

**2022**



**ACCION  
REPORT**

福岡県立スポーツ科学情報センター

# 目次

## I 事業報告

### 1 研修事業

(1) 指導者研修会一覧	1
(2) 指導者研修会概要	
ア 体力づくり運動指導者研修会	2
イ トレーニング指導者研修会	5
ウ 選手強化指導者研修会	9
エ 福岡県スポーツリーダーバンク登録指導者研修会	12
オ 選手強化研修会	18
カ スポーツ医・科学専門講座	21

## II 研究報告（抄録）

### 【研究主題及び副題】

「福岡県のスポーツ人口を拡充させる研究」	25
～「知る」機会を増やすことで、“する”・“みる”・“ささえる”実施者増加の実現～	
福岡県立小郡高等学校 教諭 桑野 友裕	



# I 事業報告

## 1 研修事業

### (1) 指導者研修会一覧

#### 令和3年度福岡県スポーツ振興センター主催（共催を含む）研修会

開催期日	研修会名	受講者数	実施内容	主な参加対象
4月28日(水)	市町村 スポーツ 関係者研修会		新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止	・各市町村・市町村教育委員会生涯スポーツ 主管係長または担当者
7月4日(日)	体力づくり 運動指導者 研修会	81名	「スポーツにおけるリズムの役割とリズムトレーニングの効果」 講義・演習：「動きの再現性とリズムの関係（プリクタの活用） ～子どもから大人まで～」 実技：「予備動作のリズムを感じよう」 Sakura 氏 (Sakuraのリズム畑 代表)	・未就学児の運動指導に携わる者 ・小学校、中学校、高等学校、特別支援学校の 運動指導に携わる者 ・総合型地域スポーツクラブ関係者 ・スポーツ指導者を目指す者 ・スポーツ推進委員 ・アクションスクール講師
10月20日(水)	トレーニング 指導者研修会	78名	「『リズム感を高める』ことで身体機能のみならず、脳機能へもアプローチするス ポーツリズムトレーニング」 講義：「運動とリズム」、「リズムと脳」の関係性について知ろう！ 実技：「ジャンプやボールを使つての運動を通して、リズムを全身で感じて動いて みよう！」 佐々木 倫子 氏 (からだ改善スタジオ 笑顔工房ふれ～る代表)	・トレーニング指導者を目指す者 ・生涯スポーツに関わる指導者 ・各種スポーツ競技団体関係者 ・教職員 ・アクションスクール講師
11月18日(木)	選手強化 指導者研修会	87名	講演「木の上に乗って見ましよう～アスリートの自立を引き出すコーチング～」 阿久根 謙司 氏 (東京ガスケミカル(株)取締役常務執行役員) 講演「アスリート育成の指導実践について～女子7人制ラグビー日本代表 東京オリンピックに向けての挑戦～」 徳永 剛 氏 (公財)日本ラグビーフットボール協会 代表強化部門 男女7人制TIDディレクター) 講演「スポーツ医・科学を含めた情報の活用方法について ～ナショナルチームのサポートを通して～」 石井 孝法 氏 (了徳寺大学教授 NPO法人スポーツコーチングアカデミア理事長)	・県内各競技団体の選手強化委員長、又は国 民体育大会(九プロ含む)の監督、コーチ等 から1名 ・県高体連各競技専門委員長等から1名 ・県中体連各競技専門部長等から1名 ・県高野連理事長、副理事長、常任理事、理 事等から1名
11月28日(日)	福岡県 スポーツ リーダーバンク 登録指導者 研修会	74名	講義・演習Ⅰ：「障がい者スポーツ競技の理解促進や指導方法とは」 山口 幸彦 氏 (障がい者スポーツ指導者協議会九州ブロック会長) 講義・演習Ⅱ：「スポーツ指導方法」 江口 真弓 氏 (Stage Up Support 代表、一般社団法人日本スポーツコーチング 協会九州支部長)	・(公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 ・福岡県スポーツリーダーバンク登録指導者 ・地域スポーツ指導者 (スポーツ推進委員、総合型地域SC指導者) ・スポーツ行政担当者 ・スポーツ指導者を目指す者
1月15日(土)	選手強化 研修会	101名	講義：「そこが知りたい！スポーツ栄養学～「勝てるカラダ」をつくるための栄養サポートプ ログラム食とアミノ酸コンディショニング～」 田中 和幸 氏 (味の素株式会社 アミノサイエンス事業本部) トークセッション：「東京2020オリンピックを終えて～世界からの学び～」 兒玉 芽生 氏 (東京2020オリンピック代表)	・福岡県選手強化推進実行委員会が指定する 強化指定選手(各競技団体少年種別1名以上) ※指導者の参加も可
1月21日(金)	スポーツ 医・科学 専門講座	21名	「“心臓震盪、脳振盪が起こったら・・・”スポーツ現場での初期対応」 講義・実技Ⅰ：「救急対応のA.B.C」 講義・実技Ⅱ：「心肺蘇生・AED」 村上 秀孝 氏 (医療法人鷹ノ羽会 村上外科病院院長)	・福岡県選手強化推進事業強化指定指導者 ・福岡県スポーツ協会加盟団体 ・中学校運動部活動指導者 ・高等学校運動部活動指導者 ・大学・短期大学関係者 ・総合型地域スポーツクラブ関係者 ・スポーツ推進委員 ・アクションスクール講師

## (2) 指導者研修会概要

# 体力づくり運動指導者研修会

### 1 目的

県民の体力づくりを推進するために、科学的特性に基づいた運動プログラム及び指導法についての研修会を実施し、体力づくり運動に精通した指導者の養成を図る。

### 2 主催

福岡県教育委員会 (公財) 福岡県スポーツ振興センター

### 3 期日

令和3年7月4日(日)

### 4 会場

福岡県スポーツ科学情報センター 多目的アリーナ

### 5 対象

- (1) 未就学児の運動指導に携わる者
- (2) 小学校、中学校、高等学校、特別支援学校の運動指導に携わる者
- (3) 総合型地域スポーツクラブ関係者 (4) スポーツ指導者を目指す者
- (5) スポーツ推進委員 (6) アクシオンスクール講師

### 6 参加人数

81名

### 7 内容

**テーマ** 「スポーツにおけるリズムの役割とリズムトレーニングの効果」

**講義・演習** 動きの再現性とリズムの関係(プリクタの活用)～子どもから大人まで～

**実技** 予備動作のリズムを感じよう

**講師** Sakura のリズム畑 代表 Sakura 氏



【講師 Sakura 氏】

#### (1) リズムトレーニングを行う意義

##### ①リズムは「本能」を解き放つ

ア 日本の子どもは3歳をむかえるまでに「ダメ」「やめなさい」という言葉を30,000回浴びせられる。その結果、潜在的に「どうせできない」という意識が刷り込まれ、本能に蓋をする。

イ 本能が開いていると、才能を伸ばす情報を敏感にキャッチすることができる。自分に必要な人や環境を追い求め、必要なタイミングで行動を起こすことができる。リズムを活用すれば「どうせできない」をなくすことができる。

##### ②再現性が身につく

ア リズムの使い方を理解すると100回の試行で100回同じ結果が得られる。何度やっても狙った結果を出すことができる。

#### (2) リズムの基礎概念を理解する

##### ①「動き」を作る要素

ア 「動き」＝空間×時間 (例：どこを通るのか×いつ通るのか)

## ②リズムとは

ア リズムとは時間の定規

イ 時間は見ることも聞くこともないが、「リズム」があることで時間の流れを感じたり、周期性を捉えたりすることで、いつ、何が起こるのか予想することができる。

例：日の出、日の入りの時間 潮の満ち引き 出社、退社 起床、就寝

ウ リズム現象は1つの要素だけでは決まらない。「基準」をもとに2つ以上の要素を組み合わせることでリズムとなる。

## ③Sakura 氏考案「プリクタ理論」

ア 動作は4つのシーンからできている。

- a プット（構え）
- b リリース（離れる）
- c クローズ（近づく）
- d タッチ（到着）

これら4つの頭文字をとって「プリクタ」という。プ・リ・ク・タ、それぞれのシーンの長さを変えることで動作の強さや速さが変わる。

例：野球のスイング 「プ」で構える。「リ」でバットを引き、溜めを作る。「ク」でスイングを始動する。「タ」でボールをミートする。

このプ・リ・ク・タの長さ、タイミングを変えることでスイングを改善することができる。（図1）

イ 「プリクタ分析」をすることで動作のリズムを可視化、可聴化することができる。



【「拍手」をしながらプリクタを理解する様子】



図1：スイング動作のリズムを可視化したもの（プ

## ④ビート（拍）とは

ア エネルギーのピークを感じとれるものをビート（拍）と呼ぶ。（図2） リクタ分析）

## ⑤拍子とは

ア ビート（拍）が何個でグループになっているかを示したもの。

イ ビート（拍）が規則性をもつと拍子、リズムとなる。

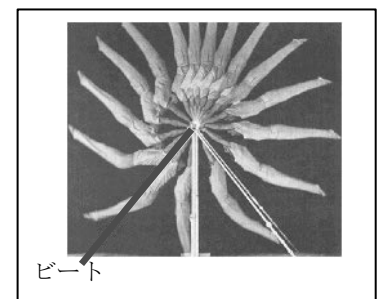
例1：雷はリズムではない。規則性をもっていない。

例2：日本人に馴染みのある「3・3・7拍子」実はこの「3・3・7拍子」のリズムは4拍子でサイクルを作っている。音がないところにも拍は存在する。

## ⑥テンポとは

ア 拍と拍の間隔がどのくらい開いているか表したもの。

イ テンポは「ゆっくり」や「早く」という感覚を具体的に表現した数字で表すことができる。



ビート

## (3) ビハインド・ザ・ビート（BTB）の概念を理解する

### ①ビハインド・ザ・ビート（BTB）とは

ア 拍の中が何等分にされているかを表したもの。→拍子とBTBは違う。 図2：円運動のイメージ

### ②リズムを確定させる4つの要素

- I テンポ
- II 拍

### Ⅲ ビハインド・ザ・ビート (BTB)

#### Ⅳ プリクタのリズムタイプ

プリクタの型紙(図3)を活用する。型紙とはいつ、どこで、誰が試行しても同じことができるための道具。

#### ③リズム感が良くなることの4つのメリット

- Ⅰ フォームが整う
- Ⅱ エネルギーの使い方に無理と無駄がなくなる
- Ⅲ 快感が伴い、楽しいと感じる
- Ⅳ 何度やっても狙った結果が出せる

プリクタの動きは全18種  
この18種類しか存在しない

図3：プリクタの動きの型紙

#### ④「歩き」から見るビハインド・ザ・ビート

ア 「歩くリズム」は、歩く一連の動作が複数のタイミングの集合体で成り立っている

- a 後ろに引いた腕が前に向かって振り下ろされる途中、手の中指が太ももの中心を通過するタイミング
  - b かかとが地面に着地するタイミング
- この2つのタイミングがお互い適切な関係になると、姿勢が自然と良くなり、歩幅が広がり、前方向への推進力が大きくなり、歩く速度が上がる。

#### (4) リズムトレーニングの実践と習得方法を身につける

##### ①ビートに合わせて歩く

- ア 「せーの」の合図で手足を同時に開く。
- イ 「アプン・タプン・タポン」のリズムに合わせて行進する。
- ウ (3) ④の2つのタイミングが適切な関係になるように心がける。



【①ビートに合わせて歩く】

##### ②ビートに合わせてジャンプ

- ア 「プリクタ」のリズムに合わせてジャンプ
- 「プリクタ」の「タ」で着地できるように「プリク」の長さを調整。足が地面から離れるタイミング、滞空時間を考える。
- イ 音源に合わせてジャンプ
- 音源の「BTB」の中でプリクタのタイミングを変えながらジャンプ・ステップをする。



【②ビートに合わせてジャンプ】

##### ③ビートに合わせてボールを投げる

##### ④ビートを人から貰う、人に渡す

- ア 7～8人のグループで円を作りバスケットボールを使用しパス回しをする。
- イ 「プリクタ」に合わせてパスを出す。
- ウ 「プ」で構え、「リ」でボールを放し、「ク」でバウンドさせ、「タ」でボールを相手にパスする。
- エ ボールの受け手は「プ」でキャッチしそのまま構える。その後上記の流れを繰り返す。投げ手の「タ」と受け手の「プ」が重なる。



【③ビートに合わせてボールを投げる】

##### ⑤リズムトレーニングの最終目標

- ア 「意識してもできない」から「意識しなくてもできる」を目指す。

---

# トレーニング指導者研修会

---

## 1 目 的

県民の体力の維持向上を図るために、科学的なトレーニング法を習得した指導者の養成を図る。また、学校における運動部活動指導者の指導力向上を図る。

## 2 主 催

福岡県教育委員会 (公財) 福岡県スポーツ振興センター 福岡県体育研究所

## 3 期 日

令和3年10月20日(水)

## 4 会 場

福岡県立スポーツ科学情報センター メインアリーナ

## 5 対 象

- (1) トレーニング指導者を目指す者
- (2) 生涯スポーツに関わる指導者
- (3) 各種スポーツ競技団体関係者
- (4) 教職員
- (5) アクシオンスクール講師

## 6 講 師

からだ改善スタジオ 笑顔工房ふれ～る代表 佐々木 倫子 氏

## 7 参加人数

全78名

## 8 内 容

- (1) 『「リズム感を高める」ことで身体機能のみならず、脳機能へもアプローチするスポーツリズムトレーニング』

【講義】「運動とリズム」、「リズムと脳」の関係性について知ろう！

### ① スポーツリズムトレーニングとは？

- ア リズム感を高めることで、運動パフォーマンスを向上させる画期的なトレーニング
- イ 「リズム」からアプローチするまったく新しいトレーニング
- ウ 自分の持っている力をどれだけ音に合わせてられるかが重要
- エ 従来のスポーツトレーニング
  - (ア) 筋力や心肺機能等フィジカルにアプローチするもの
  - (イ) 姿勢やフォーム等テクニックにアプローチするもの
  - (ウ) 戦術やメンタルにアプローチするもの

### ② 現代の子どもたちの問題点とは？

- ア 自動化が進み、便利な生活に慣れているため、自らの力のコントロールを知らない。
  - (ア) 水道の蛇口のひねりやドアの開け閉めなど、どの程度の力を発揮すればよいかわからない。



【講師 佐々木 倫子 氏】



イ 昔は日常生活や遊びの中で、力の強弱のコントロールを学んでいた。

(ア) 現代の子どもたちに足りない日常生活や遊びでの学びをリズムトレーニングで補える。

ウ スポーツ・運動とリズム感の関係性

(ア) 「運動＝形（テクニック）×リズム」

- a 正しいフォームや十分な技術があったとしても形だけでは運動にならない。
- b 正しいフォームや十分な技術を必要なタイミング（リズム）で発揮できるかどうか。  
(例) ボールをバットに当てるタイミング、相手の動きに合わせた打撃のタイミング
- c 自分の持っている力をどれだけ音に合わせられるか。

エ 幼稚園・保育園での導入事例

(ア) 幼児期運動指針（H24年文部科学省）

- a 様々な遊びを中心に、毎日合計60分以上、楽しく体を動かす。  
(例) 運動会・ダンス発表会、朝の運動

(イ) 社会性を育てる

- a 見る、聞く、順番を待つ、並ぶ、友達と合わせる、動きをつくること等を学ぶ。

(ウ) 運動能力の向上

- a 幼児期からの運動能力低下を解消し、実年齢+2歳レベルへ向上。

(エ) 集中力の向上

- a 朝一番にリズムカルな運動を行うことで、心身が活性化され、その後の学習や取り組みの集中力を増すことが期待される。

オ 小・中学校での導入事例

(ア) 運動能力・パフォーマンス、認知機能の向上

- a 体育授業の準備運動、体育（ダンス）の授業内容、運動会のダンス、リズムジャンプチャレンジ、部活動の指導等で実践する。

(イ) けがの予防・減少

- a 身体をリズムカルに動かせるようになることで、脳と身体的一致や動きの緩急（筋肉の収縮と弛緩）を学習し、自らコントロールできる身体づくり。

カ 小学生の運動能力

(ア) 小学生1～6年生323名：リズムトレーニング3週間実施

- a 反復横跳び 38.2回 →42.0回 ( $p < 0.001$ )
- b 立ち幅跳び 143.3cm →145.1cm ( $p < 0.01$ )  
→96%の児童がリズムトレーニングの実施を「楽しい」と回答し、短期間での運動能力の向上が確認できた。

キ 小学生の認知能力

(ア) 小学2・3年生を対象にジョギングとリズムジャンプ前後の数字抹消テストの結果を比較

- a ジョギング 22.0点→23.5点（有意差なし）

- b リズムジャンプ 22.5点→24.7点 ( $p < 0.01$ )  
→同じ有酸素運動だが、リズムジャンプ後の認知能力が向上。

#### ク 小学生の保健室利用者の変化

##### (ア) リズムトレーニング導入前後の保健室利用者の比較

- a 擦り傷：H26 総数 239 名、H27 総数 249 名
- b 切り傷：H26 総数 44 名、H27 総数 25 名
- c 捻挫：H26 総数 73 名、H27 総数 43 名
- d 打撲：H26 総数 255 名、H27 総数 193 名
- e 筋肉痛：H26 総数 32 名、H27 総数 20 名
- f やけど：H26 総数 7 名、H27 総数 5 名
- g 虫刺され：H26 総数 44 名、H27 総数 79 名
- h とげ：H26 総数 29 名、H27 総数 16 名  
→切り傷・捻挫・打撲は3割減。

#### ケ 兵庫県宍粟市の取り組み例（幼～小～中連携教育）

##### (ア) リズムジャンプ導入の3つの柱

- a 準備運動にリズムジャンプを取り入れることにより、運動能力向上の運動プログラムとして有効である。
- b リズムジャンプにより、運動の楽しさや喜びを味わうことができる。
- c リズム感や敏捷性を高めることにより、各種目における技術向上へと結びつけることができる。

##### (イ) 授業内容の改善

【改善前】ランニング、体操（ラジオ体操など）、筋トレ、リズムなしでの授業展開

【改善後】リズムジャンプ、リズムジャンプ体操、リズムを使つての授業展開、  
体育祭でのリズムジャンプ導入

#### コ スポーツ現場への導入事例

##### (ア) プロチームから学校の部活動まで多数の現場で導入。

（実施団体例）横浜 DeNA ベイスターズ、楽天モンキーズ、トライフープ岡山

##### (イ) パフォーマンスの向上

- a 裏拍の理解やリズムの細分化により、動作を周期的に反復させる能力と動作に強弱をつける能力が向上。

##### (ウ) 下肢障害の予防・減少

- a 運動準備に関わる脳領域は、リズムを感じることで、スムーズに運動準備が整う。

#### サ リズムと脳の関係性

→リズムを聴いている時、運動に関する脳の領域が関与しており、人間以外の他の動物には発達しにくい。

(ア) 運動の調整や準備をする背側運動前野・補足運動野

(イ) 運動のタイミングに関わる大脳基底核・小脳

- a リズムを聴いているだけで活性化する。
- b 脳が運動の準備ができている状態になる。



【講義中の様子】

(2) 【実技】 ジャンプやボールを使つての運動を通して、リズムを全身で感じて動いてみよう！

① 表拍と裏拍を感じるワーク

- ・ 2人1組で向き合い、一方が音楽に合わせて手拍子（表拍）し、もう一方が相手の手拍子の手と手の間に挟まれないように手を出し入れする（裏拍）ワーク。

ア 表拍（表拍子）：聞こえているメインの音でリズムを捉えること

イ 裏拍（裏拍子）：表拍と表拍をつなぐ部分でリズムを捉えること



【表拍と裏拍のワークの様子】

② リズムジャンプ

- ・ リズムジャンプにおける3つのルール

ア ラインを踏まない

イ 音のリズムに合わせる

ウ 合図でスタートする

(ア) パージャンプ

(イ) パージャンプ（バック）

(ウ) ダブルサイドジャンプ

(エ) サイドジャンプ

(オ) センター&サイドジャンプ

(カ) ランジジャンプ

(キ) クロスジャンプ

(ク) ターンジャンプ

(ケ) ヒールタッチジャンプ

(コ) ダブルパラレルジャンプ



【パージャンプの様子】



【パージャンプ（バック）の様子】



【サイドジャンプの様子】



【ヒールタッチジャンプの様子】

③ ボール運動にリズムを取り入れる

- ・ 1人1球ボールを保持し、7～8名程度のグループに分かれて、各グループごとにボールを利用したリズム運動の発表会を実施した。



【発表会の様子①】



【発表会の様子②】



【発表会の様子③】



【発表会の様子④】

# 選手強化指導者研修会

## 1 目 的

選手強化推進実行委員会が指定する指導者等を対象とし、最新のスポーツ推進方策とスポーツ医・科学に関する情報を提供することにより、指導者の資質を高め、もって本県の競技力向上を図る。

## 2 主 催

福岡県選手強化推進実行委員会 (公財) 福岡県スポーツ振興センター  
(公財) 福岡県スポーツ協会 福岡県高等学校体育連盟 福岡県中学校体育連盟

## 3 共 催

福岡県教育委員会

## 4 期 日

令和3年11月18日(木)

## 5 会 場

福岡県立スポーツ科学情報センター 第3・4研修室

## 6 対 象

- (1) 県内各競技団体の選手強化委員長、又は国民体育大会(九プロ含む)監督、コーチ等から1名
- (2) 県高体連各競技専門委員長等から1名
- (3) 県中体連各競技専門部長等から1名
- (4) 県高野連理事長、副理事長、常任理事、理事等から1名

※ 本研修の内容を、各団体の関係者に周知することが可能な人材を派遣

## 7 参加人数

87名

## 8 内 容

- (1) 講演「木の上に乗って見ましょ～アスリートの自立を引き出すコーチング～」

講師 東京ガスケミカル(株)取締役常務執行役員 阿久根 謙司 氏

### ① 子ども達が「自立」できない昨今の事情

ア 都会は便利で満ち溢れている

- ・都会の特徴
- ・少子化による過保護
- ・お受験のためリーダーシップなどを学ぶ機会が欠如している

イ 「教え込み」による「指示待ち族」の量産

- ・教え込む教師・監督
- ・カーリング型社員・指示待族

ウ 日本の風土・文化そして歴史的背景

- ・島国・鎖国・農耕民族の歴史的背景

エ 現代で求められる人材とは

- ・先の見えない時代の到来
- ・どんなことが必要か自ら考え、周りを巻き込んで「変革」をしていってくれる人材
- ・野球界のピラミッドでの例え(少年野球の底辺からプロ野球の頂点まで人口推移)

オ 過度の管理は、自発性、自立性、自律性を奪う、失敗する権利を取り上げてしまう

カ 失敗を自分で取り戻して成功に繋げること

キ 今の時代に求められるリーダーシップ

- ・「ついてこい！」のリーダーシップは通用しない。言われたことしかできない人間になってしまう。→「どうしたらいいと思う？」と考えさせることのできるリーダーシップが大切。



【講師 阿久根 謙司 氏】

② 「コーチング」とは

ア コーチングとは何か「木」にとらえる。

- ・「枝」、「葉」=want to「～したい」。
- ・「幹」=have to「～しなければならない」。※幹が一番重要部分
- ・根=信頼関係 ※コーチと選手（生徒）。

イ 自発性（やる気）を引き出すことの重要性

- ・高い自発性からは、創造性・積極性・個性・多様性等が発揮される。
- ・結果管理→怒る→受動的。結果を怒ると受動的になる。
- ・経過管理→承認→能動的。過程を認めたり、褒めたり承認したりすることで、能動的になる。
- ・「傾聴・共感・否定しない」この3ステップを大切にする。
- ・オートクライン（自己分泌）
- ・安心するとレセプターを開く。

ウ 主なコーチングスキル（マインドを持ちながらスキルを使うことが大切である）

- ・質問（クローズドクエスチョン（Yes or No））
- ・オープンクエスチョン（5W1H）
- ・ペーシング（ヴァーバル（言語）あいつち、同じ言葉を繰り返す、ノンヴァーバル（非言語）うなずき、声のトーン）
- ・チャンクダウン（話を掘り下げていくこと）、チャンクアップ（聞き手側が話をまとめて、内容を確認すること）
- ・承認（認めることや褒めること）
- ・沈黙（聴き役が、べらべら多く話さない）



【講義中の様子】

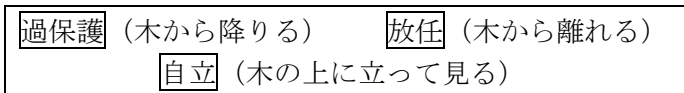
③ 「ONE to ONE」セッション（ワントゥワンセッション）

ア Good Teacher→Good Coach

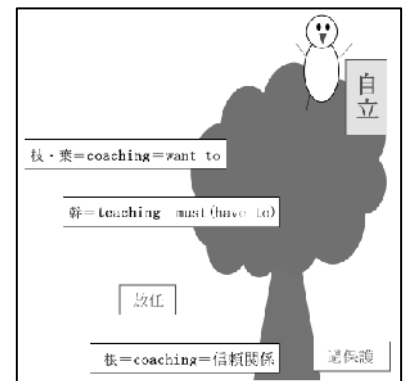
イ 魔法の言葉「で、どう？」で考えさせる。

④ 「木」の上に「立って」「見ましょう」=「親」

ア 立ち位置の問題



- ・いつでも多くの質問ができる環境を作ることが大切。
- ・子どもが自立するための立ち位置は、「木の上に立ってみる」ことが大事。
- ・「木」「立つ」「見る」を合わせると「親」という字になる。つまり、親の立ち位置は木の上に立つべきである。



(2) 講演「アスリート育成の指導実践について

～女子7人制ラグビー日本代表 東京オリンピックに向けての挑戦～

講師（公財）日本ラグビーフットボール協会 代表強化部門

男女7人制TIDディレクター 徳永 剛 氏

① ユース世代から育成をしていく

ア 一貫した指導体制を代表チーム強化へ結びつけること

- ・発掘→育成→強化

イ SEVENS YOUTH ACADEMY

ウ トレーニングや教育プログラムで育成したい主要要素

- ・S&C、スポーツ医学、スポーツ科学、栄養、感覚、精神力、



【講師 徳永 剛 氏】

- リーダーシップ、人間力
- エ アカデミースタッフ指針
  - ・ラグビーコーチング (ON THE FIELD)
  - ・練習計画等プランニング (ON THE FIELD)
  - ・コーチとしての姿勢 (OFF THE FIELD)
  - ・協力、振舞い (OFF THE FIELD)
  - ・個に合った指導 (1人ひとりに合ったアプローチを行う)
- ② オリンピック目線から考えられること
  - ア オリンピックの価値
    - ・卓越 (Excellence)、友情 (Friendship)、敬意・尊重 (Respect)。以上の3つは、指導においても大切なこと。能力が高いだけでなく、一生懸命な選手を見逃さないことが大切。
  - イ オリンピックのモットー
    - ・Faster (より速く)、Higher (より高く)、Stronger (より強く) に、コロナ禍における世界中の人々の様々な思い Together (一緒に) を加えた。
- ③ 女性アスリートとの向き合い方
  - ア 怪我について
    - ・前十字靭帯断裂 (ACL 損傷) 選手が多い
    - ・貧血や無月経等

(3) 講演「スポーツ医・科学を含めた情報の活用方法について  
～ナショナルチームのサポートを通して～」

講師 了徳寺大学教授 NPO法人スポーツコーチングアカデミア理事長 石井 孝法 氏

- ① 「インテリジェンスコーチング」とは
  - ア 批判的思考×対話
  - イ 敵にしたら怖い存在
  - ウ 組織力向上にシンプルな考え方
    - ・Goal→Doing→Problems→Diagnosis→Design→Mission  
→Vision→Value
  - エ 独り善がりにはならないこと
- ② 還元主義的方法
  - ア 検証会では「主観の振り返りのみ」
  - イ 専門家 (医学、栄養、情報など) に任せていれば大丈夫ではない
- ③ 選手・所属コーチ・NT (ナショナル) コーチで方向性を決める
  - ア コーチとスタッフミーティングの場を増やし、方向性とニーズの確認。
  - イ サポート内容や情報提供に関して、対話→意思決定→実施・提供→所属コーチや関係者向けの情報交換会の実施。
  - ウ スポーツフォーム (スポーツコンディショニング) 理論
- ④ コーチに必要なこと
  - ア 日本のコーチは技術力にこだわりやすい。計画性を持った取り組みが重要
  - イ 手段・道具「科学」では世界をリードできない
  - ウ パフォーマンス向上のストーリーを描く
  - エ 世界一であり続けるために最も重要なこと



【講師 石井 孝法 氏】

# 福岡県スポーツ指導者研修会・ 福岡県スポーツリーダーバンク登録指導者研修会

## 1 目 的

- (1) 公益財団法人日本スポーツ協会及び加盟団体等は、スポーツ文化を豊かに享受するという全ての人が持つ基本的な権利を保証するため、ライフステージに応じた多様なスポーツ活動を推進することができるスポーツ指導者を育成し、望ましい社会の実現に貢献することが求められる。また、スポーツ指導者は、スポーツの価値やスポーツの未来への責任を自覚し、プレーヤーズセンタードのもとに暴力やハラスメントなどあらゆる反倫理的行為を排除し、常に自らも学び続けながらプレーヤーの成長を支援することを通して、スポーツ文化の創造やスポーツの社会的価値を高めることに貢献できる者であることが求められている。そこで、スポーツ指導者の学びの場として、スポーツに関する最新情報等はもちろん、参加者の情報交換や参加者自身の指導活動について振り返る機会等を提供し、スポーツ指導者として実践力を高めるとともに、指導者間のネットワークづくりに寄与することを目的に、都道府県スポーツ指導者研修会を開催する。
- (2) 公益財団法人日本スポーツ協会公認指導者及び福岡県スポーツリーダーバンク登録者、各種スポーツ指導者を対象とした研修会を開催することにより、指導者の資質の向上を図るとともに、本県におけるスポーツの普及・振興に寄与する。

## 2 主 催

福岡県 福岡県教育委員会 (公財)日本スポーツ協会 福岡県スポーツ指導者協議会

## 3 主 管

(公財)福岡県スポーツ協会 (公財)福岡県スポーツ振興センター

## 4 期 日

令和3年11月28日(日)

## 5 会 場

福岡県立スポーツ科学情報センター 第3・4研修室

## 6 対 象

- (1) (公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者で、2022(令和4)年9月30日までに更新研修の受講が必要となる、2023(令和5)年4月1日付更新登録者
- (2) 福岡県スポーツリーダーバンク登録指導者
- (3) 地域スポーツ指導者(スポーツ推進委員、総合型地域SC指導者)
- (4) スポーツ行政担当者
- (5) スポーツ指導者を目指す者

## 7 参加人数

74名

## 8 内 容

- (1) 講義・演習 I 「障がい者スポーツ競技の理解促進や指導方法とは」  
講 師 障がい者スポーツ指導者協議会九州ブロック会長 山口 幸彦 氏
- ① 障がい者スポーツの歴史  
ア 世界の動き



【講師 I 山口 幸彦 氏】

- ・1945年(昭和20)ストック・マンデビル病院(イギリス)のルートヴィッヒ・グッドマン博士により、スポーツが脊椎損傷患者のリハビリテーションに取り入れられた。
- ・1952年(昭和27)第1回ストック・マンデビル競技大会が「身体障がい者にとってオリンピックと同じように世界的な大会となるように」との願いが込められ開催された。
- ・1960年(昭和35)第1回パラリンピック大会(ローマ)が開催された。
- ・1996年(平成8)第10回パラリンピック大会(アトランタ)で初めて知的障がい者の参加が認められた。

#### イ 日本の動き

- ・1960年(昭和35)ストック・マンデビル病院に留学した中村裕博士によって、車いすバスケットボールが紹介された。
- ・1961年(昭和36)第1回大分県身体障害者スポーツ大会でデモンストレーション試合が行われた。
- ・1964年(昭和39)第2回パラリンピック東京大会
- ・1965年(昭和40)第1回全国身体障害者スポーツ大会(岐阜)  
「一生に1回の出場・リハビリテーションの成果を試す大会」

### ② リハビリ効果を生むスポーツとして リハビリテーションからスポーツへ

#### ア イギリス スtock・マンデビル病院 ルートヴィッヒ・グッドマン

「失われたものを数えるな、残っているものを最大限に生かせ」

#### イ スイス 車いすマラソン選手 ハイイツ・フライ

「障がいのない人はスポーツをした方がよいが、障がいのある人はスポーツをしなければならぬ」

→障がいがあるからこそ積極的にスポーツを行いそれによって身体機能を維持し、健康の増進や体力の向上を図ることが重要。

### ③ 障がいについての概要

#### ア 障がい区分

- ・「3障がい」(障害者基本法) 身体障害、知的障害、精神障害

#### イ 文書表記について

- ・文部科学省の表記 → 障害(法律用語)
- ・福岡県、政令市の行政表記 → 障がい
- ・障がいスポーツ → パラスポーツ

今後も表記が変わっていくことが予想される。

### ④ 運動(身体活動)の主な必要性

ア 健康を保つためには、健常者以上に適度な運動が必要。

イ 交友の輪を広め、社会の一員として生きがいのある人生を送る上でも運動が有効。

ウ 工夫(道具やルールを変える)すれば健常者と同じように運動・スポーツに親しむことができる。



⑤ スポーツ・レクリエーション活動の目的

利用者、参加者の目的を明確に把握することが大切である。

- I 障がいを少しでも軽減させたい。
- II 健康の保持増進のために身体活動がしたい。
- III レクリエーションとしてスポーツを親しみたい。
- IV スポーツ技能の向上
- V 気軽に話し合える友人をつくりたい。

- ・ I はリハビリテーションが目的。リハビリは社会に戻るための有効な手だてである。
- ・ IV は競技者向けの考え方。「国際大会に出場したい」「日本一になりたい」「競技スポーツとしてトレーニングしたい」

脊椎・脊髄損傷患者は、一度は自殺することを考えることがある。その状況から復調した人が競技を始めると、かなりスポーツにのめり込むようになる。「自分は一度死んだ身」と考えられる人間は練習もトレーニングも自分を追い込んで取り組むことができる。

⑥ 各障がいの主な留意点

ア 身体障がい（視覚、聴覚）

（ア）視覚障がい

- ・ 正確な言葉や統一した言葉を使用する。  
「こそあど言葉（あっち、そっち、これ等）」を使用しない。  
(例)「3時の方向にボールがあります。」
- ・ 障がいを負った時期や状況を把握する。  
先天性の障がい、後天性の障がいのできることで、理解に差がある。  
先天性の場合、分からないことが多い。「腕を大きく回してください」という指示では伝わらない。「大きく」というイメージができないことがある。実際に触れて一緒に動かすという指導も必要。

（イ）聴覚障がい

- ・ 意志、表現等の伝達を正確にする。
- ・ 音声を視覚に訴える工夫をすること。  
→手話、口話、筆話等

イ 知的障がい

- ・ 個々の障がいの状況（能力・行動・理解力等）や社会性・コミュニケーション、こだわり等の確認。
- ・ 健康状態、合併症等の確認。
- ・ 運動能力の向上が生活能力の向上につながることを理解する。

ウ 精神障がい

- ・ 個々の現状を確認（季節・環境等での変化）。
- ・ 体力的には疲れやすく休憩が多い。
- ・ 個性に応じたきめ細やかな対応を行う。  
→言葉で攻撃しない。突き放さない。受け入れる姿勢を見せる。

## ⑦ 演習

ア 車いす体験

イ 視覚障がい・誘導、手引き歩行

### 【手引き歩行ポイント】

- ・まずは声をかける。「お困りのことはありますか。」「どちらまで行かれますか。」
- ・急に引っ張るのではなく、視覚障がい者の手を持ち自分の肘または肩を持つように誘導する。
- ・視覚障がい者の半歩前に立ち、絶えず声をかけながら歩行する。「あと5歩ほど進んだら左に曲がります。」「2時の方から人が歩いてきています。」



【ア 車いす体験の様子】



【イ 手引き歩行の様子】

ウ グループワーク 障がい特性に応じた指導方法を考える。

### I 車いす使用者の運動実施前の準備運動

(受講者の考え) 車いす使用者がどの程度、体を動かせるのかヒアリングして確認する。腕を回す運動、関節を伸ばす運動などを無理のない程度に行う。

### II 視覚障がい者の運動実施前の準備運動

(受講者の考え) 周囲の状況を障がい者に伝え (安全確認)、動いても危険がないことを理解してもらう。「前後」「左右」「何時の方向」など正確に言葉を伝える。抽象的な言葉は使用しない。

### III 聴覚障がい者の運動実施前の準備運動

(受講者の考え) パネルを使用しピクトグラムや図で視覚に訴える説明をする。光や振動等を活用する。実際に指導者が動いて真似をするように促すことも有効ではあるが、動きの前後のつながり (意味) まで説明することが必要である。

## (2) 講義・演習II 「スポーツ指導方法」

講師 Stage Up Support 代表

一般社団法人日本スポーツコーチング協会九州支部長 江口 真弓 氏



【講師II 江口 真弓 氏】

### ① 「コミュニケーション」とは

#### 【コミュニケーションとは「対話」】

ア 「コミュニケーションが大事」なぜか

- ・コミュニケーションがうまくいかないと現場で何が起きるか  
(スポーツの事例) 選手のモチベーションが下がる、やる気がなくなる、不満が溜まる、さぼる、辞める、ケガが増える、嘘をつく、いじめがおこる  
(会社・組織の事例) 仕事の意欲低下、無駄が増える、生産性が下がる、隠ぺいする、不祥事が起きる、仕事に行きたくなくなる、休みがちになる  
→これらを防ぐためにコミュニケーションを図る必要がある。

イ コミュニケーションが人に与える影響

(ア) 「不安・恐怖」

- ・不安を恐れてチャレンジしなくなる。(ミスをすると怒られるという恐怖。)
- ・言われたことだけをする人間を育成してしまう。  
→現状に留まり、自分で考えたり判断したりしなくなる。
- ・指導者が選手、生徒に対し怒鳴る、圧力をかけ奮起をかけることで線條体(やる気に関わる器官)が固まり筋緊張を起こす。強い刺激で一時的にパフォーマンスが向上する。即効性はあるが持続性はない。幼少期から怒られながら活動することに慣れてしまうと大人になってからも強い刺激がなければ、良いパフォーマンスを発揮できなくなる。

(イ)「安全・安心」

- ・思い切ってチャレンジできる。(失敗しても怒られない。チャレンジしたことを称賛される。)
- ・失敗を恐れず自分で考えたり試してみようとしたりする。  
→成長につながる。
- ・コミュニケーションをとる際の「ホーム&アウェー」を理解する。教員と生徒を例に挙げると、教員のホームは職員室、生徒のホームは教室となりその逆がアウェーとなる。ホームにいるとき人は安心しパフォーマンスは向上する。このことから生徒を指導する際、職員室に呼び出し指導をしても生徒は緊張してしまい、良いパフォーマンスを発揮することができない。生徒の成長を考えるのならば教員が教室(教員のアウェー、生徒のホーム)に足を運び指導を行うことが望ましい。

ウ コミュニケーションは常にズレる

【「伝わらない」を前提にする】

(ア) 抽象的な言葉を使用しない

- ・「ちゃんとしろ」「きちんとしろ」「もっとしろ」「はやくしろ」では伝わらない。

(イ) 人によって言葉の捉え方が違うことを理解する

- ・「大勢」何人? 「至急」どれくらいの早さ?

(ウ) 言葉を言い換える

- ・(例)「道具を大切にする。」→「使った道具は手入れをしてから片づける。」  
「音をたてないように扱う。」
- ・東京ディズニーランドが行っている言葉の言い換え  
(例)「清潔」→ 赤ちゃんが舐めても問題ない状態。  
「掃除」→ ゴミが一つも落ちていない状態を作る。
- ・曖昧な言葉を具体化し、選手や生徒に伝わる言葉に言い換えることが重要



【「大勢」「至急」についての質問をする様子】

② 求められるリーダー像の変化

ア これまでの「20世紀指導」 カリスマ的リーダー

- ・個性的なリーダーに部下(選手)が合わせる。何もかも一様、個性や特徴を抑え込み一つの枠にはめ込む。
- ・一斉指導

イ これからの「21世紀指導」 多様性を発揮させられるリーダー

- ・部下(選手)一人ひとりの個性を生かし多様性を認め化学変化を起こす。
- ・個別指導

- ・瞬時に状況が変化する現在、不測事態対応能力が求められる。「言われたことだけをする」「指示待ち」ではなく「自ら考え判断して行動できる」人材が求められている。

③ 「考える」とは

【知識や経験をもとに自ら判断すること】

ア 「考え」が生まれるのは「問い」によって疑問が生まれたとき

- ・指導者は選手に問いかけて選手が考える支援をすることが大切である。
- ・答えを教える、一方的に指示・命令をするのではなく、問いを投げかけ、選手自身で答えをだすことを支援する。

(例) 花巻東高校野球部 佐々木監督		
時期	指導	結果
就任当初	全て指示をだし、一方的に練習メニューを与えていた。自分が指導をすれば勝てると思いがあってしたが、いざ大会を迎えると予選敗退。	予選敗退
生徒たちは考える力をもっているのに「こうだ」「こうしろ」と先に答えを与え、選手に考えさせていなかったと反省。指導方針を変えることを決意する。		
現在	練習メニューを選手たちに考えさせ、選手が決めた練習を行った。選手たち自身で試行錯誤して互いに声を掛け合うようになり甲子園常連校となるまで力をつけた。	甲子園常連

イ 考える力を身につけることで主体性を高める

- ・「考える力＝言葉の数（量）」
- ・言葉の数と思考性や主体性のレベルは因果関係がある。人は聞いた時よりも話した時の方が考える力が身につく。
- ・AARの質問集を活用する AAR:After Action Review（アクションの後に質問する）
  - I ゴール（目標）の明確化  
本当はどうしたかった？ 今何したかった？ なぜそうしようと思った？
  - II 現状の明確化  
やってみてどうだった？ イメージ通りだった？ イメージとどこが違った？
  - III 方法の発見、選択肢の創造  
今度はどこに意識を向ける？ どうすればよくなる？ どんな意識をする？
  - IV 行動の具体化  
どのアイデアが効果的？ なにから取り組む？ 他に工夫できることは？
- I～IVの順に問いを投げかけ選手自身で考え言葉にして答えをだす。自分で考えたこと、気づいたことは記憶に残りやすい。



【AARの質問集実践】

④ 指導者とは

ア 指導者とは「影響者」

指導者にとって一人の選手との関わりは数年間だが、選手にとってはその数年間に受けた影響がその後の人生に長くついてくる。

イ 指導者はプレーヤーやスポーツそのものの「未来の責任」を負っている。

---

# 選手強化研修会

---

## 1 目 的

福岡県選手強化推進実行委員会が指定する強化指定選手（少年種別）を対象とし、将来、トップアスリートに成長する上で必要となる資質向上等に係る研修会を開催することにより、選手の能力を高めるとともに、本県選手としての帰属意識を高め、もって本県の競技力向上を図る。

## 2 主 催

福岡県選手強化推進実行委員会  
（公財）福岡県スポーツ振興センター  
（公財）福岡県スポーツ協会

## 3 共 催

福岡県教育委員会

## 4 期 日

令和4年1月15日（土）

## 5 会 場

福岡県立スポーツ科学情報センター 第3・4研修室

## 6 対 象

福岡県選手強化推進実行委員会が指定する強化指定選手（各競技団体 少年種別1名以上）  
※強化指定選手の参加が困難な場合は、指導者の参加も可

## 7 参加人数

101名（オンラインでの参加 選手15名・指導者4名・その他保護者等11名も含む）

## 8 内 容

### （1）講義

「そこが知りたい！スポーツ栄養学  
～「勝てるカラダ」をつくるための栄養サポートプログラム食とアミノ酸コンディショニング～」  
講師 味の素株式会社 アミノサイエンス事業本部  
スポーツニュートリション部 マーケティンググループ  
スポーツ価値創造チーム シニアマネージャー 田中 和幸 氏

### ① カラダの基礎について

#### ア 「勝ち飯」とは？

- ・「何かを食べる」よりも「何のために食べるか」をベースに「食事」と「補食」を考えること。
- ・「食事」とは、1日3回の栄養補給のベースになるもの。
- ・「補食」とは、目的に応じた栄養素を必要なタイミングで摂取すること。

#### イ 最初に考えてほしいこと

- ・どんな選手やどんなカラダになりたいか？

#### ウ パフォーマンスを発揮できるカラダになる為には？



【講師 田中 和幸 氏】

- ・スポーツに大切な3要素（トレーニング（練習）、休養、栄養）
- エ スキャモンの成長曲線から考えられること（神経型、リンパ型、生殖型、一般型）
  - ・一般型は12歳～18歳で一気に成長する（成長期）ため、栄養が重要な時期になる。
  - ・成長期は、臓器も成長するため、体重が増えて当たり前である。そのため、欠食や偏食をすると、栄養がとれない状況になるため、いかに効率よくバランスの良い食事、規則正しい食事をするかを考えなければいけない。

② 強いカラダをつくるために、どのくらい食べればよいか？～必要なエネルギーをとる～

ア 成長期に必要なエネルギー量

- ・推定エネルギー必要量（男性は3,150kcal/日、女性は2,550kcal/日が必要になる）

イ 競技ごとの必要カロリー

- ・アスリートのトレーニング期における1日あたりのエネルギー消費量別スポーツ種目

消費熱量 (kcal/日)	スポーツ種目
2,500～3,000	体操、卓球、バドミントン、水泳飛び込み、フェンシング、アーチェリー、スキージャンプ、ヨット、馬術、射撃
3,000～3,500	陸上（短・中距離、跳躍）、野球、テニス、バレーボール、ボクシング（軽・中量級）
3,500～4,000	サッカー、ホッケー、バスケットボール、陸上（長距離）、剣道
4,000～4,500	陸上（マラソン、投てき）、水泳、ラグビー、アメリカンフットボール、自転車ロード、レスリング（軽量級）、ボクシング（重量級）
4,500～5,000	ボート、スキー、レスリング（中・重量級）、柔道（重量級）、相撲

（アスリートのための栄養・食事ガイドより）

ウ 体重を見て判断！体重変化は、エネルギー摂取量と消費量のバランスで決まる

エ 成長期は、臓器も身長等も大きくなるので、体重が増加して良い時期

オ 体重が落ちることはいいこと？悪いこと？

- ・体重が落ちた場合（（体脂肪量の減少）筋肉が増え、キレが出てくる。（除脂肪量の減少）筋肉が落ちる。）
  - ※除脂肪量には、強いカラダを作るための土台となる骨や臓器、筋肉などが含まれる。
- ・体重が増えた場合（（体脂肪量の増加）太った。（除脂肪量の増加）筋肉がついた）
  - ※筋肉なら競技力（パフォーマンス）の力になる。

③ 強いカラダをつくるために、どうやって食べればよいか？～栄養素をバランスよくとる～

ア 栄養素の3つのはたらき

- ・カラダを「つくる」たんぱく質、カラダを「動かす」カルシウム・糖質・脂質、カラダを「整える」鉄

イ 主食：カラダを動かすエネルギー源

- ・毎食、運動量に応じて摂取量を調整

ウ 主菜：カラダづくりの材料（毎食1～2品、色々な種類を摂る）

エ 副菜：体調管理（コンディショニング）に重要

オ 乳製品：丈夫でしっかりした骨作りに欠かせない（牛乳、チーズ、ヨーグルト）

カ 食事のはじめに「汁物」を食べる（だしには「うま味」がいっぱい。グルタミン酸（アミノ酸）が多くあり、消化の役に立ち、胃腸を守る役割がある。）

キ 「まごにわやさしい」食材例

『ま』まめ、『ご』ごま、『に』にく、『わ』わかめ『や』やさしい（特に、緑黄色野菜）、  
『さ』さかな、『し』しいたけ（きのこ類）、『い』（いも類）

④ 練習日や試合日に実践したい食事法

ア 理想は、3時間以上空腹を作らないようにする。2時間～2時間半おきに、食べれるようにする。

イ 試合日の食事例

- ・試合の3～4時間前：固形物を食べてよい。油料理は、消化器に負担がかかるので、主菜は焼き魚・煮物・蒸し物などがおすすめである。
- ・試合の2～3時間前：糖質中心の軽食。おにぎりなどの軽食も、消化に負担がかからないように工夫する。
- ・試合の1～2時間前：果物やゼリーなどを食べる。
- ・試合の30分前：アミノ酸組成素材のものを食べるとよい。

⑤ 強いカラダをつくるために、さらにレベルアップするには？～アミノ酸を活用する～

ア アスリートの悩み

- ・約9割のアスリートが筋肉の疲れや筋肉痛、体全体のダメージ、持久力が上がらないという悩みがある。

イ 人の体を構成しているアミノ酸

- ・たんぱく質が約20%：10万種類ものたんぱく質からできており、たんぱく質を構成しているのはアミノ酸である。アミノ酸には、必須アミノ酸と非必須アミノ酸がある。
- ・アミノ酸から作られるたんぱく質は様々な機能をもつ

『髪、指、爪』ケラチン、『骨、腱、皮膚』コラーゲン、『筋肉』アクチン・ミオシン、  
『酵素』アミラーゼ・ペプシン、『ホルモン』インスリン・成長ホルモン  
『血液』ヘモグロビン

ウ アミノ酸の分類

- ・必須アミノ酸：体内でつくることのできない（9種類）
- ・非必須アミノ酸：体内でつくることのできる（11種類）

(2) トークセッション 「東京2020オリンピックを終えて  
～世界からの学び～」

講師 陸上競技4×100mリレー（女子）

東京2020オリンピック代表 児玉 芽生 氏



【講師 児玉 芽生 氏】

---

# スポーツ医・科学専門講座

---

## 1 目 的

県民の体力及びスポーツ選手の競技力向上を図るため、最新のスポーツ医・科学情報を提供する専門的な講座を実施し、スポーツ医・科学分野に精通したスポーツ指導者の育成を図る。

## 2 主 催

福岡県教育委員会 (公財) 福岡県スポーツ振興センター

## 3 期 日

令和4年1月21日(金)

## 4 会 場

福岡県立スポーツ科学情報センター メインアリーナ

## 5 対 象

- (1) 福岡県選手強化推進事業強化指定指導者
- (2) 福岡県スポーツ協会加盟団体
- (3) 中学校運動部活動指導者
- (4) 高等学校運動部活動指導者
- (5) 大学・短期大学関係者
- (6) 総合型地域スポーツクラブ関係者
- (7) スポーツ推進委員
- (8) アクシオンスクール講師

## 6 参加人数

21名

## 7 内 容

- (1) 講義 「“心臓震盪、脳振盪が起こったら・・・” スポーツ現場での初期対応」  
講師 医療法人鷹ノ羽会 村上外科病院院長 村上 秀孝 氏



【講師 村上 秀孝 氏】

- (2) Pitch side care

- ① Immediate Care in Sports (2013～)

→現在、世界では国によって様々な医療水準であるが Player Welfare (選手の安全、健康、福祉)を守るために最低限のピッチサイドケアの基準を統一しようという考え方

- ② 緊急時対応計画 (EAP)

ア スポーツ実施に係る事前のEAP (Emergency Action Plan)

- ・メディカルキット (救急箱) の内容と使用法・使用期限
- ・AED (自動体外式除細動器) や担架の存在と設置場所
- ・応急手当や担架搬送の役割を担うスタッフのスキルと協力体制
- ・フィールド内へ援助を呼ぶための合図 例) ラグビー フィールド内で (レフリー、選手、その他スタッフが) 手をクロスする→出血が見られる合図
- ・水、氷の確保 (特に夏季)
- ・フィールドからの退場経路、救急車の侵入経路、搬送路
- ・競技場近くの病院、緊急連絡先の電話番号
- ・対応する責任者、リーダーを選定

イ 頭頸部疾患に対してチームとしての準備

(ア)バックボード

(イ)頸椎固定用カラー (ネックカラー)



【(ア)バックボード】



【(イ)ネックカラー】



③ ケガに対する標準的アプローチ“DR-ABC”

- ・D-DANGER (デンジャー) 危険
- ・R-RESPONSE (レスポンス) 反応
- ・A-AIRWAY (エアウェイ) 気道
- ・B-BREATHING (ブリージング) 呼吸
- ・C-CIRCULATION (サーキュレーション) 循環

④ M I L S (Manual in-line stabilization) 用手正中固定

ア M I L Sを行うべき判断 (10 秒間評価する)

- ・意識消失、意識混濁
- ・鎖骨より頭側での受傷
- ・頸部痛
- ・上肢、下肢の麻痺や呼吸困難を認める
- ・確定診断が困難

イ 頸部保護

- ・プレーヤーの頭側にうつ伏せになる
- ・両手でプレーヤーの頭を固定する
- ・耳を塞がない

ウ 気道閉塞の観察・管理



【M I L S①】



【M I L S②】

音の性状	気道の状態
普通で静か	開通している
「ガーガー」 いびきのような音	不完全に閉塞している 舌などにより気道が障害されている
「ゴロゴロ」 うがいのような喉の音	不完全に閉塞している 血液や嘔吐物など液体によって気道が障害されている
「ゼーゼー」 息を吸うときの高い音	不完全に閉塞している 歯、ガムなど気道に吸い込んだ異物により気道が障害されている
音がしない	完全に閉塞している、もしくは呼吸してない

⑤ 気道閉塞の管理 下顎挙上法 (ジョースラスト)

- ・M I L Sで頭を支える
- ・頬骨の上に両親指をあてる
- ・下顎角の後ろに両方の人差し指と中指をあてる
- ・両親指で頬を押しながら親指を視点にして人差し指と中指で顎を優しく持ち上げる
- ・気道の音を聞いて再評価する



【下顎挙上法】

⑥ 血液または嘔吐物による不完全気道閉塞の対処 HAINES 法 (High Arm In Endangered Spine)

- ・プレーヤーの救助者に近い方の手を胸部に置く
- ・プレーヤーから遠い方の手を頭沿いに上げる
- ・救助者の手をプレーヤーの頭の下に置く
- ・プレーヤーの救助者に近い方の膝を曲げ、遠い方の足をまたがせ、救助者のもう一方の手をプレーヤーの骨盤にあてる
- ・頭を支えながらプレーヤーを自分から遠ざけるように寝返りを打たせ頭を後屈させる
- ・口腔内、気道内の液体を重力によって排出させる



【HAINES 法】

- ・もとの体位に戻し気道の音を聞いて再評価する
- ⑦ 頸椎固定用カラー（ネックカラー）の装着
  - ・M I L Sを行っている状態でネックカラーを装着する
  - ・プレーヤーの左側に添い寝をするように寝転がり指を使って首の長さを測る
  - ・ネックカラーの長さを調整する
  - ・首の下から滑り込ませるようにしてネックカラーを装着する



【ネックカラーの装着①】



【ネックカラーの装着②】

- ⑧ バックボードを使用した搬送
  - ・プレーヤーを動かす際は Controlled log roll（丸太のように回す）を心掛ける

- ・リーダーがM I L Sをしたままプレーヤーの横に3名が頭の方から身長順になるように整列
- ・手の向きを3 over 3 under にして体を支える
- ・バックボードを体の下に滑り込ませるように入れる
- ・バックボードに体が乗ったらベルトで上半身は襷掛け、足は8の字がけで固定する
- ・ヘッドブロックを肩と耳につくように固定する
- ・足の方向から進む、その際全員が進行方向を向く



【バックボードを使用した搬送①】



【バックボードを使用した搬送②】



【バックボードを使用した搬送③】



【バックボードを使用した搬送④】

### (3) 心肺蘇生・AED

#### ① 脳振盪

- ・頭部、顔面、頸部あるいは他の身体部位への直接的な衝撃が頭部に伝播することにより発生
- ・少ない確率ではあるが脳振盪後症候群が残る場合がある
- ・CTやMRIでは症状が現れにくい
- ・意識消失が見られるのは脳振盪の10%以下
- ・脳振盪、急性硬膜下血腫、急性硬膜外血腫、脳挫傷は症状が似ている
- ・脳振盪疑いということは重症頭部外傷疑いであるということである
- ・病院受診により確定診断が必要

#### ② 繰り返すスポーツ関連脳振盪の危険性

##### ア 脳振盪後症候群

- ・脳振盪と確定診断された選手が十分な回復をしないまま競技復帰をすることで繰り返し脳振盪を発症し症状悪化の可能性が生まれる

##### イ セカンドインパクト症候群（急性脳浮腫）

- ・脳振盪後、完全に回復しない状態で再度頭部に外傷が加わることにより、致命的な脳浮腫を生じ、短時間で死に至る
- ・近年の研究では急性硬膜下血腫との関係が示唆されている  
→初回受傷時の小さな急性硬膜下血腫（脳の出血）が再受傷時、急速に増大する

##### ウ スポーツ関連脳振盪の評価ツール

##### (ア) S C A T 5 (sport concussion assessment tool)

- ・自覚症状、認知機能、平衡機能等の評価 例) バランステストによる評価  
→利き足を前にして1直線状に立ち、目を閉じて20秒間静止する  
6回以上の失敗があれば脳振盪を疑われる

(イ) G R T P (graduated return to play) 段階的競技復帰

- ・脳振盪後どのように競技に復帰していくかリハビリ段階、運動段階の基準を示したもの
- ・成人は発症後最低 24 時間安静にしてその後競技復帰までは最短で 7 日間かかる
- ・中学生以下は最低 14 日間安静にしてその後競技復帰までは最短で 23 日間かかる

③ 心臓震盪

- ・胸に衝撃を受けて心臓に機能障害が発生している状態
- ・2001 年アメリカでは 128 例発生しており、そのうち 107 例が死に至っている

④ 心肺蘇生 (C P R)

ア 心停止の確認

- ・「大丈夫ですか」と尋ねながらプレーヤーに優しくふれる
- ・反応がない場合は続けて呼吸を評価する
- ・プレーヤーが正常な呼吸をしていない、または確信がもてない場合は心肺蘇生 (C P R) を開始する



【心停止の確認】

イ 死戦期呼吸

- ・心停止直後の傷病者に見られる、しゃくりあげるような不規則呼吸→すぐに C P R を開始
- ・プレーと関係ない場所で選手が倒れる場合は注意が必要

ウ 胸骨圧迫の方法

- ・プレーヤーの横に膝をついて立つ
- ・胸の中央に一方の手の手首に近い部分を置く
- ・指を組み、肘を伸ばして垂直に 5～6 cm 圧迫する
- ・圧迫のたびに胸が完全に戻るまで待つが、手は胸から離さないようにする
- ・1 分間に 100～120 回のリズムで行う



【胸骨圧迫】

エ 小児、乳児に対する心肺蘇生

- ・小児 5 cm、乳児 4 cm の圧迫を行う
- ・1 分間に 100～120 回のリズムで行う

⑤ 自動体外式除細動器 (A E D)

ア 使用について

- ・心臓に電氣的衝撃を与えて、再び正常な鼓動を開始させる
- ・A E D は除細動が必要かどうか自動で判断してくれる
- ・A E D の電子音声の指示通りにパッドを装着する



【A E D の使用①】



【A E D の使用②】

イ 小児用 A E D

- ・A E D を使用する場合、「子ども」とは未就学児 (およそ 6 歳まで) のことを指す
- ・A E D に小児用モードや小児用キー、あるいは小児用パッドがある場合にはそれらを用いる
- ・小児用モードや小児用パッドがない場合は成人用パッドで電気ショックを行っても問題はないが 2 枚のパッドが接触しないように注意が必要

ウ 現在の取り組み

- ・課題として、広い運動公園やキャンパスでは競技場所から A E D まで距離があることが挙げられる  
→公園内、キャンパス内の各自動販売機に A E D を備え付ける取り組みを行っている



【A E D 備え付きの自動販売機】

## II 研究報告（抄録）

### 【研究主題及び副題】

#### 「福岡県のスポーツ人口を拡大させる研究」

～「知る」機会を増やすことで、“する”・“みる”・“ささえる”実施者増加の実現～

福岡県立小郡高等学校 教諭 桑野 友裕

#### 1 研究内容の概要

##### (1) 文献・先行研究より

###### ア 実態調査より

###### (ア) 東京オリンピック 2020・東京パラリンピック 2020 への関心の変化

新型コロナウイルス感染症の拡大により、東京オリンピック 2020・東京パラリンピック 2020 は約 1 年遅れて開催された。朝日新聞の世論調査（2021 年 7 月 19 日）によると、オリンピック・パラリンピックを開催することに対して、“賛成である”が 33%、“反対である”が 55%と開催に肯定的な意見よりも否定的な意見が多かった。しかし、大会終盤での世論調査（2021 年 8 月 8 日）では、“開催して良かった”が 56%、“開催は良くなかった”が 32%と肯定的な意見が否定的な意見を上回った。

読売新聞社の世論調査（2021 年 5 月 10 日）でも、今年夏の東京オリンピック・パラリンピックについて聞くと、「中止する」59%が最も多く、「開催する」39%にとどまったが、開催後の世論調査では“開催されて良かった”が 64%、“開催されて良かったとは思わない”が 28%と肯定的な意見が多くなる結果となった。また、“今後もオリンピックを日本で開催してほしいと思う”が 57%、“今後もオリンピックを日本で開催してほしいとは思わない”は 38%となっている。視聴率（ビデオリサーチ関東地区調べ、世帯）という観点から見ると、オリンピックの開会式が 56.4%、閉会式 46.7%、パラリンピックの開会式が 26.3%、閉会式が 20.6%という結果となり、オリンピックにおいては国民の半数が関心を持ち、視聴したこととなる。競技の視聴率 1 位は 8 月 7 日の野球の男子決勝戦「日本×アメリカ」試合前半は 30.4%で、“侍ジャパン”が金メダルを決めた後半（午後 8 時 34 分から）は 37%となっている。2 位は 8 月 8 日の陸上男子マラソンの 31.4%、3 位は 8 月 3 日のサッカー男子準決勝「日本×スペイン」で 30.8%であった。日本人選手の活躍や注目された競技種目は、関心が高くなっていた。

###### (イ) ニュースポーツの定義（文献調査）

東京オリンピック 2020 では、野球/ソフトボール・サーフィン・スポーツクライミング・空手・スケートボードの 5 競技が、東京パラリンピック 2020 ではテコンドーとバドミントン 2 競技が追加された。東京オリンピック 2020 で追加された 5 競技のうち、スポーツクライミング・スケートボード、そして、自転車競技の追加種目とされる BMX フリースタイル、バスケットボールの追加種目とされる 3×3（3 人制バスケットボール）は、国際オリンピック委員会によって“アーバンスポーツ（都市型スポーツ）”として紹介をされた。

“ニュースポーツ”とは、和製英語という説もあるが、いまや New Sports は世界中で使われる言葉となり、次のように定義されるとしている（師岡 2017）。1. 新しくできたスポーツ、2. 日本に紹介されてから比較的まだ新しいスポーツ、3. いつでも、どこでも、だれにでも楽しめるように用具やルールを工夫したスポーツ、4. スポーツ本来の意味「日常と違うところに心と体を運ぶ（スポーツの語源紀元前 5 世紀ころのラテン語 deportate の意味）＝楽しみ、気晴らし、暇つぶし、慰みなど」を日本人にとっての新しい概念としてとらえた「新しい概念を大切にすスポーツ（New Concept Sports）」。

国際オリンピック委員会承認国際競技 35 競技の中には、チェスとブリッジのような「マインドスポーツ（知的競技）」も含まれ、ビリヤード、ボウリング、スパールプール（ペタンクなど）、ダンススポーツ、フロアボール（ユニホック）、フライングディスク（アルティメット・ディスクゴルフなど）、オリエンテーリング、ローラースポーツ（スケートボードなど）、スポーツクライミング、サーフィン、綱引、水上スキー、ウエイクボードなどは、日本ではとかく“ニュースポーツ”と呼ばれている。

福岡県スポーツ振興センターでは、市町村健康づくりサポート事業の中で、ボッチャなどの“ニュースポーツ”の器具貸し出しを行っている。ボッチャの歴史を辿ると、1988年のソウルオリンピックから正式種目に採用されている。東京オリンピック2020で採用されたスケートボード、スポーツクライミング、サーフィン、そして、パラリンピック競技として、30年以上行われるボッチャ、これらの競技は“ニュースポーツ”と呼ばれるため、競技や種目で“ニュースポーツ”か否かを区別することは不適切であるといえる。そもそも、パラリンピック競技はユニバーサルスポーツであり、“ニュースポーツ”そのものである。“ニュースポーツ”は、「競技スポーツ」にも「生涯スポーツ」にも「レクリエーションスポーツ」にも「障がい者スポーツ」にもなる可能性がある（師岡2017）。

#### (ウ) スポーツボランティアについて（実態調査）

スポーツの大会が行われる際に、実際にプレー“する”選手、選手を観戦する“みる”人だけではなく、大会を運営する“ささえる”人のボランティアの存在が不可欠なことは言うまでもない。ラグビーワールドカップ2019（ボランティア数38,000人）や東京オリンピック2020、東京パラリンピック2020（ボランティア数76,186人（オリンピック51,672人、パラリンピック24,514人））といった大きな大会においては、「ささえる」ことへ（スポーツボランティア）関心が高くスポーツボランティアの数は多い傾向にある。例に挙げた大きな国際大会以外は日本スポーツボランティアネットワーク（特定非営利法人）が中心となり、ボランティア募集及びボランティアの受入れ団体と情報を共有するコーディネート事業、ボランティアを育成する養成事業、ボランティアについて理解を深める周知・啓発事業等を行っている。それ以外には、大会開催の県・市町村でスポーツボランティアを募集している状況にある。大会側が毎年近隣の学校や企業等にボランティアを依頼し、動員がかかっているケースも多く見られる。

2022年県内で行われる予定の国際大会においても、ボランティアの募集に苦労したようであり、6,000人を最大の募集人員として、5,180人が集まったという状況である。ボランティア募集のために、担当者が様々な場所へ赴き、ポスターやチラシで募集を呼び掛けたということである。

#### (2) アンケート調査

- ア 対 象      A群：大学生～社会人520名、B群：ラグビー部員・ラグビースクール（中学生～保護者）444名、C群：福岡県立X高校201名
- イ 方 法      QRコードを使用したアンケート回答
- ウ 質 問 項 目      別紙参照

### 2 研究の成果と課題

#### (1) 運動実態調査

運動実態調査として、週に3回以上の運動を“する”割合では、当然であるがB群が81.8%と高い数値となっている。週に3回以上だけではなく、週に1～2回行っている割合を足すと、A群は77.9%と高い割合となっている。C群にインタビュー調査をした結果、「部活動ができないことが増えて、運動ができない」や、「外に出ることが疎遠されるために、運動できなかった」と言った意見が多かった。

運動するために、最も重要視されるものが、時間（75.0%）となっている。次に、場所（68.9%）、一緒にやってくれる人（60.6%）、道具（37.5%）という結果になった。群別に見ると、A群は仕事を持つ方が多いせいか、時間（72.1%）という回答が多かった。場所（59.6%）や一緒にやってくれる人（51.0%）、道具（36.5%）に関しては、感染症対策が十分にされている有料施設や、家族（幼児期～小学生）と一緒に運動していたようである。B群は、「チームで練習したいが場所が確保できずに困ることが多かった。せめて練習する道具だけでもあれば、もう少しできることがあった」という意見が聞かれた。そういった理由からか、他群とは異なり、道具（42.6%）が高めに出ている。X高校の生徒からは「時間もないが、運動する場所がなかった。場所がないから、家で過ごすことが多かった」という意見が聞かれ、時間（70.6%）と場所（70.6%）と同じ結果となった。

## (2) 東京オリンピック 2020、東京パラリンピック 2020

東京オリンピック 2020、東京パラリンピック 2020 終了後に行った意識調査では、“また国内で開催してほしい”が86.5%と非常に高かった。その後のインタビュー調査では、「無観客であったために、今度は生で観戦したい」や、「今度こそ、〇〇選手がメダルを取る姿を見てみたい」などのコメントが多かった。また、高校生などは「おじいちゃん、おばあちゃんが『オリンピックを2回見た』と言っていたから、自分達も見たい」と言った意見もあった。高校生以下で見ると“また開催してほしい”89.7%と、全体の割合より、若干高くなっている。数値で見ても、高校生以下の若い世代がオリンピック・パラリンピックへの関心が高いことが見て取れる。“もう日本で開催しなくていい”と答えた方の中には、「新型コロナウイルス感染症が広がる可能性があったのに無理にしたから」や「たくさんのお金がかかり、もったいないから」といった意見が聞かれた。特に「新型コロナウイルス感染症のようなものが流行ると、危ないから」のような感染症を心配するような意見が多く、スポーツそのものを批判するような意見はなかった。

オリンピック・パラリンピックの観戦については、“試合・結果(ニュース)を観た”が62.6%、“結果だけ観た”が26.9%、“全く観なかった”が10.9%となった。夏休み期間(オリンピック:2021年7月23日～8月8日、パラリンピック8月24日～9月5日)であったこともあり、児童から学生の観戦が高いと予想していたが、C群は高校生であるため、夏休みも補習や部活があり、リアルタイムで見ることはあまりできず、自宅に帰ってテレビ(91.0%)で観る、オリンピックチャンネルのアプリ=サイト(27.4%)で観ていたとのことである。一般グループでは、アプリ=サイト(47.1%)とテレビ(75.0%)に次ぐ結果となっており、職場などで試合や結果をPCやスマートフォンを使用し、観ていたということである。

## (3) スポーツ実施率調査

スポーツ実施率(“する”、“みる”、“ささえる”)では、オリンピック・パラリンピック以降で、ほとんど変化は見られていない。一般グループで増えたと答えた人は、“みる”機会が増えたと答えている。オリンピック・パラリンピック以降、オリンピック・パラリンピックに出場していた選手が好きになり、応援を続けているようである。出場選手の多くが、大会や試合以外にもメディアに出演していることも、応援が続く要因となっているのではないか。B群のみ動画配信の視聴増減調査を実施しているが、そこから推測すると、“する”よりも“みる”が多い傾向がある。

## (4) ニューススポーツ

東京パラリンピック 2020 で注目をされたボッチャといった競技に関しては、全体では半数近い44.4%が“知らない”という結果となった。特にB群やC群では、54.1%と53.2%と過半数が知らないという結果であった。群全体では35.2%、A群38.5%、B群31.1%、C群35.8%と、“言葉だけ知っている”が次いでいる。“経験したことがある”は10%にも満たない結果となっている。“内容を知っている”を合わせたとしても、20%に満たない。パラリンピックで注目されたようにも感じたが、実際は注目が低いということがわかった。“ニューススポーツ”を“する”ことに着目してみると、“やってみたい”22.1%と“内容がわかればやってみたい”61.9%と合わせると、全体80%以上が“する”ことへ興味関心があることとなる。

## (5) スポーツボランティアについて

スポーツボランティアへの参加経験は、群全体で23.2%が“経験ある”、76.8%が“経験がない”結果となった。A群の“経験がある”31.7%、“経験がない”68.3%、B群の“経験がある”17.6%、“経験がない”82.4%、C群の“経験がある”13.4%、“経験がない”86.6%となっている。B群は大学生を中心に調査したこともあり、他群と比較すると高い傾向にあった。スポーツボランティアを行うために必要な要素としては、群全体では、時間(59.2%)、内容(50.2%)、一緒に行ってくれる人(45.0%)、やりがい(35.3%)、証明書(9.7%)という結果になった。C群では、時間(58.7%)と友人(59.2%)とでは大きな差はなく、一人では行きにくいと感じていることがわかった。アンケートから、スポーツボランティアをやりたいが、“情報がない”が53.6%、“参加方法がわからない”が54.4%とであった。福岡県内でスポーツボランティアを探す場合に、PCやスマートフォンでの検索が必要となる。インタビューの結果からは、「何度か検索したが、複雑であり、違うページへ飛ぶからわからない」などの意見が聞かれた。

## (6) 動画配信（別紙：質問項目 14、15 はB群のみに実施）

動画配信に関しては、新型コロナウイルス感染症拡大が影響し、無観客での大会（試合）が行われたことで、肯定的な意見が多くなった。B群の結果で、賛成（91.2%）、反対（6.1%）となっていた。ラグビーの大会においては、小学生～社会人までの幅広い世代の試合が動画配信されている。動画配信がされるようになって、見る機会の頻度を見ると、“とても増えた”が34.5%、“増えた”が42.6%と増加傾向であることがわかる。大会関係者によると、無観客ということもあり、出場チームにQRコードを送信したり、チームのグループLINEでURLを紹介したりと、多くの人が見るのが可能となるようにした。福岡県ラグビー協会のHPやSNSでも、情報を積極的に配信し、見る人を増やす努力を行った結果である。また、B群内のインタビューでは、「子供の試合だけでなく、高校生の試合や大人の試合を見れて良かった」や「自分の子供はまだ幼稚園だが、10年後も動画などで見れるように継続して欲しい」、「ラグビーだけでなく、他の競技の配信も見つけて、他の競技を見ることもある」などの意見が保護者からは聞かれた。また、中学生～高校生は「試合が終わった後に、振り返るのに役立った」や、「自分たちは、負けてしまったが、勝ち残ったチームを応援や負けた試合を動画配信されると知らない人に見られるのは嫌だ」や「動画ばかり見て勉強しなくなる。また、スマートフォン代金が高くなる」といった意見もあった。

## (7) 情報発信

アクション福岡の公式ホームページ、LINE、Instagramの登録者数も昨年よりも増加している。特にInstagramは、オリンピック・パラリンピックの開幕カウントダウンや大規模大会に関する情報などを配信した。その成果もあり、増加していると考えられる。

アクションフェア2021の参加者が、どのような媒体で情報を得たかを見ると、チラシによる参加が32%であったのに対し、公式ホームページ、LINE、Instagramで情報を得た人は52%という結果になっている。福岡県ラグビーフットボール協会の協力もあり、協会の公式ホームページやSNSに情報を掲載したことも要因の一つである。

アンケート調査でも、“オリンピック・パラリンピックが終わり、スポーツについての情報は、何を観（見）ていますか。”という質問に対し、テレビ（77.5%）に続き、アプリ（42.1%）やInstagram（33.6%）と多くなっている。アクション福岡の広報活動が、県民の需要に沿った結果となった。学校でのチラシ配布も有効だが、ホームページやSNSといった情報発信も十分に有効であることがわかった。

	YouTube	LINE	Instagram
令和3年2月17日	131	1329	172
令和4年1月29日	224	1565	501
増加数	93	236	329

図1 アクション福岡公式 YouTube・SNS登録者数

ニュースポーツ器具の貸し出し		
年度	年間	10月
令和元	36件	3件
令和2	8件	0件
令和3	20件	10件

図2 アクション福岡  
ニュースポーツ貸し出し実績

## (8) ニュースポーツの紹介と実践

過去2年間のニュースポーツ器具の貸し出し実績は、図2のようにになっている。

新型コロナウイルス感染症が拡大する前までの、令和元年度と比較すると、年間の貸し出し回数は増加していないが、令和2年度と比べると、2倍以上の貸し出しが行われている。また、東京パラリンピックが終わってすぐの10月は、10件の貸し出しが行われている。このことから、ニュースポーツへの関心の高さが窺える。また、11月以降も予約は入っていたが、新型コロナウイルス感染症が再拡大したことで、使用予定がキャンセルとなり貸し出しは行われなかった。

C群で、ニュースポーツ（ボッチャ、タスポニー、ターゲットパークゴルフ）の実践検証を行った。事前のアンケートでは、“知らない”53.2%、“言葉だけ知っている”35.8%、“内容を理解している”8.5%、“経験がある”2.5%となっていた。また、“やりたくない”“内容にもやることにも興味がない”の合計が32人いたが、体験後は、32人中29人が“とても楽しかった”や“楽しかった”へ変化していた。

“内容がわかればやってみたい”と考えていた生徒が、“楽しくなかった”や“何も感じない”

と答えた理由としては、スポーツそのものに興味がないことや、活動そのものが少なかったといった、やってみたが満足いかなかったという内容であった。

“やりたくない”、“内容にもやることにも興味がない”から、変化がなかった生徒の意見は、運動機会が少なかったこと、他のスポーツの方が楽しいという意見であった。また、実施後“楽しかった”と感じていても、運動量として満足がいかなかったと感じた生徒もいた。

“やりたくない”、“内容にもやることにも興味がない”から肯定的な考えに変化した生徒の中には、“思っていたより…”や“新鮮な…”など、ニューススポーツへ知識や経験がなかったことや知る機会がなかったことで、実施前は、関心が低かったということになる。また、今回の体験をきっかけに、ニューススポーツが広がって欲しいと感じたり、自らも知りたいと感じたりする生徒もいた。

### (9) 課題と展望

東京オリンピック 2020・パラリンピック 2020 が1年延期で開催されたことで、県民（国民）のスポーツへの関心が高いことは、今回の研究からわかった。特に、“みる”ことに関しては、身近な大会が動画配信されることで、今までは観戦する機会がなかった人が観戦する機会を得たことが、今回の調査でわかった。

さらにスポーツボランティアのように、“ささえる”ことに対しても、経験はないが、きっかけさえあれば、実施したい＝ささえたいという考えを持っていることもわかった。

また、県民がスポーツに対する関心を行動に移す前提として、“知る”ことが重要であるという観点から、SNSやHPといった情報ツールを媒体とし、積極的に情報を発信することで、関心に止まらず、行動に移すことが可能だと感じた。“する”、“みる”、“ささえる”といったスポーツ実施の“～したい”需要に、情報を供給させることが今後も必要となる。

特にスポーツを“する”につながる足掛かりとして、ニューススポーツは大きな役割があると感じた。X高校の生徒がニューススポーツを知らないことで、実施にいたっていなかった。しかし、実際に体験してみると、8割近い生徒が運動量として十分であると感じることが出来るレベルであった。他のニューススポーツを知り、体験する機会を提供することで、全生徒が運動として十分であると感じることが出来るのではないかと希望を持つことができた。

今回は私がX高校にニューススポーツについて情報を提供し、生徒達が実施するにいたっている。学校からは、クラスマッチなどを含めて、もっと積極的に活用したい考えがあると聞いており、同じような考えを持たれた学校は他にもあると思われる。このようなもっと活用したいという需要に対し、供給が応えられていない、つまり情報提供が不十分であると実感させられた。今後、学校だけではなく、知る機会を十分に提供することが課題となると感じた。

## 3 研修を修了しての感想

令和2年度に続き、令和3年度も新型コロナウイルス感染症の影響で、県民の活動に自粛が求められる1年となりました。しかし、コロナ禍の前に社会生活が戻る、そしてスポーツ業界も戻ることは考えにくい状況です。令和3年度は、前年度を教訓とし、スポーツイベントや大会などが実施されたケース、実施できなかったケースと様々でした。しかし、福岡県民のスポーツに対する関心の高さは、大会動画配信を観ることや、開催されるスポーツイベントへ様々な形で関わっていることから感じました。新たに関心のある県民を作ることも大事だが、既に関心が高い県民の需要に応じていくことが、県立スポーツ科学情報センターとしての役割でもあると強く感じさせられました。今後も、県民のスポーツへの強い関心を行動につなげる情報提供を科学“情報”センターとして実施していく責任があることを踏まえ、研修に携わっていきます。また、2年間の研修で学んだことを学校現場に持ち帰り、未来を担う生徒達に還元できれば、研修を支えてくださった多くの方へ恩返しができると思います。

最後になりましたが、本研究を進めるにあたり、御協力頂きました県立高等学校、ラグビーチーム、大学生を中心とした県民の皆様にご心より感謝申し上げます。また、長期にわたり貴重な研修の機会を与えてくださいました福岡県教育委員会、福岡県立小郡高等学校長、数多くの温かい御指導と御支援を頂きました福岡県立スポーツ科学情報センター所長をはじめ職員の皆様にご厚くお礼申し上げます。これからは児童生徒の生涯にわたって豊かなスポーツライフを育む力の育成に取り組んでいきます。

今後ともより一層の御指導、御鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。







## 福岡県立スポーツ科学情報センター

〒812-0852 福岡市博多区東平尾公園2-1-4

TEL 092-611-1717

FAX 092-611-1600