

- 1 日 時 平成29年9月3日(日) 12時から16時30分まで  
 2 会 場 夢みなとタワー3階 夢みなとシアター  
 3 参加者 受講者89名 県体育協会5名 体育保健課2名 講師2名 計98名  
 4 概 要 ※国庫補助事業 日本体育協会・県体育協会・県教育委員会の合同開催

- ①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  
 ②情報提供「アスリートのコンディショニングについて」大塚製薬株式会社  
 ③講演Ⅰ 演題：「スポーツの指導方法について～スポーツにおける体罰根絶を目指して～」  
 特別講師：徳島大学 大学院社会産業理工学研究部 教授 佐藤 充宏 氏

○グッドコーチに求められる資質能力 ～指導者は、知識・技能のみならず人間力を求められている。～  
 人間力 = 【思考・判断】社会規範遵守

【態度・行動】学び続ける姿勢、プレーヤーズファースト、暴力・ハラスメントの根絶

○考えて見よう！体罰・暴力が許される風潮がないか

- ・厳しい指導を乗り越えてこそ強くなる、勝たせる指導が社会的評価を得る、情熱指導として体罰を子どもが受容

○スポーツ指導での暴力を受ける子どもへの影響⇒自尊心の低下、うつ症状、いじめ行為、登校拒否など  
 心理的イメージを、暴力を受けている子どものみならず、周りの子どもにも恐怖心を与えて  
 「支配をコントロールする」方法が、教育的配慮とかスポーツ指導とは呼ばない。

○ミスすること=悪いこととなると、怒られないようにしようという行動のルールになる。

○グッド指導者一例：

- ・常に実践を意識し、早く考えさせる。・解決策は与えない、プレーの中で発見させる。・できたことは褒めよ。・自信は100%満タンに。
- ・リスクを恐れない、ミスから学ばせる。・活動の最後には必ずみんなが得点を入れる。(ミドル・ロドリゴ氏の指導法を紹介)



- 講演Ⅱ 演題：「スポーツの指導方法について～スポーツにおける体罰根絶を目指して～」  
 講師：加圧トレーニングスタジオ ライズ チーフトレーナー 生田 明広 氏

○障害予防には、**フィジカル強化・休養・栄養**の3点が大切、どれ一つ欠けてもいけない。

○障害予防のためには各競技によって鍛える部位が違ってくるが、どのスポーツにも関連している  
**体幹(コア)機能を改善することで障害予防につながる**ため、取り上げられる事が多い。

○ローカルスタビリティ(腹横筋：深層筋)⇒グローバルスタビリティ(大腰筋、腸よう筋：表層筋)  
 ⇒グローバルモビリティ(ハムストリングス、広背筋：表層筋)の順にトレーニングすると良い。

○プランク(土台づくり)が最も大切であり、体を一直線にする際、**広背筋(背中)・腹直筋(おなか)・殿筋群(おしり)の3点を同事収縮させることを意識すること。**

○アスレティックリハビリテーションを行う際、必ず痛みのない範囲で行う、段階を踏み、医師の診断に従うことが大事である。

○柔軟性・患部の筋力トレーニング・患部外トレーニング・バランストレーニング・呼吸器循環器系・技術トレーニングを時期別に行う。



④参加者の感想(アンケートより)

- 繰り返しガイドラインの説明していただけることで、認識を新たにすることができる。自らの指導を見つめ直す良い機会であった。
- 子供の成長には、スポーツ活動のみならず、学校・家庭での生活も重要である。ガイドラインの活用はとても良いと思う。
- セルフチェックを参加者みんなで出来たのは良かった。実態把握のために、無記名で提出し、どこの乖離が大きいかわかるべきだと思う。
- 「腸を制する者はスポーツを制する」という言葉になるほどと考えさせられた。自律神経系の重要性を改めて認識した。
- 激しい運動を行う際免疫力が低下する事等勉強になった。免疫力をアップさせて、本番で良いパフォーマンスを発揮、調整していきたい。
- 周囲や保護者からの勝利への期待が一番プレッシャーになっている。もっと情報提供、情報共有を図り一人で抱え込まないようにしたい。
- 中高生は自立が芽生える時期で、指導者も根気をもって対処すべきであるし、顧問の先生の協力のもとに指導する事が必要だと感じる。
- 何故体罰がなくなるのか。繰り返し学ぶ事も重要だが、指導者の人間力こそが重要。言葉の暴力にも注意すべきだと感じた。
- 自己の行動、言動を振り返り考えて行く良い機会になった。スポーツ指導は科学的・合理的に行っていく必要があることを再認識した。
- 体幹の重要性を再確認したし、普段行っているトレーニングのポイントがよく分かった。基本が大切だと思った。
- 納得のいく講演だった。体幹を鍛えることで怪我の予防もでき、パフォーマンス向上にもなるので、早速取り入れていきたい。

⑤参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 84% 2, 知らなかった・無回答 16%

(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) 90% 2, 活用していない(活用する予定はない) 4% 3, 分からない・無回答 6%

【アンケート回収50名(回収率56%)】