

令和元年度 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

挨拶	1
1. ひょうごジュニアスポーツアカデミープログラム実施報告	2
2. アカデミー生選考会、身体プログラムおよびパスウェイに関する報告 ..	30
3. 実行委員会・事務局およびアシスタント・コーチ名簿	41

挨拶

今年度、ひょうごジュニアスポーツアカデミー(HJSA)は 11 年目を迎えました。準備段階を含めて長年に渡り、本事業を牽引して下さった平川和文前委員長(現顧問・神戸大学名誉教授)から委員長を引き継ぎました。本事業が良い方向に向かうように、微力ではありますが尽力したいと存じます。

今年度は 2 月末から全国に拡大した新型コロナウイルス感染症の影響により、2 月 29 日に予定していた競技体験プログラム以降 4 回のプログラムが中止となりました。このため、修了生を対面で送り出すことが出来ませんでした。このことは今年度もっとも残念なことでした。しかし、うれしいニュースもありました。HJSA の目標は、将来、国民体育大会をはじめ、オリンピック・世界選手権などの国際舞台で活躍できるアスリートを育成することですが、修了生の中から東京 2020 オリンピックの日本代表候補選手が出てきました。残念ながら、オリンピック・パラリンピックは 2021 年に延期されることになってしまいましたが、期待は膨らみます。

これまでのコーチ陣の尽力により、各育成プログラムが確立されたことで一定の成果が出てきたと感じます。一方で、大きな課題は「パスウェイ(pathway)」、つまり修了生がアスリートを目指すために充実した中学期を過ごせる環境への道づくりです。そこで、今年度は日本スポーツ振興センター(JSC)が設立したワールド・パスウェイ・ネットワークに加盟し、中央競技団体や他地域のスポーツタレント発掘事業との連携を試みることとなりました。この成果はまだみられませんが、課題解決の糸口となるよう取り組む必要があります。

末筆ではありますが、本務がありながら熱意を持ってプログラム運営に取り組んでいただいた実行委員の皆さま、JSC や県内競技団体との連携・交渉等を一手にお引き受けいただいた事務局の皆さま、そしてアカデミー生を指導して下さったコーチ、アシスタントコーチの皆さまに心より感謝申し上げます。今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

“HJSA に参加したアスリートが
日本中のスポーツファンを魅了することを夢みながら”

2020 年 3 月

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 鵜木 秀夫

1. ひょうごジュニアスポーツアカデミープログラム実施報告

令和元年度は、4月13日に前年度からの継続アカデミー生(新5・6年生)のみを対象としたプログラムを実施し、4月20日に選考会を実施した。その後、新規アカデミー生を加えて、5月11日に開講式および知的プログラムを開始し、以下のような年間計画であった。しかし、気象警報の発令により10月12日の身体プログラム、そして新型コロナウイルスの感染拡大により、2月29日の競技体験プログラム(テニス)以降全てのプログラムを中止せざるを得ない状況となった。各プログラム内容の詳細は、次ページ以降に示した。

平成元年度 ひょうごジュニアスポーツアカデミー年間計画

No.	日 程	プログラムの内容		場 所
		ジュニア	保護者サポート	
1	4月13日	身体プログラム①(継続者のみ)		神戸常盤アリーナ
2	4月20日	ジュニアアスリート記録会兼 アカデミー生選考会		神戸常盤アリーナ
3	5月11日	開講式・知的プログラム①		神戸常盤アリーナ
4	5月25日	身体プログラム②(身体能力測定1)		神戸常盤アリーナ
5	6月8日	身体プログラム③		神戸常盤アリーナ
6	6月15日	身体プログラム④		神戸常盤アリーナ
7	6月22日	身体プログラム⑤	①	神戸常盤アリーナ
8	6月29日	身体プログラム⑥		兵庫医療大学体育館
9	7月6日	身体プログラム⑦		兵庫医療大学体育館
10	7月13日	身体プログラム⑧	②	神戸常盤アリーナ
11	7月20日	身体プログラム⑨(身体能力測定2)	③	神戸常盤アリーナ
12	9月7日	知的プログラム② ※修了生も対象		神戸大学発達科学部
13	9月28日	身体プログラム⑩	④	神戸常盤アリーナ
14	10月12日	身体プログラム⑪		神戸常盤アリーナ
15	10月26日	身体プログラム⑫	⑤	神戸常盤アリーナ
16	11月9日	身体プログラム⑬	⑥	神戸常盤アリーナ
17	11月16日	競技体験プログラム①(サッカー)		甲南大学六甲アイランド施設
18	11月23日	身体プログラム⑭		神戸市立垂水体育館
19	11月30日	競技体験プログラム②(サッカー)		甲南大学六甲アイランド施設
20	12月7日	身体プログラム⑮		神戸市立王子スポーツセンター
21	12月21日	身体プログラム⑯		神戸常盤アリーナ
22	1月11日	身体プログラム⑰	⑦	神戸常盤アリーナ
23	1月25日	身体プログラム⑱		神戸常盤アリーナ
24	2月8日	身体プログラム⑲		神戸常盤アリーナ
25	2月22日	身体プログラム⑳		神戸常盤アリーナ
26	2月29日	競技体験プログラム③(テニス)		甲南大学六甲アイランド施設
27	3月7日	競技体験プログラム④(テニス)		甲南大学六甲アイランド施設
28	3月14日	身体プログラム㉑(身体能力測定3)	⑧	神戸常盤アリーナ
29	3月21日	知的プログラム③・修了式		神戸常盤アリーナ

(その他)

夏期合宿は神鍋高原において8月23日(金)～25日(日)に実施した。

希望者はゴールデン・エイジプロジェクト(兵庫県体育協会主催 子どもスポーツ教室)に参加した。

2019 年 4 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(平成 30 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), 長野 崇(大阪国際大学講師), 村田和隆(すこっちスポーツクラブ)他
「総合トレーニング」*3 人の担当者が各約 30 分で入れ替えて実施(新 5・6 年男女)

(1)「分化、リズム、連結、バランス系メニュー」 目的: 継続選手の運動能力等のチェック

- ・ラダーを用いたメニュー1: ノーマル版、高速スピード版 8m×5 本
- ・ラダーを用いたメニュー2: 上肢の動きプラス版 & バックランで実施 8m×5 本
- ・ラダーを用いたメニュー3: 1 & 2 のメニューにリズムを変化させての取り組み: 2 拍子、3 拍子など
- ・スクエアラン・サークルラン方式の鬼ごっこ: 2.5m×2.5m、3m×3m(各 5 本)
- ・ボール付きクエアラン・サークルラン: 上体の動きに制限を入れた中で素早く適切に動く: 3m×3m(各 4 本)
- ・「ボール with ステップ鬼ごっこ»: 上肢と下肢の一部に動きの制限を入れて行う。動的バランスの強化

(2) 目標: 重心をコントロールする

ねらい: 定位能力、変換能力、バランス能力の向上

準備物: コーン小 32、平均台 2

1) 説明&導入 10 分

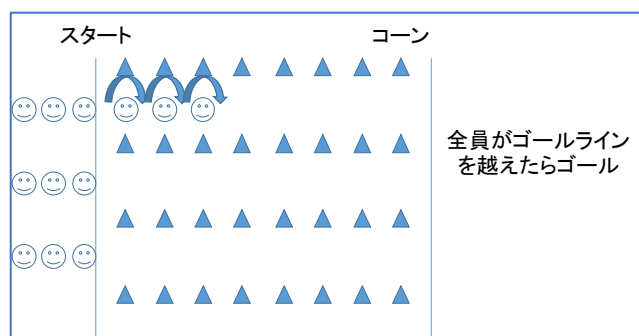
- ・壁に背中をつけて、前屈 ポイント
- ・平均台に座ってから立つ
- ・水平バランス
- ・二人組で背中を合わせて立つ
- ・二人組で手をつないで立つ

2) 動きづくり 10 分

スキップジャンプ、バウンディング、クマ走り、カエル跳び、
ギャロップ(手だけ)、ギャロップ(足と手)

3) 四つん這い跳び 10 分

4) 馬跳び 10 分



ポイント

- ・お尻をピッタリと壁につける。
- ・人差し指だけで抑える
- ・足と手を水平に
- ・できれば腕を組まない
- ・できれば腕を伸ばしたまま
- ・重心の位置を意識する
- ・ジャンプは両足を揃える
- ・コーンとコーンの間で待つ
- ・馬跳びの馬になっている人は足首を持って、必ず頭を入れる(おへそを見る)

(3) 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 Possession Game with a ball

① 4v1 (No Change Position)

② 4v1 (対辺突破)

○アシスタントコーチ研修会 17:30～19:30

担当者:HJSA 実行委員会委員

1)HJSA の活動方針の説明 2)AC の具体的活動内容の紹介と注意 3)AC の担当グループ紹介

2019 年 4 月 20 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

2019 年 5 月 11 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:船越達也(大阪国際大学), 村田和隆(すこっちスポーツクラブ), 高見彰(大阪国際大学) 他

◇4年生(船越:スポーツ館3階体育室)

テーマ:アイスブレイク

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
6. ふりかえり

◇5年生(村田:スポーツ館3階体育室)

テーマ:チームビルディング

1. ウォームアップ・自己紹介
2. ネームトス ※名前を覚える
3. ラインナップ ※名前を覚える
4. 言うこと一緒・やること一緒 ※言葉・コミュニケーションの大切さを知る
5. バスケットボードパス ※目標達成への集中力とチームワーク
6. ふりかえり

◇6年生(高見:スポーツ館2階多目的室)

テーマ:コミュニケーションワーク

1. 声出しジャンケン
2. コミュニケーションの極意「LOVE」

L:Listen 傾聴する, O:Open 心を開く, V:Voice 声に出す, E:Enjoy この場・この時間を楽しむ

3. コミュニケーションワーク
4. まとめ

※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

2019 年 5 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)]

○身体能力測定

担当者:HJSA 実行委員会委員 他

・4方向アジリティ、4方向リアクション、連続リバウンドジャンプ、ドロップジャンプ、ステッピング、垂直跳び、握力、背筋力、バランスボード、ディジョクボード、20m 走、20m シャトルラン

2019 年 6 月 8 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
「フットポジション」「ボディポジション」

Speed UP 戦略1【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 * 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×3 * 映像チェック

3) 再度両脚バウンディング 15m×3 本

Speed UP 戦略2【力を効率よく前に伝える2】姿勢のキープ!

母指球着地&姿勢を維持しながら脚の動き、リズムをつかむ。

1) A-Skips:50%スピード 15m×3

2) 再度 A-Skips:50%スピード 15m×3 本 * 映像チェック

3) 片脚ずつ 3 Skips:50%スピード 15m×3 本 * 映像チェック

4) 片脚ずつ 2 Skips:50%スピード 15m×3 本

Speed UP 戦略3

「クイックバットキック」

1) 50%スピード 10m×3 本

2) 80%スピード 10m×2 本 * 映像チェック

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ギャロップング 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ステッピング

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) タッピング (8 秒×3)

2) ツイステイング (8 秒×3) * 母指球を軸に膝・踵を左右に振る

3) 前後ジャンプ (8 秒×3) * バーを超えて前後に両足ジャンプ

4) サイドジャンプ (8 秒×3) * バーを超えて左右に両足ジャンプ

5) 開閉ジャンプ (8 秒×3) * 足を左右に開いて・閉じて

6) ツイスト(ワイドスタンス) (8 秒×3)

7) ツイスト(ナロースタンス) (8 秒×3)

8) クロスカントリー (8 秒×3)

9) イン-アウト-アウト-イン (8 秒×3)

10) シャッフル (8 秒×3)

B. グラウンドベース ドリル

11) Four-Point Pop Up (2 回) * 合図に反応して、四つん這いから立上がる

12) Sit-to-Stand Pop Up (2 回) * 合図に反応して、長座から立上がる

- 13) Lying-to-Stand Pop Up (2回) * 合図に反応して、寝た状態(腹臥位)から立上がる
- 14) Lying-to-Stand Pop Up (2回) * 合図に反応して、寝た状態(仰臥位)から立上がる(足の方へ)
- 15) Lying-to-Stand Pop Up (2回) * 合図に反応して、寝た状態(仰臥位)から立上がる(頭の方へ)
- 16) Squawl-to-Stand Pop Up (2回) * 合図に反応して、立った状態から一度腹這いになり立上がる

2019年6月15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

「A-Skips」「スモール・フット・バウンディング」

Speed UP 戦略4

【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

「A-Skips」片脚3拍子→片脚2拍子→ランへ*真下着地

- 1) 左右片脚3拍子バウンド10m×2 *50%フォームチェック
- 2) 左右片脚2拍子バウンド10m×2 *50%フォームチェック
- 3) 左右片脚3拍子4m→左右片脚2拍子4m→ダッシュ10m×3 *50% 映像チェック
- 4) 再チャレンジ 3)×2

Speed UP 戦略5【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)

「スモール・フット・バウンディング」

力を前に伝えやすいやや前傾で直線姿勢と真下接地。姿勢を保持しながら前進。

- 1) やや狭いストライドで15m:50%スピード×3本
- 2) ほぼノーマルストライドで15m:70%スピード×3本
- 3) 映像チェック
- 4) 再チャレンジ(ほぼノーマルストライド)×3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 ハードルスクワット

Tr2 ランジウォーク~クイックランジウォーク

Tr3 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

Tr4 パワーカット

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. グラウンドベース ドリル

- 1) Lying-to-Stand Pop Up (Leg side) (2回) * 合図に反応して、寝た状態(仰臥位)から立上がる
- 2) Lying-to-Stand Pop Up (Hed side) (2回) * 合図に反応して、仰臥位から腹臥位になって立上がる

B. ラダーエクササイズ

- 3) クイック ラン1 (1 in the hole) (5回)
- 4) クイック ラン2 (2 in the hole) (5回) * 小刻みに素早く、腕と脚のタイミングをあわせる
- 5) ラテラル ラン(右/左) (5回×2) * 腕と脚を素早く動かす、背を丸めない
- 6) ツイスト スキップ(右足前/左足前) (5回×左右) * 下半身をしっかりと捻る、膝の引き上を大きく
- 7) シャッフル (5回) * 中・中・外のリズム
- 8) クイック ジャンプ (5回) * 両足をそろえ小刻みに
- 9) ツイスト ジャンプ (5回) * 1マス毎に身体を反転(180度)、上体がぶれないように

2019 年 6 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(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

「母指球着地&床反力のマスター」

Speed UP 戦略 6【力を効率よく前に伝える】「A-skips」

- 1) 10m×3本 *母指球接地&姿勢&リズム&股関節
- 2) 接地と同時に逆足を素早く高く引き上げる。
- 3) 腕ふりも今回は意識させる。肘 90 度、手が顎からお尻あたりまで振る。肩と手に力を入れない。体と平行で。

Speed UP 戦略 7【力を効率よく前に伝える】「Harness Pull」

抗を利用して母指球接地の感覚と姿勢保持を体得させる。

- 1) チューブ抵抗 20 歩 &リリース 10m:50%スピード×4本 *体全体を1本の棒のように!床反力を使う(姿勢と接地)
- 2) チューブ抵抗 10 歩 &リリース 15m:100%スピード×4本 *リリース後のオーバースピードもしっかり活かす

Speed UP 戦略 8【力を効率よく前に伝える:復習】

「スモール・フット・バウンディング」・「A-skips」と「Harness Pull」の動きを活かす。

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 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

Tr4 20m 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

ラダーエクササイズ

- 1) クイック ラン 1 (1 in the hole) (5 回)
- 2) クイック ラン 2 (2 in the hole) (5 回)
- 3) クイック ラン(バック) (5 回)
- 4) クイック ジャンプ (5 回) *両足をそろえ小刻みに
- 5) クイック ジャンプ(バック) (5 回)
- 6) Hopscotch(ホップスコッチ) (5 回) *ケンパのリズム
- 7) スラローム ジャンプ (5 回) *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) (5 回)
- 9) シャッフル (5 回) *中・中・外のリズム
- 10) オープンステップ バックワード (5 回) *シャッフルのバック
- 11) クロスオーバー ステップ (5 回)
- 12) 2 イン-2 アウト フォワード (5 回)

○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、ひょうごジュニアスポーツアカデミー発足の時から、自ら希望して保護者のためのスポーツ医学プログラムを担当していただいている。毎回お願いしている内容は、「医者のかかりかたについて」の確認であるが、そのサブタイトルとして「小さな花を咲かせましょう」と付け加えられている。これは、常に「スポーツは人々に何をもたらす

のか？」を保護者の皆様に考えていただき、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の重要性を、考える課題を話していただいている。

発育とスポーツの立場から、子どもは大人の小型ではないことを保護者に理解いただき、子どもに合ったトレーニングを考えることが重要であり、常に子どものそばにいて変化に気づくことの必要性を説いていただいている。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。

特に保護者の方々には、外傷と障害を理解し、突発的な外傷を出来るだけ防ぎ、慢性的な障害を発症させないように、保護者が子どもの変化に気づくことの重要性を理解していただく。身につけるものを選ぶ、食べるものを選ぶなどは、日常で保護者が担当できるスポーツ医学の基礎であることを理解することが重要である。

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。保護者の方には、この部分をしっかりと理解していただきたい。

そのほか、スポーツに関する骨折・疲労骨折、骨端線損傷、靱帯損傷、腰椎椎間板ヘルニア、腰椎分離症、救急現場での RICE 処置、熱中症、ドーピング等についても、保護者のみなさまに理解していただけるように話をさせていただきましたが、実践できるように保護者としての努力も必要である。次回のスポーツ栄養にも通ずる部分であるが、運動終了後、シャワーを浴びるよりも前に、スポーツ栄養としてのリカバリー snack 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」である努力を惜しまないでほしい。



2019年6月29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)

スピードトレーニング:指導者 矢野琢也(兵庫大学准教授)他

「ピッチ数の向上」

Speed UP 戦略 9【力を効率よく前に伝える】

「C-Skip」股関節トレーニング:ストレッチも兼ねて

・15m×3本

Speed UP 戦略 10【力を効率よく前に伝える:復習】

「A-skips」

・10m×3本 *母指球接地 & 姿勢 & リズム & 股関節

・接地と同時に逆足を素早くおへそまで引き上げる。

・腕ふりも今回は意識させる。肘 90 度、手が顎からお尻あたりまで振る。肩と手に力を入れない。体と平行で。

Speed UP 戦略 11【力を効率よく前に伝える:復習】「Harness Pull」

抵抗を利用して母指球接地の感覚と姿勢保持を体得させる。

1) チューブ抵抗 10m :100%スピード×4本(2本で撮影確認) *体全体を1本の棒のように!床反力を使う(姿勢と接地)

2) チューブ抵抗 10m & リリース 15m:100%スピード×4本 *リリース後のオーバースピードもしっかり活かす

Speed UP 戦略 12【力を効率よく前に伝える】

「ストレートレッグバウンディング」

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 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 ジグザグラン

Tr3 4 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(上・下・右・左)へステップ/ジャンプ/寝そべる
- 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/寝そべる
- 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の回数くぐる
- 4) ボールジャグリング
 - * 2 個のボールをまっすぐ上に投げ順手キャッチ
 - * クロスに上げて順手キャッチ, 真っ直ぐ上げてクロスキャッチ
 - * 股下で持ったボールを落さずに持ち手を入れ替える
- 5) ミラーリアクション(Single Dose) * 親が左右どちらかに動き, 子がそれを追う(1 回ずつ行なう)
- 6) ミラーリアクション(Plural Doses) * 親は左右への動きを何度も繰り返し, 子はそれを追う
- 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

2019 年 7 月 6 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)

スピードトレーニング:指導者 矢野琢也(兵庫大学准教授)他

Speed UP 戦略 13【ピッチアップ&ストライド UP】

「Butt Kickers」踵&膝を素早く引き上げる!

- ・ 100%スピード 10m×3 本 * 姿勢&腕振り

■■■■■■ 11111111

- 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 14【ピッチアップ&ストライド UP 2】

- 1) 45cm, 60cm, 75cm, 90cm, 120cm×2 個, 120cm×8 個のミニハードル(H10cm 程度) ・4 本 100%

- 2) フォームチェック後, 3 本 100% * ハードル時に「前着地」と「飛び跳ね」にならないように

Speed UP 戦略 15【オーバースピード】「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足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

Speed UP 戦略 16【ノーマル・ラン】

「Falling Starts」スタート+100%スピード 15m×2 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 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

Tr2 4 コーナーロール

Tr3 3 コーン三角形アジリティ(ジャンプ&ダッシュ&ターン)

クイックネストレーニング:指導者 賀屋光晴(兵庫医療大学准教授)他

- 1) Knee Tag(膝タッチ) * ペアになり, 相手の膝をタッチ/よける
- 2) Burpee(バーピー) * できるだけ早く繰り返す(ジャンプ無し) 10 秒間
- 3) 4 方向ステップ/ジャンプ
 - * 40cm 四方の「井」型を前後左右にジャンプ(前→右→左→後) 30 秒間
 - * 両足, 右足, 左足で
- 4) ボックスジャンプ * 50~80cm のボックスに全身の力で一気に飛び乗る
- 5) Barrier Jump(障害物飛び越し) * カラーコーン(6 本)の間に張ったゴムひもを飛び越す(前後方向, 回転)
- 6) Lateral Barrier Jump(障害物飛び越し, 横)
 - * カラーコーン(6 本)の間に張ったゴムひもを飛び越す(左右方向, 回転, 斜め)
- ※ 3 グループに分けて, 3)・4)・5)をローテーション
- 7) ミラーリアクション(三角形) * 頂点を向かい合わせた三角形それぞれの中に入り, 親の動きを子が追う

2019 年 7 月 13 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)

スピードトレーニング:指導者 矢野琢也(兵庫大学准教授)他

「ピッチ数の向上&ストライド UP」

Speed UP 戦略 17【ピッチアップ&ストライド UP】

「Butt Kickers」踵&膝を素早く引き上げる!

- ・ 100%スピード 10m×3 本 * 姿勢&腕振り

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 18【ピッチアップ&ストライド UP 2】

1) 45cm、60cm、75cm、90cm、120cm×2 個、120cm×8 個のミニハードル(H10cm 程度)・4 本 100%

2) フォームチェック後、3本 100% * ハードル時に「前着地」と「飛び跳ね」にならないように

Speed UP 戦略 19【オーバースピード】「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!

4) ピッチアップ:ボディ&フットポジションの確認

5) 負荷に合わせて素早く足を動かし前進加速する

6) 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

Speed UP 戦略 20【ノーマル・ラン】

「Falling Starts」スタート+100%スピード 15m×2 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 コーナーリアクション

Tr2 5v1 Play Tag

①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

②4 コーンを触れていると安全

Tr3 3v1

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 (10 秒×3)

2) サイドジャンプ (10 秒×3) * ラダーバーを使用

- 3) ツイスト(ナロー) (10 秒×3) * ラダーバーを使用
- 4) In - Out - Out - In (10 秒×3) * ラダーバーを使用
- 5) サイドステップ & ボールキャッチ * 左右に投げられたボールを、再度スレップし素早く取る
- 6) ブラインド トス-1 * 背後から投げられた／転がされたボールを素早く取る
- 7) Quickness BOX
* 4m 四方の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

○保護者サポートプログラム:アスリートサポート相談会

講師:辻田純三(健康スポーツ医科学研究所所長)

指導経験豊かな辻田先生に、最新の指導方法および治療に関する話題、さらに、パラスポーツにおける競技スポーツの理解、ドーピングに関する問題、競技スポーツと人間教育としてのスポーツの関わり方等多岐にわたって話題提供をしていただき、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していただいた。

辻田先生には、毎回保護者としての意識改善を促すように話題の提供をしていただき、保護者の方々のスポーツへの関わり方の理解を刺激していただいているが、誰かに任せておけば良いと考える保護者の考え方を変えていくことの難しさを感じる部分でもある。本格的に選手を目指す為にはどれほどの努力が必要かということ、より具体的に理解していただく方法として、現在頑張っている選手たちの DVD の供覧を中心に、理解を促す努力していただいている。

今回は、①スポーツウオッチャー、光崎楓奈(17 歳プロテニス、全仏オープン、ウィンブルドンジュニアへの挑戦、2019.6.23)、②サワコの朝、伊藤美誠(卓球界、18 歳のエース、2019.6.1)、③ミライモンスター、張本美和(2019.3.3)の DVD を利用して、保護者としての関わり方について考える時間提供していただいた。

全体で共有できる質問の在り方が望ましいのであるが、まだ緊張感があるのか、保護者相談は全体での質問はなく個別相談との対応をしていただいた。いかに具体的な相談内容例を示す。

質問例:現在、水泳、サッカー、エレクトーン、塾等に習い事をしているが、どれくらいの睡眠時間をとればいいのか。睡眠時間も必要と思うので午後 10 時半には寝るように促している。

回答例:睡眠のリズムを理解し、布団に入ればすぐに熟睡をするかを要観察。布団に入ってからすぐに寝ようであれば睡眠時間には問題はない。習い事が多過ぎることではないのか。親の希望で習い事を押し付けるのは良くない。本人がサッカーを好きというのであれば、今はサッカーに拘らずにアカデミーを続けながら、無理せず好きな事をさせる状態の持続が重要である。

質問例:色々なスポーツが好きだが今は走る事が好きなようです。将来、どのような種目を選ばせればいいのか。

回答例:アカデミーでは SAQ を中心に全体的な運動能力の向上を図っている。色々な競技体験を通じて好きな種目があればそれにチャレンジをしてはどうか。コーチの意見も参考にすればより能力を刺激できる種目選択が可能である。

質問例:HJSA のメンバーではなく中 1 の兄弟の相談であるが、陸上競技の練習をしていてシンスプリントや腸脛靭帯炎をおこすがどうすればいいのか。ストレッチの必要性について教えて欲しい。

回答例:恐らく練習のやりすぎか練習穂方の間違いが原因と思われる。痛みが治まるまでは回復を待つしかない。しっかり準備運動と整理運動を欠かさないように注意が必要。怪我の予防の為にもストレッチも必要ですから柔軟性を高める事も大切です。但し、従来のストレッチのように過重な負荷をかける事はよく事を理解しましょう。

質問例:クラシックバレエと水泳教室に通っているが、クラシックバレエのための体型が崩れるから他の競技は余りしないようにとの指導があるがどうすればよいか。

回答例:将来的にクラシックバレエのプロになるならば、それに特化したかなりの練習が必要ですが、現段階では色々な経験をつんでも特にクラシックバレエに影響があるとは考え難い。今は色々な事にチャレンジをさせることが重要な時期です。

質問例:HJSA のメンバーではなく中 3 の兄の相談であるが、神戸市の総体のテニス団体戦のダブルスのエントリーを忘れられていたので試合に出られなくなったが、親としてどのような対応をすべきか。



回答例:結果的にはエントリー漏れはルール上競技に参加はできないのです。まずは本人の気持ちを思い図って見守る事です。記載をしたのがキャプテンということであれば、失敗は誰でも起こすことなので相手の立場に立って物事を考えるようなアドバイスをあげればどうでしょう。一時の悔しさもありますが良い経験だと思い次の試合に役立てましょう。

2019年7月20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

・4方向アジリティ、4方向リアクション、連続リバウンドジャンプ、ドロップジャンプ、ステッピング、垂直跳び、握力、背筋力、バランスボード、ディジョクボード、20m 走、20m シャトルラン

○保護者サポートプログラム:合宿説明会

担当者:船越達也(大阪国際大学准教授)

合宿:2019年8月23日(金)~25日(日)[豊岡市日高町名色 かなべ高原 高原亭]

新たな試みである登山活動を含む集団プログラムの実施、および、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。

2019年8月23日(金)~25日(日)[豊岡市日高町名色「かなべ高原 高原亭」]

○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。

日時:2019年8月23日(金)~ 8月25日(日) 2泊3日

集合:8月23日(金) 8:00 神戸常盤アリーナ前公園広場

解散:8月25日(日) 17:00 神戸常盤アリーナ前公園広場

宿泊場所:豊岡市日高町名色「かなべ高原 高原亭」

参加費用:30,000円

宿泊にかかる費用、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、施設利用料、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

公益財団法人日本アウトワード・バウンド協会関西校 指導員 他

参加者:アカデミー生 56名(4年男7名女8名 5年男9名女12名 6年男10名女10名)

実行委員 5名(高見、賀屋、長野、村田、船越)

アシスタントコーチ 7名(楠本、藏田、藤、村上、井上、渡邊、前田)

担当者:船越達也(大阪国際大学准教授), HJSA 実行委員会委員 他

プログラム内容

	8/23(金)	8/24(土)	8/25(日)
午前	集合:神戸常盤アリーナ(8:00) 出発(8:30) 貸し切りバスにて移動 到着(12:00)	起床(6:30) 朝食 【午前~夕方合同プログラム】 蘇武岳登山 (標高 1074m総距離 8.4km) 各グループの判断でスタート (昼食) 宿舎到着リミット 17:00	起床(6:30) 朝食 清掃 チェックアウト、移動 【午前 合同プログラム】 いかだ作り ~ 円山川いかだ下り
午後	昼食 開講式 【午後 学年別プログラム】 各学年・男女ごと: アドベンチャーラリー		昼食 閉講式 出発(13:30) 貸し切りバスにて移動 解散:神戸常盤アリーナ(17:00)

夜	入浴・夕食 【夜 学年合同プログラム】 栄養指導 学年別ミーティング 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)	
---	---	---	--

2019年9月7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:「トップアスリートに学ぶ:夢に向かって」

進行:土肥 隆(兵庫県立大学教授)

講師:福本 幸(甲南大学非常勤講師等, 女子走高跳元日本代表)

女子走り高跳び元日本代表(世界陸上選手権大阪大会、モスクワ大会)

国体成年女子走高跳7回優勝、自己ベスト1m92cm(2004年・2013年)

甲南学園AC所属

- ・質疑応答
- ・アカデミーからお礼の言葉、写真撮影
- ・福本さんからアカデミー生へメッセージ

○夏季合宿報告会

講師:船越達也(大阪国際大学准教授)他

2019年9月28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)

* 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)エビ, アリゲーター

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) 馬跳びレース

6) 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)

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

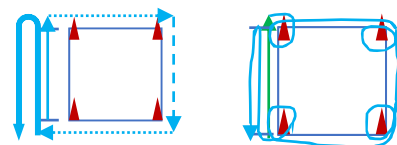
・ 左右両周り。タイム測定:各2本。今後の基準

「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。

「バウンドボール」視覚、判断、ハンドリング、距離感



- ・スペースの真ん中で次の選手を指名しながらボールを高くバウンドさせる。指定された選手は、素早く取り、次の選手をコールしながらボールをバウンドさせる。キャッチミス3でバツ。
 - ・指名者以外は各コーナー＆素早く戻る。
- 「インターセプト」視覚、距離感、タイミング、判断
- ・仲間がパスするボールをカット・キャッチする。
 - ・パスの種類を変化させる(1バウンド、交互、フリー)
- 「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×
- (応用) 膝間にボール、ボール保持、ドリブル、片脚: 脚パワー、持久力
- 「ミックスミニハードルラン」バランス、距離感
- ・それぞれのミニハードル(障害)をクリアしながら素早く走る。 * 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 1with tube

Tr1 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およびスポーツ栄養(1)

講師: 辻田純三(健康スポーツ医科学研究所所長)、坂元美子(神戸女子大学准教授)

先ず、坂元先生に11月に予定されている、スポーツ栄養の理解を促すための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協力をお願いした。

続いて、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。

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り、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。

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

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。以下にその質問例を示す。

質問例: 陸上競技で100mと幅跳びを行っている。来月に大会があるが運動靴を着用とのことであるが、どのようなシューズを準備すればよいのか。

回答例: スパイクシューズを使用しないのはおかしい大会ですが、会場のサーフェスで使用シューズは異なると思います。現在は普通の運動靴を使用しているとの事ですから、アシックス、ミズノ、スポーツデポ、スポーツオーソリティ等



のスポーツシューズを専門に販売しているショップに行けばシューフィッターが説明をしてくれるので然るべきショップで陸上競技専用のシューズを購入するのが良いのではないかな。

質問例: HJSA のメンバーではなく近畿大学水泳部(兵庫県国体選手)大学生の長男の話であるが、疲労が蓄積した時にアミノアシッドグリコを摂取しているということでドーピングには問題がないかということと結構高価なので大変だとの質問。

回答例: 成分的には問題はないという話と、サプリだけに頼ることは良くないとの話をし、サプリにも様々な内容のものがあるため、コンディションに合わせて摂取するように勧めた。

2019 年 10 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)]

*** 気象警報発令により中止: 以下は予定していた内容等**

○身体能力開発・育成プログラム

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), 長野 崇(大阪国際大学講師)他

2019年10月26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】: 指導者 賀屋光晴(兵庫医療大学准教授)他

- * 自分の身体の動きの知覚, コントロール
- * 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
- * 力加減を調整する

1) クローズドアイウオーキング

- * 前後に分かれて前の人は目を閉じて歩く。後ろの人は前の人の肩を持ち, 前の人を操作する
※ぶつからない, しゃべらない, 立ち止まらない
- * 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

2) マット運動

- * ゆりかご, ゆりかごから起き上がり・後転
- * 前転, 後転, 開脚前転, 開脚後転
- * 斜め回り(前, 後ろ)
- * 手押し車

3) ボール運びリレー

- * 2 人が背中でボールを挟み, コーンを回る(2 チームのリレー)
※第三者がボールを背に入れる

4) ムカデ鬼ごっこ

- * 鬼は最後尾の人をタッチしようとし, 先頭は鬼の邪魔をする
- * 4 人一組でムカデをつくる

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
- ・ 左右両周り。タイム測定: 各 2 本。今後の基準

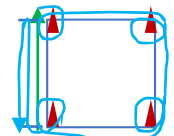
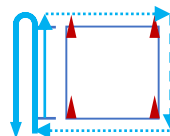
「マーカージャザーラン」視覚、判断、色、数、加速

- ・ 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。

「バウンドボール」視覚、判断、ハンドリング、距離感

- ・ スペースの真ん中で次の選手を指名しながらボールを高くバウンドさせる。指定された選手は、素早く取り、次の選手をコールしながらボールをバウンドさせる。キャッチミス 3 でバツ。
- ・ 指名者以外は各コーナー&素早く戻る。

「インターセプト」視覚、距離感、タイミング、判断



- ・仲間がパスするボールをカット・キャッチする。
- ・パスの種類を変化させる(1バウンド、交互、フリー)
- 「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しながら、相手のしっぽを取る。 * 守り重視は×
- (応用)膝間にボール、ボール保持、ドリブル、片脚:脚パワー、持久力
- 「ミックスミニハードルラン」バランス、距離感
- ・それぞれのミニハードル(障害)をクリアしながら素早く走る。 * 各メニューで選手の特徴をチェックする。

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 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:進路相談会(6年生)

担当者: 柏木真紀((公財)兵庫県体育協会主任指導主事)他

兵庫県体育協会の先生方に、6年生の保護者の方々の個別の質問を受ける機会を設けていただいた。

2019 年 11 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

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

- (a)ラン(前向き, サイドステップ(右・左), 後ろ向き)
- (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(コーンの間隔:3m)

フロント→ 右サイド→ バック→ 左サイド→ フロント→ Uターン

3) T 字ラン(コーンの間隔:3m)

- (a)フロント→ 右サイド→ 左サイド→ 右サイド→ バック
- (b)フロント→ 右バッククロスオーバー→ 右サイド→ フロント→ 左バッククロスオーバー→ 左サイド→ フロント
- (c) (a)をスラロームで
- (d) (b)をスラロームで

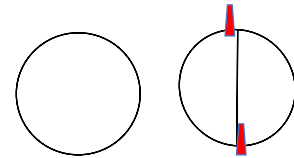
4) スクエアラン&ジャンプ

スクエアランで、倒したコーンをジャンプで越える

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」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。20 秒間
- ・ コーナーワークとは異なる遠心力と内側の足、クロ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, 2vs2, 3vs2

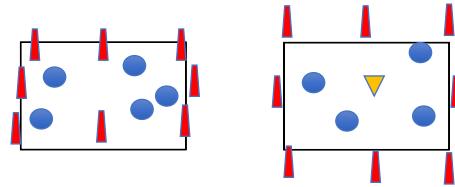
- ・ 一列に並び番号をコール。コーチから呼ばれた番号が DF。
- ・ コーンの位置を変えて、AT スペース(難度)を変える。

「パス回し」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。

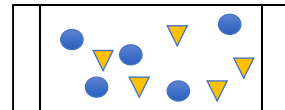
「パス回し&パスカット」4vs1, 6vs2

- ・ 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 ・2 分間
- ・ 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 タオルギャザー, ストレッチ; 足首系を入念に...

Tr1 バランスボールエクササイズ 5 分×10 ラウンド

- 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 三角形 Agility トレーニング

○保護者サポートプログラム:スポーツ栄養(2)

講師:坂元美子(神戸女子大学准教授)

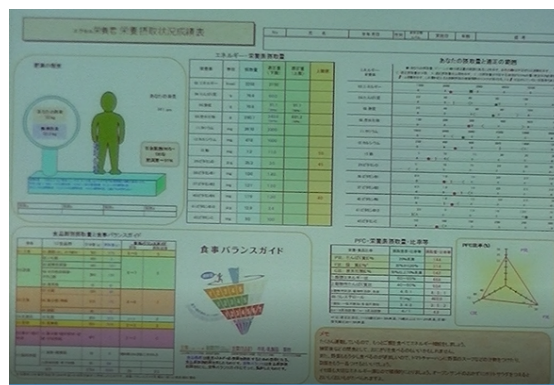
毎回坂元先生には食事調査の報告のための調査・分析を急いでいただき、資料作成の時間を割いていただいている。中学生や高校生の時期に大きく成長をするが、その栄養をしっかりと吸収できる消化器系の成長をしっかりと促しておく必要があり、小学校の時期の食事の量や質が、将来のからだづくりの重要な要素となる。そのためには、日常で摂取する食事の内容が重要であり、保護者の方々にはスポーツ栄養の領域についてしっかりと知識を深めていただきたい。スポーツ選手に求められる力は、バランスの良い食事に支えられることを理解する必要がある。筋力、持久力、瞬発力、集中力、判断力、免疫力などを栄養の側面からサポートできる能力が必要である。「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、通常家庭における食事管理がしっかりできていれば、サプリメントとしてプロテイン・アミノ酸を特に積極的に取る必要は無い。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。

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、食事も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。

将来、自分で考えて栄養に富む食事を摂取できるように、保護者の方々と子どものコミュニケーションを楽しみながら食事の料理方法まで考えて身につけていくことに努力を惜しまないでほしい。



2019 年 11 月 16 日(土)14:30~16:30 [甲南大学六甲アイランド総合体育施設・陸上競技場インフィールド]

○競技体験プログラム: サッカー(1)

指導者: 桂 豊(甲南大学教授, JFA 公認 A 級ジェネラル), 三輪由衣((公財)日本サッカー協会 JFA アカデミー 堺, JFA 公認 A 級ジェネラル) 他

内容

W-UP ボールを使ったコーディネーション

- ①頭の上(足の間)でボールをパスして列の後ろに移動→コーンまで来たらスタート位置まで戻る
- ②左右に身体をひねってボールをパス(同上)
- ③挟みボール送り
- ④ペアで手に持っているボール+1のボールを運んでコーンを回る
- ⑤グループ全員で手を繋いで人数+1のボールを運ぶ

Tr.1 スローイング・ボールフィーリング

- ①アンダーアームスローでパス&キャッチ
- ②スローインでパス&キャッチ
- ③スローインでパス&足でコントロール
- ④ドリブルでペアを回る
- ⑤足でパス&足でコントロール→股を通してキャッチ
- ⑥オーバーアームスローでパス&足でコントロール

Tr.3 ミッションクリア

- ①正方形のライン外からコーンを通過してペアにパスが通れば O K
- ②正方形のライン上から中央のゾーンにボールを蹴ってゾーン内にボールが止まれば O K
- ③コーンをパスで通過してシュート
- ④バー当て(手で持った状態から O K) ※クリアしたら次のミッションに移動

Game 様々なゲーム

- ①ノーマルゲーム
- ②背面ゴールゲーム
- ③コーンゴールをパスかドリブル通過で得点ゲーム
- ④4ゴールゲーム(攻撃は2ゴール) ※時間で各グリッドを移動

C-Down

2019 年 11 月 23 日(土)14:00～17:00 【神戸市立垂水体育館】

○身体能力開発・育成プログラム:指導者 賀屋光晴(兵庫医療大学准教授)他

4 年生 【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) 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スクワット
(※背すじ, 膝の向きに注意)
- (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, 静止までの時間に注意)
- (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, 左右差に注意)
- (d)片足スクワット * 片足を上げた状態でスクワット
(※しゃがめる深さ, バランス, 左右差に注意)

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)

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) サイドジャンプ * クロスステップでのサイドジャンプ

- (※着地の時に低い姿勢を保つ(ぐらつかない))
- (※左右をリズム良く繰り返す)

5・6 年男子女子合同(総合:分化、バランス、反応):指導者 矢野琢也(兵庫大学准教授)他

1) 十字ステップ&マーカーステップ

- ・足の動き&ボディバランス
- ・3周ノーミスをめざす。

2) 各種反応スタート: 反応

- ・各種刺激に対して正しく&素早く反応する(色、記号、文字&色)。

3) 「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。
- ・リズム&正確性

4) 「エアーマット」

- ・リバウンドジャンプ等ジャンプ系 ex

5) 「エアートランポリン」

- ・回転系メニュー

6) スラックライン

- ・バランス・トレーニング



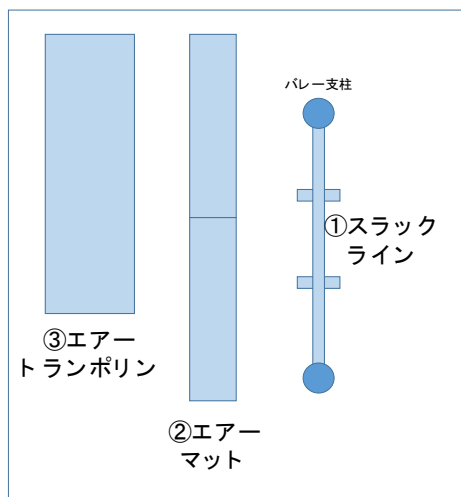
5・6 年男子女子合同(総合:分化、バランス、反応):指導者 村田和隆(すこっちスポーツクラブ代表)他

トレーニングの目標 「カン、感覚、感性を磨く」

ねらい: 定位能力、リズム能力、バランス能力の向上

準備物: ☆スラックライン、☆エアーマット×2、☆エアートランポリン、☆マット×2、☆ゴム紐×3

ミニハードル×3、机×4 台 「☆」は村田が持参



スラックライン



エアートランポリン

※裸足で行う

5 分ローテ×3 ステーション×3 ステージ(ステージ間は給水 3 分)

	① スラックライン	② エアーマット	③ エアートランポリン
ステージ 1	1. 片足立ち 10 秒(左右) 2. ジャンプ乗り→しゃがむ→立つ 3. 歩く(1/3) 4. 歩く(2/3)	1. リバウンドジャンプ 2. 抱え込みジャンプ 3. 開脚ジャンプ 4. ジャンプ 1 回ひねり	1. 両足跳び連続から前転 2. 両足跳び連続から跳び前転
ステージ 2	5. 歩く(3/3) 6. 歩く(1 往復) 7. 歩く→しゃがむ→歩く (1 往復)	1. ミニハードルジャンプ(3 回) 2. ゴムひもジャンプ(3 回) ※机の足にゴムひもを結ぶ	1. 助走から跳び前転 2. 助走から跳び前転(バーに触れずに着地まで)
ステージ 3	8. 歩く(台一つ) 9. 歩く(台なし)	立ち 3 段跳び (両足ジャンプ)	助走から前方宙返り

2019 年 11 月 30 日(土)14:30~16:30 [甲南大学六甲アイランド総合体育施設・陸上競技場インフィールド]

○競技体験プログラム: サッカー(2)

指導者: 桂 豊(甲南大学教授, JFA 公認 A 級ジェネラル), 井口祐貴(桃山学院大学講師, JFA 公認 C 級コーチ) 他

内容

W-UP ボール有無鬼ごっこ

①ボール保持者を両手タッチで鬼交代

②ボール不保持者 //

手→足

③ボール保持者を両手タッチで鬼交代

④ボール不保持者 //

①②はボールを落としてもアウトしても交代

③④はインターセプトもアウトしても交代

もちろんドリブル可 ※Stretch を入れる

Tr.1 ボールフィーリング(2人組)

①イチローキャッチ

- ②後方からのボールのキャッチ
- ③本能を目覚めさせるシリーズ(空間認知)
半回転キャッチ2回→1回転+半回転
キャッチボールから落下地点キャッチ
- ④ウェッジコントロール
- ⑤くるぶし3点キャッチ(ボレー)
- ⑥膝の内側3点キャッチ(腿トラ・ボレ)
- ⑦胸トラップ3点キャッチ(胸トラ)
- ⑧頭で3点キャッチ(ヘッド)
- ⑨2人組で Pass & Control
間接視野、ステップ踏み替え

TR.2 3vs1 ポゼッション

3vs1 を各マーカー付近で行う

奪われたら中央コーンへ、空いているグループの所へ移動しDFへ。

Game 4年生:フットサルゲーム 5、6年生:ハーフコートゲーム 15分×2

C-Down

2019年12月7日(土)14:00~17:00 [神戸市立王子スポーツセンター]

○身体能力開発・育成プログラム

4年生【反応する】(反応・定位):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)ボールを上に向けて/バウンドさせて自分で取る
- (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き上がり、ボールをキャッチ

3) ブラインド トス

- (a)背後投げられたボールを素早く取る
- (b)背後から転がされたボールを素早く取る

4) ボールキャッチ with カップ

- (a)卓球のボールを上に向けて、カップで取る
- (b)両手でカップを持ち、ボールを投げて交互に取る
- (c)ボールを2個投げ、両方取る(真っ直ぐ, クロス)

5) ジャグリング

- (a)お手玉2個でジャグリング
- (b)お手玉3個でジャグリング

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) ピン球&紙コップ * 空間の位置感覚

・連続キャッチ:20回目標 ・キャッチボール:色々なバウンドでキャッチ ・一斉キャッチ

2) ピン球&ペットボトル

・変形形状での対応。底で連続ドリブル。打点距離を変化。
・ラリー:底&側面 ・ペアでドリブル

3) ピン球&ペットボトル2

・「Hit!」移動して来るピン球を打つ!

・1バウンド、ショートバウンド、2バウンド etc

4)「ピン球&棒」:Hit! *約 30cm

・ノック式 ・Hit ・ゴルフ式

* 次回までの課題をチェックする。

5・6 年男子:指導者 長野 崇(大阪国際大学講師)他

W-up 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 跳び箱コンペティション

Tr5 バウンディング

2019 年 12 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)]

○身体能力開発・育成プログラム

4 年生【反応する】(反応・定位・変換):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) ミラーリアクション

2) ボールスロー&キャッチ

* ボール 2 個でキャッチボール

* 1 個のボールを上に向けている間にパス&キャッチし, 落ちてきたボールを取る

3) サイドステップ & ボールキャッチ *コーチが左右にボールを投げ, 素早くそれをキャッチする

4) 鳥カゴ *オフェンス(Of)はディフェンス(Df)にカットされない様にパスを回す

(※Of は自分のエリア内(線上)は自由に動いてよい)

5) リアクション&コーンタッチ

* 4m 四方の四角形内に Of(1 人)が入り, 4 隅のコーンヘッドをタッチしようとし, 3 人の Df はそれよりも早くコーンヘッドを押さえる

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)ピン球&紙コップ *空間の位置感覚

・ノーミス連続キャッチ:20 回目標

・キャッチボール:色々なバウンドでキャッチ ・一斉キャッチ

2)ピン球&ペットボトル *約 15cm

・変形形状での対応。底で連続ドリブル。打点距離を変化。

・リレー ・ペア連続ラリー:底&側面

3)ピン球&ペットボトル 2

・「Hit!」移動して来るピン球を打つ!

・1バウンド、ショートバウンド etc

4)「ピン球&棒」:Hit! *約 30cm

・ノック式 ・Hit ・ゴルフ式 ・バック Hit ・円形

＊ 次回までの課題をチェックする。

5・6 年女子:指導者 長野 崇(大阪国際大学講師)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 跳び箱コンペティション

Tr5 バウンディング

2020 年 1 月 11 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【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

- ＊ 自分の身体をしっかりコントロールする
- ＊ 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

- (a) バランスディスクに両合/片足で立つ
- (b) レッグランジ(バランスディスク上に踏み込む)
- (c) バランスディスク上で引っぱり相撲
- (d) バランスディスク上でキャッチボール
- (e) 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

- (a) サイドジャンプ(前進・後退) ＊ 40cm 高のゴムひもを連続してサイドジャンプする
- (b) 前後ジャンプ ＊ 40cm 高のゴムひもを連続して前後ジャンプする
- (c) 跳んでくぐって ＊ 高さを変えたバー(ゴムひも)を 6 本並べ, 跳ぶ/くぐるを繰り返す

3) ラダーエクササイズ(各 5 本程度ずつ)

- (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
- (5) イン・アウト・アウト・イン
- (6) Hopscotch
- (7) スラローム ジャンプ
- (8) 開閉 ジャンプ
- (9) シャッフル
- (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

5・6 年女子(変換-2):指導者 矢野琢也(兵庫大学准教授)他

「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。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。
- ・ オニが1人パターンも。その時は、フリーは1～2名にする。

「バウンドボール」

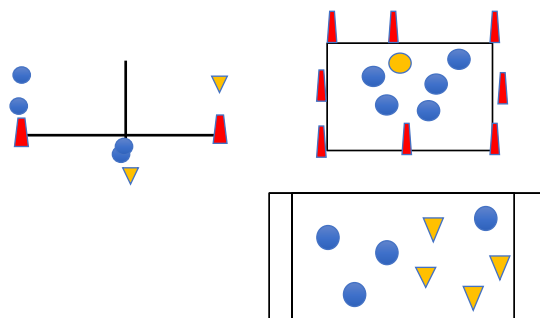
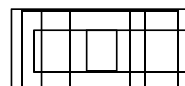
- ・ 相手を指定しながらボールを床にバウンドさせる。指定された人は、素早くキャッチして次の相手を指定する。キャッチできなければアウト。3アウトでスタージャンプ。

「対面向き合い 2」 2vs1, 3vs2

- ・ タッチされないように走り抜ける。
- ・ コーン的位置を変えて判断 & 動きに複雑さを加える。

「1タッチゲーム」4vs4, 5vs5

- ・ バスケットのドリブルなし版。DFの1タッチで攻守交代
- ・ 得点はバスケットのシュートで。
- ・ 2タッチも



5・6 年男子:指導者 長野 崇(大阪国際大学講師)他

W-up ボールジャグリング

- ①ジャンプリフトキャッチ
- ②ジャンプリフト & フットパス
- ③2～8 ボールジャグリング

Tr1 4v1(ボールポゼッション)

Tr2 1v1(対辺突破)

Tr3 4v1(対辺突破)

Tr4 3v1 ボールポゼッション

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

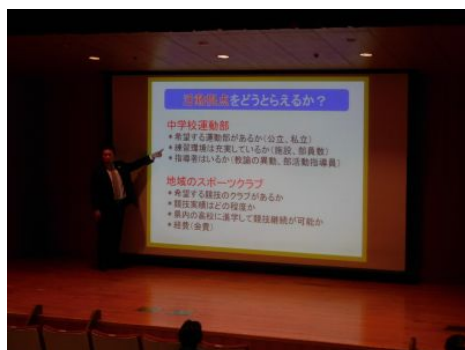
Tr5 ドッチボール

○保護者サポートプログラム:進路相談会

担当者: 柏木真紀((公財)兵庫県体育協会主任指導主事)他

まず内藤先生から、ひょうごジュニアスポーツアカデミーの競技特化型ではないシステムについて説明をしていただいた。また、タレント発掘・育成のシステムを紹介していただきながら、アカデミー修了生の活躍状況も紹介していただき、保護者の方々の理解を深めることができた。

かなりの時間をかけて、事前に受けた保護者の方々の質問事項に個別に対応していただき、保護者の方々の反応は良かったと感じている。



2020年1月25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】(反応・変換):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

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

2) キャッチボール

- (a)色々な取り方でボールに慣れる
- (b)その場でバウンドさせ、移動して取る(ペア→集団:輪になる)
- (c)その場で上に投げ、移動して取る(ペア→集団:輪になる)
- (d)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)。

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

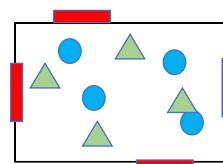
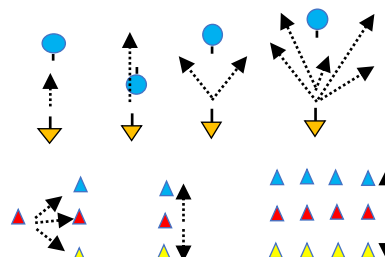
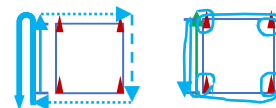
- ・ 野球のペッパー形式。反応・フットワークを中心に強化
- ・ 約6分で1セット。5カ所。テニスボールを使用。
- ・ 1)フロント1歩、2)オーバー&アンダー
- ・ 3、サイド1歩、4)サイド1歩(クロス)、5)ランダム

「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×
- * 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 ボールジャグリング

- ①ジャンプリフトキャッチ
- ②ジャンプリフト&フットパス
- ③2~8 ボールジャグリング

Tr1 4v1(ボールポゼッション)

Tr2 1v1(対辺突破)

Tr3 4v1(対辺突破)

Tr4 3v1 ボールポゼッション

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

Tr5 ドッチボール

2020年2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

4年生【とにかくバランス】(分化・バランス):指導者 賀屋光晴(兵庫医療大学准教授)他

- * 身体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) 下肢トレーニング

(a) トゥーレイズ, カーフレイズ

(b) 四股

(c) ランジウォーク

(d) サイドジャンプ

2) Y バランステスト

(a) 片脚で立ち、前・右斜め後ろ・左斜め後ろに上げた足を伸ばし、出来るだけ遠くに足指でつまんだスーパーボールを置く

(b) (a)をバランスディスクに乗って

3) 落とさず一周

(a) 仰向けに寝た状態で手に靴を載せて、落とさずに体を横に一回転させる

(b) 足裏に靴を載せて、落とさずに一回転

4) 世界一周 * おぶされた側が、下に落ちないようにおぶった側の体の回りを回る

5) 馬跳び

(a) ペアで交互に馬跳び

(b) チームで馬跳びレース

6) 目のトレーニング

(a) 頭を固定して、視点を左右、上下、斜め、前後に繰り返し素早く動かす

(b) ランダムに並べた数字を順に目で追う

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) オーバー&アンダー
- ・ 3、サイド1歩、4) サイド1歩(クロス)、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。

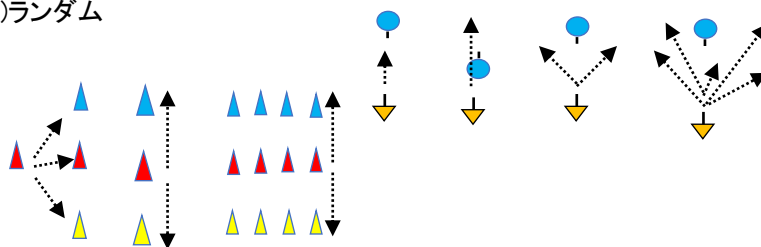
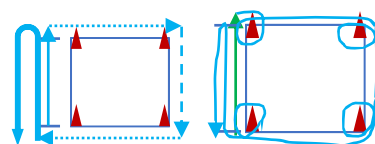
・ ゲーム形式で反応

「1タッチゲーム 2」視覚、ステップング、ハンドリング、判断

・ 適切にテクニックを選択・活用できるか?

* ロングパスは×

* 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

Tr1 ラダートレーニング

① ストレートジャンプ

- ②スラローム
- ③ケンケンパ
- ④ラテラルラン
- ⑤クイックラン

Tr2 ミラーリアクションゲーム

- ①ノーマルバージョン
- ②発展バージョン

- 1) a 側とは反対の動きをさせる(赤は同じ動きでa側が青を触るとb側は黄を、黄を触ると青を触る)
- 2) b 側のタッチする手を限定する

Tr3 ボールギャザーラン

ステーション; 6 人(7 人)グループ×4ヶ所

Tr4 チームでボールギャザーラン

Tr5 サーキットトレーニング

- ①紙コップピン球パス
- ②ミラーリアクション
- ③ボールギャザーラン
- ④ボールパス

2020 年 2 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 【素早く正確に】(変換, 反応, 定位): 指導者 賀屋光晴(兵庫医療大学准教授)他

1) ドーナツリアクション

- * 8 人ずつの 3 チームに分かれる
- * A チームの 8 人は 2 グループに分かれ、コーンの周りで円になり手を繋ぎ、コーチの指示に従い「右回り」「左回り」「ジャンプ」「しゃがむ」を行う
- * B,C チームは 4 人ずつ 4 色のビブスを着て、部屋内をランダムにジョギングする
- * コーチが 4 色のどれかの色を指示したら、A チームはその色のビブスを来た人とペアになり座る(B,C チームは逃がずにジョグを続ける)

2) 音に反応

- (a) 笛の音で素早く反応する * 1 回…右, 2 回…左, 3 回…上(ジャンプ)
- (b) 笛の音の回数を判断して反応する * 偶数:ジャンプ, 奇数:しゃがむ

3) 目でみて反応(正面向き)

- (a) 色違いのコーンを四角に並べ、合図で指示された色のコーンをタッチ
- (b) 4 つのコーンを一列に並べる
- ※待っている間はその場駆け足
- ※タッチした後は元の位置に戻り、その場駆け足

4) 輪になって鬼ごっこ

- * 6 人組が手をつないで輪になって一人にしっぽをつける
- * 鬼にしっぽを取られないように、手を離さずににげる

5) マーカー取り

- * 四方に分かれ、中央に 6 このマーカーを置いておく
- * 一定時間にマーカーを自分の陣地に多く集めた者が勝ち
- ※ 他人の陣地から取ってきても良い
- ※ 一回で取れるマーカーは一つだけ

6) 2 ボールキャッチボール

- * お互いノーバウンドパス
- * 片側がバウンドパス
- * お互いバウンドパス
- * 一人は上に投げ、その間に前後でパス

7) 4 人組でのボールパス

- (a) ボールを上に向けて、移動して隣のボールを取る
- (b) ボールをバウンドさせ、移動してとなりのボールを取る

5・6 年男子(変換-3): 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

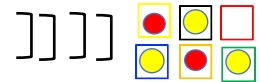
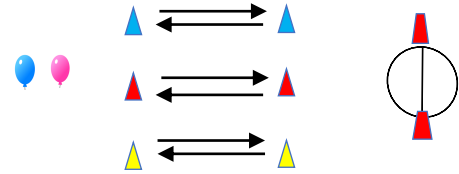
- ・ 対角に位置してスタートし、円のコースで相手を追いかける。
- ・ コーナーワークとは異なる遠心力と内側の足、クロスステップを体験する。1) カットイン有り(20 秒間)

「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)で指定の色に移動させる。
- ・ スタート合図と同時に 2 つの BOX 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赤色のボールを 2 つ指定の BOX に移動させる。

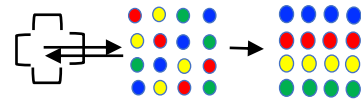
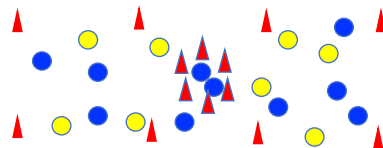
「ルービックキューブ」4 人 1 チーム: 判断

- ・ 1 回につき隣同士の 2 個を縦・横のみの入れ替え移動で 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
- * 選手の特徴をチェックする。



5・6 年女子: 指導者 長野 崇(大阪国際大学講師)他

Tr1 スクワットトレーニング

Tr2 Tドリル ~クローズスキル~

Tドリル~オープンスキル~

Tr3 Tドリルリレー

Tr4 コーンタッチ ミラー(コーン2つ)

Tr5 コーンタッチ ミラー(コーン3つ)

Tr6 1v1(対面突破)

Tr7 9カ所ビンゴダッシュゲーム

Tr8 タッチラグビー

2020 年 2 月 29 日(土)13:00~15:00 [甲南大学六甲アイランド運動施設]

* 新型コロナウイルス感染防止のため中止: 以下は予定していた内容等

○競技体験プログラム: テニス(1)

指導者: 藤本季朱子(日本テニス協会普及育成本部普及委員), 魚田尚吾(日本テニス協会強化本部テクニカルサポート委員)他

2020 年 3 月 7 日(土)13:00~15:00 [甲南大学六甲アイランド運動施設]

* 新型コロナウイルス感染防止のため中止: 以下は予定していた内容等

○競技体験プログラム: テニス(2)

指導者: 藤本季朱子(日本テニス協会普及育成本部普及委員), 魚田尚吾(日本テニス協会強化本部テクニカルサポート委員)他

2020年3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)]

*** 新型コロナウイルス感染防止のため中止: 以下は予定していた内容等**

○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: スポーツタレント発掘事業について

講師: 辻田純三(健康スポーツ医科学研究所所長)

2020年3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)]

*** 新型コロナウイルス感染防止のため中止: 以下は予定していた内容等**

○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

○保護者プログラム: 今年度のまとめと来年度の計画について

講師: 鶴木秀夫(兵庫県立大学教授, HJSA 実行委員会委員長)

○修了式 漁 修生(兵庫県教育委員会スポーツ振興課副課長)他

2. アカデミー生選考会、身体プログラムおよびパスウェイに関する報告

(1) アカデミー生選考会における体力測定結果の推移

測定・評価担当 谷所 慶

アカデミー生選考会は、2009 年度から現在まで継続して開催されており、2019 年現在では、体格要素として身長と体重、運動能力として 30m 走、立ち3段跳び、メディシンボール投げ、反復横跳び、および T 字ランテストの計7種目が測定されている。今回の報告では、直近の3年間のアカデミー生選考会の結果から、合格者および不合格者の体力特性について比較する。

2017～2019 年度の選考会における4～6 年生男女の測定結果について、図1に合格者と不合格者に別けた男子の身長および体重を、同様に図2には女子の身長および体重を示した。また、図3には男子の運動能力の測定結果を、図4には女子の運動能力の測定結果を示した。

なお、5,6 年生の合格者データには既にアカデミー生となっている児童も含まれているが、未測定の児童あるいは未測定の項目も多く、さらには新規合格者については若干名であるため、ここでは参考程度とし、4年生の記録を中心に報告する。なお、HJSA では選考会の記録を生まれ月によって補正した上で選考・評価を実施しているが、今回示すデータはすべて実測値のものである。

・体格(身長、体重)

選考・評価の際、身長および体重は得点化せず、運動能力に併せてこれらを勘案している。そのため、2019 年度女子4 年生や2018 年度男子6 年生のデータでは合格者と不合格者の差がほとんどない事例もあったが、全体としてみると身長が高い児童が合格している傾向にあるとみられる。

・運動能力(30m走、立3 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)

男女とも各種目において合格者の体力水準は非常に高いものであった。2019 年度の4 年生男子の記録をみると、合格者と不合格者の平均値の差は、30m走で0.39 秒、立3 段跳びで51.6cm、メディシンボール投げで95cm、反復横跳びで5.2 回、T 字ランテストで1.26 秒、であり、疾走系の30m 走とT 字ランテストにおいては年々その差が広がってきている。文部科学省新体力テストでも実施されている反復横跳びについて、4年生男女の全国平均値(2018 年)は40.0 回および38.7 回であり、これを基準とすると4 年生男女合格者の記録は7～10 回程度も高い値を示しており、かなり高い水準にあるとみられる。また、合格者のそれぞれの記録は、1～2 学年上の不合格者の記録に相当していることがうかがえる。これは、過去のHJSA 報告書および福岡県タレント発掘事業における測定結果でも同様の報告がなされており(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): 195-201, 2011)、その傾向は変わらないままである。

新規合格者の年次推移をみると、女子における新規合格者の記録はここ数年間で上昇している傾向にあり、女子ではより能力の高い児童の測定会参加者が増加してきていることがうかがえる。一方、男子の

記録においては直近3年間に於いて2018年度の値が突出しているが、これは2018年度の参加者数が非常に多いものであり(4年生男子の応募者数は2017年度147名、2018年度192名、2019年度128名)、高い能力を持つ児童も多数集まったことが要因であると考えられる。

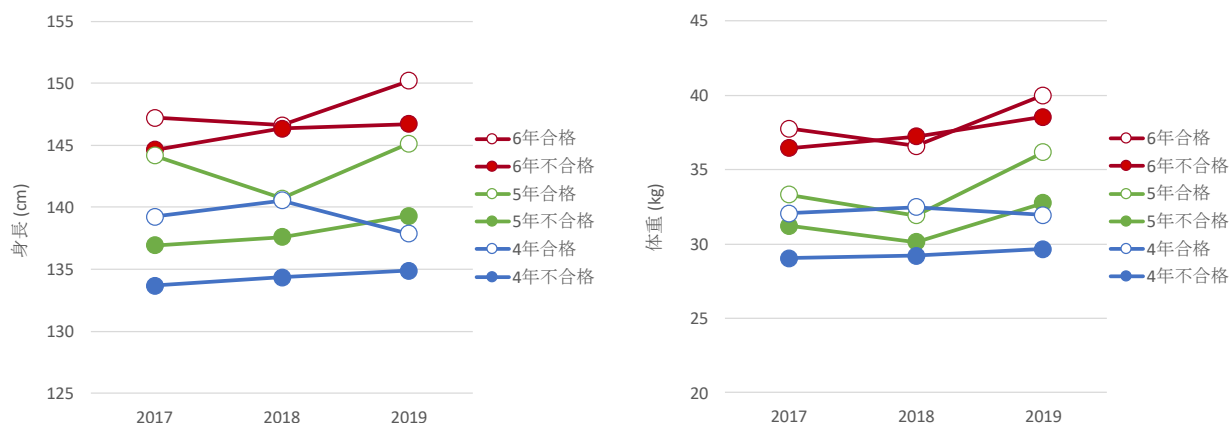


図1 各年度における合格者と不合格者の身長および体重（男子）

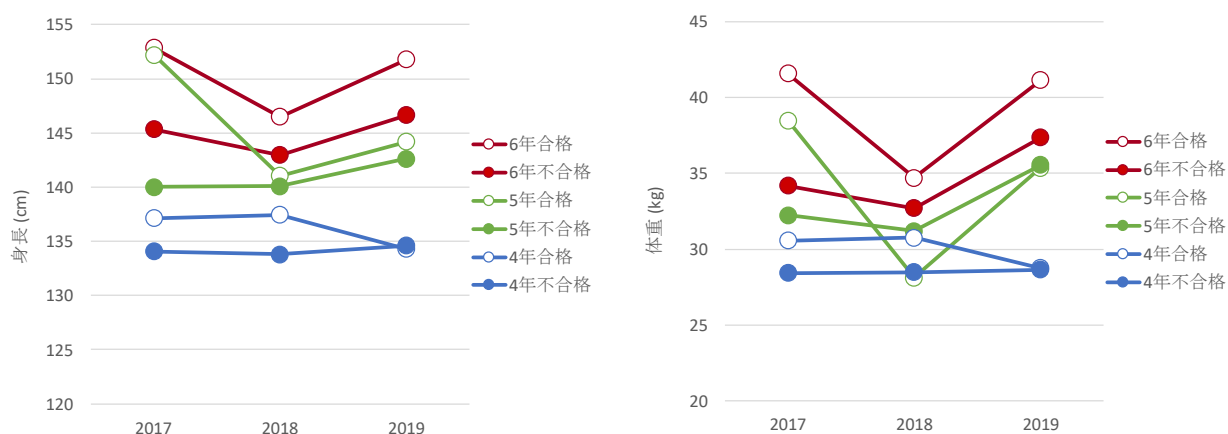


図2 各年度における合格者と不合格者の身長および体重（女子）

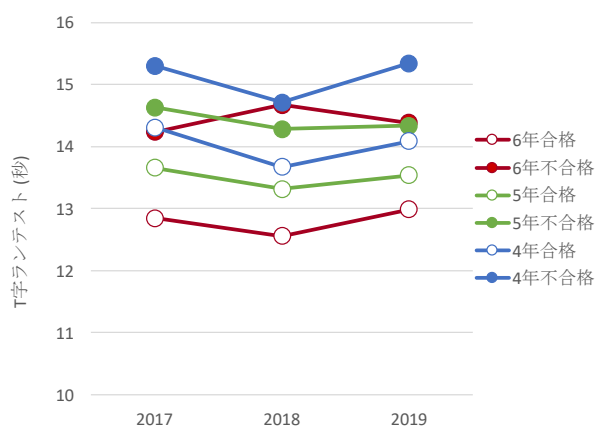
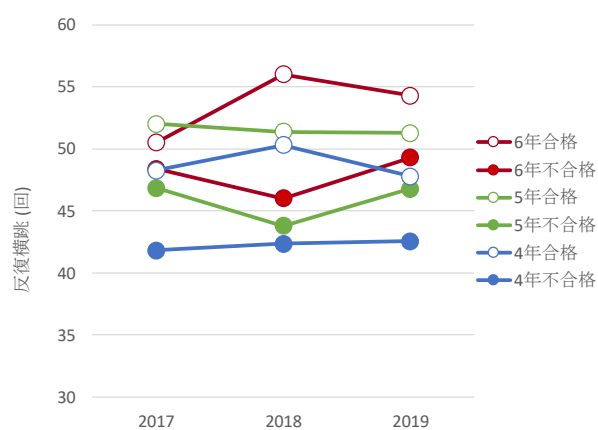
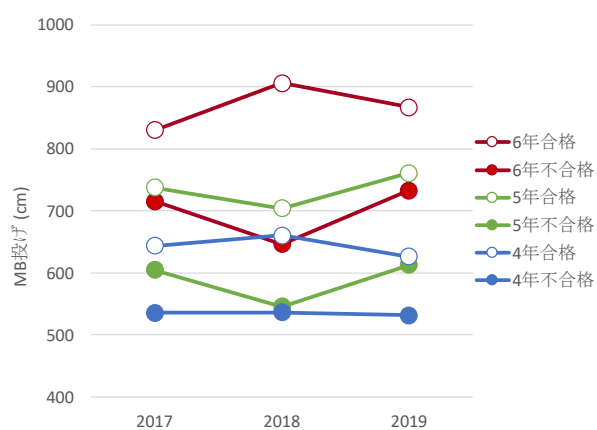
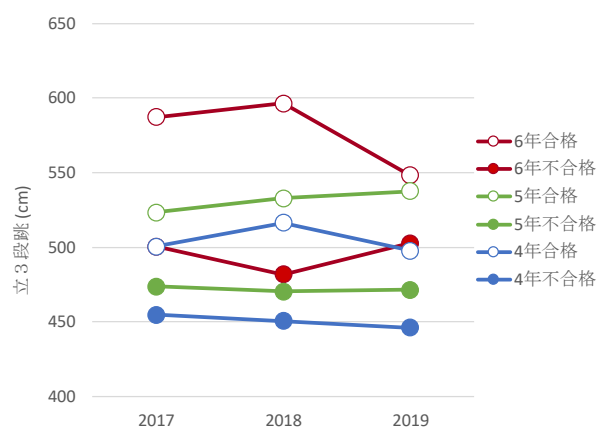
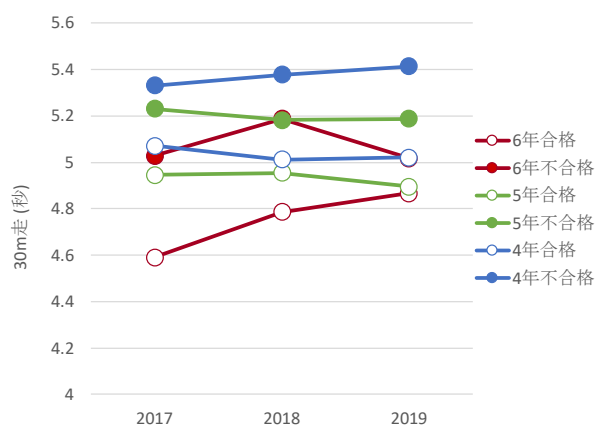


図3 各年度における新規合格者と不合格者の各記録の推移（男子）

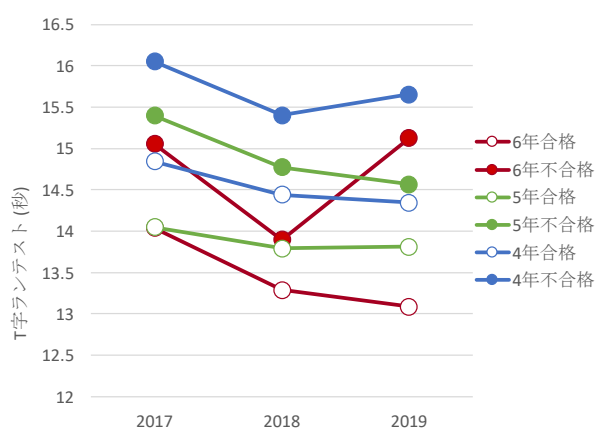
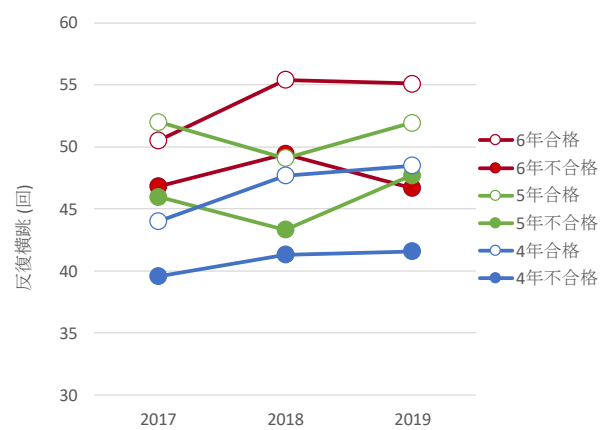
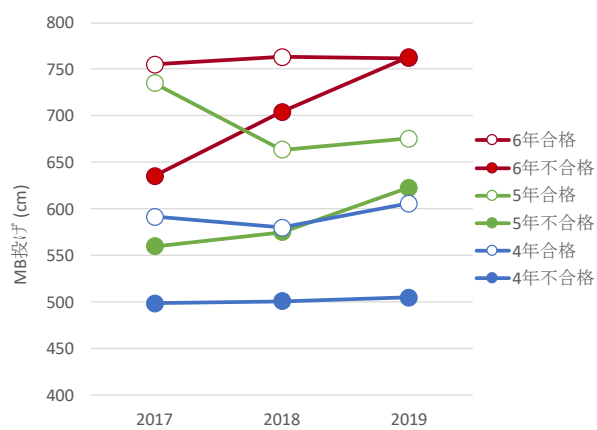
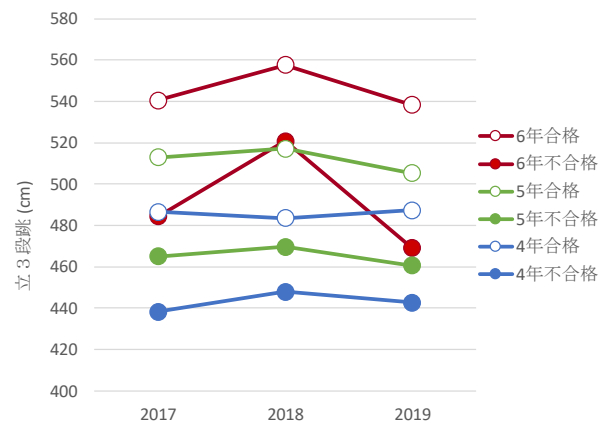
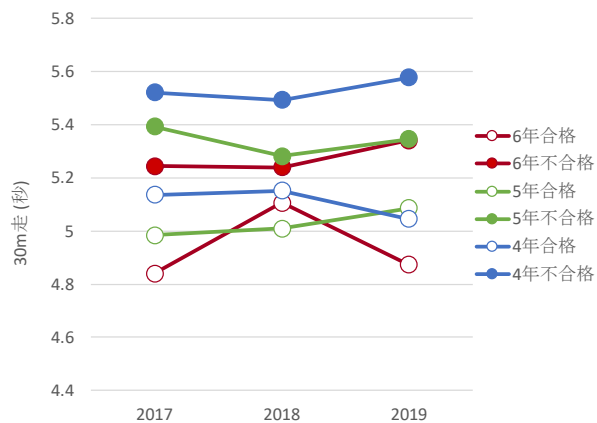


図 4 各年度における新規合格者と不合格者の各記録の推移（女子）

(2)今年度の修了生が実施した3年間の身体プログラムに関する報告

身体プログラム担当 矢野琢也

表1は、2019年度修了生が身体プログラムで4年生から6年生までの3年間受講したトレーニング内容とその回数、総時間である。年度で回数が異なるのは、天候不良による中止と実施会場の確保の関係である。身体プログラムではこれに年3回の運動能力測定会が加わり構成されている。1年間では測定会の3回を加えた約20回が身体能力開発プログラムの実施回数となる。その身体能力開発プログラムはさらに前半の6週間連続のSAQプログラムと後半の隔週開催のコオーディネーショントレーニングに分けられる。そのトレーニング時間を年度ごとで示したのが図1である。さらに3年間でのトレーニング実施時間の内訳が図2である。2019年度修了生は、この3年間でこれらのトレーニングを受け修了している。

表1 3年間の実施回数と総時間

	2017年度	2018年度	2019年度	合計回数	総時間(分)
SAQ	6	5	6	17	1530
定位・反応・連結	4	3	3	10	1000
分化・リズム・バランス	4	4	3	11	1100
変換・総合	4	5	4	13	1300
	18	17	16	51	4930

* 2018年度1回中止(SAQ), 2019年度1回中止(定位・反応・連結)(分化・リズム・バランス)

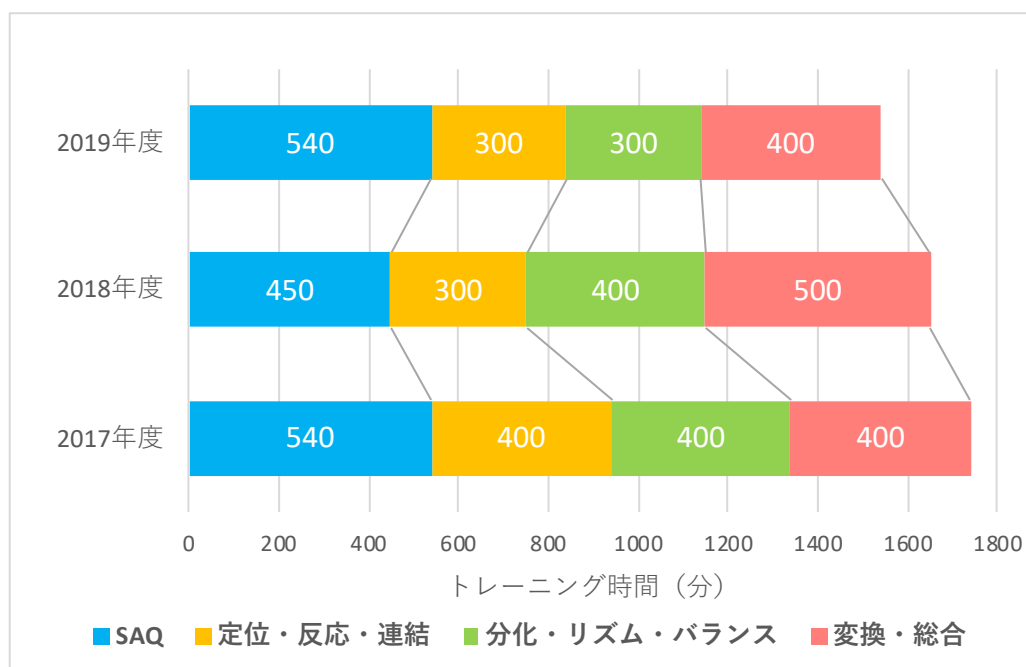


図1 身体プログラム内容別のトレーニング実施時間

コーディネーション能力は、神経系による運動の調整能力全般を示すもので、パフォーマンスを構成する要素の1つで競技種目を問わず重要な項目の1つである。神経系の発達が著しいジュニア期は、コーディネーション能力の向上に最適であることから重点的に取り組んでいる。一般的にコーディネーション能力は、7つに分類されそれぞれが機能し合いながら運動の遂行に寄与している。これまでの研究でコーディネーション能力には順序モデルがあり、動作は合目的に目標に向けて実施されていることから、これらの順序性を活用する事でより効率よく運動能力が向上する事が推察される。HJSA ではこれらの理論を元に4年生から6年生まで約3年間で、あらゆる競技を実施している本対象者に動きの基礎を育成・強化する目的でコーディネーショントレーニングを実施してきた。合わせて年間プログラムの前半に連続5～6週間で Speed、Agility、Quickness（以下；SAQ）のトレーニングも実施してきた。SAQ はコーディネーション能力の一部であり、かつ神経系の能力向上を効果的に行う上で非常にシステム化されたトレーニングの1つであることから、HJSA でも積極的に取り入れている。HJSA ではこれらを3年間で順序立てて実施することでより効率良く基礎の運動能力が向上するものと考えて実施している。今年度の修了に当たり、修了生が取り組んできたトレーニングの内容を実際の時間で示すことで育成・強化内容がより明確化され、測定データによるそれぞれの運動能力の変化の要因も検討できるのでは無いかと考えている。HJSA 開始から11年が経ち、その間多くの選手を預かる中で身体トレーニングは一貫してコーディネーション能力の向上を目的として実施されており、客観性を示す目的で各種測定能力テストを実施している。それらのデータから明らかになりつつあることも出てきた。今年度の報告書を作成するに当たり、年間計画、3年間を通しての一貫指導のあり方について改めて色々な視点から今後検討したいと考えている。

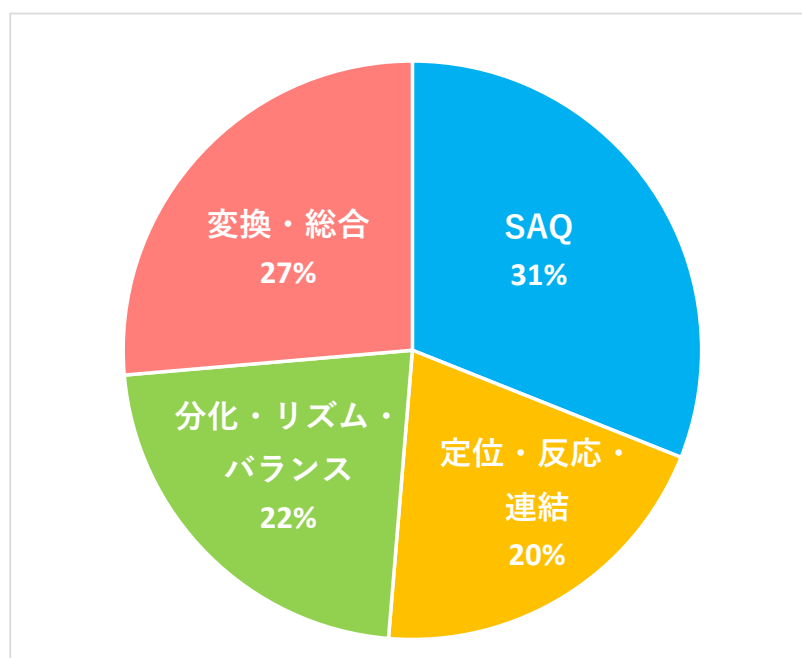


図 2 身体トレーニング 3 年間の強化割合

(3)HJSA における成熟度評価の意義

身体プログラム担当 長野 崇

ジュニア期における身体の成熟度は、運動能力および筋力の発達に影響を与え(松浦、1977)、特に運動能力評価は、体格の影響より成熟要因の影響が顕著(藤井ら、1989)であることから、ジュニア選手を評価・育成する基準として、成熟度を考慮する必要性が多くの研究者によって提唱されている(勝亦ら、2017)。これまでのスポーツタレント発掘過程において、早熟な選手が好まれ、晩熟な選手が選択的に見過ごされる傾向があり、選手選考過程に成熟度の遅速や体格の大小が非常に大きく影響(広瀬、2000)しており、早熟者は、平均的な成熟者や晩熟者に比べて体格・筋力が大きいために運動能力が優れている(Malina RM、Bouchard C、Bar-or O、2004)ことが考えられる。成長期の骨折発生率のピークは最大身長増加速度(Peak Height Velocity: PHV)の時期と一致するが、これは長管骨の長軸方向への伸びに骨量(Bone Mineral Content: BMC)獲得が追い付かず、一時的に相対的骨脆弱になる(野間、2018)ことが報告されており、成熟度に着目した選手育成の重要性を示唆するものである。スポーツタレント発掘・育成(Talent Identification and Development、以下:TID)事業世界で活躍しうる潜在能力を有する人材を「見つけ」「育て」「活かす」取り組みであるが、TID 事業ジュニア選手の運動能力に関する詳細な報告は未だほとんどみられないことから、子どもの成長に合わせてトレーニングを行うためには、身体の成熟度合いに関連させた要因の影響の変化についての知見が必要(渡邊ら、2005)であると考えられる。

そこで HJSA では、2019 年から BTT 法(Bock,1990)を用いて、最終発育予測、発育フェーズを同定し成熟度評価を採用した。

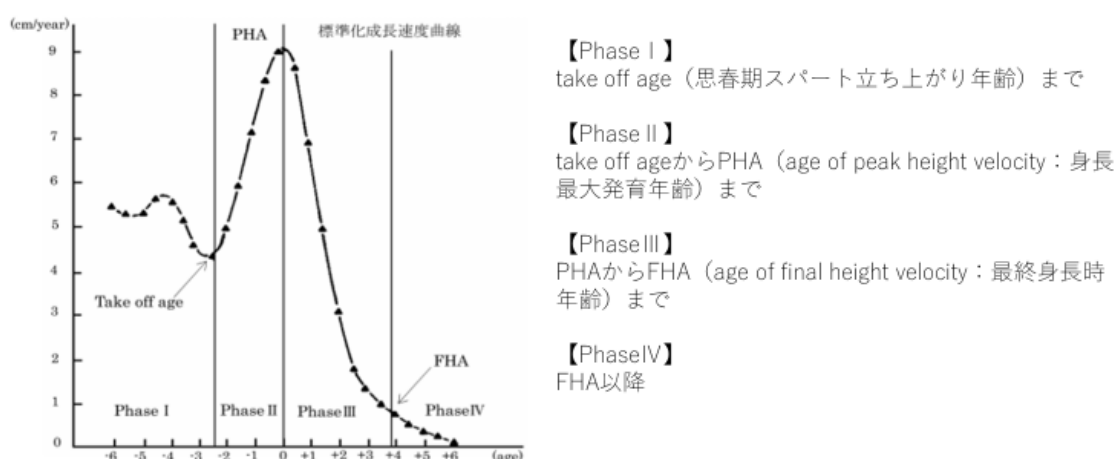


図 1. 最大身長増加速度 (Peak Height Velocity: PHV) 曲線のパターンによる成長期の区分 (村田、1996)

表 1. 2 に 2019 年アカデミー生の男女別の記述統計量を示す。最終予測身長につき、男子は 176.76 ± 4.74 、女子は 162.24 ± 3.82 であった。身長最大発育年齢である PHA では、男子は 12.99 ± 0.71 、女子は 10.77 ± 0.71 であり、男子に比べ女子が 2 年以上も早く発育のピークが訪れることが確認できた。Phase 区分につき、男子は Phase I は 11 名 (31.4%)、Phase II は 22 名 (62.9%)、Phase III が 2 名 (5.7%) であった (図 2)。女子は Phase I は存在せず、Phase II は 14 名 (43.7%)、Phase III は 18 名 (56.2%) であった (図 3)。

Tanner(1962)は、男女の身長と体重の標準的な発育指標を導くために、横断的データから発育現量値を求め、縦断的データから年間発育量を算出しその数値を基に作図法(graphic method)によって発育現量値と速度のチャートを作成した。これにより思春期急増期における個々の身長と体重の発育速度曲線が作図法によって描かれ PHV 年齢を算出しその時点での速度を導いた。この作図法による PHV 年齢は、男子で 14.1 ± 0.13 歳、女子で 12.1 ± 0.14 歳であった。また、高石ら(1968)は、小学校、中学校、高等学校、大学と続いている東京都内の某私立学園の男子 83 名および同様の某私立校の女子 165 名を対象に、思春期における発育パターンを上記作図法を適用して身長と体重の発育現量値曲線を描き、描かれた現量値曲線から3ヶ月毎の増加量を読みとり、さらにそれを4倍して年間増加量に換算し速度曲線を描いた。その結果、PHV 年齢は男子で 13.3 歳、女子で 11.6 歳であった。

以上の報告から HJSA に選考された選手との比較を行うと、男子で 0.4 歳、女子で 0.9 歳早熟であることが観察される。平成 28 年度学校保健統計調査速報で示されている 17 歳平均身長は、男子で 170.7 cm、女子で 157.8 cmであった。HJSA に選考された選手の最終予測身長は男子で 176.76 cm、女子で 162.24 cm であることから、男子で 6 cm程度、女子で 4.5 cm程度大柄になることが予測される選手が選考されていることが伺える。

表1. 記述統計量 (男子)

	度数	最小値	最大値	平均値	標準偏差
年齢	35.00	9.00	12.00	10.37	0.97
最終予測身長	35.00	159.86	188.91	176.76	4.74
PHA	35.00	10.94	14.08	12.99	0.71
Phase	35.00	1.00	3.00	1.74	0.56

表2. 記述統計量 (女子)

	度数	最小値	最大値	平均値	標準偏差
年齢	32.00	9.00	12.00	10.22	0.79
最終予測身長	32.00	155.07	171.60	162.24	3.82
PHA	32.00	9.03	12.45	10.77	0.71
Phase	32.00	2.00	3.00	2.56	0.50

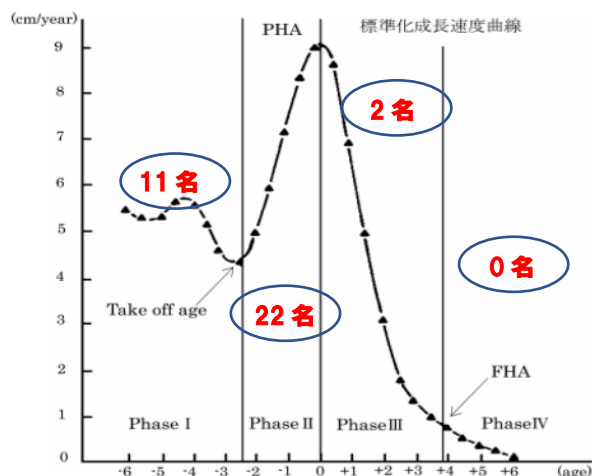


図 2. 男子の Phase 毎の人数(村田、1996 著者改)

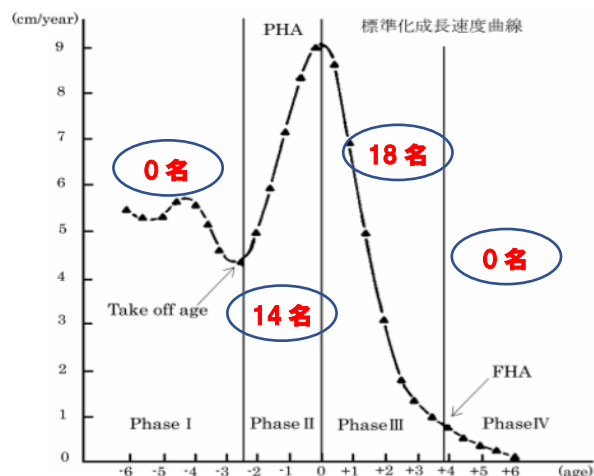


図 3. 女子の Phase 毎の人数(村田、1996 著者改)

わが国では個々の小児について十分すぎるほどの縦断的な身長計測値があるにもかかわらず、これを成長現量値曲線や速度曲線として検討することが極めて少ない(村田、1996)と考えられる。思春期スパートに関連した因子として、タイミング関連因子、サイズ関連因子、スパート関連因子が示唆(高井、2003)されている。成長スパート前とスパート後では要求されるトルクの変化に対して筋力変化が追いつかないため、運動が稚拙になる(広瀬、2006)ことが報告されており、下腿部の発育に対して、近位である大腿部の筋が対応して発育発達しなければ、障害などの重要な問題が生じる可能性がある(村田、2012)。今後も成熟度に着目し、個々に応じた至的なトレーニングプログラムの提供を行い、選手の障害予防に努めることが重要であると考えられる。

(4) パスウェイに関する報告

パスウェイ担当 村田和隆

令和元年 5 月 31 日にワールドクラス・パスウェイ・ネットワーク(WPN)^{※1}に加入し、タレント発掘・育成に関する情報共有を行うこととなった。今年度の WPN からの情報としては J-STAR PROJECT^{※2}の案内が主であり、現在のアカデミー生に直接影響がある内容ではなかったが、今年度から運用を開始している「パスウェイ用ブログ」を通して、既に修了したアカデミー生へ情報提供を行った。

※1 ワールドクラス・パスウェイ・ネットワーク(WPN)

独立行政法人日本スポーツ振興センター(JSC)は、タレント発掘・育成に携わる関係団体等が連携、日本全体として国際舞台で活躍するアスリートを発掘・育成するシステムを構築することを目的として WPN を設立しました。

(独立行政法人日本スポーツ振興センター(JSC)ホームページより引用)

※2 J-STAR PROJECT (ジャパン・ライジング・スター・プロジェクト)

2017 年度から、日本スポーツ協会は、日本スポーツ振興センターから委託を受け、「競技力向上事業」の一環として、全国の将来性豊かなアスリートを発掘するためのプロジェクト「ジャパン・ライジング・スター・プロジェクト(J-STAR プロジェクト)」を実施しています。

(JAPAN RISING STAR PROJECT ホームページより引用)

【今年度の取組一覧】

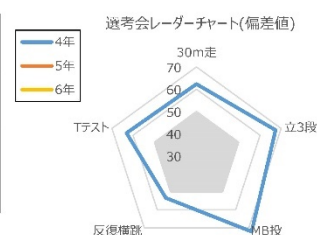
- ① WPN に加入(令和元年 5 月 31 日付)
- ② 2019 年度 WPN 研修会に参加(2019 年 10 月 17 日～18 日)(平川委員)
- ③ 2019 年度第二回兵庫県スポーツ指導者研修講師(2020 年 1 月)(長野委員)
- ④ パスウェイ用ブログ作成・運用開始(図 1) <https://hyogojsapathway.blogspot.com/>
 - (ア) J-STAR プロジェクトの案内
 - (イ) 知的プログラム「トップアスリートに学ぶ」(2019 年 9 月 7 日)の案内
 - A) 修了生 2 名参加
- ⑤ 修了生用メールアドレス作成 hyogojsa.pathway@gmail.com
 - (ア) 登録人数 10 名(2020 年 3 月 31 日時点)
- ⑥ アカデミー生データベース作成
 - (ア) 基本情報一覧選考会データ・測定会データの一覧表示(図 2)



図 1 パスウェイ用ブログ

NO	410
メンバーID	160000
氏名	兵庫 太郎
性別	男
生年月日	2007/4/2
所属学年	
学年番号	
学年別	

	学年	日付		身長	体重	30m走	立3段	MB投	反復横跳	Tテスト	総合
選 考 会	4年	2016/4/23	記録	126.0	25.2	5.10	520	630	53	13.12	60.5
			偏差値	45.0	60.0	62.3	67.4	72.1	53.4	63.1	
	5年		記録								
			偏差値								
	6年		記録								
			偏差値								



	測定日	年齢	身長	体重	4万内アジ	20m走	4万内アジ	垂直跳び	背筋力	握力(平均)	ステップ	RJ指数	DJ指数	T字ラン	20mシャトル
1	2016/6/4	9.2歳	135.8cm	29.9kg	7.69秒	4.17秒	.41秒	39cm	47.6kg	32.0kg	99回	1.28	1.16	11.42秒	
2	2016/7/23	9.3歳	137.4cm	30.7kg	7.32秒	4.15秒	.43秒	41cm	55.1kg	26.1kg	102回	1.42	1.12	11.04秒	
3	2017/3/11	9.9歳	141.3cm	32.9kg	7.20秒	4.05秒	.38秒	44cm	57.0kg	23.8kg	106回	1.27	1.14	11.15秒	
4	2017/5/27	10.1歳	141.3cm	33.3kg	6.96秒	4.12秒	.39秒	44cm	59.3kg	18.8kg	109回	1.48	1.29	11.16秒	89回
5	2017/7/22	10.3歳	142.0cm	32.9kg	6.94秒	3.99秒	.37秒	46cm	57.0kg	19.1kg	110回	1.55	1.38	10.88秒	83回
6	2018/3/10	10.9歳	147.0cm	37.5kg	6.68秒	4.00秒	.35秒	46cm	67.1kg	17.8kg	110回	1.58	1.49	11.11秒	76回
7	2018/5/26	11.1歳	146.4cm	36.7kg	6.64秒	4.05秒	.38秒	46cm	65.3kg	16.8kg	110回	1.57	1.57	10.61秒	95回
8	2018/7/21	11.3歳	148.2cm	37.9kg	6.64秒	4.03秒	.38秒	45cm	70.6kg	17.8kg	114回	1.62	1.48	10.67秒	92回
9	2019/3/9	11.9歳	154.4cm	42.7kg	6.41秒	3.87秒	.31秒	50cm	69.0kg	10.8kg	108回	1.53	1.53	10.60秒	85回

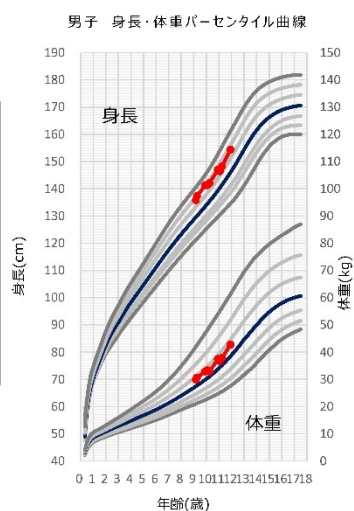


図 2 アカデミー生データベース

3. その他

(1) 実行委員会および事務局名簿

2019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	鵜木 秀夫	兵庫県立大学国際商経学部 教授	総務, 報告書
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, A C
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, 学術
委員	土肥 隆	兵庫県立大学国際商経学部 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
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, パスウェイ
委員	平川 和文	京都先端科学大学健康医療学部 教授, 神戸大学 名誉教授	顧問, 総務, 報告書
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	総務, 身体 P, パスウェイ
委員	岡本 勇人	兵庫県教育委員会事務局スポーツ振興課 競技・生涯スポーツ班主幹	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

2019年度 ひょうごジュニアスポーツアカデミー実行委員会 事務局

事務局長	藤原 博文	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	中野 亮一	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	柏木 真紀	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	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

本事業は、体育・スポーツ科学に関わる大学生や専門学校生がアシスタント・コーチ(AC)として参加・協力することで運営されている。これは、兵庫県独自の取り組みであり、指導者養成のインターンシップ的役割を担っている。AC を修了した人には、小・中・高校の教員、スポーツ関連企業、民間スポーツクラブ等で活躍しているものも多い。

本年度の AC は、以下の13名であり、プログラム中のサポートはもちろんのこと、測定データの処理や運動日誌の対応など多大かつ献身的な協力をいただいた。AC の皆さんに心から感謝の意を表したい。

No.		氏名	所属等
1	継続	ウタカ チエ 宇高 智絵	兵庫教育大学大学院 修士課程1年
2	継続	アオキ リナ 青木 梨菜	京都先端科学大学健康医療学部 4年
3	継続	クスマト サアヤ 楠本 紗彩	大阪国際大学人間科学部 4年
4	継続	イノウ リョウタ 井上 凌太	兵庫大学健康科学部 3年
5	継続	ハヤシ マユコ 林 麻祐子	兵庫大学健康科学部 3年
6	継続	ワシヤマ ユウダイ 鷺山 裕大	兵庫大学健康科学部 3年
7	継続	クラタ ハル 藏田 春瑠	親和女子大学発達教育学部 3年
8	継続	ヤマダ モカ 山田 百花	大原学園神戸校 2年
9	新規	フジ ハルナ 藤 遥奈	大阪国際大学人間科学部 3年
10	新規	ワタナベ コウキ 渡邊 浩輝	大阪国際大学人間科学部 3年
11	新規	マエ ダ コウ タロウ 前田 耕太郎	兵庫大学健康科学部 3年
12	新規	コウノ シュウヘイ 河野 修平	兵庫大学健康科学部 2年
13	新規	マツモト ミヨコ 松本 美世子	大阪国際大学人間科学部 1年

令和元年度ひょうごジュニアスポーツアカデミー報告書

発 行 2020 年 3 月 31 日

ひょうごジュニアスポーツアカデミー実行委員会

〒650-0011

神戸市中央区下山手通 4-16-3 (公財)兵庫県体育協会内

TEL 078-332-2344 FAX 078-332-2375

作 成 兵庫体育・スポーツ科学学会

ひょうごスポーツタレント発掘プロジェクト

URL http://www.hspess.jp/project_1/



We are the champions
of the 61st National Sports Festival

TEAM HYOGO