

平成28年度第2回鳥取県スポーツ指導者研修会の開催結果について

体育保健課

- 1 日 時 平成28年12月4日(日) 12時10分から17時
2 会 場 鳥取市 コカ・コーラウェストスポーツパーク県民体育館 3・4会議室
3 出席者 参加者 142名 体協関係者5名 体育保健課3名 講師3名 計153名
4 概 要 ※県スポーツ指導者協議会・県体育協会・日本体育協会・県教育委員会の合同開催

- ①開講挨拶 鳥取県スポーツ指導者協議会 会長 平野 宏幸氏
②子どものスポーツ活動ガイドライン概要説明 体育保健課

- 「子どものスポーツ活動ガイドライン」策定の趣旨
○第4章「子どものスポーツ活動の指導に関すること」
○スポーツ指導者10の心得・スポーツ指導者のセルフチェック等

- ③情報提供 (株)大塚製薬 広島支店 米子出張所
ニュートラシューティカルズ事業部 金山 牧子氏



- ④講 演 I 「体罰の根絶を目指して～選手の潜在能力を引き出す指導法～」

講 師：清水隆一コーチングカレッジ株式会社 代表取締役社長 清水 隆一 氏

- ☆基本の「基」。清水先生の変わらぬ信念のもとお話しいただきました。途中受講者同士ペアで話し合う時間を設け、「聴く」ことの大切さを実感できる研修でした。
○競技スポーツに限定すれば「勝つこと」を「目的」にするのは当然。試合の場面で「勝つこと」を「目的」にするのはいいが・・・。スポーツをする本当の「目的」は「勝つこと」を「目標」に、プレーヤーが個々に考え工夫し行動することである。その環境を作るのが指導者の役割。
○「一方的な指示命令型(支配型)の指導」ではプレーヤーの自発性、自主性、自律性を奪い、チャレンジを阻害してしまう。「質問提案型(協調型)の指導」により、プレーヤー個々の潜在能力を引き出しましょう。
○万人に共通する「基本＝大木の幹の部分」を教える。教えすぎにならず、指導者として共通で認識すべきところ知り自分なりにアレンジしていくことが望ましい。



- ⑤講 演 II 「スポーツ障害予防について ～トレーナーの立場から～」

講 師：鳥取大学医学部附属病院 リハビリテーション部 理学療法士 小林 恵理 氏



- ☆多くの動画や資料提示して頂きながら具体的で細かな説明をして頂きました。
○スポーツ外傷とスポーツ障害について ○スポーツ障害予防について
○セルフチェックについて・足関節―しゃがみ込み・膝関節―ランジ、ホッピング・肉離れ―可動域のチェック、ロシアンハムストなど
○セルフストレッチ、セルフトレーニングについて 練習前・試合前のダイナミックストレッチとスタティックストレッチの例
○ウィメンズヘルス ・女性アスリートの三主徴・Low energy availability・月経周期と疲労骨折、骨粗鬆症、筋硬度、ACL損傷についてなど
☆上達への近道はトレーニングも大切だが「ケガをしないこと」もとても大切。ケガが発生する要因を取り除くことも指導者としては大切なポイントです。

- ⑥参加者の感想(アンケートより)

- 「子どものスポーツ活動ガイドライン」について毎回確認されることは良い。事例などで説明いただくより身近になるかも。
○専門家の研究データに基づいた熱い説明で参考になりました。ガイドも生徒にも読んでもらうことで本人も一緒に熱中症予防を考えていけたらと思います。
○練習中は押しつけ型の指導になりがちなので、選手の気持ち(想い)が引き出せるようにコミュニケーションを取って行きたいです。質問するむずかしさがわかりました。
○大変わかりやすく、かつ参考になる話でした。まさに今、指導者に求められる要素であり、指導者としての立ち位置、立場について考えるきっかけとなりました。
○話を聞いて参考になったが、実際に体を使ってやるとより理解が深められたと感じた。(自宅でやってみたい。)
○ストレッチの種類や効果を知ることは有効であるが、今回のように女性の身体構成を知ることも指導者として理解しておく必要がある。

- ⑦参加者アンケートより 平成26年3月に策定された「子どものスポーツ活動ガイドライン」について

(1) このガイドラインについて知っていましたか？

1, 知っていた 69.4% 2, 知らなかった・無回答 30.6%

(2) このガイドラインについて活用していますか？

1, 活用している(活用したい) 65.4% 2, 活用していない(活用する予定はない) 22.4%
3, 分からない・無回答 12.2% 【アンケート回収98名(回収率69.0%)】