

# 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 福岡県体育研究所 (公財) 福岡県スポーツ振興センター

3 期 日 令和元年10月23日(水)

4 対 象 トレーニング指導者をを目指す者  
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

5 参加人数 171名



【講師 泉誠氏】



【講師の話に熱心に聞いている様子】

6 内 容

4スタンス理論に基づいたWIN-WINなスポーツづくり「トレーニング指導と実践」

講師 トライアークス 代表 泉誠氏

(1) 講義・実技

① 「レッシュ理論と4スタンス理論」

(ア) レッシュ理論

プロレッシュ理論とは、身体理論、からだの取り扱い説明書である。

一般社団法人レッシュプロジェクトが「レッシュプロジェクト」というマスター級の資格制度がある。

(イ) 4スタンス理論

・レッシュ理論の中に4スタンス理論がある。

4スタンス理論

・全体定理：人が人である以上みんなが共通に持っているといった定理

・個体定理：人のカラダは、A1、A2、B1、B2の4つのタイプに分けられる  
といった定理

② 「正しく立つ」ことと「軸」

(ア) トップオンドーム

土踏まずの上に頭を置くことをいう。

・両足を指2本分間をあけまっすぐ立つ。

・母指球・土踏まずの部分から軸が頭のとっぺんまで円柱状に通っていることをイメージする。

・地面に踏み圧をかける。

このことを行った後にパフォーマンスをすると、柔軟性、連動性、リズム感、パワー、スピード、耐久性、集中力、知力が高まったプレーをすることが可能となる。



【トップオンドームを実践している様子】



【踏み圧をかけることを実践している様子】

### ③ 5ポイント理論と軸

#### (ア) 5ポイント理論

軸を作るということは、骨の位置をそろえるということである。

・次の5つのポイントをそろえることで、軸ができる。

- ①首のつけ根
- ②みぞおち
- ③股関節
- ④ひざ
- ⑤つちふまず（足）



【5つのポイントをそろえている様子】

#### (イ) 軸を作ることによる効果

・5ポイントをそろえることで8つの効果が生みだせる。

- ①柔軟性
- ②連動性
- ③リズム感
- ④パワー
- ⑤スピード
- ⑥耐久性
- ⑦集中力
- ⑧知力



【軸を作って、8つの効果を感じている様子】

### ④ レッシュトレーニング

#### (ア) 体のバランスをとる中枢とは

・つちふまず及び手のひらがバランサーである。

つちふまずと手のひらを地面に対して、垂直か平行にすると良い。具体的には、手のひらを体側に付ける（垂直→A2・B1：パラレルタイプ）または、手のひらを地面と平行にする（平行→A1・B2：クロスタイプ）。足を上げたときに、足の裏を地面と平行（A1・B2：クロスタイプ）か垂直（A2・B1：パラレルタイプ）にする。

#### (イ) 教育活動の中で実践できること

##### A 立腰教育

最近、学校で腰骨を立てて姿勢をよくした状態で、学習活動を行うということが主流となっている。腰骨を立てて両足を床について、背筋を伸ばした状態で保持するように子どもに言うものの、実際に行うことは、容易ではない。しかし、学校の教員は、姿勢を保持する力を高めるよう求め、出来ない子には我慢強さが足りないことという印象を持ってしまふことが少なくない。しかし、これは、身体の特徴であり、我慢強さを強要するものではない。では、どのようにすれば、姿勢を保持できるのだろうか。次の3つにまとめられる。

- a トップオンドームを作る。（両足を指2本分間を空け、つちふまずの上に頭を置く。）
- b 視線は、正面を見る。
- c 視線は、正面を見たまま、座る。

この3つの状態し、座った状態の姿勢保持の状態を、作ることができる。

#### B 始業時の挨拶について

毎回、授業の前には起立をして挨拶をすることが多い。今から教えてくださる先生に対して礼を重んじ、学ぶ心構えをつくる事できる。それ以外にも、次の授業への切り替えの意味としても重要となる。

a 起立（トップオンドームを作る。）

b 礼（トップオンドームを意識したまま、背筋を伸ばして礼をする。）

c 着席（目線は、正面を見たまま、座る。）

このように置き換えれば、本来の挨拶の意味と併せて上記の挨拶をすれば、発想を持たせることにより、意味を理解し、子どもにとっても教員にとってもWIN-WINとなる。

本研修会では、4スタンス理論という手段を知っていただくだけではなく、「人とのかわり方」、「自分自身の心の持ち方」についても考える良い機会となった。「人は、自分と違う。」そのことを心にとめることで、スポーツ界にとどまらず、職場、あらゆる場面でWIN-WINな関係づくりが行われることを信じてやまない。

ご多用のところ、研修会に参加し、一緒に学び合っていただきました方々に心から感謝申し上げます、研修会の報告といたします。ありがとうございました。