. ミラーリアクション(Plural Doses)

((a)は左右への動きを何度も繰り返し、(b)はその都度追う)

11. Knee Tag(膝タッチ)

(相手の膝をタッチ/よける)



○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」

坂元先生によれば、毎回同じ内容で話をすすめているが、スポーツ選手にとってスポーツ栄養の知識は重要な能力となる為、基礎的な部分の繰り返しが必要なことと考えているとのことである。小学生の子どもたちには、スポーツ栄養の知識を身につける時間を夏合宿等において学習する機会を与えているが、先ず家庭において保護者の皆様から日常生活レベルで伝える努力を惜しまないでほしい。そのため毎回スポーツ栄養の基礎を確認するように心がけている。一方、保護者の皆様の感想を聴くと、毎回同じことと言われるが、毎回なるほどと再確認することが多く、一回だけのお話では身につけていないことを実感せざるを得ないことが理解出来る。毎回基礎的な内容を再確認していただき感謝しているとのことであった。

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が、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り、近年、集中力、判断力、免疫力などの要素が注目を集めている。「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り、成長ホルモンの分泌を促す十分な睡眠の確保も重要な課題となる。

中学生や高校生の時期に大きく成長をするが、その栄養をしつ



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、内臓の消化吸収能力も育てられなければならない。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。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家庭内で考える時間を確保していただきたい。

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。記入は手数がかかるが、出来るだけ正確に量や食材を記入する努力をお願いしたい。

2018年7月21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

○保護者サポートプログラム:

・保護者相談:丹後谷智((公財)兵庫県体育協会指導主事)他

・合宿説明:船越達也(大阪国際大学准教授)

合宿:8月21日~8月23日 **尼崎市立美方高原自然の家**

合宿中に、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、子どもたちに伝える予定であることを保護者に伝えた。

2018年8月21日(火)~23日(木)[尼崎市立美方高原自然の家とちのき村]

○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: 尼崎市立美方高原自然の家 とちのき村

日時: 2018年8月21日(火)~ 8月23日(木) 2泊3日

引率・指導: HJSA 実行委員, アシスタントコーチ, 美方高原自然の家とちのき村講師 他

参加者: アカデミー生 67名(4年男10名女12名, 5年男12名女11名, 6年男10名女12名)

HJSA 実行委員 5名: 高田義弘, 賀屋光晴, 長野 崇, 村田和隆, 船越達也

AC7名: 安田莉紗, 楠本紗彩, 井上涼太, 鷺山裕大, 林麻祐子, 山田百花, 菅原夏希

プログラム内容:

	8/21(火)	8/22(水)	8/23(木)
午前	集合:神戸常盤アリーナ(8:00) 貸し切りバスにて移動 美方高原自然の家とちのき村到着 (11:30)	起床(6:30) 朝の集い 朝食 【午前 学年別プログラム】 4年:ASE 5年:シャワークライミング 6年:ストレートハイク	起床(6:30) 朝の集い 朝食 清掃 チェックアウト 【午前 全体プログラム】 ロゲイニング → 中止(台風) 振りかえり・閉講式 貸し切りバスにて移動
午後	昼食 開校式 【午後 学年別プログラム】 4年:ツリーイング 5年:ASE 6年:ロッククライミング	昼食 【午後 学年別プログラム】 4年:クライミングウォール 5年:ロッククライミング 6年:シャワークライミング パフォーマンスナイト準備	解散:神戸常盤アリーナ(12:00)
夜	入浴・夕食 【夜 合同プログラム】 栄養指導・学年交流プログラム 振りかえり 翌日準備 就寝(22:00)	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(22:00)	

2018年9月1日(土)14:00~17:00 [神戸大学発達科学部]

○知的能力開発・育成プログラム

1. 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) 知的能力開発・育成プログラム 進行:土肥 隆(兵庫県立大学教授)

ゲスト講師:日和佐 篤 氏(ラグビーワールドカップ2011・15日本代表、神戸製鋼コベルコスティーラーズ)

タイトル :夢に向かって

インタビュー:船越達也(大阪国際大学准教授)

(2) 質疑応答

(3) アカデミーからお礼の言葉、写真撮影

(4) 日和佐選手からアカデミー生へメッセージ

○夏季合宿報告会

講師:船越達也(関西国際大学准教授)

2018年9月22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(兵庫医療大学准教授)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, 背中にボール



3. ジャンプ&チャージ(強くあたりすぎでの転倒に注意！)

ジャンプしてハイタッチ(タイミングを合わせる)

ジャンプして肩と肩をぶつけ合う

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

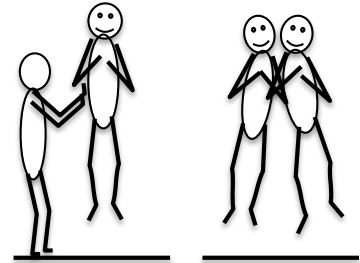
バウンドしているボールの下を何度もくぐる

7. スロウ & キャッチ (目と手・体の協調)

キャッチボール(ノーバウンド, 1バウンド)

2ボールキャッチボール(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



5・6 年女子(定位・反応・連結-1):指導者 矢野琢也(兵庫大学准教授)他

「スクエアラン 1&2」基本動作のチェック 4m×4m

- ・ 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:各2本 今後の基準

「スクエアラン鬼ごっこ」基本フットワーク、判断、反応、加速

・スクエアランの走法で対面競争(サイズ 3m, 2m)

- ・ 縦横のサイズを変化&ボール保持

「マーカージャザーラン」視覚、判断、色、数、加速

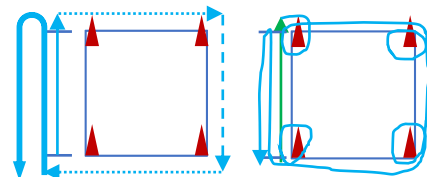
・自陣に早く3つボール等を集める。(3つそろったら勝ち！)

- ・ 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×。各メニューで選手の特徴をチェックする。



5・6 年男子:指導者 長野 崇(大阪国際大学講師)他

W-up

ダイナミックストレッチ

姿勢矯正 1 with 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

2018年10月13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【自分の姿勢を知る】(変換・連結・分化):指導者 賀屋光晴(兵庫医療大学准教授)他

- * 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)

エビ

背中歩き(手・足を床に着けない)

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

3. 2人組でボール運びリレー

直線リレー

コーンリレー

※第三者がボールを背に入れてあげる

4. 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

5. クローズドアイウォーキング

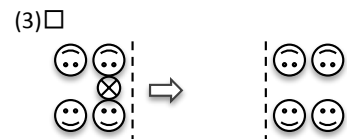
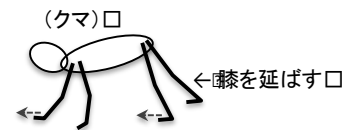
前後に分かれて前の方は目を閉じて歩く

・後ろの方は前の方の肩を持ち, 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

・目を閉じた人をささやきで誘導する

目を閉じて目標に向かって歩く



5・6年男子(定位・反応・連結-1):指導者 矢野琢也(兵庫大学准教授)他

「スクエアラン 1&2」基本動作のチェック 4m×4m

- ・ 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:各2本 今後の基準

「スクエアラン鬼ごっこ」基本フットワーク、判断、反応、加速

・スクエアランの走法で対面競争(サイズ 3m、2m)

・縦横のサイズを変化&ボール保持

「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、手の動作、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×

5.6 年女子:指導者 長野 崇(大阪国際大学講師)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

○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, 小田慶喜, 坂元美子(HJSA 実行委員会委員)

世界で活躍する選手たちの紹介をDVDにより確認し合いながら、保護者としての取り組みを考える時間を提供していただいた。子どもたちの成長は、家族の協力体制がいかに必要かを考える良い試みとなった。

アスリートサポート相談会のねらいとして、個人で抱く不安は、他の保護者も抱えている可能性が高いので、できるだけ個人の相談とせず、全体の場で提供して共有するように心がけているが、保護者からの全体としての質問は少ない傾向にあり、個々に対応する時間が多くなることが確認されている。

全体としては、毎回の相談として取り上げられる「シーバー病(踵骨骨端症)」の症状が多く、成長痛で片付けられることが多く、整形外科を受診による確認、予防としてのストレッチ等も含めた指導の重要性が指摘された。スポーツ医学担当の松本先生の話の中にも同様の指導は含まれており、実践を促す必要が認められた。対応として、痛みがひどい場合は運動を中止させているが、アカデミーでは痛みをこらえながらも運動を行っている傾向が強いことも認められ、各担当のコーチの先生方および、アシスタントコーチの学生の皆様の細かなチェックと指導の必要性を感じた。

保護者プログラムの相談としては、アカデミー生の事のみならず兄弟や友人の子どもの相談もあり、対応の領域の広さに苦慮することが多く、今後の講習内容も考慮していく必要性が認められた。

個人定期相談の内容としては、以下のような内容に『対応することとなった。』

病院でオズグットと診断をされているが特に対処方法の指導はなされていないが、ジャンプをすれば痛いとの訴えがあります。→(中学生の姉に関する質問で疲労骨折と診断をされているが処方はされていないとの事と陸上部で疲労骨折が多く見られるとの事で、指導の問題もあるので回答が難しい。)

卒業後の進路について現在、西落合中学の校区だがクラブが無いので県外の中学を受験も視野に入れている。身長が130cmでもっと大きくなりたいとの相談。→生まれ月との関係も考慮し、先ずしっかり栄養と休養を確保することを伝えた。

居住地域では陸上クラブが無いので紹介の依頼。→西宮市の朝原選手の NOBY T&F CLUB クラブ等の紹介 4才から水泳を選手コースで習っているが(6日/週)身体が硬くて泳ぎがぎこちないと相談。→指導内容に関しては、確認が出来ていないのでアドバイスが難しい。

整形外科で成長痛(シーバー病)と診断をされているが指導をされていない。→ストレッチの必要性を伝える。扁平足に関しても、素足での矯正方法を指導。

外反母趾がテニスレッスンに影響を与えている。→テニスシューズに問題がある可能性があり、シューフィッターに診断をしてもらうように指導。

子どもは多くの運動に興味を持っているが、親としては何をどう進めるべきか悩んでいる。→現在は個人が好きであれば特に決めつけず、運動を実施することが重要。

地元サッカースクールから地域サッカースクールへの推薦を受けた。→今年度はアカデミーに参加すると決められたとの事。

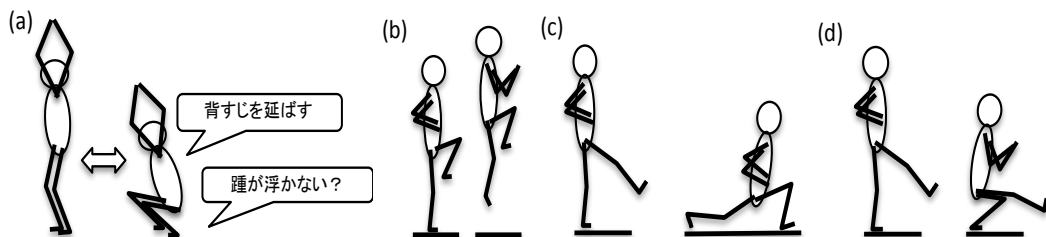
など、相談内容は多岐にわたり、辻田先生および坂元先生の幅広い対応に保護者の方は満足をされている。

2018年10月27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

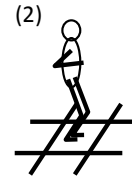
4年生:【自分の姿勢を知る】(分化・リズム・バランス):指導者 賀屋光晴(兵庫医療大学准教授)他

- * 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. 姿勢チェック
 - a 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(背すじ、膝、踵、スムーズさ)
 - b 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
(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)
 - c レッグランジ(フロント)
 - * 前に大きく一歩踏み出し、しっかり腰を落として止まる
(バランス、膝とつま先、左右差)
 - d 片足スクワット
 - * 片足を上げた状態でSQ(しゃがめる深さ、バランス、左右差)



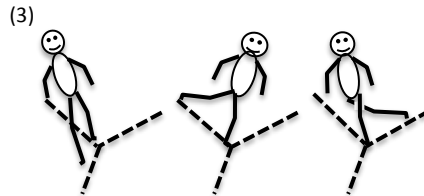
2.4 方向ジャンプ

- a 両足で, 前→右→左→後ろ へとジャンプ(30sec)
- b 片足で, 前→右→左→後ろ へとジャンプ(30sec)
- b ミニハードルを使い, 前→右→左→後ろ へとジャンプ(30sec)



3. 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、反対側斜め後ろに移動させる



4. タオルギャザー

5・6 年女子(変換-1): 指導者 矢野琢也(兵庫大学准教授)他

「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。
- ・コーナーワークとは異なる遠心力と内側の足、クロスステップを体験する。1)ノーマル 2)カットイン有り

「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。

- ・コーンの位置を変えて、AT スペース(難度)を変える。

「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。
- ・ パス&コーン等の追加を入れて動きに複雑さを加える。DF の数は最小限で。

「1タッチゲーム」5vs5

- ・ ゴール前3m の AT-NO 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

鋭角な動き&各ステップ

5・6 年男子: 指導者 長野 崇(大阪国際大学講師)他

W-up【14:30~】

タオルギャザー

ストレッチ; 足首系を入念に...

Tr1【14:45~】 5分×10ラウンド

バランスボールエクササイズ

- ① 膝・股関節 90 度
- ② つま先を床から外し側屈
- ③ 体幹部の可動性により姿勢を保つ
- ④ 股関節のみ屈曲/腰椎後湾するとより腹筋群の動員が増す
- ⑤ 肘 90 度

- ⑥ 仰臥位・腹部から力が抜けて腰背部を反らない
- ⑦ 膝 90 度/片足になると骨盤の左右動揺を抑制する調整力が必要となり難易度が増す
- ⑧ 床に近い脚の股関節をやや屈曲させて床から離し片脚で支持すると難易度増す
- ⑨ 片脚をより引き上げると骨盤の前後左右動揺を抑制する調整が必要となり難易度が増す
- ⑩ ダイアゴナルオンボール/同時に離すと難易度が増す

Tr2【15:40】

Agility Tr

2018 年 11 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)】

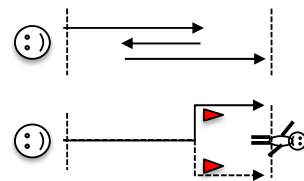
○身体能力開発・育成プログラム

4 年生【ラン】(定位・反応):指導者 賀屋光晴(兵庫医療大学准教授)他

- * 素早く正確に動く
- * 身体各部をうまく使う

1. ラン・ダッシュ&ストップ・ターン

- * ラン(前向き, サイドステップ(右・左), 後ろ向き)
- * 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)

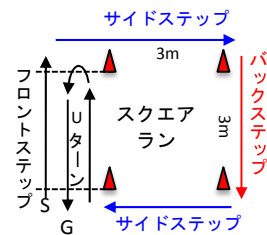


2. スクエアラン

(記録の計測)

3. T 字ラン(コーンの間隔: 3m)

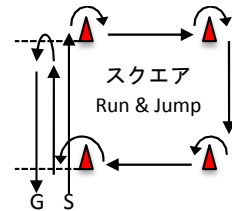
- (1) ②③④はサイドステップ, ⑤はバックステップ
- (2) ②⑤はバッククロスオーバー, ③⑥はサイドステップ
- (3) (1)をスラロームで
- (4) (2)をスラロームで



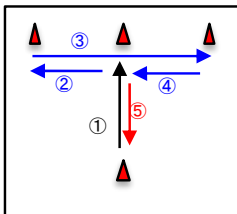
4. スクエアラン&ジャンプ

スクエアで, コーンをジャンプで越える

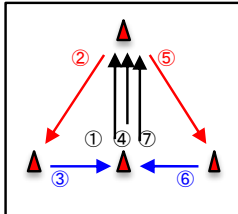
- ・フロントジャンプ
- ・サイドジャンプ



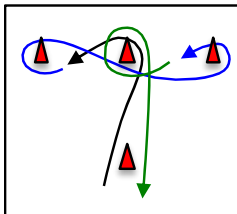
T字ラン(1)



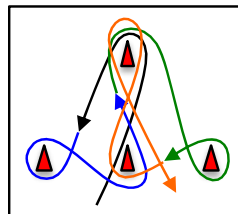
T字ラン(2)



T字ラン(3)



T字ラン(4)



5・6 年男子(変換-1):指導者 矢野琢也(兵庫大学准教授)他

「サークルラン・オニごっこ」2.5×2.5、3×3

- ・ 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。
- ・ コーナーワークとは異なる遠心力と内側の足、クロスステップを体験する。1)ノーマル 2)カットイン有り

「対面抜き合い」1vs1,2vs1,3vs2

・一列に並び番号をコール。コーチから呼ばれた番号が DF。

・コーンの位置を変えて、ATスペース(難度)を変える

「パス回し&パスカット」4vs1, 6vs2

・ カットされないようにパスを回す。

・ パス&コーン等の追加を入れて動きに複雑さを加える。DF の数は最小限で

「1タッチゲーム」4vs4、5vs5

・ ゴール前3m のAT-NO スペースあり

バスケのドリブルなし版。DF の1タッチで攻守交代。鋭角な動き&各ステップ

5・6年女子:指導者 長野 崇(大阪国際大学講師)他

W-up【14:30~】

タオルギャザー

ストレッチ;足首系を入念に…

Tr1【14:45~】5分×10ラウンド

バランスボールエクササイズ

- ① 膝・股関節 90 度
- ② つま先を床から外し側屈
- ③ 体幹部の可動性により姿勢を保つ
- ④ 股関節のみ屈曲/腰椎後湾するとより腹筋群の動員が増す
- ⑤ 肘 90 度
- ⑥ 仰臥位・腹部から力が抜けて腰背部を反らない
- ⑦ 膝 90 度/片足になると骨盤の左右動揺を抑制する調整力が必要となり難易度が増す
- ⑧ 床に近い脚の股関節をやや屈曲させて床から離し片脚で支持すると難易度増す
- ⑨ 片脚をより引き上げると骨盤の前後左右動揺を抑制する調整が必要となり難易度が増す
- ⑩ ダイアゴナルオンボール/同時に離すと難易度が増す

Tr2【15:40】

Agility Tr

○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, 小田慶喜(HJSA 実行委員会委員)

辻田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、辻田先生には長時間対応していただいた。10月13日(土)の相談内容参照。



2018年11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)]

○身体能力開発・育成プログラム

4年生【反応する】:指導者 賀屋光晴(兵庫医療大学准教授)他

- * 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・・・)

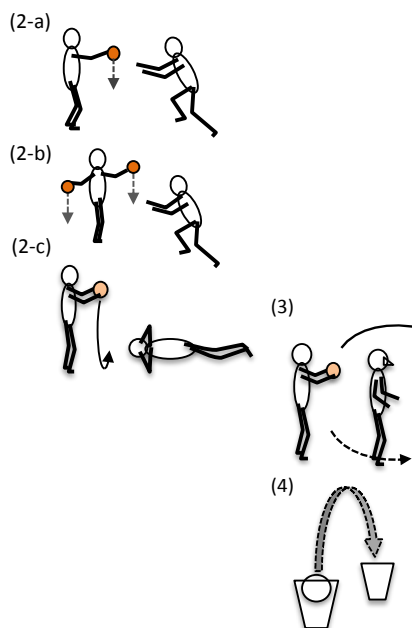
2. パートナー ボールドロップ

- 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. ボールキャッチ with カップ



5・6年男子:指導者 長野 崇(大阪国際大学講師)他

W-up【14:00~】

ボールジャグリング

ジャンプリフトキャッチ

ジャンプリフト&フットパス

2~8 ボールジャグリング

尻相撲&ボール取り

Tr1【14:20~】

1v1 対辺突破

Tr2【14:40~】

4v1

対辺突破

Tr3【15:15~】

3v1 ボールポゼッション

1)1 ボール(利き手/非利き手)

2)2 ボール(利き手/非利き手)

3)チェンジポジション

Tr3【15:45~】

ドッチボール

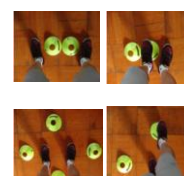
5・6年女子(定位・反応・連結-2):指導者 矢野琢也(兵庫大学准教授)他

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



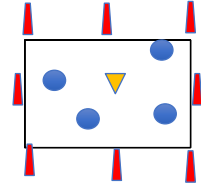
- ・ 空間の位置感覚
- ・ 感覚で行う(調整)
- ・ 移動を入れて応用

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)「パス回し&パスカット」 4vs1, 6vs2

- ・ パスをカットする&カットを防ぐ。
- ・ パス&コーン等の追加を入れて動きに複雑さを加える。
- ・ DF の数は最小限で。



2018年12月1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【反応から変換】(反応・分化・変換):指導者 賀屋光晴(兵庫医療大学准教授)他

- * 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&コーンタッチ

3 vs 1 (コーン 4 個で 3v1)

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。

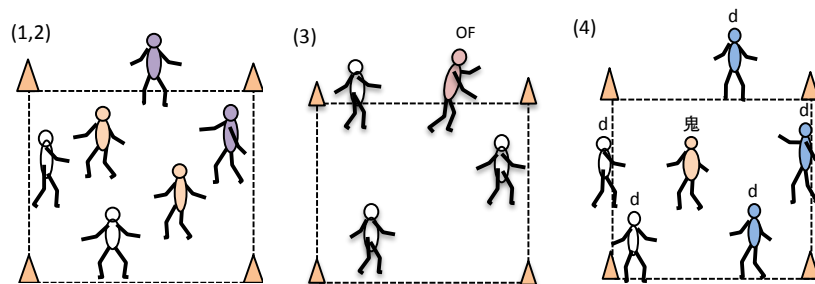
4. 鬼ごっこ 5vs1

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. しっぽ取り



5・6 年男子(定位・反応・連結-2):指導者 矢野琢也(兵庫大学准教授)他

1) マーカー & 十字ステップ

- ・ 足の動き&ボディバランス
- ・ 三角形の動き
- ・ 3周ノームスをめざす。

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
- ・ 壁を利用してそのリバウンド対応も
- ・ ボールを変えて質の変化への対応も(中→小)

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) 「フリーコーン・タッチ」「パス回し&パスカット」 4vs1, 6vs2

- ・ フリーコーンを鬼がタッチ&守備が守る。コーン 4 つ、DF3 名
- ・ パスをカットする&カットを防ぐ。
- ・ パス&コーン等の追加を入れて動きに複雑さを加える。
- ・ DF の数は最小限で。

5) 「1タッチゲーム Part.2」バスケ式 5vs5

- ・ スペースを活かしながらボールをエリアに運ぶ。
- ・ オフ・ザ・ボールの選手の動きに注目

5・6 年女子: 指導者 長野 崇(大阪国際大学講師)他

W-up【14:00～】

ボールジャグリング

ジャンプリフトキャッチ

ジャンプリフト&フットパス

2～8 ボールジャグリング

尻相撲&ボール取り

Tr1【14:20～】

1v1 対辺突破

Tr2【14:40～】

4v1

対辺突破

Tr3【15:15～】

3v1 ボールポゼッション

1) 1 ボール(利き手/非利き手)

2) 2 ボール(利き手/非利き手)

3) チェンジポジション

Tr3【15:45～】

ドッチボール

○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～成長期(子ども)の選手の食事のとり方～」及び「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よ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。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。



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。

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。

今回坂元先生の研究データとして示されたのが、血中ヘモグロビン値の調査を実施の後、正常値グループと低地グループの追跡調査を実施した結果、ヘム鉄のサプリメントを捕食しても必要な摂取カロリーが確保できていなければ、血中ヘモグロビンの増加に至らないことが示され、消費カロリーに見合う摂取カロリーの確保が重要であることが認められた。食事内容をおろそかにせず、日々の家庭における食事から考える能力を培う努力が必要である。

2018年12月8日(土)13:00~15:00 [甲南大学六甲アイランド運動施設・柔道場]

○競技体験プログラム:柔道(1)

指導者:曾我部晋哉(甲南大学教授,元日本代表コーチ),賀屋光晴(兵庫医療大学准教授)他

内容:

- ・礼法「左座右起」・模範演技「極の形」・準備体操・ストレッチ
- ・少年による柔道技の演武(体落)・大学生による柔道技の演武(大外刈、一本背負投、巴投)
- ・ゆりかご動作・後受身・二人組での後受身・前受身
- ・回転運動(前転・後転・開脚前転・側転・二人組でのハンドスプリング・後方転回)
- ・畳上での補強運動(通称クモ・ワニ・エビ・逆エビ・横跳び・縦跳び)
- ・寝技の講和・仰向けから素早く立位への変化・仰向けでの頭タッチドリル
- ・袈裟固の練習・袈裟固から逃げる練習・握手をしての背中タッチドリル・ケンケン相撲

2018年12月15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:柔道(2)

指導者:曾我部晋哉(甲南大学教授,元日本代表コーチ),賀屋光晴(兵庫医療大学准教授)他

内容:

- ・柔道の歴史の講和・ケガの予防のためのチェック「東大七関節テスト」「筋柔軟性テスト」「PNFストレッチ」
- ・お手玉を利用したコーディネーション・トレーニング
 - 片手で2つのお手玉キャッチ,2人組で素早く投げられたお手玉をキャッチ
 - 一周回ってのキャッチ,頭にお手玉をのせてのすり足
- ・顎にお手玉を挟んでの後受身・二人組で手を組んでの回転移動
- ・頭を回しながらの移動(前・横)・二人組で手をつないで畳の上うつ伏せになり横回転移動
- ・4~5人組でうつ伏せになり、その上の人を転がりながら運ぶ・大根抜き
- ・うつ伏せの人をひっくり返す・横四方固の練習・横四方固を逃げる練習

- ・仰向けで足裏に人をのせてバランスをとる練習(巴投導入)
- ・二人組で手を組み、一人は膝立ち、一人は立位で相手のバランスを崩す
- ・二人組で手を組み、一人は膝立ち、一人は立位で、立位の人が支えつり込み足、膝立ちの人が受身をとる
- ・しゃがんだ状態から横受け身の練習 ・足じゃんけんで負けたら後ろ受身
- ・帯を使つてのバランス相撲 ・一本背負投の練習

2018年12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)]

○身体能力開発・育成プログラム

4年生【反応する】(定位・連結・反応):指導者 賀屋光晴(兵庫医療大学准教授)他

- * 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

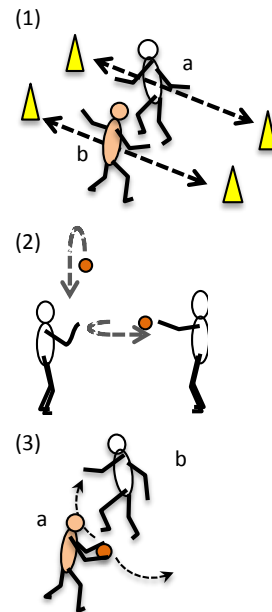
パートナーが左右にボールを投げ, それをキャッチ

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ワン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年男子:指導者 長野 崇(大阪国際大学講師)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【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】

跳び箱コンペティション

Tr 4【15:40】

バウンディング

5・6年女子(変換-2):指導者 矢野琢也(兵庫大学准教授)

「ライン・オニごっこ」

- ・床のラインを利用したの鬼ごっこ。最後まで残った人の勝ち。

「ペア&鬼ごっこ」

- ・オニが1~2人で逃げる人が5~6名。2人で手をつなげばセーフ。手つなぎは3秒ルール。
- ・オニが1人でやるパターンもあり。その時は、フリーは1~2名にする。フリーの人がペアに加わったら、反対側の人は、即座にフリーになって逃げる。

「バウンドボール」

・相手を指定しながらボールを床にバウンドさせる。指定された人は、素早くキャッチして次の相手を指定する。キャッチできなければアウト。3アウトでスタージャンプ。

「パス回し&パスカット」4vs1, 6vs2

- ・カットされないようにパスを回す。
- ・パス&コーン等の追加を入れて動きに複雑さを加える。
- ・DFの数は最小限で。

「1タッチゲーム」4vs4, 5vs5

- ・バスケのドリブルなし版。DFの1タッチで攻守交代
- ・得点はバスケのシュートで

2019年1月5日(土)13:00~15:00 [甲南大学六甲アイランド運動施設陸上競技場]

○競技体験プログラム:陸上競技(1)

指導者:福本 幸(甲南大学非常勤講師, 走高跳び元日本代表)他

内容:

- ・本日の取り組み説明 ・ウォーミングアップ
- ・サーキットトレーニング 2セット ・ハードルくぐり ・そり押し
- ・スティックケンケン ・横歩き ・ゲーパージャンプ ・スクワットジャンプ
- ・ラダーももあげ ・変形ダッシュ 20m5本
- ・走幅跳測定 2本 ・スピードを加速しながら踏切練習
- ・ミニハードル走 50mTT ・ハードル走 50mTT ・踏切軸作りドリル
- ・クールダウン ・ストレッチ

2019年1月12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

4年生【素早く正確に】(定位・連結・分化):指導者 賀屋光晴(兵庫医療大学准教授)他

- * 動作をできるだけ正確に
- * 最後までやりきる

1. バランス立ち

バランスディスクを使って

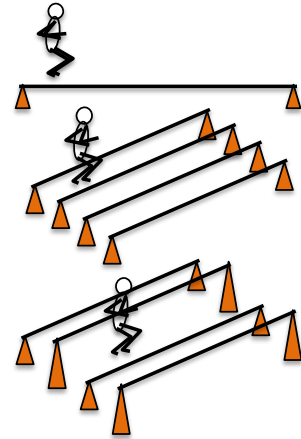
- ・両合, 片足
- ・片脚立ちでボールキャッチ(一人で)

・跳び石渡り(2グループ対抗,輪になって回る)

2. ジャンプ Ex

サイドジャンプ(前・後ろ)

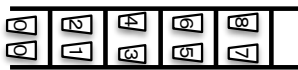
- ・前後ジャンプ
- ・跳んでくぐって
- ・4連ジャンプ



3. 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
- (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 (右足スタート)

(1,2)クイック ラン□



(3,4)クイックジャンプ□



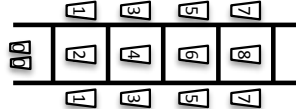
(5)ラテラル ラン□



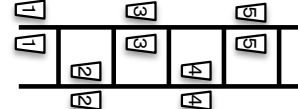
(6)イン・アウト・アウト・イン□



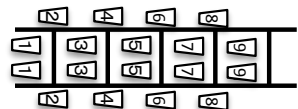
(7)ホップスコッチ□



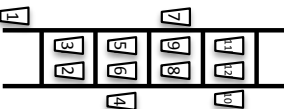
(8)スラローム ジャンプ□



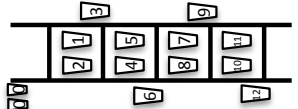
(9)開閉ジャンプ□



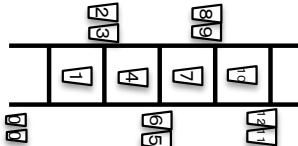
(10)シャッフル□



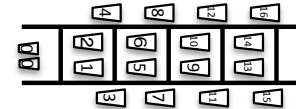
(11)オープンステップ バックワード□



(12)クロスオーバーステップ□



(13)2イン-2アウト□



5・6 年男子:指導者 矢野琢也(兵庫大学准教授)他

「スクエアラン 1&2」 基本動作のチェック 4m×4m

- ・ 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:各2本 今後の基準

「ペッパー・サーキット」基本フットワーク、反応、加速

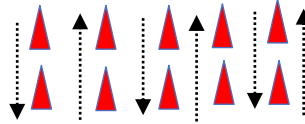
・野球のペッパーで反応・フットワークを中心に強化

- ・ 20 球程度で 1 セット。4,5 箇所。
- ・ フロント、サイド、ステップ、クロス

「ジグザグ・ラン・ステップ」フットワーク、アジリティ

・サイドシャッフル

- ・ パワーカット
- ・ スピードカット



・360 度ターン

「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ながら、相手のしっぽを取る。* 守り重視は ×

5.6 年女子:指導者 長野 崇(大阪国際大学講師)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【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】

跳び箱コンペティション

Tr 5【15:40】

バウンディング

○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

講師:辻田純三(HJSA 実行委員会委員)

「スポーツタレント発掘事業」を理解するために、新体操のロシア合宿、東京オリパラ選手発掘、ジュニア卓球の取り組み等の事例を紹介し、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ことの重要性が確認された。



特に福岡県のスポーツタレント発掘事業の取り組みは参考となることが多く、兵庫県の取り組みはまだこのレベルに達していないことが確認された。最終的には、子どもが自分の進路を決める、自分で判断をするところまで取り組みの中に含まれており、選手育成に判断出来る意志の強さの育成も含まれていることが確認できた。

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。押しつけではない子どもたちの育成を考えていくことの必要性が確認された。

2019年1月26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

【反応する】(定位・連結・分化): 指導者 賀屋光晴(兵庫医療大学准教授)他

- * 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

- ・後出しじゃんけん(勝つ, あいこ, 負ける)
- ・あっち向いてホイ(指の方を向く, 逆を向く)
- ・スカーフジャグリング

2. キャッチボール

- (1) 色々な取り方でボールに慣れる
- (2) その場でバウンドさせ、移動して取る(ペア→集団:輪になる)
- (3) その場で上に投げ、移動して取る(ペア→集団:輪になる)
- (4) 2グループが向かい合って交互に走り、すれ違い時にパス

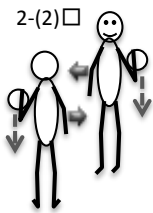
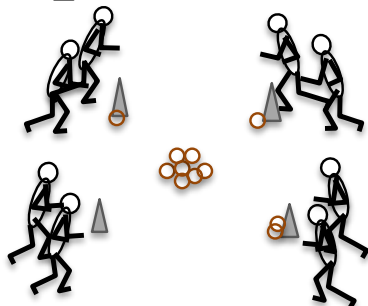
3. Tic tac toe(○×ゲーム)

- ・2チーム対抗での3目並べ。チーム内で順にマーカーを置く
- ・4クール目は置いてある自分のマーカーを移動させる

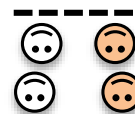
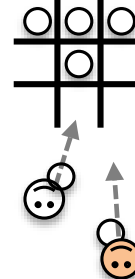
4. ボール集め(状況判断トレーニング)

- ・中央、あるいは他の陣地にあるボールを集める
- ・ボールを他の陣地に持って行く

4.□



3.□



5・6年男子: 指導者 長野 崇(大阪国際大学講師)他

W-up【14:00~】

ダイナミックストレッチ

Tr1【14:15~】

スクエアリアクション TR(4人組)

Tr2【14:35～】

5v1

Tr3【14:55～】

3v1 3人で4つのコーンを守る

Tr4【15:15～】

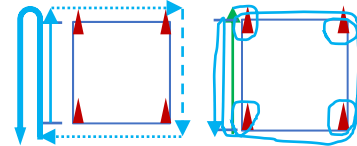
リアクションダッシュ

1v1

5・6年女子(定位・反応・連結-3):指導者 矢野琢也(兵庫大学准教授)他

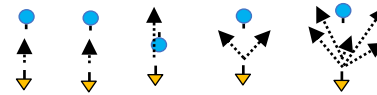
「スクエアラン 1&2」基本動作のチェック 4m×4m

- ・ 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:各2本 今後の基準



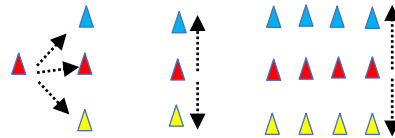
「ペッパー・サーキット」 反応、基本フットワーク

- ・ 野球のペッパー形式。反応・フットワークを中心に強化
- ・ 約6分で1セット。5カ所。テニスボールを使用。
- ・ 1)フロント1歩、2)スクワットグーパー、
- ・ 3)オーバー&アンダー、4)サイド1歩(クロスも)、5)ランダム



「反応メニュー(色・音・判断)」 反応

- ・ 色で反応
- ・ 音で反応
- ・ 動作で反応
- ・ 約6分で1セット。



「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ながら、相手のしっぽを取る。 * 守り重視は×

2019年2月2日(土)13:00～15:00 [甲南大学六甲アイランド運動施設陸上競技場]

○競技体験プログラム:陸上競技(1)

指導者:福本 幸(甲南大学非常勤講師, 走高跳び元日本代表)他

内容:

- ・本日の取り組み説明
- ・ウォーミングアップ 1.2.3を各学年約10分から15分ずつローテーションする(トレーニング毎に水分補給)
- 1.サーキットトレーニング 2.コンビネーションジョグ 3.じゃんけんリレー
- ・50mTT スプリントトレーニング ・スタート練習 ・サイドジャンプ
- ・加速局面, 維持局面での力の発揮練習
- ・スクワットジャンプ ・リバウンドジャンプ ・ヒールアップ
- ・50mTT ・4×100mリレー
- ・クールダウン ・ストレッチ

2019年2月9日(土)15:00～17:30 [兵庫医療大学体育館]

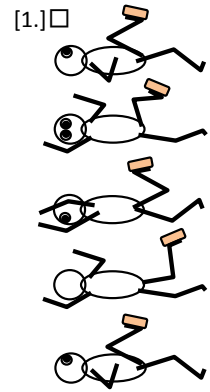
○身体能力開発・育成プログラム

【とにかくバランス】(バランス):指導者 賀屋光晴(兵庫医療大学准教授)他

- * 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

1. 落とさず一周

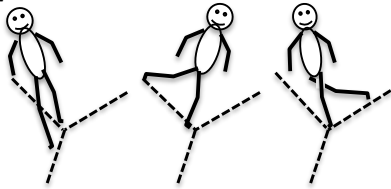
- ・手に乗せた靴を落とさずに一回転
- ・足裏に乗せた靴を落とさずに一回転



2. Y バランステスト

片脚で立ち、前・右斜め後ろ・左斜め後ろにできるだけ遠くまで足を伸ばす
(スーパーボールを足指でつまんで置く)

[2.]□



3. バランス立ち

バランスディスクを使って

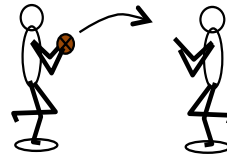
- (1)スクワット
- (2)キャッチボール
- (3)レッグランジ
- (4)スーパーボール置き

4. 下肢トレーニング

- ・トゥーレイズ, カーフレイズ
- ・四股
- ・ランジウォーク
- ・サイドジャンプ

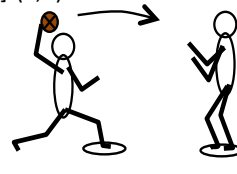
5. 世界一周

[3]-(2)□



[5.]□

[3]-(2,3)□



5・6 年男子:指導者 矢野琢也(兵庫大学准教授)

「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。
- ・ コーナーワークとは異なる遠心力と内側の足、クロスステップを体験する。1)ノーマル 2)カットイン有り

「風船&ラン」 反応&対応

- ・ 不規則な動きに対応しながらラン

「スラローム&ホッケー」1人、2人

- ・ ステッキを使用したスラローム走。
- ・ ペアでチャレンジ。
- ・ リレーも

「パス回し&パスカット&ホッケー」規定時間での回数競争。4vs1

- ・ ステックをコントロールしてパス数を規定時間内で競う。
- ・ カットされないようにパスを回す

「ゲーム:ホッケー」4vs4、2面 総合能力

- ・ 道具の扱い&状況判断&フィットネス
- ・ 固定のキーパー無し

5・6 年女子:指導者 長野 崇(大阪国際大学講師)他

W-up【14:00～】

ダイナミックストレッチ

Tr1【14:15～】

スクエアリアクション TR(4 人組)

Tr2【14:35～】

5v1

Tr3【14:55～】

3v1 3人で4つのコーンを守る

Tr4【15:15～】

リアクションダッシュ

1v1

2019 年 2 月 23 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【状況判断】:指導者 村田和隆(すこっちスポーツクラブ)他

* 素早く判断し, 速く正確に動く

* 視野を広げ, 戦略的に動く

1. 障害物走(リレー)

(1) ダッシュ(ストレート)

(2) ジグザグ

(3) 馬跳び

(4) 縄跳び(走り跳び)(ストレート)

(5) 縄跳び(走り跳び)(ジグザグ)

(6) 跳び縄でボール運び

2. ラダートレーニング

(1)パターンのラダーEx(2～3 パターン)

(2)指示通りのパターンを選択(A or B, A or B or C)

[指示] ジェスチャー, 音, 計算 etc...

3. ボールでタッチ

A チームはボールパスをしながら, ボールで B チームをタッチ

タッチはボールのみ

ボールを持った人はピボットのみ

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)

(1)5 人は声を出さずに動く

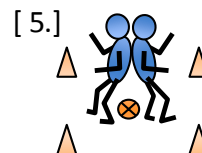
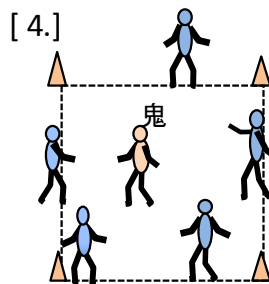
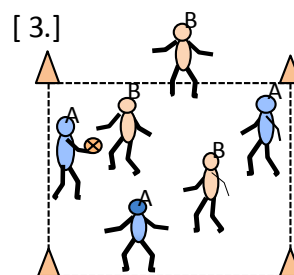
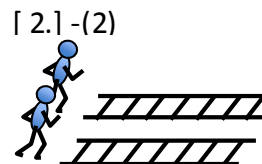
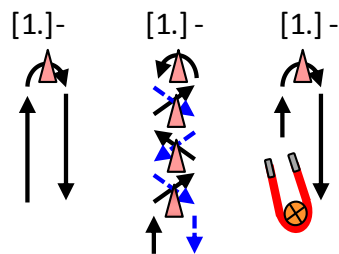
(2)指示を出し合いながら動く

5. ボール取り 1vs1

(1) 10 カウントダウンで, "0"の瞬間にボールに足タッチ

先に触れた方が勝ち, "0"より前に触れるのは OUT

(2) ボールをキープする(奪い取る)



6.3 学年合同でのリレー対決

5・6年男子:指導者 長野 崇(大阪国際大学講師)他

担当① 楠本 AC

目的

体幹トレーニングに反応、変換要素を加え、支持しにくいポジションでの動作を行う

Tr1

- 1)手を床につき一歩ずつ前へ出す。笛の合図に合わせて指定した手足を浮かせる
- 2)手を床につき一歩ずつ後ろへ出す。笛の合図に合わせて指定した手足を浮かせる

Tr2

- 1)腕立ての姿勢での歩行(足が滑るように配慮)
- 2)真ん中まで進んだら時計回りに回転し、後ろ向きに進む
- 3)笛の合図に合わせて指定した手足を浮かせる
(時間が余っていればじゃんけん要素も追加)

担当② 山田 AC

Tr1

アジリティトレーニング

TR2

アジリティトレーニング(リアクション)

担当③ 鷲山 AC

Tr1 ステップ&パス

- ・二人組で行う
- ・四角の対角線に立ち、一人がボールを持つ
- ・ボールをパスし、左右のコーンをサイドステップで移動する
- ・パスする場所は、正面(相手が移動する場所)
- ・この動きを、連続で繰り返す

発展

- ・ボールを二つに増やす
- ・コーンの距離を伸ばす
- ・パスをワンバウンドにする

担当④ 山本 AC

Tr1 通常しっぽ取り

Tr2 特殊しっぽ取り

- ・笛の合図で鬼がスイッチする

担当⑤ 松井 AC

Tr1 ジグザグラン(5m正方形)

- (1)ノーマルバージョン
- (2)切替し反応(笛で反応)
- (3)切替し反応+視野の確保
- (4)ジグザグランチーム対抗戦

5・6年女子(変換-4):指導者 矢野琢也(兵庫大学准教授)他

*ウォーミングアップメニュー

「風船&ラン」反応&対応

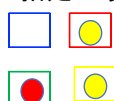
- ・不規則な動きに対応しながらラン
- ・手&足

「サークルラン・オニごっこ」3m×3m、2.5m×2.5m

- ・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。
- ・コーナーワークとは異なる遠心力と内側の足、クロスステップを体験する。1)カットイン有り(20秒間)

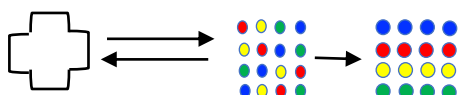
「入れ替えゲーム」時間競争。4人

- ・1回につき1移動のみ(縦・横のみ)で指定の色に入れ替える。
- ・スタート合図と同時に2つの色を指定。ボールを1回につき1つだけグリッド間で移動させながら黄色のボールを2つ指定の場所に移動させる。



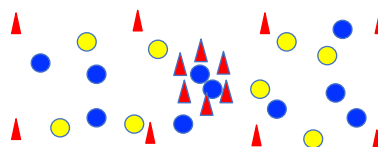
「ルービックキューブ」4人1チーム:判断

- ・1回につき隣同士の2個を縦・横のみ移動で4色揃える。



「ゲーム:ケイドロ」6vs15、総合能力

- ・両手同時タッチ数でアウト
- ・アウト者は座って待つ
- ・最終アウト数で競争



2019年3月9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

○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

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

「兵庫県体育協会の選手育成・強化について」兵庫県体育協会の選手育成・強化に関する講演予定であったが、4年生・5年生の保護者のための相談会のみが実施された。

体育協会の先生方には、4つのブースを設定していただき、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。



2019年3月23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), 土肥 隆(兵庫県立大学教授), 船越達也(大阪国際大学准教授)他

1. テーマ「アカデミーを振り返ろう」

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(一人2分間) ※レポート用紙は事前に配布

4年生 土肥, 5年生 船越, 6年生 高見

(2)保護者に向けた各学年代表者による発表

○保護者プログラム:今年度報告

講師:平川和文(京都学園大学教授, HJSA 実行委員会委員長)

矢野琢也(兵庫大学准教授), 賀屋光晴(兵庫医療大学准教授), 長野 崇(大阪国際大学講師)

○修了式 動画再生 2018年度を振り返って(製作:長野崇コーチ)

HJSA 代表挨拶 漁 修生(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:福井莓心, 授与者:長野崇コーチ

アカデミー生挨拶 4・5年生代表:根岸美綺(5年)

6年生代表:野辺知紘

6年生保護者代表挨拶:金也吉子(金也郁の保護者)

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)

修了ACの紹介・挨拶 代表:松井大樹

挨拶 平川和文(HJSA 実行委員会委員長)

2. 「兵庫県スポーツタレント発掘・育成事業の選考方法について — 相対年齢効果の視点から —」 鷗木秀夫, 平川和文, 谷所 慶, 矢野琢也, 賀屋光晴, 長野 崇, 村田和隆, 高田義弘, 陸上競技研究紀要 Vol.13:37-42, 2017.

公益財団法人日本陸上競技連盟
陸上競技研究紀要
第13巻, 37-42, 2017

Bulletin of Studies
in Athletics of JAAF
Vol.13, 37-42, 2017

兵庫県スポーツタレント発掘・育成事業の選考方法について — 相対年齢効果の視点から —

鷗木秀夫¹⁾ 平川和文²⁾ 谷所 慶³⁾ 矢野琢也⁴⁾
賀屋光晴⁵⁾ 長野 崇⁶⁾ 村田和隆⁷⁾ 高田義弘⁸⁾

1) 兵庫県立大学 2) 京都学園大学 3) 関西大学 4) 兵庫大学,
5) 兵庫医療大学 6) 大原学園 7) すこっちスポーツクラブ 8) 神戸大学

1. はじめに

兵庫県のスポーツタレント発掘・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。全国各地において同様の事業が行われているが（福岡県タレント発掘実行委員会 2010, 坂口 2010, 竹村ら 2017）、兵庫県教育委員会、（公財）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他に例を見ないタレント発掘・育成事業（talent identification and development: 以下、TID）である。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。

選考会での測定項目は、体格として身長、体重、運動能力として30m走、立ち三段跳び、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、全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年齢効果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年生の合格者は退会者を補充する程度で数名となる。

本稿では、HJSA選考会参加動機に及ぼす相対年齢効果の影響と、測定値補正方法について検討したので報告する。

2. 相対年齢効果がスポーツ選手としての成功に及ぼす影響について

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ヶ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年齢効果（relative age effect: 以下、RAE）と呼ばれている。

Dudinkは1991-92シーズンのイングランド・プロサッカーリーグに所属する選手2,777名の誕生日を調査し、誕生日が選手としての成功に影響を及ぼしていることを報告した（Dudink 1994）。この報告の後も、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、国内外を問わず同様の報告が多くみられる（Bakerら 2007, Copleyら 2009, Müllerら 2015, Muschら 1999, Nakataら 2017）。

矢野らは、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309名の誕生日を調査し、4-6月生まれの割合は、1-3月生まれの1.9倍であることを報告している（図1）。さらに高校生で指名された選手112名に限ると、その差は更に大きく2.7倍になることがわかる（矢野ら 2017）。同様に、2000年から2005年の北米アイスホッケーリーグ（National hockey league: 以下、NHL）ドラフト会議で指名された選手1,013名を調査した報告がある（Baker J, 2007）。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(図2)。これは1-3月生まれがアイスホッケーに適している、野球に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。

近年の研究では、1980年から2012年のNHLドラフト指名選手の誕生月と、その後の選手実績を調査した報告がある(Deanerら 2013)。Deanerらは、ドラフトで指名される比率は切替日に近い方が有意に高いが、プロ選手としての実績(出場試合数およびポイント: ゴール数+アシスト数)は逆に切替日から遠い(日本で言う早生まれ)選手の方が有意に高いことを報告し、ドラフトにおけるセレクション・バイアスと指摘している。

3. 一般児童・生徒の体格および運動能力に及ぼす相対年齢効果について

兵庫県内の小・中・高等学校の児童・生徒35,246名を対象に、体格(身長, 体重), 運動能力および誕生月の調査を行った。運動能力の測定項目

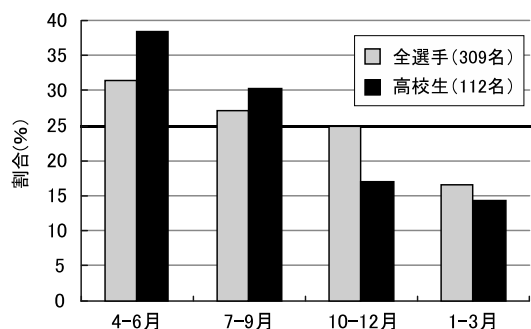


図1 日本プロ野球(NPB)の2013-15年ドラフト会議指名選手の誕生月(矢野ら, 2017)

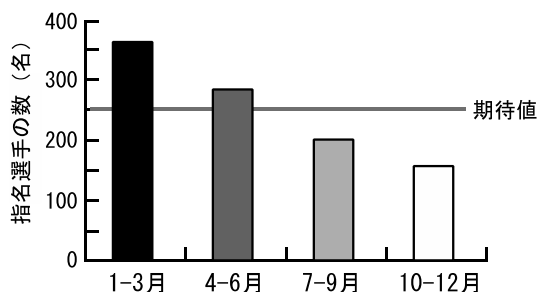


図2 北米アイスホッケーリーグ(NHL)の2000-05年ドラフト会議指名選手の誕生月(Bakerら, 2007, 著者改変)

は、握力、立ち幅跳び、ボール投げ、50m走、反復横跳び、上体起こし、シャトルラン、長座体前屈であり、測定は2015年5月から7月にかけて、文部科学省体力・運動能力測定実施マニュアルに準じて実施した。

表1に、性・学年別に月齢と各測定項目の相関係数の有意性を示した。同一学年内で総合的に評価すると、誕生月が早いものは遅いものと比較して合計点が高い傾向があり、男子は小学1年から高校1年まで、女子は中学2年まで有意な相関が認められた。50年以上前の研究になるが、大西は小・中・高校生5万人以上の誕生月と体格・運動能力の関係を調査した結果、男子は高校2・3年まで、女子は中学2年まで誕生月の影響が残ることを報告している(大西1961)。この時期は男女それぞれの第二次性徴発現の時期に相当し、この時期までは誕生月が体格、運動能力に影響する、つまりRAEが存在することを示す結果といえる。測定項目の視点からみると、男女共に握力、立ち幅跳び、50m走のようなハイ・パワーの発揮を要する項目は、第二次性徴期までRAEの影響が大きく、その他の項目においては、比較的早くRAEが消失すると考えられる。

これらの結果から、小学生期においては、体格および運動能力にRAEが影響していることは明らかである。したがって、HJSAでは、小学4・5・6年生を対象に、運動能力測定の結果をもとに学年別選考を行っており、選考にはRAEを考慮する必要があると考えている。

4. HJSA選考会参加者の誕生月について

図3は、事業を開始した2009年度から2017年度のHJSA選考会に参加した小学校4年生1,115名(男子694名, 女子421名)の誕生月を調査した結果である。男女共に、4-6月生まれが最も多く(男子33.0%, 女子31.1%), 1-3月生まれは最も少なかった(男子18.6%, 女子17.8%)。

表2は、HJSA選考会参加者と全国出生児の誕生月を比較した結果である。全国出生児数は、対象者が出生した1999年度から2007年度の厚生労働省公表値から算出した。選考会参加者の誕生月の分布は、全国出生児の分布と比較して有意に異なり($p < 0.0001$), 顕著な偏りがあることが示された。

これらのことから、RAEが選考会への参加動機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得ることで、選考会に積極的

表1 月齢と各測定項目の相関係数の有意性

性別	学校種	学年	身長	体重	握力	立ち幅跳び	ボール投げ	50m走	反復横跳び	上体起こし	シャトルラン	長座体前屈	合計点	
男子 17717名	小学校 162校 9278名	1年	**	**	**	**	**	**	**	**	**	*	**	
		2年	**	**	**	**	**	**	**	**	**	n.s.	**	
		3年	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	
		4年	**	**	**	**	**	**	n.s.	n.s.	n.s.	**	**	
		5年	**	**	**	**	**	**	**	**	n.s.	n.s.	n.s.	**
		6年	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
	中学校 90校 5200名	1年	**	**	**	**	**	**	**	**	*	n.s.	**	
		2年	**	**	**	**	**	**	**	**	*	**	**	
		3年	**	**	**	**	**	**	**	**	*	n.s.	**	
		高校 32校 3239名	1年	**	**	*	**	*	**	**	**	n.s.	**	**
			2年	n.s.	*	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
			3年	n.s.	**	*	n.s.	*	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
女子 17529名	小学校 162校 8922名	1年	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	
		2年	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	
		3年	**	**	**	**	**	**	**	*	**	n.s.	**	
		4年	**	**	**	n.s.	**	**	**	**	*	**	**	
		5年	**	**	**	**	**	**	**	**	*	n.s.	**	
		6年	**	**	**	**	**	**	**	*	*	**	**	
	中学校 90校 5268名	1年	**	**	**	*	*	**	*	n.s.	n.s.	n.s.	**	
		2年	**	**	**	*	n.s.	**	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	*	
		3年	*	**	*	*	n.s.	n.s.	**	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	
		高校 32校 3339名	1年	n.s.	n.s.	n.s.	*	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
			2年	n.s.	n.s.	n.s.	*	*	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	*
			3年	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.

(**: $p<0.01$, *: $p<0.05$, n.s.:有意性なし)

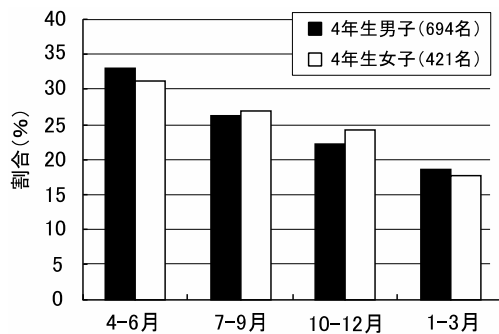


図3 HJSA 選考会参加者の男女別誕生日

に応募していることが推察された。選考においては、誕生日を考慮した方法を用いていることをより積極的に広報し、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。

5. HJSA 選考方法について

前述の通り、事業開始以来HJSAでは運動能力の各測定値を月齢で補正することで、RAEを考慮した選考方法を用いてきたが、2016年度から補正式の算出方法を変更した。

2015年度までは、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・学年別とした場合、対象

表2 HJSA 選考会参加者(4年生)と全国出生児の誕生日の比較

誕生日	4-6月	7-9月	10-12月	1-3月	合計
選考会参加者数	360	295	256	204	1115
(%)	(32.3)	(26.5)	(23.0)	(18.3)	(100)
全国出生児数	2509791	2645519	2531122	2464149	10150581
(%)	(24.8)	(26.1)	(24.8)	(24.3)	(100)

($\chi^2 = 44.02$, $p < 0.0001$)

者が少なくなることで統計学上の問題が生じる場合がある。また、月齢が小さいが参加している児童は同一月齢の中では能力が高いことも推察され、この場合回帰式の傾きが小さくなる傾向がみられる。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全てのデータを用いて、学年別とせず、性別の月齢-各測定値の関係を検討した。その結果、これら回帰式の傾きは、男女共に立ち三段跳び、メディシンボール投げにおいて、従前のものと比べて顕著に大きいことが確認された(矢野ら2017)。そこで、2016年度からは、学年別とせず、過去の参加者全員のデータから算出された回帰式を用いて補正している。

図4は、2009年度から2017年度の選考会参加者1,965名(男子1,203名、女子762名)の30m走、立ち三段跳び、メディシンボール投げの結果を性別に示しているが、全ての測定項目において、月齢と有意な相関関係が示された($p < 0.01$)。このことは、運動能力は同一学年内であっても月齢(時間)とと

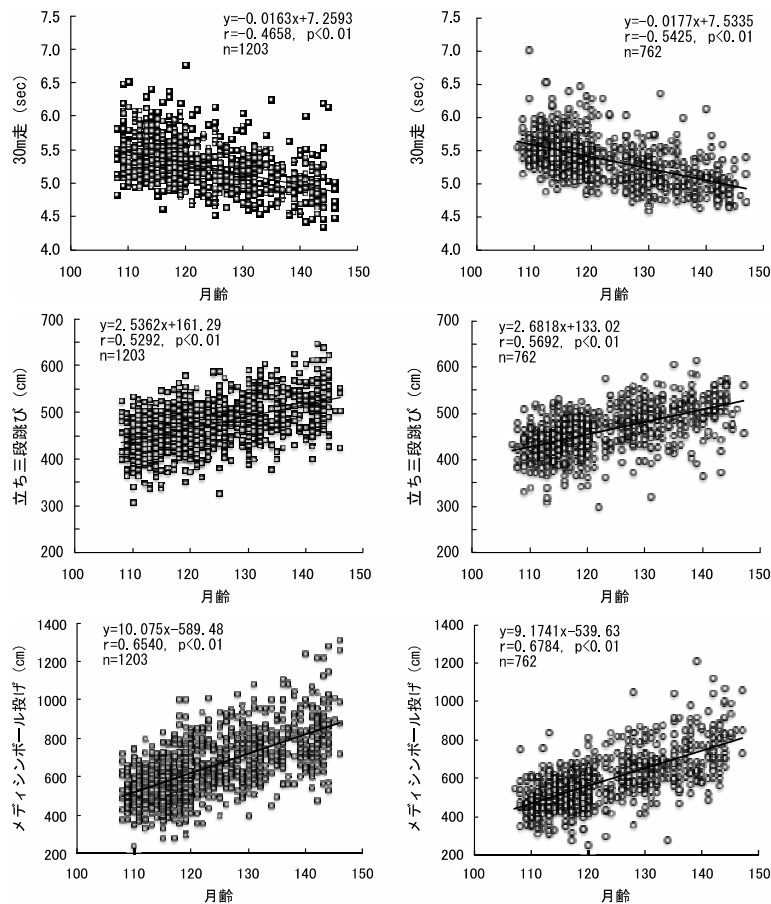


図4 2009-17年度HJSA選考会参加者の月齢と各測定値の関係(左:男子,右:女子)

もに連続的に発達(変化)するものであって、学年によって断続的に変化するものではないことを再認識させる結果といえる。因みに、2017年度の各項目の測定値補正は、図4に示す回帰式を用いて行った。

RAEを考慮せず学年別に運動能力の指標を用いる評価は、運動能力が図5の破線で示すような発達過程を経ることを前提にしていることであり、評価者の意図の有無にかかわらず、RAEの偏見が加わっていることを認識する必要がある。これらのことから、HJSAが用いている評価方法が最適とは言えないものの、RAEを考慮する一つの方法と考えている。

6. HJSA登録生と一般児童の体格・運動能力について

第3項で述べた、兵庫県内の一般児童・生徒の調査結果から、小学校4・5・6年生8,661名(男子4,070

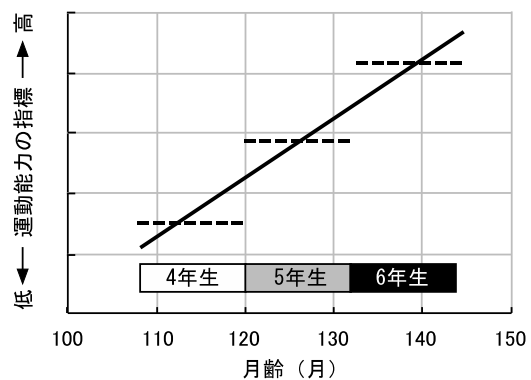


図5 運動能力の指標を用いた評価方法の考え方(イメージ図)

実線:月齢(時間)と共に連続的に変化する,破線:学年により断続的に変化する

HJSA選考会時の月齢:4年生108~120,5年生120~132,6年生132~144

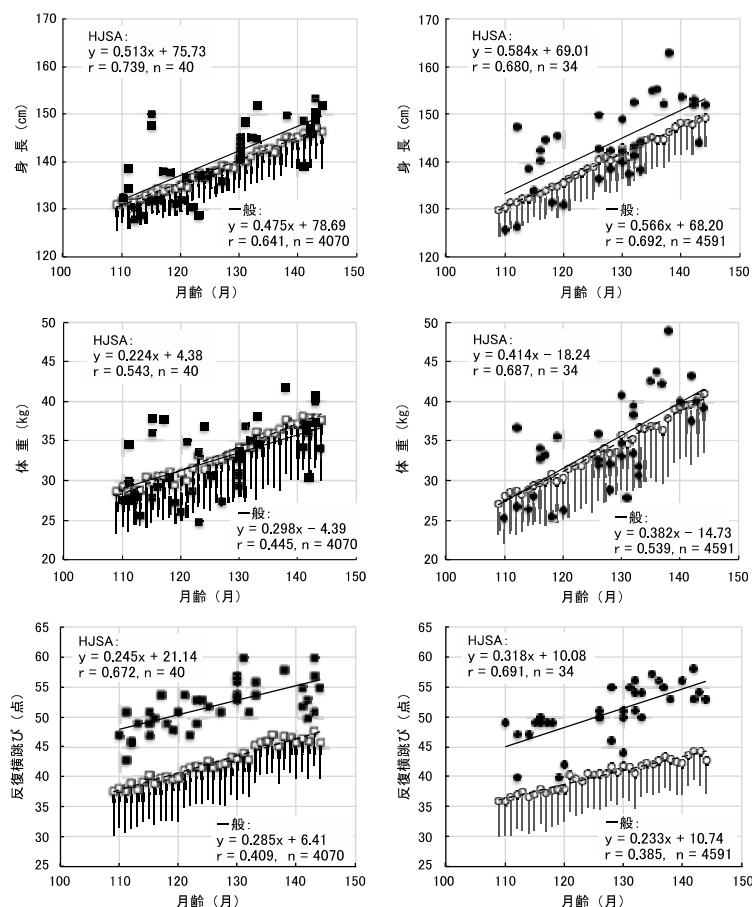


図6 一般児童とHJSA登録生の月齢と身長、体重、反復横跳びの関係の比較（左：男子，右：女子）

■：HJSA 男子登録生，□：一般男子，●：HJSA 女子登録生，○：一般女子
 —（実線）：HJSA 登録生，- - -（破線）：一般児童

名，女子4,591名）の身長，体重，反復横跳びのデータを抽出し，同年度の2015年度HJSA登録生74名（男子40名，女子34名）のデータと比較した。このHJSA登録生とは，選考会合格者および前年度からの継続生を合わせたものである。ここに示すデータは，2015年4月25日に実施したHJSA選考会で得られたものである。

図6に結果を示す。一般児童の結果は同一月齢毎に平均値と標準偏差を，HJSA登録生は個々の結果を散布図として示した。一般児童の回帰式は平均値ではなく散布図から算出したものを示している。男女とも体重については，両者間で顕著な差は認められなかったが，女子の身長についてはHJSA登録生の方が少し高い傾向にあった。反復横跳びについては，HJSA登録生が一般児童と比較して顕著に高いことが示された。回帰式で比較すると，HJSA登

録生は一般児童の1標準偏差ほど（ほぼ10点）優れていると考えられる。HJSA選考会は独自の測定項目が多く，一般児童との直接的比較は身長，体重，反復横跳びの3項目に限られるが，HJSA登録生は，体格は一般的ながら敏捷性に優れていることがうかがえる。

一方，選考時にRAEを特に考慮していない福岡県TID事業に関する調査によると，合格者群（HJSA登録生に相当）は運動能力のみならず体格（身長・体重）も一般児童と比較して1～2学年ほど上の水準であったことが報告されている（谷所ら2011）。しかし，HJSA登録生と一般児童を比較すると，体格に大きな差は見られなかった。RAEを考慮することで，体格差（発育の遅速）の影響をなるべく抑制した条件下で，運動能力に優れた児童を選考していると考えられるが，今後さらに検討を続ける必要が

ある。

7. おわりに

TID 事業は「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の向上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。

本稿で示した通り、HJSA 選考会への参加動機および測定値に RAE が影響していることは明らかである。RAE を考慮して選考対象者の分類を学年（12 ヶ月）より短くする試みもあるが、その効果には疑問があり、HJSA では月齢による測定値の補正を実施してきた。しかし、この方法が最適とは考えていない。TID 事業が、タレント発掘と銘打っている以上、単に RAE による一時的な能力の優劣を評価して選手選考を行うことは事業にとって損失になる可能性がある。真のタレントを発掘・育成するためには、RAE の影響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ている。

また、保護者も含めて、スポーツに携わる関係者全てが、RAE はジュニア期のみならず選手の人生に影響することを理解し行動することも重要であろう。

謝辞

稿を終えるにあたり、多大なご支援をいただいた兵庫県教育委員会事務局体育保健課、スポーツ振興課、(公財)兵庫県体育協会およびひょうごジュニアスポーツアカデミー実行委員会に深謝する。

引用文献

- Baker J, Logan AJ (2007) Developmental contexts and sporting success: birth date and birthplace effects in national hockey league draftees 2000-2005. *Br J Sports Med*, 41: 515-517.
- Cobley S, Baker J, Wattie N, McKenna J (2009) Annual age-grouping and athlete development: a meta-analytical review of relative age effects in sport. *Sports Med*, 39(3): 235-256.
- Deaner RO, Lowen A, Cobley S (2013) Born at

the wrong time: selection bias in the NHL draft. *PLOS ONE*, 8(2): e57753.

Dudink A (1994) Birth date and sporting success. *Nature*, 368: 592.

福岡県タレント発掘実行委員会事務局 (2010) 福岡県タレント発掘事業の取り組み. *トレーニング科学*, 22 (3) : 169-180.

Müller L, Hildebrandt C, Raschner C (2015) The relative age effect and the influence on performance in youth alpine ski racing. *J Sports Sci Med*, 14(1): 16-22.

Musch J, Hay R (1999) The relative age effect in soccer: cross-cultural evidence for a systematic discrimination against children born late in the competition year. *Sociol Sport J*, 16: 54-64.

Nakata H, Sakamoto K (2017) Relationship between the relative age effect and lengths of professional careers in male Japanese baseball players: a retrospective analysis. *Sports Med Open*, 3(1): 21.

大西義男 (1961) 生月の研究 : 特に五月生れの発育, 体力, 運動能力について. *体育学研究*, 6(1): 199.

坂口なおみ (2010) 和歌山県ゴールデンキッズ発掘プロジェクト. *トレーニング科学*, 22 (3) : 187-191.

竹村英和, 内丸仁, 小田桂吾, 山口貴久, 高橋弘彦 (2017) スポーツタレント発掘・育成事業における選考会参加児童の体力・運動能力と相対年齢効果. *仙台大学紀要*, 49 (1) : 45-52.

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.

矢野琢也, 鶴木秀夫 (2017) 兵庫県のタレント発掘・育成事業. *子どもと発育発達*, 14 (4) : 315-322.

3. その他

(1) 実行委員会および事務局名簿

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	鷗木 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P
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	土肥 隆	兵庫県立大学経営学部 教授	知的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	顧問, 保護者P
委員	長野 崇	大阪国際大学人間科学部 講師	身体P
委員	船越 達也	大阪国際大学人間科学部 准教授	知的P, 合宿
委員	村田 和隆	すこっちスポーツクラブ 代表	身体P, 競技P
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	内藤 敦志	公益財団法人兵庫県体育協会 競技力向上課長	事務局

事務局長	三浦 忠保	公益財団法人兵庫県体育協会 事務局長
事務局員	迫平 陽一	公益財団法人兵庫県体育協会 競技力向上課主任指導主事
事務局員	丹後谷 智	公益財団法人兵庫県体育協会 競技力向上課主任指導主事
事務局員	財田 幸治	公益財団法人兵庫県体育協会 競技力向上課指導主事
事務局員	大崎 浩	公益財団法人兵庫県体育協会 競技力向上課指導主事

(2)アシスタント・コーチ名簿

No.		氏名	所属等
1	継続	マツイ ダイキ 松井 大樹	天理大学体育学部 4年
2	継続	フジイ マリア 藤井 まりあ	神戸大学大学院人間発達環境学研究科 2年
3	継続	ウタカ チエ 宇高 智絵	兵庫大学健康科学部 4年
4	継続	ヤスタ リサ 安田 莉紗	兵庫大学健康科学部 4年
5	継続	ハバ ミヅキ 馬場 瑞希	大原学園神戸校 2年
6	継続	ヤマモト タイト 山本 泰斗	兵庫大学健康科学部 3年
7	新規	アオキ リナ 青木 梨菜	京都学園大学健康医療学部 2年
8	新規	クラタ ハル 藏田 春瑠	親和女子大学発達教育学部 2年
9	新規	スガワラ ナツキ 菅原 夏希	大原学園神戸校 2年
10	新規	イノウエ リョウタ 井上 凌太	兵庫大学健康科学部 2年
11	新規	ハヤシ マユコ 林 麻祐子	兵庫大学健康科学部 2年
12	新規	ワシヤマ ユウダイ 鷺山 裕大	兵庫大学健康科学部 2年
13	新規	ヤマモト ナオコ 山本 直子	兵庫県立武道館
14	新規	ヤマダ モカ 山田 百花	大原学園神戸校 1年
15	新規	クスモト サアヤ 楠本 紗彩	大阪国際大学人間科学部 3年



平成30年度ひょうごジュニアスポーツアカデミー報告書

発行 2019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/

