

2023



**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 市町村スポーツ関係者研修会	2
イ 体力づくり運動指導者研修会	6
ウ 福岡県スポーツリーダーバンク登録指導者研修会	10
エ トレーニング指導者研修会	14
オ 選手強化指導者研修会	18
カ 選手強化研修会	22
キ スポーツ医・科学専門講座	26

II 研究報告（抄録）

【研究主題及び副題】

「スポーツビジョンに関する研究」	31
～ジュニアアスリートにおけるビジョントレーニングの有効性についての考察～	

福岡県立福岡魁誠高等学校 教諭 前園 諒

I 事業報告

1 研修事業

(1) 指導者研修会一覧

開催期日	研修会名	受講者数	実施内容	主な参加対象
4月22日(金)	市町村 スポーツ 関係者研修会	73名	説明：令和4年度事業説明 プロスポーツ団体事業説明 講演：「北九州新体操・体操選手権大会成功の裏側」 三浦 隆宏 氏 (北九州市公営競技局 局長)	各市町村・市町村教育委員会スポーツ担当者
6月12日(日)	体力づくり 運動指導者 研修会	43名	「新しい時代にふさわしいスポーツ指導方法」 ～アスリート・センタード・コーチング～ 大人が変われば子どもも変わる！ 講義・演習：「ワクワク・チャレンジゾーンを作り出そう」 実技：「コミュニケーションスキルを磨こう」 伊藤 雅充 氏 (日本体育大学 教授)	<ul style="list-style-type: none"> ・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
6月19日(日)	福岡県 スポーツ リーダーバンク 登録指導者 研修会	125名	講義・演習：「Team Based Coaching」 ～チームは違いを生かすことによって成長する～ 門田 卓史 氏 (株式会社 edu-activators 代表取締役)	<ul style="list-style-type: none"> ・(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
11月20日(木)	トレーニング 指導者研修会	43名	「3m・3秒・3人目！！」 ～現代サッカーのトレンドを踏まえたチーム強化～ 講義：育て上手のコーチング～見つける、伸ばす、活かす～ 実技：現代社会サッカーのコーチング方法～運動性と同時性～ 乾 真寛 氏 (福岡大学 教授)	<ul style="list-style-type: none"> ・トレーニング指導者を旨指す者 ・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17日(木)	選手強化 指導者研修会	85名	講義：「コンディショニングに成功した人が知る世界」 松田 孝幸 氏 (有限会社スポーツコンディショニングプロモーション・ジン 代表取締役) 実技：「コンディショニング指導の実際・動作調整」 筑濱 光一郎 氏 (有限会社スポーツコンディショニングプロモーション・ジン) 講義：「アスリートのキャリア形成について」 松岡 勇作 氏 (株式会社マイナビ アスリートキャリア事業運営部 部長)	<ul style="list-style-type: none"> ・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、コーチ等から各1名 ・県高体連各競技専門委員長等から各1名 ・県中体連各競技専門部長等から各1名 ・県高野連理事長、副理事長、常任理事、理事等から各1名
1月14日(土)	選手強化 研修会	49名	説明：「本研修・国民体育大会等についての説明」 福岡県選手強化推進実行委員会事務局 トークセッション：「TEAM FUKUOKA アスリートの目指すべき姿」 第77回国民体育大会入賞選手 鬼塚 一心 選手 (県立三井高等学校2年 レスリング競技) 竹原 秀一 選手 (東福岡高等学校3年 水泳(競泳)競技) 権丈 若葉 選手 (県立新宮高等学校2年 スケート(ショートトラック)競技) 土井 柊汰 選手 (東福岡高等学校3年 バレーボール競技) 講義・実技：「やって体感！アスリートに必要な身体のケアについて」 久保 誠司 氏 (九州共立大学 講師)	<ul style="list-style-type: none"> ・福岡県選手強化推進事業強化指定指導者 ・(公財)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、短大関係者 ・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
1月20日(金)	スポーツ 医・科学 専門講座	24名	コンディショニングへケガを防止し、パフォーマンスを高めるには～ 講義：「指導者としてコンディショニングを成功させるには」 実技：「コンディショニングの実際」 河野 徳良 氏 (日本体育大学 准教授)	<ul style="list-style-type: none"> ・福岡県選手強化推進事業強化指定指導者 ・(公財)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、短大関係者 ・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

(1) 指導者研修会概要

市町村スポーツ関係者研修会

1 目的

県内市町村のスポーツ担当者等を対象に、福岡県スポーツ推進計画並びに各関係機関や団体が実施する事業を周知することで県民の主体的なスポーツ活動の充実に資する。

2 主催

福岡県 (公財)福岡県スポーツ振興センター

3 期日

令和4年4月22日(金)

4 会場

福岡県立スポーツ科学情報センター (アクション福岡) サブアリーナ

5 対象

各市町村・市町村教育委員会スポーツ担当者

6 参加人数

73名

7 内容

(1) 令和4年度事業説明

ア 人づくり・県民生活部スポーツ局

- ・福岡県スポーツ推進条例の制定
- ・福岡県スポーツ推進計画の策定
(スポーツ企画課)
- ・東京オリパラレガシー事業
- ・ラグビーによる交流推進事業
- ・世界体操・新体操選手権北九州大会レガシー事業
- ・福岡県スポーツコミッション事業
- ・ツール・ド・九州 2023 事業
(スポーツ振興課)
- ・パラアスリート発掘・育成・強化事業
- ・障がい者スポーツ推進事業
- ・全国障がい者スポーツ派遣事業
- ・障がい者スポーツ交流会開催事業
- ・地域スポーツイノベーション事業
- ・スポーツフェスタ・ふくおか事業
- ・スポーツチーム地域貢献活動応援事業
- ・福岡県総合型地域スポーツクラブ設立・育成、活性化推進事業
- ・ねんりんスポーツ・文化祭事業
- ・アーバンスポーツ普及促進事業
- ・スポーツ・運動機会創出事業

- ・女性アスリート活躍支援事業
 - ・福岡国際マラソン大会開催事業
 - ・県民スポーツ大会実施
 - ・スケートボード・BMX 補助事業
- イ 教育庁教育振興部体育スポーツ健康課
- ・福岡県選手強化推進実行委員会事業
 - ・競技力強化事業
 - ・トップアスリート育成強化事業
 - ・女性アスリート遠征合宿事業
 - ・女性アスリート活性化事業
 - ・ナショナルアスリートパスウェイ構築事業
 - ・いちご一会とちぎ国体について
 - ・特別国民体育大会冬季大会について
 - ・福岡県タレント発掘事業
 - ・オリンピック・パラリンピアン等派遣事業
 - ・体力テスト実施におけるスポーツ推進委員等との連携について
- ウ 保健医療介護部高齢者地域包括ケア推進課
- ・インストラクター養成事業
- エ 公益財団法人福岡県スポーツ推進基金
- ・ファンエンゲージメントの促進
 - ・トップアスリートの活動支援
 - ・スポーツの魅力発信
 - ・大規模スポーツ大会等の誘致・開催
- オ 公益財団法人福岡県スポーツ協会
- ・「生活・健康スポーツ」の振興事業
 - ・「競技スポーツ」の振興事業
 - ・「ジュニアスポーツ」の振興事業
 - ・「スポーツインテグリティ」の啓発や推進事業
 - ・指導者育成・養成事業
 - ・スポーツ医・科学委員会事業
- カ 一般社団法人福岡県障がい者スポーツ協会
- ・スポーツ大会開催
 - ・交流会（ポッチャ等）実施
 - ・スポーツレクリエーションの実施
 - ・スポーツ教室の実施
 - ・選手の発掘・育成
- キ 公益財団法人福岡県スポーツ振興センター
- ・市町村健康づくりサポート事業
 - ・福岡県スポーツ情報ネットワーク「ふくおかスポネット」の運用
 - ・fswb（福岡スポーツウェブ）による情報提供事業

- ・スポーツ医事・健康体力相談事業
- ・総合型地域スポーツクラブへの支援
- ・福岡県タレント発掘事業

ク NPO 法人福岡県レクリエーション協会

- ・「レク式体力チェック」を活用した健康・体力向上事業の普及推進

(2) プロスポーツ団体事業説明

(スポーツ振興課より各団体へ事業説明を依頼し、以下の団体が事業説明を希望し、説明を行った)

ア 福岡ソフトバンクホークス株式会社

- ・スタジアム修繕プロジェクト
- (各自治体の球場の修理・修繕実施後、地域の野球教室やトークショーを開催)

イ NPO 法人九州プロレス

- ・まちおこし活動
- ・青少年健全育成活動
- ・施設訪問活動
- ・メディア活動

ウ 株式会社ギラヴァンツ北九州

- ・地域社会貢献活動

エ 一般社団法人福岡 SUNS

- ・他競技のプロ選手の加入
- ・福岡市内の中学校でのフラッグフットボールイベントを実施
- ・福岡県での複数の試合開催の実施
- ・試合会場の安定化
- ・イベントへの参加
- ・資金面への協力の依頼
- ・2028年ロサンゼルスオリンピック出場を目指した活動のサポート

オ 九州電力キューデンヴォルテクス

- ・「はじめてのタグラグビー教室」として学校訪問実施

カ 福岡 J・アンクラス

- ・サッカー教室・巡回のスポーツ教室の実施
- ・観戦ツアー・イベントの実施

(3) 講演「2021 世界体操・新体操選手権北九州大会成功の裏側」

講師 北九州市公営競技局

局長 三浦 隆宏 氏

ア コロナの状況で大会を誘致した理由

イ 大会開催決定までの経緯

ウ 選手・関係者の入国問題

エ 第5波による緊急事態宣言

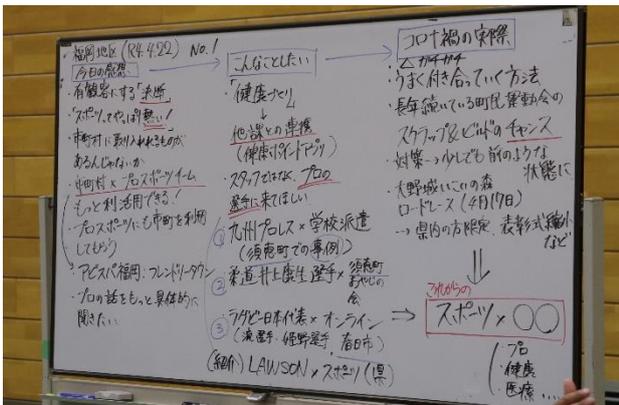


【講師 三浦 隆宏 氏】

- オ 有観客での大会実施を決定
- カ ワクチン・検査パッケージの活用
- キ 選手到着・ストレス解消への取り組み
- ク 考え方の基本
- ケ 結果として
- コ まちのステージアップに向けた取り組み
- サ 大事なこと

(4) 市町村との意見交換

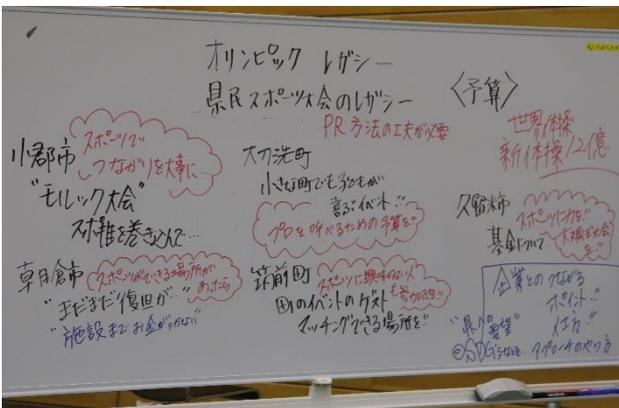
- ・福岡、北九州、京築、筑豊、北筑後、南筑後の6つの地区ごとに分かれて意見交換を実施。
- ・各地区に関係団体・プロスポーツ団体も参加して意見交換を実施。
- ・司会進行は各教育事務所のスポーツ担当者が実施。



【福岡地区 交流内容】



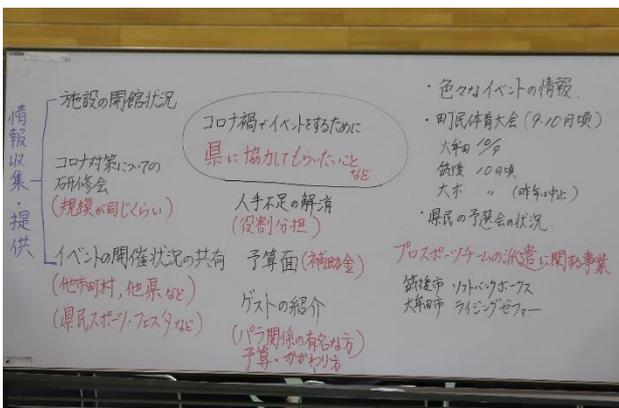
【北九州地区 意見交換の様子】



【北筑後地区 交流内容】



【京築地区 意見交換の様子】



【南筑後地区 交流内容】



【筑豊地区 意見交換の様子】

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4年6月12日(日)

4 会場

福岡県立スポーツ科学情報センター 第3・4研修室 メインアリーナ

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

43名

7 内容

テーマ 「新しい時代にふさわしいスポーツ指導方法」
～アスリート・センタード・コーチング～
大人が変われば子どもも変わる

講義・演習 ワクワク・チャレンジゾーンを作り出そう

実技 コミュニケーションスキルを磨こう

講師 日本体育大学 教授 伊藤 雅充 氏



【講師 伊藤 雅充 氏】

(1) 本研修会のアウトカム (到達目標)

- ①子どもたち (アスリート) のワクワクを引き出す新しい方法が一つは挙げられる。
- ②子どもたち (アスリート) のワクワクを引き出すためのコミュニケーションスキルについて、自分の強みと課題が意識でき、研修会直後に取り組むことが明確になっている。

(2) 4つのゾーンと学習経験

ゾーン	受講者の過去の経験(どんな時にこのゾーンを感じたか)
パニックゾーン	・想定外のことが起こった ・選択肢が多くある
ワクワクゾーン	・新しいことを始めた ・疑問が生まれた
コンフォートゾーン	・褒められた ・怒れなかった
退屈ゾーン	・興味が無い ・達成感がない

人はワクワクしている瞬間が学びになる。意図が分からない練習が始まったり、指導者から「やらされる」練習を繰り返したりしている時はパニックゾーン、退屈ゾーンに陥りやすい。ワクワクゾーンは次のように言い換えられる。

パニックゾーン	パニックゾーン
ワクワクゾーン	→ チャレンジ (学習) ゾーン
コンフォートゾーン	安心ゾーン
退屈ゾーン	退屈ゾーン

同じことを長く繰り返したり、すでに出来ることばかり取り組んだりしているときは、学びに繋がりにくい。新たなことにチャレンジする、ワクワクしている瞬間が学びになり、記憶にも残りやすい。指導者は、子どもたち (アスリート) をいかにしてワクワクゾーンに導くか、工夫する必要がある。

(3) 自己決定理論

①外発的動機

- ・やらされる、やった方がいい、認められたい → 退屈している

②内発的動機

- ・やりたい、やらずにはいられない → ワクワクしている

③やる気の内在化

- ・指導者がスポーツの練習や、学校の宿題をやらせてしまっていることが多い。
- ・一つの同じ練習、宿題でも、やらされていると感じる人、やりたくて仕方ないと感じる人と様々で、取り組み方が違ってくる。技能の向上や、成績が上がりやすいのは后者である。
- ・スポーツの現場では、子どもたち (アスリート) が自ら、「やりたい」と考える前に、指導者が「やらせなくては」と考え、誤った指導をしているケースが多い。「やらされている」と感じている人に対して、指導者の声掛けや工夫で、自ら「やりたい」と考えられるような、やる気の内在化を促すことが指導者の役割である。

(4) ワクワクゾーンに誘うために

①指導者と子どもたち (アスリート) の関係

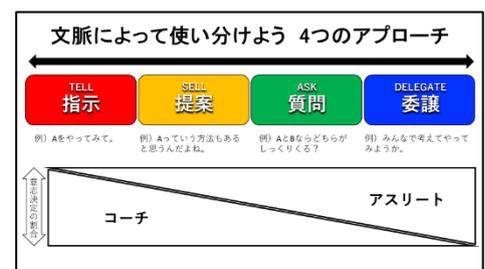
- ・教える、教わる「師弟関係」→学びを支援する、自分で学ぶ「学び (成長) のパートナー」という構造に変化してきている。
- ・指導者が学び続け、子ども (アスリート) が学ぶ環境づくりの支援が必要である。

②4つのアプローチ

- ア 指示 (例) Aをやってみて
- イ 提案 (例) Aっていう方法もあると思うんだよね
- ウ 質問 (例) AとBなら、どちらがじっくりくる?
- エ 委譲 (例) みんなで考えてやってみようか

指導者はこれらの4つを即興で使い分けられるようにならなければならない。指導の場では、時には指示

(命令) することが必要であるし、子どもたち (アスリート) に委譲して、自ら考えて行動できるように促すことが必要である。



【図1 4つのアプローチ】

図1のように、それぞれのアプローチによって、指導者と子どもたち（アスリート）にかかる意思決定の割合が変わってくる。指導者は指導の場面や、段階を踏まえて使い分けられるようになることが求められる。

③演習：質問力アップアクティビティ

ア クローズド・クエスチョン

- ・ 2人組でそれぞれが頭に思い浮かべた動物を当てる。
- ・「はい」もしくは「いいえ」で答えられる質問を順番にする。
- ・聞かれた側は「はい」か「いいえ」でしか答えられない。
- ・ 2分間の質疑応答の後、それぞれファイナルアンサーを決定し、答え合わせをする。

イ オープン・クエスチョン

- ・ 2人組でそれぞれが頭に思い浮かべた動物を当てる。
- ・「はい」もしくは「いいえ」で答えられない質問を順番にする。
- ・聞かれた側は適切に回答をする。
- ・ 4分間の質問の後、それぞれファイナルアンサーを決定し、答え合わせをする。

日常生活や、指導の現場では、意識しなければオープン・クエスチョンをするのは難しい。無意識のうちに、子どもたち（アスリート）に「はい」「いいえ」で答えられる質問をしていることが多い。「はい」「いいえ」の回答では学びには繋がりにくい（退屈ゾーン）。オープン・クエスチョンを通して、子どもたち（アスリート）に適切な回答を考えさせることで、より、学びにつながる。指導者はオープン・クエスチョンを上手く活用する練習に積極的に取り組んでいく必要がある。

図2のようにオープン・クエスチョンは下位の質問、上位の質問に分けられる。指導者は子どもたち（アスリート）にとって答えやすい質問や、少し難しい質問をしながら、ワクワクゾーンに入るような質問は何か考えていくべきである。



【図2 質問の種類】

④演習：傾聴アクティビティ

ア 聞き手は「でもね」を多用する

- ・最近のとてもうれしかったことを話す子どもと、「でもね、それは〇〇したほうがいいよ」と返す親を演じる。

イ 聞き手は「5W1H」を使う

- ・最近のとてもうれしかったことを話す子どもと、「5W1H」を使って広く・深く子どものことをもっと知ろうとする親を演じる。

④ア体験後の受講者の感想	④イ体験後の受講者の感想
<ul style="list-style-type: none"> ・ 子ども側は、話していて楽しくない ・ 話したくなくなった ・ 否定されている気持ちになった 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 話を展開しやすかった ・ 相手のことをよく知れた ・ 子ども側は、うれしかった時のことを鮮明に振り返ることができた

指導者は④アのように、子どもたち（アスリート）の話をきちんと聞いているようで、自分の話をする順番待ちをしてしまっている場合が多い。相手の話を聞きたい、相手のことをよく知りたいではなく、「でもね」を使って、自分のことを言いたいという、聞き方をしてし

まっている。「でもね」が必要な場面は必ずあるが、子どもたち（アスリート）の成長を考え、ワクワクゾーンに誘うには、「でもね」を使うことは、控えることが望ましい。

④イのように、「5W1H」を使うと、オープン・クエスチョンがしやすくなる。また、「5W1H」を使うと、話の視点を変えながら、ワクワクゾーンに誘うことができる。

種類		例
WHAT	何？	何をした？ 何が見えた？ 何が聞こえた？
WHERE	どこ？	どこにいた？ ボールはどこからどこへ動いた？
WHEN	いつ？	いつそれに気づいた？ どのタイミングで相手は動き出した？
WHO	だれ？	だれだった？ 誰から誰にパスが渡った？
WHY	なぜ？	なぜ上手くいったんだろうね？ 相手は何を考えてそうしたんだろう？
HOW	どうやって？	どのようにすれば変化が持たせられるだろうね？ 今どうやったの？

WHY（なぜ）は、受け取り側が、叱責のように感じたり、プレッシャーを感じたりすることがあるので、使い方には注意が必要である。前向きな捉え方ができるように話を展開できるように配慮する。

(5) コミュニケーションスキルを磨く

①実技：ジェスチャー伝言ゲーム

【ノンバーバルコミュニケーションの体験】

・6人1組で1列に並び、指示された内容のものを最後の人までジェスチャーのみで伝達する。



【ジェスチャー伝言ゲーム】

②実技：言葉でポーズ 【正確な指示の練習】

・3人組（ABC）で1列になり、AとBCが向かい合う。

CはBの背後で任意のポーズをとる。Aは言葉のみでBにCと同じポーズをとらせる。



【言葉でポーズ】

③実技：マイクロコーチング（MC）＆プロフェッショナルディスカッション（PD）

・指示、提案、質問、委譲を意図的に使い分ける。特に質問が多くなるようにする。

・動作を指示あるいは提案した後に、感覚を聞き出すオープン・クエスチョンをする（上位と下位のオープン・クエスチョンを意識し、必要に応じて変化させる）。

5W1Hを意識して、プレーヤーに違った視点から考えさせる。



【マイクロコーチング＆プロフェッショナルディスカッション】

〈実施手順〉

- ・コーチ役1名、アスリート役2名、観察者1名でローテーションしていく。
 - ・MCを3～5分、PDを5分（1人10分）
 - ・観察者はコーチ役の目的を確認しておき、MCの進行中にエビデンスを集める。
 - ・MC終了後、観察者はPDをファシリテート（コーチ役やアスリート役の意見を引き出す）。目的に対して良かった点、目的に対して変化させられる点、次に意識する点を確認する。
- 子どもたち（アスリート）のワクワクを引き出すためのコミュニケーションスキルについて、自分の強みと課題が意識でき、研修会直後に取り組むことを明確にする。

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

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・振興に寄与することを目的とする。

2 主催

福岡県 福岡県教育委員会 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4年6月19日(日)

5 会場

福岡県立スポーツ科学情報センター サブアリーナ

6 対象

- (1) (公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者
- (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



【講師 門田 卓史 氏】

7 参加人数

125名

8 内容

講義・演習：「Team Based Coaching」～チームは違いを生かすことによって成長する～

講師：株式会社 edu-activators 代表取締役 門田 卓史 氏

(1) 第一部：チームについて

① チームの定義

共通の目的、達成すべき目標、そのためのアプローチを共有し、連帯責任を果たせる補完的なスキルを備えた少人数の集合体である。

- ・近年、個で太刀打ちできる時代は終わったとされ、よりチームの重要性が囁かれており、チームとしての考え方がここ数年で大きく変化している。

② グループとチームの違い

ア グループ

- ・グループの成果は、各メンバーの成果の総和である。
- ・グループの目的は、メンバー個々人の成果を底上げすること。

イ チーム

- ・チームの成果は、各メンバーの成果の総和以上になる。
- ・チームには、個人責任と連帯責任が要求される。



【研修会の様子】

③ Team Performance Curve (図1)

チームのパフォーマンスがどう変化していくかの経過を表したグラフであり、チームは存在して即パフォーマンスを発揮するのではなく、時間の経過と共に成長していくことを表している。時間経過に伴うチームのパフォーマンス発揮段階は以下の通りである。

ア リーダーに統率されたグループ (形成期)

- 一人のリーダーが役割や指示を与えて活動するだけのため、メンバー同士は、情報や視点、ベストな解決案について共有する程度であり、各自の責任の範囲内での意思決定しか行われない。

イ 仮のチーム (混乱期)

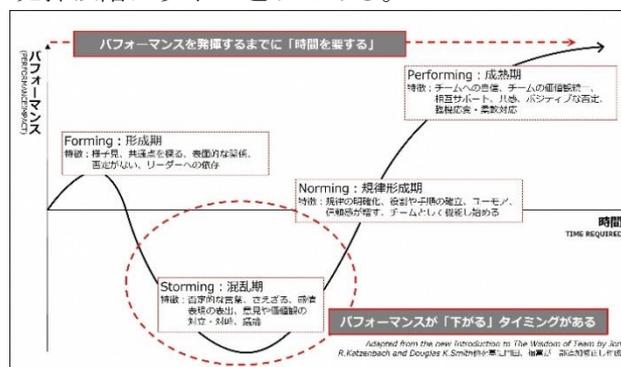
- メンバー同士の関係性を維持することに重きがおかれており、意見交換や対立、対峙するなどの協働してパフォーマンスを上げる関係には至っていない状態。
- メンバー同士が各自の意欲や意思の違いに気づくことでチームとしてのパフォーマンスは一時的に低下する。
- チームとしてパフォーマンスが下がるタイミングは必ずあり、その時期を乗り越えられないとグループのまま、チームにはなれない。

ウ 潜在能力のあるチーム (規律形成期)

- 共にパフォーマンスを上げようとし、協働して取り組み始めているが、目的や目標、アプローチをさらに掘り下げる余地があり、責任も共通化には至っていない。

エ ハイパフォーマンスチーム (成熟期)

- 目的、目標、アプローチがコミットされ、お互いがパフォーマンスを上げることに対する責任も共通理解がなされている。
- チームのパフォーマンスを上げることはもちろんのこと、お互いがそれぞれの成長について深く関わっている状態。



【図1: Team Performance Curve】

④ 違いを生かすポイント

違いは脅威ではなく、意義あるものであり、違いがあるからこそ補完的になれる。また、違いを生かし、力にするための準備も必要である。

ア 「人はそれぞれ違う」ことを再認識する

- 自身の常識と異なっていたとしても、それは「非常識」ではなく「異常識」である。
- 正義の反対は「悪」ではなく、「もう一つの正義」であると認識する。

イ 「違い」は学ぶ機会

- 自分の考えと異なる他者の考えを否定的に捉えず、物事を違う角度、ポジションから捉えたものとして自分自身に還元する。
- 同質性の意見ばかりを求めても、次のステップへの成長はない。

ウ 考えが異なること＝「敵」ではない

- 目的や目標などコンセプトを共有することにより、より多くの違いを束ねることはチームの強みとすることができる。

⑤ 「チーム成立」に欠かせないこと

チームとは、「異質協働体」であり、異なるメンバーが協働し、成果を上げていくためには、欠かすことのできない3つのポイントがある。

ア パフォーマンスが「下がる」タイミングに向き合うこと

- ・パフォーマンスが下がることは必要不可欠なことであり、その段階がチームとメンバーを成長させる機会となる。

イ 自らの考えを気兼ねなく「主張」すること

- ・意見、指摘、質問を相互に言い合える。
- ・失敗した、分からない、できないも素直に言える。

ウ チーム内での「対立・対峙」、「衝突」を避けずに、向き合うこと

- ・関連のある考えや感情について気兼ねなく発言できる雰囲気（心理的安全）の確立。
- ・チーム全員が、違いが成長を生むことを理解した上で、対立や対峙をチームが成長するために必要な要素と認識している。

(2) 第二部：自分で自分を成長させることについて

① 自己調整学習

学習能力は生まれつきの頭の良さや環境によって決定されるのではなく、学習者自身が能力を発揮するため、主体的に学習に取り組むことに影響を受けるという考え方。以下の3つの項目がサイクルを適切に循環させる優れた自己調整学習者とされる。

- ・予見：目標設定、プランニング、興味、期待、自己効力感
- ・遂行：イメージ化、観察、集中、注意、モニタリング、支援、協力要請
- ・内省：自己評価、結果・原因の分析、適応、プラン修正

② 意識とスキルのステップアップ

「知っていること」と「できること」は異なり、意識とスキルの関係とステップを整理する必要がある。

- ・「盲目・無知」：できていないことに気づいていない。
- ・「気づき・認知」：できていないことに気づいている。現状認識ができた段階であり、できないことが見つかったことを伸びしろとして喜ぶ。
- ・「実行・練習」：意識してできる。まだ本当のスキルとしてはなりえていない段階である。
- ・「スキル・習慣」：意識しなくても習慣化できる。

③ これからの指導者に求められる資質・能力

- ・一人ひとりの能力やモチベーションに合わせて、指導者の対応を変えるシチュエーションナル・リーダーシップ理論（SL理論）を用いて、指導者が行える指導の幅を広げる必要がある。
- ・コンセプトは変えずに、受講者の目指すゴール（理想）に合わせたアプローチ（指導方法）が必要である。
- ・1つの方法だけでなく、多様な方法を提供する「個別最適」な学びの提供を意識する。

④ 指導者と受講者が行うこと

ア 指導者の役割と行うこと

- ・伝統的な役割：教える、示す、質問する。
- ・コーチング：フィードバック、指摘する。
- ・ファシリテーション：見守る、聞く、観察する、問いかける、サポートする。

イ 受講者の行うこと

(ア) 伝統的な役割に対して

- ・聞く、見る、受け取る、反応する、答える、質問する
- ・言われたことしかできないため、自主的・自発的な受講者の育成が困難である。

(イ) コーチングに対して

- ・理解を促進する、スキルを伸ばす、考える、練習する、試してみる、振り返る

(ウ) ファシリテーションに対して

- ・創り出す、検証する、意味を追求する、分析する、導き出す、評価する、予想する

⑤ リーダーとフォロワーの相乗効果

チーム・組織の成果はリーダーとフォロワーがそれぞれ担う役割と責任がかみ合った際の相乗効果によって生まれる。

ア リーダーシップ5つの段階

(ア) Position：地位・権力に基づく段階

- ・ついて行かなければならないから、仕方なくついていく。

(イ) Permission：承認・関係に基づく段階

- ・信頼できるから、ついていきたいから、ついていく。

(ウ) Production：結果・功績に基づく段階

- ・結果や実績として表れているから、ついていく。

(エ) People Development：人材育成に基づく段階。

- ・能力や人間性が成長できる、成長させてくれるから、ついていく。

(オ) Pinnacle：人間力に基づく段階

- ・あなただから、ついていく。

イ リーダーとフォロワーの関係

- ・フォロワーが提案・批判を行うには勇気と覚悟が必要であり、その提示された意見に対して、リーダーは勇気と覚悟をもって受け入れ、決断することが求められる。
- ・リーダーとフォロワーの関係には、心理的安全とよい緊張感が基盤となる。
- ・チーム内での影響力はリーダー：フォロワー＝2：8と考えられている。

ウ 「これからのリーダー」とは？

(ア) 対立は望ましいことを理解している

- ・意見を伝えてくることは、自ら考えている証拠であり、望ましい状況である。

(イ) メンバーは必要不可欠な存在であり、相互依存する。

- ・リーダー自身も知識に限界があり、間違える場合があることを認め、メンバーと相互依存していく必要がある。

(ウ) 学習により成長していることを理解している。



【グループワークの様子】

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方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4年10月20日(木)

4 会場

福岡県立スポーツ科学情報センター(アクション福岡)
第3・4研修室 メインアリーナ

5 対象

- (1) トレーニング指導者をを目指す者
- (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 参加人数

43名

7 内容

テーマ 「3m・3秒・3人目!!」

～現代サッカーのトレンドを踏まえたチーム強化～

講義 育て上手のコーチング～見つける、伸ばす、活かす～

実技 現代社会サッカーのコーチング方法～連動性と同時性～

講師 福岡大学 教授 乾 真寛 氏



【講師 乾 真寛 氏】

(1) プロサッカー選手の現実と大学サッカーの現状

- ・現役Jリーガー数のうち、大卒の割合はJ3、J2、J1の順に少なくなっている。
- ・Jリーガーの給与は出来高制のためプロとして長く続けることは難しい。
- ・Jリーグ新規加入者数は過半数以上が大卒者。
- ・福岡大学サッカー部も多くのJリーガーを輩出している。

(2) 本日のツボ

- ①ピンチをチャンスに変える、人材を人財に変える育て方とは
- ②自分で自分を伸ばす人になるためには

(3) 講義：第一部

①世代による違い

- ア 「ゆとり世代」：コツコツ小さな努力を積み重ねる
- イ 「さとり世代」：すぐには結果が出そうにない作業は苦手
- ウ ア・イに対して、昭和世代「精神論」…人間の持っている精神力が、物理的な劣勢を跳ね返せる、という考え方。“努力は必ず報われる”という立場。「根性論」とも混同される。
 - ・現在では個性、能力、特徴を無視し圧力をかけた指導はパワハラとなる。

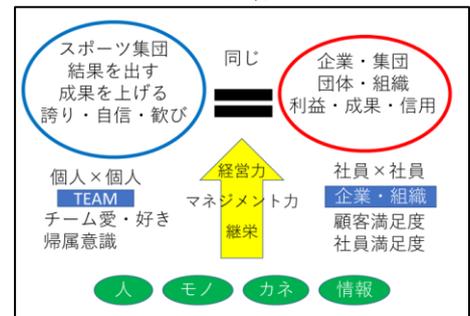
②コーチングの型

- ア 「もち型コーチング」：指導者側が思い通りにチームを形作るコーチング
 - ・駒のように見立てた指示だと型にはまらなかった時、対応することができない。
 - ・もちのように冷え固まったとしても良い指導者やチームに出会えば形を変えて再生することができる。

イ 「あじさい型コーチング」：それぞれの個性・役割をあわせたチームを育てるコーチング

③マネジメント (図1)

- ・企業において、先輩の言う通りに動くことや去年と同じことをすることでは会社がつぶれてしまう。新しいことを生み出さないといけない。また、働いている人がそこに幸せや喜びを感じないといけない。これらはチームにも同じことが言える。



【図1 マネジメント】

④コーチングとは

- ・INPUT（知らないことを入れてあげる）な指導は指導者の知る範囲のことしか入らない。
- ・OUTPUT（その子の中にあるものを引き出す）な指導が必要。
- ・「そんなこと知ってるよ」ではなく、オープンマインドで交わる。
- ・コーチングとは、信じること、引き出すこと。“SOMETHING GREAT”（教育も同じ）
- ・サッカーのコーチングだけではただのサッカーのうまい人。人として育てる必要がある。
- ・小さな「できる」の積み重ねが人生を生き抜く大きな自信につながる（自己有能感）。

(4) 講義：第二部

①どのようなマネジメントをすべきか

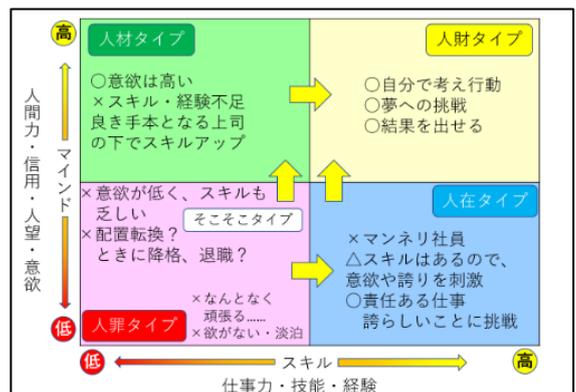
- ・組織（企業・学校、チーム）において、「継承（けいえい）」するマネジメントが必要。良い指導者がいなければ続かない。

②ジンザイの4+1タイプ (図2)

- ・人材タイプ：素材だけ
- ・人財タイプ：居るだけ
- ・人罪タイプ：ルールを守らない
- ・人財タイプ：人という財産
- ・そこそこタイプ：なんとなくで終わっている

③長所・特徴を伸ばす人材育成

- ・見つける、育てる、認める、伸ばす、生かす。



【図2 ジンザイの4+1タイプ】

- ・同じ能力の人でも見方・角度で人生が変わる。

④時代と子ども環境の変化

- ・ 3つの「間」の減少（時間・空間・仲間）による外遊びの衰退。
- ・ 体力低下のため、理不尽なハードトレーニングは即怪我に繋がる。
- ・ 自由な遊び・スポーツの減少。
- ・ 基本的運動量の低下・体力低下の深刻化。
- ・ 外で遊ばない・遊べない子どもたちの増加。
- ・ 運動好き・運動嫌いの二極化の進行。

⑤昔とは違う時代を生きる子どもたちへのコーチング

ア 個性を伸ばし、大きく育てるコーチング。

イ 人は皆誰でも凡人。勝者のマインドを持たせるコーチングが必要。

ウ できない理由を探さず、どうしたらできるかを考え、その気にさせる。

エ 「へんか力」をもたらすコーチング

- ・ 変われる力：Trainability
- ・ 化ける力：人と関わり化学反応をおこす

オ 20世紀成長社会と21世紀成熟社会

- ・ 20世紀成長社会：ジグソーパズル型学力（正解主義）
- ・ 21世紀成熟社会：レゴ型学力（修正主義）

(5) 講義：第三部

①サッカーとはどのようなゲームか

- ・ サッカーのプレーは、「状況把握（観る）」「判断」「実行」の連続である。
- ・ プレーを分析する時は、判断の部分（「状況把握（観る）」「判断」）と実行の部分に分けて考える。
- ・ 分析の観点は判断の部分（「サッカーの目的」「プレーの原則」「サッカーの基本戦術」）と実行の部分（サッカーのテクニック）からなる

②サッカーにおけるプレーの原則

ア「攻撃」：突破→ゴールに向かうことで突破しようとする。

3mより内側に入る（相手の胸ぐらをつかめる距離）。

イ「守備」：遅らせる→ボールとゴールの間に入ること、ボールを奪おうとすることで攻撃を遅らせる。

ウ「攻撃」：幅＝厚み→幅：外側の選手にボールを運び守備の薄いところから突破を試みる。

厚み：サポートで厚みを出す。

エ「守備」：集結＝厚み→選手同士を結んだ線を見立てて考えて、縦と横がぎゅっとなるように連動し、組織的なディフェンスを行う。

オ「攻撃」：活動性→様々な動きで守備を混乱させる。

カ「守備」：バランス→一人が戦って他のメンバーが連動（チャレンジ&カバー）。

キ「攻撃」：即興性→いかに早く縦にボールを運ぶことができるかが大切。

ク「守備」：自制→我慢して飛び込む。

(6) 実技

① ウォームアップ (ペア練習)

② おにごっこ (図3, 4)

ア おにはマーカー上にいる人にはタッチできない。

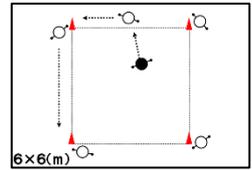
ただし、マーカー上は1人のみ。

(オプション：おににしっぽを付け、取りに行かせる。)

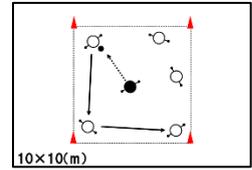
イ ボール3~4個：ボールを持っている人にタッチ。

ウ ボール2個：ボールを持っていない人にタッチ。

(オプション：イ、ウは声なしで行う。)



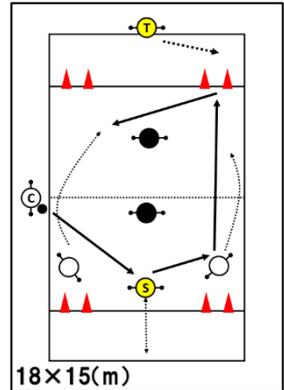
【図3 おにごっこ(ア)】



【図4 おにごっこ(イ、ウ)】

③ 2対2+1サーバー+1ターゲット (図5)

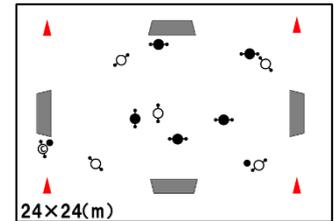
- ・ 2人3組でローテーション。
- ・ コーチから後方ターゲットへのパスでスタート。
- ・ 攻撃側は2人+サーバーで保持しながら、逆のターゲットへのパスを狙う。
- ・ ターゲットは左右のコーンの間からボールを受ける。
- ・ 中の2人は逆のターゲットに入ってからグリッドを移動し、ボールを保持しながら逆のゴールを目指す。
- ・ ボールを失った2人組が守備役として交代。



【図5 2対2+サーバー+1ターゲット】

④ 5対5・3ゴール (図6)

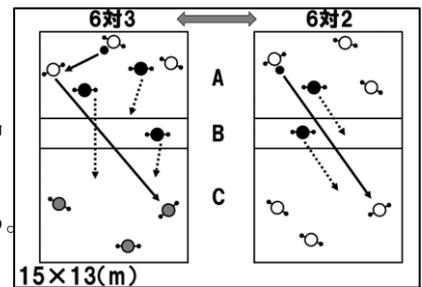
- ・ コーチからの配球でスタート。
- ・ 攻撃側は、攻撃方向と両サイド3つのゴールを狙える。
- ・ 守備側は、ボールを奪ったら攻守切り替え。
- ・ オプション：選手の状況を観て、フリーマンを入れる。



【図6 5対5・3ゴール】

⑤ 6対3 ⇔ 6対2 (図7)

- ・ 攻撃者はボールを保持しながら
Aゾーン⇔Cゾーンへパス交換する。
- ・ 守備者はボールがあるゾーンに2名、中央のゾーンに1名で守備する。
- ・ ビブスを3色用意し、ボールを失ったチームが守備をする。
(6対2の場合は4色)



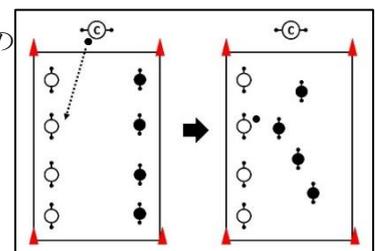
【図7 6対3⇔6対2】

- ・ オプション：ア 6対3のとき、守備者の人数配置を変える。
ボールゾーン1名、中央ゾーン2名。

イ 6対2で行う。

⑥ 4対4 (図8)

- ・ 球出しされた攻撃プレイヤーの正面にいるプレイヤーが3mの距離に近づく。
- ・ 近づいたプレイヤーの動きに連動してマーク&カバーを行う。



【図8 4対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4年11月17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(九ブロ含む)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

85名

8 内容

- (1) 講義「コンディショニングに成功した人が知る世界」

講師 有限会社 スポーツコンディショニングプロモーション・ジン 代表取締役 松田 孝幸



【講師 松田 孝幸 氏】

氏

①コンディショニングとは

ア コンディション：ピークパフォーマンスの発揮に必要なすべての要因。

イ コンディショニング：ピークパフォーマンスの発揮に必要なすべての要因を、ある目的に向かって望ましい条件を整えること。

ウ コンディションに関係する要因

(ア) 外的環境要因：大会レベル、天候、気候、気圧、気流、湿度、シューズ、試合日程、場所、移動方法、宿舎、言語等

(イ) 身体的要因：体力(筋力・瞬発力・持久力・柔軟性・協調性・パワー・スピード)、体格、疲労度、性格、血液、筋量、月経、外傷・障害

(ウ) トレーニング要因：トレーニング計画、休養、マッサージ、クールダウン、ウォームアップ

(エ) 人的要因：コーチ、ドクター、監督、家族、恋人、審判、チームメイト、人間関係

(オ) 心理的要因：あがり、期待度、国民性、ジンクス・相性、集中力、プレッシャー

②コンディションを崩す要因

ア トレーニングに関する要因：過度なトレーニング（強度、時間、頻度）

イ その他の要因（ストレスによる要因）

（ア）物理的・科学的ストレス：気温、湿度、気圧、大気汚染、水

（イ）生理的ストレス：スポーツ障害、胃腸障害、貧血、睡眠不足

（ウ）生物学的ストレス：ウイルス、細菌、減量、休養、時差、生活パターン

（エ）精神的ストレス：プレッシャー、緊張、不安、人間関係

ウ コンディションを崩す具体例

（ア）疲労の蓄積

（イ）感染症（風邪など）

- ・疲労がたまれば免疫力が低下する。スポーツ選手の風邪にかかる割合は一般の人より高い。

（ウ）体重の変化（減量の失敗）

- ・適正体重を維持できない過度な増減。

（エ）便秘（下痢、便秘）

（オ）スポーツ障害（腰痛症、下肢障害）

③コンディションチェックのポイント

ア スポーツ選手のコンディション3段階チェック

（ア）セルフチェック（競技者自身によるチェック）

- ・最も大切なチェックとなり、自分の体の状態をきちんと把握し、自分自身をチェックできるようにする。（自分で自身の身体をケアできる状態）

（イ）プライマリーチェック（指導者、トレーナーなどによるチェック）

- ・選手の状態や調子を観察・チェックし、未然に悪化を防ぐ。

（ウ）二次チェック（医師によるチェック）

- ・医師との連携。

④コンディショニングを成功させるために必要な要因

ア 計画を立てる：概念（知識）としてのコンディショニング

（ア）目的と目標の設定

- ・何をしたいのか（目的）、どうしたいのか（目標）を明確化する。

（イ）現状の把握・評価を行う

（ウ）戦略と戦術を立てる

- ・人的要素（絶対的な戦力）：指導者、選手、スタッフ
- ・環境的要素：場所、物、時間
- ・経済的要素：チームの背景、選手の状況

イ 実行する：技術としてのコンディショニング

(2) 実技「コンディショニング指導の実際・動作調整」

講師 有限会社スポーツコンディショニングプロモーション・ジン 筑濱 光一郎 氏

① ストレングスコーチ (S&C) とは

- ア 個人の肉体づくりをサポートする職業であり、適切な指導とトレーニング支援を行い、その人が求める肉体を作り上げて、理想的なパフォーマンスの発揮や怪我の防止を実現する役割。
- イ 選手が最高の状態で試合に臨めるように、トレーニングの強度、量、頻度は急激に上げたり、下げたりせず、計画的に管理している。



【講師 筑濱 光一郎 氏】

② ゴルフにおけるモーションコンディショニング (動作調整)

ア 動作調整

- (ア) ゴルフは高い再現性が求められる競技であるため、同じ動作を繰り返し続けることで、体を痛めたり、不具合が生じやすくなる。
- (イ) 男女ともに、不具合が生じやすい部位は、腰、肘、手首であり、腰の割合が最も多い。
- (ウ) プロゴルファーとアマチュア選手のスイングの再現性に違いはないが、インパクトの再現性に差がある。

イ 腰を痛めやすいスイング 4 種類

- (ア) 腰が反り、背中が丸まっている状態でのスイング。
- (イ) バックスイングの際に、スイング方向に体が倒れてしまうスイング。
- (ウ) バックスイングからダウンスイングをして、インパクトの際にお尻が前に出るスイング。
- (エ) フォロースルーの際に体が反るスイング。



【研修会の様子】



【研修会の様子】

③ ストレングスコーチが選手に伝えること

ア 準備運動の重要性

- (ア) 筋肉を温め、伸ばし、自分の競技に必要な可動域を獲得し、運動を始める。
- (イ) コンディショニングの要素の一つである可動域と柔軟性を出す際に、体のどの部位が動きの妨げとなっているかを見極め、どのように改善していくか計画を立てる。
- (ウ) 限られた時間の中でのトレーニングを効率よく実施する。

イ トレーニングの目的

- (ア) 目的に応じた筋力発揮を行う中で、前回のトレーニングと比べて負荷を変えすぎず、計画性をもって着実に上げていく。

ウ コンディショニングチェック

- (ア) 選手本人が自身のコンディションの良し悪しを実感できることが大切である。
- (イ) 練習やトレーニング、休養日等のスケジュールが毎週異なってしまうと自身のコンディション評価が困難となるため、同じスケジュールで繰り返すことが望ましい。
- (ウ) 常に自身のコンディショニングのフィードバックと自己分析が実施できるように、トレーニング時は毎回記録の記入を行うことを徹底する。

(3) 講演「アスリートのキャリア形成について」

講師 株式会社マイナビ アスリートキャリア事業運営部 松岡 勇作 氏

①アスリートのキャリア形成で必要なこと

- ア 自分の特徴（能力）を正しく認識すること。
- イ 社会が求めていることを把握すること。
- ウ 競技活動を通じて得られる $+α$ を知ること。
(ア) スポーツで培った経験・能力は引退してもなくなるしない。



【講師 松岡 勇作 氏】

②抱える問題

- ア 前提として、心理的、金銭的、社会的、就学・就業など様々な問題が存在する。
- イ トップアスリートの約47%がセカンドキャリアに不安を抱いている。
- ウ スポーツ以外との接点が少ないため、スポーツで培った自分の能力がどう社会に活かされ、求められているのか理解ができていない。そのため、本来の強みがコンプレックスになっている。

③求められていること（アスリート採用）

ア セカンドキャリア採用

- (ア) 引退後の選手を対象に、競技で培った経験・スキルを仕事で再現することを期待されている。

イ 実業団採用

- (ア) 現役選手を対象に、競技での結果を期待されている。

ウ デュアルキャリア採用

- (ア) 現役選手を対象に、競技での結果と競技で培った経験・スキルを仕事で再現することを期待されている。
- (イ) 直訳すると、「デュアル（二重）」「キャリア（経歴）」となり、主にアスリートがスポーツ活動とそれ以外の進学、留学、就職などの2つのキャリアを並行する概念である。

④デュアルキャリアのメリット

ア 経済的な安定

- (ア) 競技を継続していく上で金銭的な悩みにとらわれず、競技や練習に集中して取り組める。

イ 異業種の人脈が構築できる

- (ア) 異業種の方々とのつながりができることで、スポーツ活動だけでは得られない新しい考えや価値観を知ることができる。

ウ 能力向上に寄与できる

- (ア) 競技と仕事の両立により、それぞれにかかる時間は少なくなるが、少ない時間の中でどう成果を出すか考えるようになり、能力向上につながる。

⑤マイナビアスリートキャリアの取り組み

- ア デュアルキャリア支援：仕事と競技の両立を希望する現役アスリートのサポート（学生含む）
- イ セカンドキャリア支援：競技引退予定、または引退したアスリート・体育学生のサポート
- ウ 人材育成：スポンサーシップ支援を希望する現役アスリートの紹介

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5年1月14日（土）

5 会場

福岡県立スポーツ科学情報センター（アクション福岡） 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、各競技団体の推薦選手及び指導者の参加も可。

7 参加人数

49名

8 内容

（1）説明 「本研修・国民体育大会等について」

福岡県選手強化推進実行委員会事務局

福岡県教育庁教育振興部体育スポーツ健康課

スポーツ・競技力推進班 総括指導主事 加隈 基嗣 氏



【加隈 基嗣 氏】

①国民体育大会について

ア 国民体育大会は、スポーツ基本法に明記された大会である。スポーツの普及と国民の健康を目的としている。

イ 国民体育大会は、都道府県対抗である。

ウ 福岡県は第77回栃木国体において4年ぶりに男女総合成績8位入賞。皇后杯は11位。

②TEAM FUKUOKAについて

ア 福岡県は、国民体育大会において男女総合成績常時8位以内入賞を目標に掲げている。

イ 選手、監督、スタッフ等が「TEAM FUKUOKA」としての意識を持つ。

③選手強化研修会について

ア 令和4年11月に指導者向けの研修会を実施。

イ 本研修会は選手向けの事業で「スポーツ立県福岡」の事業の1つでもある。

(2) トークセッション「TEAM FUKUOKA アスリートの目指すべき姿」

①ゲストトーク（第77回国民体育大会入賞選手によるトークセッション）

ア 鬼塚 一心 選手（レスリング競技）

県立三井高等学校2年

・第77回国民体育大会レスリング競技（少年の部）

グレコローマンスタイル 92kg級 5位

イ 竹原 秀一 選手（水泳（競泳）競技）

東福岡高等学校3年

・第77回国民体育大会水泳競技（少年の部） 背泳ぎ 200m 優勝

ウ 権丈 若葉 選手（スケート（ショートトラック）競技）

県立新宮高等学校2年

・第77回国民体育大会冬季大会

ショートトラック少年女子 1000m 5位

エ 土井 柊汰 選手（バレーボール競技）

東福岡高等学校3年

・第77回国民体育大会バレーボール競技（少年の部） 5位



【鬼塚 一心 選手】



【竹原 秀一 選手】



【権丈 若葉 選手】



【土井 柊汰 選手】

②トークセッションの内容について

栃木国体を振り返っての感想、目指すアスリート像、将来の展望等について共有しました。

(3) 講義・実技 「やって体感！アスリートに必要な身体のケアについて」

講師 九州共立大学スポーツ学部スポーツ学科 講師

久保 誠司 氏



【講師 久保 誠司 氏】

①講義 アスリートに必要な「ケア」の考え方

ア ケアとは

(ア) ケア (care) とは、手入れや管理のこと（広辞苑より）。

(イ) 体のメンテナンスの3要素のうちの1つ（睡眠、栄養、ケア・エクササイズ）。

イ ケアを行うことの意味

(ア) パフォーマンスの向上のため

(イ) ケガの予防のため

ウ アスリートに必要な「ケア」の考え方

“己を知る”、“自身を理解する”等、目標に対して自分は今どこにいるのかを確認し、意識することが大切。

エ “己を知る”サイクル

(ア) 現状把握

ウォームアップ・クールダウン時のストレッチや同じ条件・道具を使用した動作の中で確認（例：左右差や昨日との比較）。

(イ) 調整、改善

現状を把握したうえで、「ケア」を手段として行う（例：足のストレッチの際に左右差があれば張っている足を入念にケアする）。ケアは調整、改善のための一つの手段。



【①-エの参考図】

オ ウォームアップ時のトップチームとアンダーカテゴリーの行動の違い

(ア) トップチーム (選手)

体の特徴はそれぞれ異なることを理解しており、自身のウォームアップが確立している。

(イ) トップチーム (アスレティックトレーナー)

各自のウォームアップの時間や内容は異なるが、試合時間は定められているので時間を明確に指示する。

(ウ) アンダーカテゴリー (選手)

“己を知るサイクル”の大切さを理解しておらず、ウォームアップ自体を面倒くさがる。

(エ) アンダーカテゴリー (アスレティックトレーナー)

ウォームアップの大切さを理解させる。

カ 基礎動作については、下記の3つから構成されている

(ア) 専門的スキル：各種目特有の動作がある。

(イ) 基礎体力：速く走れる、重いものを持てる、心肺機能が高い等。

(ウ) 基礎動作：体のつくりは基本的に同様の為、土台となる基礎動作も同じ。

土台がしっかりしているとピラミッド全体の大きさが変わる。



【①-カの参考図】

キ 良い動作を作るためのポイント

(ア) 「安定」させること

(イ) 「可動性 (柔軟性)」を確保すること

体の運動は複合運動によるものなので、この2つを分けて考えない。

パチンコをイメージする：「安定」させたい部位→手に持つ土台

「可動性 (柔軟性)」を確保したい部位→ゴム

②実技 やって体感！アスリートに必要な身体のケア

ア 反る：「安定」させたい部位→腰

「可動性 (柔軟性)」を確保したい部位→胸郭、股関節

(ア) 胸筋のストレッチング

a 壁 (もしくは床) に手をつき胸部をストレッチングする。

b 上、中、下の3つの角度で実施する。

(“大胸筋”といってもいろいろな方向に枝分かれしているため)。

c 胸部への張力を感じながらそれぞれの角度で10~20秒間キープする。

・「伸びた」と感じたところは張りが強いいためその箇所を多めに行う。

(イ) 腹部リラクゼーション

a テニスボールからソフトボール大程度のボールを腹部に当て、うつ伏せに寝てリラックスする。

b ドクドクという脈動の音が聞こえてから30~60秒間、臍の上下それぞれ1セットずつ行う。

・脈動が聞こえるということは、腹直筋がリラックスしてボールがしっかりお腹の中に入っている証拠。



【ア-(ア)の様子】



【ア-(イ)の様子】

(ウ) 腸腰筋リリース

- a テニスボール大のボールを骨盤前面の出っ張り（上前腸骨棘）の内側に当て、うつ伏せに寝る。
- b 膝を伸ばしながら脚を挙上する。
- c 上半身を起こして行うとより深い位置でリリースすることができる。
- d 10～15回を左右1～2セットずつ実施する。
 - ・骨に当てないようにする。
 - ・上半身がリラックスできる範囲で行う。

(エ) 腸腰筋のストレッチング

- a 片膝立ちの姿勢から身体を前方にシフトし、股関節前面をストレッチングする。
- b 上肢を挙上+体幹を側屈させて5秒程度キープする。
- c 3～5回動作を繰り返す。
- d 骨盤をしっかりと立てながら行う。
 - ・背中が丸まらない程度で行う。
 - ・骨盤を後ろに動かすイメージで行い、腹部に入った力が抜けないようにする。



【ア-(エ)の様子】

(オ) デッドバグ（体幹エクササイズ）

- a 仰向けで両手両足を浮かせた姿勢をとる。
 - ・骨盤を立て、おしりの付け根をマットから少し離すイメージで行う。
- b 腰椎の前弯を抑えられる範囲で対角の上肢、下肢を伸ばす。
- c 10～15回を1～3セット行う。
 - ・慣れない時は背中にタオルやセラバンドを入れて引っ張ってもらい、抜けないようにする。



【ア-(オ)の様子】

(カ) 背中（胸椎）のエクササイズ

- a つま先を持ったしゃがみ姿勢（難しければあぐら）からしっかり胸をはり、背中のしなり（胸椎伸展）を感じる。
- b 片手をつま先から離し、肘を伸ばして上体を回旋させ、3～5秒間キープする。
- c 胸張り→左右回旋を1回とし、10～15回を1～2セット行う。

イ 前屈：「安定」させたい部位→腰

「可動性（柔軟性）」を確保したい部位→股関節

(ア) 臀部のストレッチング

- a 片膝を立てて座り、反対側の足を立てた膝に引っ掛け、しっかり胸を張る。
- b 10～20秒間キープする。
- c 胸と引っ掛けた足を近づければ近づけるほど強い張力がかかる。
- d 長座の姿勢から片足を抱え胸に引きつけ、10～20秒間キープする。
- e しっかり胸を張る。
 - ・胸部と同じく、様々な角度からアプローチする。



【イ-(ア)の様子】

(イ) ハムストリングのストレッチング（ジャックナイフ）

- a 足関節を掴みながら軽くしゃがみ姿勢をとる。
- b しっかり膝を伸ばし、5～10秒間キープする。
- c 動作を5～10回程度繰り返す。



【イ-(イ)の様子】

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5年1月20日(金)

4 会場

福岡県立スポーツ科学情報センター 第3・4研修室

5 対象

- (1) 福岡県選手強化推進事業強化指定指導者
- (2) (公財) 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

24名

7 内容

テーマ 「コンディショニング ～ケガを防止し、パフォーマンスを高めるためには～」

講義 指導者としてコンディショニングを成功させるには

実技 コンディショニングの実際

講師 日本体育大学 准教授 河野 徳良 氏



【講師 河野 徳良 氏】

(1) コンディショニングとは

① コンディショニングの定義

ア コンディション/condition

ピークパフォーマンスの発揮に必要な全ての要因

イ コンディショニング/conditioning

ピークパフォーマンスの発揮に必要な全ての要因を整えること

コンディショニングとは、目標を達成するため計画的に行われた全ての準備プロセスのことである。「コンディション」「コンディショニング」という言葉はよく使われるが、競技種目や、アスリート、コーチ、ドクターなどの立場により言葉の使い方、認識が異なる場合がある。アスリート、スタッフ間での混乱を解消するためにも共通認識、理解が必要である。

②コンディショニングの目的

ア パフォーマンスの向上（競技力の向上）

イ 傷害の予防

身体・体力要素に対して総合的に実施する一般的なコンディショニングと、競技特性に応じて実施する専門的コンディショニングを計画的、継続的に行い、傷害を起こすことなく、目標とする試合で最高のパフォーマンスを発揮させる。

③コンディショニングの因子

ア 身体的因子

筋力、柔軟性(タイトネス、関節弛緩性)、関節不安定性、アライメント(動的、静的)、身体組成(体脂肪、徐脂肪体重、体水分量、骨密度)、神経系(バランス、神経筋協調性)、代謝系(無酸素系、解糖系、有酸素系)、技術(スキル、フォーム、動作)、免疫学的、オーバートレーニング など

イ 環境的因子

暑熱・寒冷環境、高所順化、時差対策、機内対策(航空医学)、食生活、用具(ウェア、シューズ)、器具、施設、サーフェース、睡眠 など

ウ 心因的因子

対人関係、ストレス

(2) 成長期/女性プレーヤーの特徴

①成長期特有のケガと特徴

ア 子どもと大人のケガの違い

成長期である子どもの骨は発育途中である。そのため骨の成長に関する骨端線部の障害が起こりやすい。

イ 成長期の特徴

- ・骨がやわらかい
- ・治癒力が高い
- ・骨端線(成長線)が存在する
- ・柔軟性が低下する
- ・若木がグシャッと曲がるような骨折(若木骨折)
- ・変形したまま放置すると機能障害が残存
- ・力学的負荷に弱い
- ・骨と筋の成長がアンバランス

身体が大きき子どもは、大人と同じではなく成長段階である。身体が大きくても、大人と同じ練習をすることはできない。

②女性プレーヤーの特徴

ア 運動器における特徴

- ・男性と比較して、骨盤の幅が広い
- ・下肢アライメントではx脚が多い
- ・男性と比較して、関節弛緩性が多い
- ・筋力は男性の60~70%程度

イ 関節弛緩性と性差

男性と比較し、女性は関節弛緩性を有する場合が多くスポーツ外傷の発生リスクが高い。

女子選手は予防、リスクマネジメントの観点から全身関節弛緩性テストが必須。

関節弛緩性の部位	リスク
肩関節	肩関節脱臼
肘関節(過伸展)	肘内側側副靭帯損傷
膝関節(過伸展)	前十字靭帯損傷、膝蓋骨脱臼
足関節	捻挫

(3) スポーツ外傷と障害

①外傷と障害

ア 外傷

一回の外力によって生じた身体の異常（例：脱臼、骨折、捻挫、肉離れ、腱断裂 など）
外傷を完全に防ぐことは難しい。

イ 障害

同じ部位に繰り返しストレスがかかり生じた身体の異常（例：腰痛、肩痛、疲労骨折など）多くを防ぐことが可能であり、多くを防がなければならない。

②ケガの発生要因

ア 個体要因

傷害を起こした本人自身に関する要因（例：関節弛緩性、体力不足、不適切なフォーム）

イ 環境要因

傷害を起こした本人の周囲に関する要因（例：用具、道具、防具などの点検不足）

ウ トレーニング要因

不適切なトレーニングの種類、強度、時間、頻度などのトレーニングに関する要因
環境要因、トレーニング要因については、指導者の責任による要因もある。指導者の適切な指導によってケガの要因の3分の2は取り除くことが可能である。

(4) スポーツ動作

①スポーツ動作を観察する理由

ア スポーツ外傷・障害の発生予防

イ 外傷・障害発生時のメカニズムの解釈

ウ 治療・アスレティックリハビリテーションへの活用

エ ウィークポイントの明確化と対策が可能

②観察のポイント

I スポーツ動作を「キネティックチェーン(運動連鎖)」として全体をみる

II 負荷がより多くかかっていると考えられる動作をみる

III 左右、前後、上下、対角線で動作をみる

IV 代償運動の有無の確認(本来の動作や運動を行うのに必要な機能以外の機能で補って動作や運動を行っていないか確認)

V 全体→局所→全体をみる

(5) トレーニング

①トレーニングの基本的な考え方

個別の筋肉を鍛えるのではなく(身体のバランスが悪い場合や、リハビリでは個々の筋肉にアプローチをする)、それぞれの競技の動作で鍛える。そうすることにより、それぞれの競技に必要な筋肉が鍛えられる。

②選手として重要なこと

まずは股関節(可動性)、体幹(安定性)、肩甲胸郭関節(可動性)、協調性を鍛え、選手として望ましい体の動きが可能になった後にウエイトトレーニングを実施する。重いものを持ち上げようとしたとき、膝、腰を曲げ下半身から力をいれて持ち上げるのが正しい動きであるが、ウエイトトレーニングで上肢ばかり鍛えた人は腕の力のみでそれを持ち上げようとしてしまう。それでは正しいスポーツ動作は身につかない。

(6) ストレッチング

①ストレッチングの目的

- ア コンディショニング
- イ リハビリテーション
- ウ 外傷・障害予防

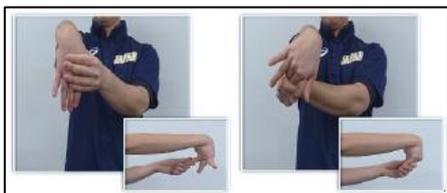
②身体への効果

- ア 柔軟性の向上
- イ 筋緊張が低下し血液循環が改善され筋痛緩和、疲労物質の除去、筋のリラクゼーションが得られる。
- ウ 神経伝達機能を向上させ、巧緻性、俊敏性が高まる
- エ 伸張反射の閾値が高まる。

③ストレッチングを効果的に行うために

- ア 解剖学の理解
- イ ストレッチングの種類と特徴を理解し使い分ける
- ウ 身体的特徴の把握 *個人差の理解
- エ 時間的環境の整備 *十分な時間の確保
- オ 外的環境条件への配慮 *気温に対する配慮
- カ トレーニング内容の把握 *トレーニング内容に合わせて行う
- キ チェックポイント *呼吸法、ポジショニング、押し方(伸張反射はよくない)

④効果的なストレッチングの例



【前腕のストレッチング】

- 手の甲を引くのではなく
- *指を手前に引っ張る
- *指を曲げる
- *手首を左右に動かす



【上肢外旋のストレッチング】

- *肩を抑え、手首から外旋させようとするとケガの恐れあり
- *肩に近い箇所をもって外旋させる



【肩のストレッチング】

- *手首だけを持って伸ばすのではなく、手を強く握りあつて上に引き上げると、より肩が伸ばされる

(7) 競技現場で用いられている主なストレッチング

①スタティック・ストレッチング

反動や弾みなく、ゆっくり伸ばし、その状態を維持、伸張反射が起こりにくく筋肉痛にならない。最も安全に関節可動域を獲得できる。クールダウンに向いている。

②ダイナミック・ストレッチング

「相反性神経支配」(拮抗筋が最大収縮している際に主動筋に最大弛緩が起こる)を利用したストレッチング。伸ばしたい筋肉の拮抗筋を繰り返し収縮させ、最後はスタティックにホールドする。

例えば、ハムストリングを痛めてしまった時、無理に痛めた部位を伸ばすことはできないが、拮抗筋である大腿四頭筋を刺激することで、自然とハムストリングも伸ばされる。

③徒手抵抗ストレッチング

筋や腱の感覚受容器を刺激して反応を促し、本来もっている力を引き出そうとする方法。可動域拡大が短時間で得られ、単一関節又は、複合関節にも適応できる。

④コンプレス・ストレッチング

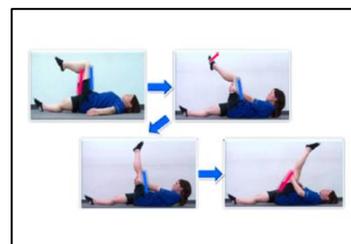
筋肉に一定の圧刺激を与えながら緩やかに伸展させ、限界にきたらしばらく静止、その後静かに圧刺激を開放させる。

⑤クライオ・ストレッチング

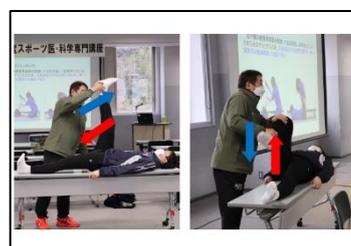
アイシング、スタティック・ストレッチング、徒手抵抗ストレッチングを組み合わせ、筋のスパズム(筋が意図せずに収縮すること)を抑えた状態で関節可動域を獲得する方法。筋の軽度の損傷や、疲労性の疼痛があり、関節可動域が狭くなっている時に有効。



【スタティック・ストレッチング】



【ダイナミック・ストレッチング】



【徒手抵抗ストレッチング】



【クライオ・ストレッチング】

(8) 各部位のストレッチング

①上腕二頭筋のストレッチング



- ・腕に捻り動作をいれる
- ・リレーのバトンをもらう時の格好にしてストレッチングする。

②上腕三頭筋のストレッチング



- ・伸ばす方の手は肩甲骨の間を触るようにしてストレッチングする。

③大胸筋のストレッチング



- ・30度、90度、120度と角度を変えながら伸ばす。
- ・一人で行う際は、壁を利用して同様にストレッチングする。

Ⅱ 研究報告（抄録）

【研究主題及び副題】

「スポーツビジョンに関する研究」 ～ジュニアアスリートにおけるビジョントレーニングの有効性についての考察～

福岡県立福岡魁誠高等学校 教諭 前園 諒

1 研究内容の概要

（1）主題設定の理由

平成30年3月にスポーツ庁が「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を策定した。その中の「合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組」には、“競技種目の特性等を踏まえた科学的トレーニングの積極的な導入等により、休養を適切に取りつつ、短時間で効果が得られる指導を行う”と示されている。現代のスポーツ指導においては、フィジカル（身体）を鍛えたり、テクニック（技術）を磨いたりすることだけでなく、メンタル（精神）を鍛えたり、専門知識や脳の神経系を高めたりすることが、急速に進んでいる。

「スポーツビジョン」とは、スポーツ活動において重要となる視機能のこと、また、視機能とスポーツパフォーマンスの関係を研究するスポーツ医科学のことである。スポーツ活動において重要となる視機能として①静止視力②縦動体視力③横動体視力④コントラスト感度⑤眼球運動⑥深視力⑦瞬間視⑧眼と手の協応動作があり、これらが総合的に発揮されることでスポーツにおいてベストパフォーマンスが発揮されるといわれている。

「ビジョントレーニング」とは、眼の“見る力”である視機能を高めるためのトレーニングである。眼球を動かさず眼筋を鍛えることで両目を使って目標物を正確に捉えたり、目からの情報を脳で処理して体を動かし運動機能を向上させたりする効果がある。これまで、様々な研究者から各種スポーツ競技において、競技レベルの高い選手はスポーツビジョンの測定結果も優れているという報告があり、競技力とスポーツビジョンの間には一定の関係性が認められている。また、競技種目によって重要となる視機能が異なり、貢献度に差異があること、ビジョントレーニングによってトレーニング効果が得られることが明らかにされている。

そこで、スポーツビジョン及び、ビジョントレーニングについて研究し、ジュニアアスリートにおけるビジョントレーニングの方法や、その有効性を検証することによって、福岡県のジュニアアスリートの競技力向上に寄与することができると考え、本主題を設定した。なお、「ジュニアアスリート」とはスポーツや他の身体運動に習熟している小・中・高校生を指す。この研究では、その中から中・高校生を対象とした。

（2）研究の目的

本研究では、ビジョントレーニングを継続的に実施することで、ジュニアアスリートのスポーツビジョンへの有効性を検証することを目的とする。

（3）研究の仮説

ジュニアアスリートにビジョントレーニングを継続的に実施することで、スポーツビジョンを高めることができるであろう。

(4) 研究の方法

ア 研究の対象者

- ・福岡県タレント発掘事業受講生 13名 (中学1年生～3年生)
- ・福岡県立福岡魁誠高等学校フェンシング部 7名 (高校1年生～3年生) 計20名

イ 対象者設定の理由

今回の研究では、日常的に競技としてスポーツを行っている中・高校生を対象とした。福岡県立福岡魁誠高等学校フェンシング部は、全国大会規模で優秀な成績を収め、卒業生からオリンピック出場選手を輩出している県下有数のフェンシング強豪校である。フェンシングは「1対1で向かい合った相手選手の“動きを見て瞬時に反応する”」という特性を持ち、スポーツビジョンにおける「静止視力」「縦・横動体視力」「眼球運動」「深視力」「瞬間視」「眼と手の協応動作」を必要とするスポーツであるため、この研究の対象に適していると考えた。福岡県タレント発掘事業受講生は、ジュニアアスリートの中でも高い運動能力を持ち、中には全国規模の大会に出場して活躍している者もいる。受講生が専門とするスポーツは様々であり、ビジョントレーニングがどのスポーツに有効であるかを研究するのに適していると考えた。

ウ トレーニングの内容と期間

トレーニング内容は、ビジョントレーニングに関する参考文献と、一般社団法人日本ビジョントレーニング普及協会の有識者の助言より作成した1回5分程度で実施できるビジョントレーニングである。

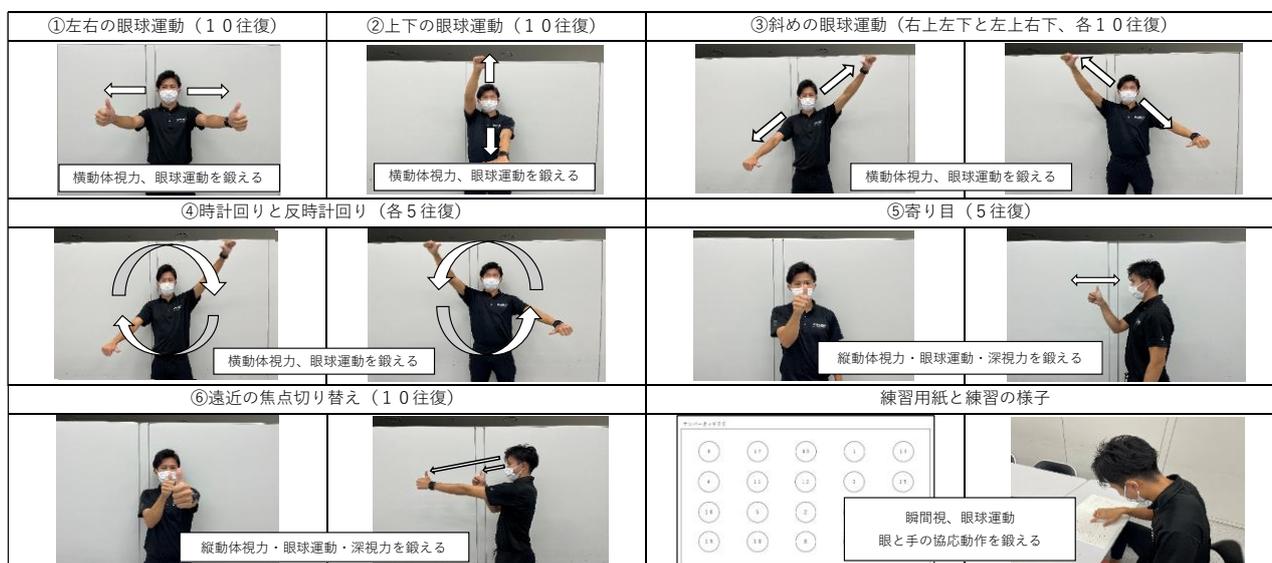
【親指フォーカストレーニング】

「縦・横動体視力」「眼球運動」「深視力」を鍛えることができる。両手の親指を立てて手を顔の前に出し、頭を動かさずに視線を右親指の爪から左親指の爪へと交互に1往復1秒のテンポで動かすトレーニング (全6種類)。

【ナンバータッチトレーニング】

周辺視野を鍛える。ランダムに配置された1～20の数字を、1から20、20から1の順番にタッチしていく。眼や頭を素早く動かして、広い範囲を見つつ数字を探すことを意識させる。

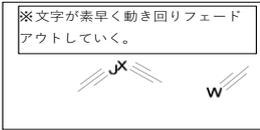
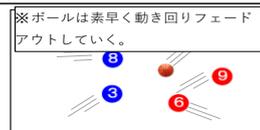
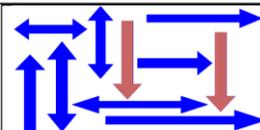
※練習用紙はA3サイズを使用。被験者が数字の位置を覚えてトレーニングすることがないように、数字の位置が違う練習用紙を30種類配布し毎日ランダムに1枚取り練習を行わせる。



エ 測定項目

【パーセプショントレーナー】

「瞬間視」「眼球運動」「選択反応（横動体視力と判断力）」「知覚判断（静止視力と判断力）」の測定ができるソフトウェア。各分野10問、計40問（40点満点）の測定を行う。

①「瞬間視」…画面に一瞬だけ表示されるアルファベット3文字が何かを回答する。		②「眼球運動（横動体視力）」…画面に素早く動き回りながら一瞬表示されるアルファベット3文字が何かを回答する。	
			
③「選択反応（横動体視力と判断力）」…動き回る複数のボールから指示があった色に書かれた数字が何かを回答する。		④「知覚判断（静止視力）」…1組だけ同じ方向を向いている矢印が“上・下・左・右”のどれか10秒以内に回答する。	
			

【ナンバータッチ】

「瞬間視」「眼球運動」「眼と手の協応動作」の測定ができる。ランダムに配置された1～20の数字が印刷された模造紙を、1から20の順番にタッチして所要時間を計る。※模造紙の方向を振り向いてからストップウォッチで測定を開始する。20をタッチしたところでストップウォッチを停止し、所要時間とする。

【スープリュームビジョン】※福岡県タレント発掘事業受講生のみ測定

「瞬間視」「眼球運動」「眼と手の協応動作」の測定ができる。ボード上の点灯したボタンに素早く反応して、点灯したボタンを押していく。ボタンは30秒間に50回点灯（0.6秒間隔、50点満点）する。



オ トレーニング期間と測定日

【福岡県立福岡魁誠高等学校フェンシング部】

トレーニング期間…令和4年9月15日（木）～12月1日（木）

測定日…1回目：令和4年9月15日（木） 2回目：令和4年12月1日（木）

【福岡県タレント発掘事業受講生】

トレーニング期間…令和4年9月17日（土）～11月26日（土）

測定日…1回目：令和4年9月17日（土） 2回目：令和4年11月26日（土）

トレーニング方法を各団体の研究対象者に指導した後、ビジョントレーニングの効果の発現が期待される約2ヶ月の期間中、毎日トレーニングを行わせた。福岡魁誠高等学校フェンシング部は、顧問に協力をいただき部活動中に毎日トレーニングを行ってもらった。福岡県タレント発掘事業受講生は、毎日自宅での練習と、土曜日のみ能力開発・育成プログラムの時間を使いトレーニングを行わせた。



2 研究の成果と課題

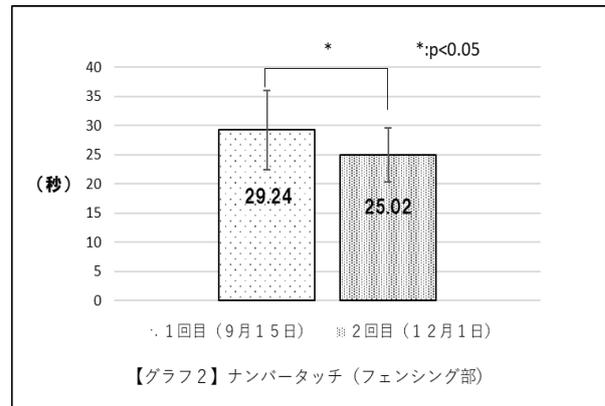
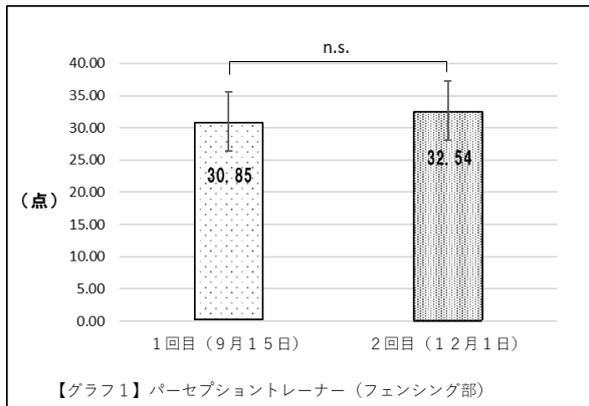
《福岡魁誠高等学校フェンシング部》

【パーセプショントレーナー（グラフ1）】

トレーニング前後で得点が上昇した被験者が13名中8名みられた。全体の平均値は、トレーニング前が30.85点、トレーニング後が32.54点と1.69点の上昇がみられたが、T検定において、有意差はみられなかった。

【ナンバータッチ（グラフ2）】

トレーニング前後でタイムが短縮した被験者が、13名中11名みられた。全体の平均値は、トレーニング前が29.24秒、トレーニング後が25.02秒と4.22秒の短縮がみられた。T検定においても有意差がみられ、ビジョントレーニングによる「瞬間視」「眼球運動」「眼と手の協応動作」の向上が期待できる結果であった。



《福岡県タレント発掘事業受講生》

【パーセプショントレーナー（グラフ3）】

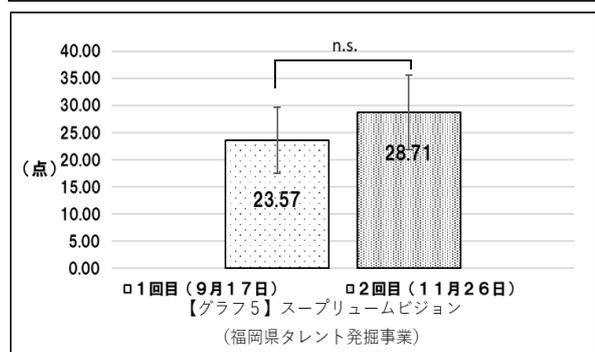
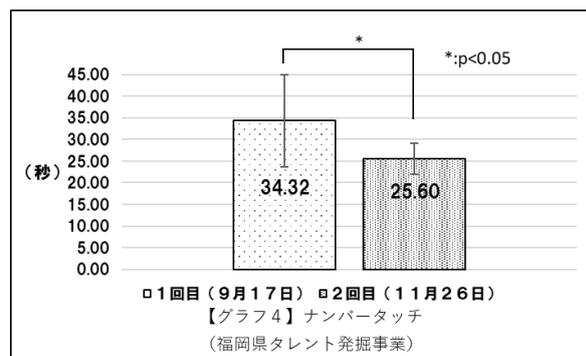
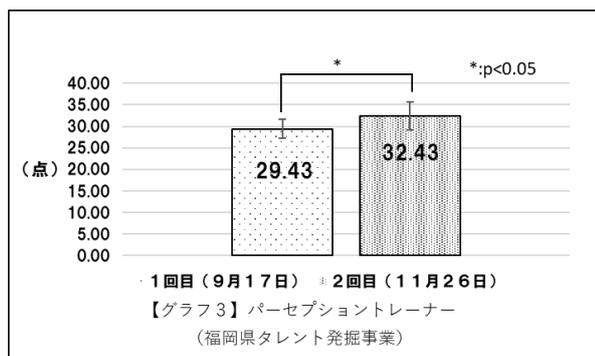
トレーニング前後で得点が上昇した被験者が、7名中5名みられた。全体の平均値は、トレーニング前が29.43点、トレーニング後が32.43点と3点の上昇がみられた。T検定においても有意差がみられ、「瞬間視」「眼球運動」「選択反応（横動体視力と判断力）」「知覚判断（静止視力と判断力）」の向上がみられた。

【ナンバータッチ（グラフ4）】

トレーニング前後でのタイムの短縮は、被験者である7名全員にみられた。全体の平均値は、トレーニング前が34.32秒、トレーニング後が25.60秒と8.72秒の短縮がみられた。T検定においても有意差がみられ、「瞬間視」「眼球運動」「眼と手の協応動作」の向上がみられた。

【スープリュームビジョン（グラフ5）】

トレーニング前後での得点の上昇は、7名全員にみられた。全体の平均値は、トレーニング前が23.57点、トレーニング後が28.71点と5.14点の上昇がみられた。T検定において有意差はみられなかったが、全員の得点で上昇がみられたことからビジョントレーニングが「瞬間視」「眼球運動」「眼と手の協応動作」に影響を与えていることが期待できる結果であった。



《アンケートより》

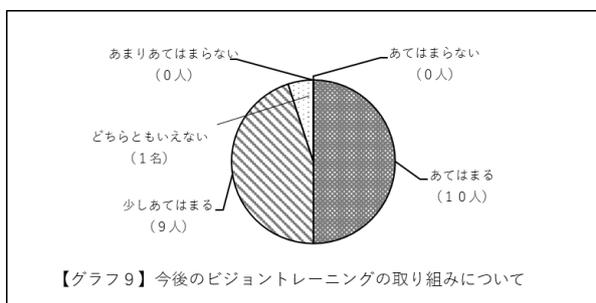
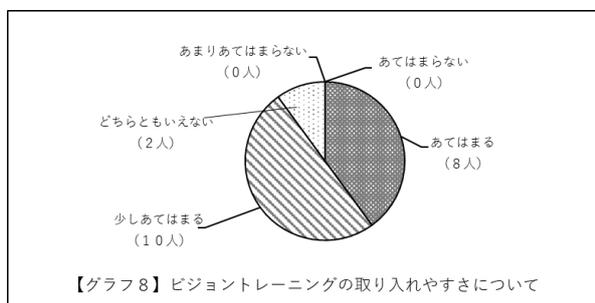
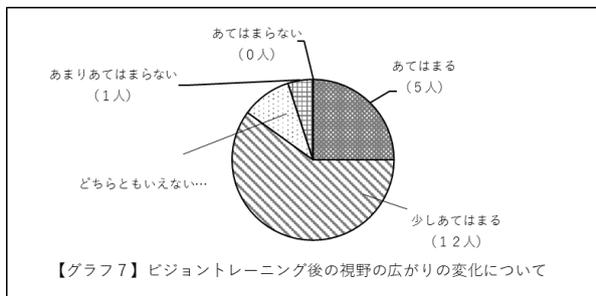
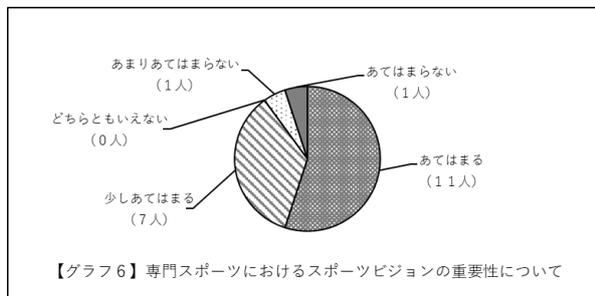
グラフ6は「あなたが今専門とするスポーツは、スポーツビジョンがどれくらい重要なスポーツと感じますか？」という質問に対する回答である。20名のうち、11名が「あてはまる」と回答しており、「少しあてはまる」を含めると18名が自分の専門スポーツにおいてスポーツビジョンが比較的重要であると考えている回答であった。また、タレント受講生の中では、7名のうち3名が「あてはまる」と回答し、その3名は軟式野球、バスケットボールなど共通して、オープンスキルを重要とするスポーツを専門とする受講生であった。また、「あまりあてはまらない」「あてはまらない」と回答した2名はフィギュアスケート、陸上競技を専門とする受講生であった。上記より、オープンスキルを重要とするスポーツ競技者ほどスポーツビジョンを重要と感じ、クローズドスキルを重要とするスポーツ競技者はスポーツビジョンを重要と感じていない傾向がみられた。

グラフ7は「ビジョントレーニングを実践してみて運動中の視野の広がりに変化を感じているか？」という質問に対する回答である。20名のうち、5名が「あてはまる」と回答しており、この5名は測定後の数値も全員が上昇していた。この5名の中には、ビジョントレーニング前後の測定項目にて大きな変化が見られたフェンシング部員2名、タレント受講生1名も含まれており、アンケートの回答理由欄には“前までは剣だけを見ていたが、トレーニングをしたことで相手の全体を見るようになりました(フェンシング部員)” “今までどういうコースで突かれていたか、(相手が)どのように動いていたのかが分からなかったが、少しは分かるようになったから。リポスト(相手のアタックをかわした選手が行う攻撃動作)ができるようになり得点数が増えた(フェンシング部員)” “野球でボールが来た時に、反応が早くなったし、守備でボールが来た時にすぐに左右に動けるようになった(タレント受講生)”と記入があり、数値的な上昇のみではなく、スポーツ時の視野の広がりも感じているという回答であった。「どちらともいえない」「あまりあてはまらない」と回答した理由には、“しっかりと目で見える範囲が広がったとは思えなかった(フェンシング部員)” “ほとんど目を使うことがないから(タレント受講生)”があった。

グラフ8は「ビジョントレーニングは日頃取り入れやすいトレーニングでしたか？」という質問に対する回答である。20名のうち、8名が「あてはまる」と回答し、2名が「どちらともいえない

い」という回答であった。

グラフ9は「今後もビジョントレーニングを実践してみようと思いますか?」という質問に対する回答である。20名のうち、10名が「あてはまる」と回答した。「あてはまる」「少しあてはまる」と回答した理由には、“実際に効果が出て、興味を持ったから”“毎日短時間でできるから”などがあった。「どちらともいえない」と回答した1名の理由は“まだ視野の広がりを感じていないため”であった。



今回、ビジョントレーニングの影響が数値的に中学生・高校生共に見られ、それは特に中学生に顕著に見られた。この結果と、ビジョントレーニングが神経系のトレーニングであることから、早い時期からビジョントレーニングを実施することで、ビジョントレーニングの効果がより現れることが考えられる。しかし、高校3年生の被験者においてもパーセプショントレーナーの得点の上昇や、ナンバータッチの時間の短縮がみられたことから、個人差はあるがスポーツ活動におけるパフォーマンス向上のための1つとしてビジョントレーニングを取り入れる価値があるのではないかと思う。またアンケートより、運動中における視野の広がりに変化があったこと、特にオープンスキルを重要とするスポーツ競技者にその変化が現れたという傾向がみられた。一方で、そのような変化が見られない回答もあった。今後、より様々な年齢層へのビジョントレーニングの検証や、今回取り上げられなかったあらゆるスポーツ競技者への検証が課題として挙げられる。

3 研修を修了しての感想

スポーツビジョンについて、また、ビジョントレーニングの方法など多くのことを学ぶことができました。研究テーマを検討するまでビジョントレーニングという言葉を知らなかった私にとって、未知の分野であるビジョントレーニングを研究することは、一教員として研究と修養に努めることの大切さを改めて学ぶ貴重な機会となりました。

最後に、本研究を進めるにあたり、ご協力いただきました福岡県立福岡魁誠高等学校長をはじめとする先生方、フェンシング部の生徒の皆様方に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、福岡県立福岡魁誠高等学校長、数多くの御指導と御支援をいただ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も厚くお礼申し上げます。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