2025

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　体力つくり運動指導者研修会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5

ウ　福岡県スポーツリーダーバンク登録指導者研修会・・・・・・・・・・・・・15

エ　選手強化指導者研修会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・18

オ　トレーニング指導者研修会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・24

カ　選手強化研修会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・32

キ　スポーツ医・科学専門講座・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・43

Ⅱ　研究報告（抄録）

【研究主題及び副題】
「ジュニアアスリートの効果的な人材発掘及び競技選択における研究」・・・・・・48
～福岡県タレント発掘事業修了生に関するデータ分析を通して～

福岡県立筑紫高等学校　教諭　馬渡　洸二

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25日（火）	市町村 スポーツ 関係者研修会	88名	説明：「部活動の地域移行に係る福岡県の取組について」 教育庁教育振興部体育スポーツ健康課 グループディスカッション： テーマ「“わがまち”のスポーツ人口を増やすために」 「「部活動の地域移行から子どもたちのスポーツ環境を考える」	・市町村スポーツ主管課担当者 ・障がい者スポーツ主管課担当者 ・市町村体育・スポーツ協会担当者 ・総合型地域スポーツクラブ指導者 ・県内プロスポーツチーム ・県内スポーツ関係企業及び団体
6月9日（日）	体力つくり 運動指導者 研修会	25名	講義・演習：「子どもの発育特性や個人差に合わせたスポーツ指導のコツ ～コーディネーション能力とメンタル特性の見方～」 益滿　美寿　氏 （熊本保健科学大学　准教授）	・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 ・（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 ・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 ・アクシオンスクール講師
6月23日（日）	福岡県 スポーツ リーダーバンク 登録指導者 研修会	129名	講義：「インテグリティと向き合う～新たな時代を見据えて～」 勝田　隆　氏 （東海大学　教授）	・（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（水）	選手強化 指導者研修会	70名	実践報告：「選手と指導者を経て感じたこと」 桑水流　裕策　氏 （ナナイロプリズム福岡　ヘッドコーチ） 講義：「選手及び指導者のメンタルコントロールについて」 近藤　みどり　氏 （国立スポーツ科学センター　スポーツ心理研究員）	・県内各競技団体の選手強化委員長、又は国民スポーツ大会(九ブロ含む)監督、コーチ等 ・県高体連各競技専門委員長等 ・県中体連各競技専門部長等 ・県高野連理事長、副理事長、常任理事、理事等
11月29日（金）	トレーニング 指導者研修会	43名	講義：「スポーツの本質的価値とは～指導に求められるスポーツマンシップの理解と実践～」 中村　聡宏　氏 （一般社団法人日本スポーツマンシップ協会　会長）	・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 ・教職員 ・各種スポーツ競技団体関係者 ・アクシオンスクール講師 ・リーダーバンク登録指導者
1月19日（金）	選手強化研修会	45名	講義・実践：「故障しない身体を目指したトレーニングについて」 村田　友樹　氏 （鍼灸整骨院　Repair） トークセッション：「パリオリンピック出場を経て」 中村　知春　氏（ナナイロプリズム福岡） 上田　百寧　氏（株式会社ゼンリン）	・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。
1月20日（土）	スポーツ 医・科学 専門講座	63名	講義：「アスリートキャリアトレーニング～競技経験を社会で活かす方法～」 篠田　幸　氏 （201COMPANY　代表） 実技・演習：「運動パフォーマンスを向上させるスポーツリズムトレーニング」 武藤　克宏　氏 （ギラヴァンツ北九州　普及事業本部普及事業課　担当次長）	・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関係者 ・中学校、義務教育学校、中等教育学校、高等学校、特別支援学校、高等専門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 ・アクシオンスクール講師 ・リーダーバンク登録指導者

（２）指導者研修会概要

市町村スポーツ関係者研修会
（市町村スポーツ未来会議）

１　主旨

市町村のスポーツ推進に携わる担当者が一堂に会し、“わがまち”のスポーツを今より少しでもより良くするため、関係者と意見交換をすることで、新たな視点や視座をもつもの。

また、参加者同士が繋がることで、これからの市町村スポーツを推進していく際の仲間の存在を知り、より良い“わがまち”のスポーツの未来を描く意欲を高めるもの。

２　共催

福岡県、（公財）福岡県スポーツ推進基金、（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、（一社）福岡県障がい者スポーツ協会

３　後援

福岡県教育委員会

４　期日

令和６年４月 25 日（木）

５　会場

福岡県立スポーツ科学情報センター（アクシオン福岡）

６　対象

（１）市町村スポーツ主管課／障がい者スポーツ主管課担当者
（２）市町村体育・スポーツ協会担当者
（３）総合型地域スポーツクラブ関係者
（４）市町村スポーツ推進委員
（５）県内のトップスポーツチーム　等

７　参加人数

88 名

８　テーマ

「“わがまち”のスポーツのこれからを考える」

９　内容

（１）挨拶　「市町村スポーツ未来会議開催にあたり」
人づくり・県民生活部スポーツ局長　後藤　孝幸　氏
○市町村スポーツ未来会議の意義について

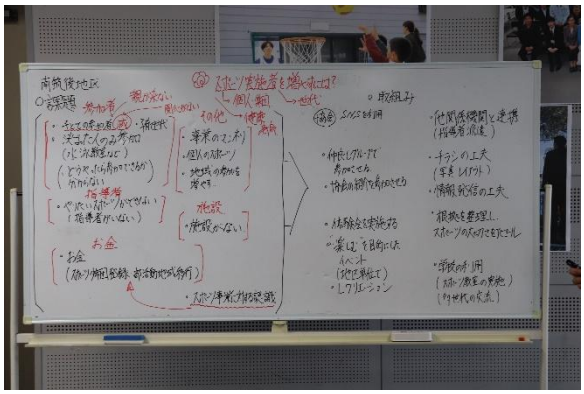
【後藤　孝幸　氏】

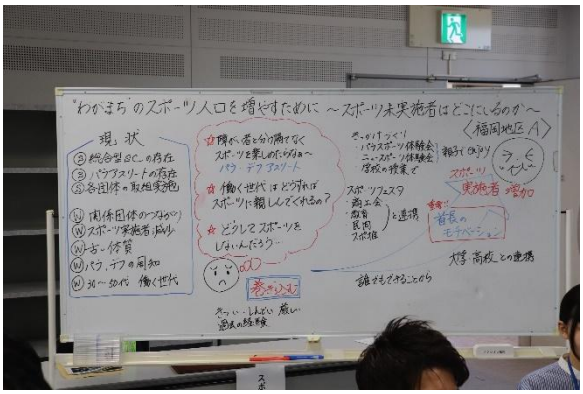
（2）ディスカッションⅠ

テーマ：「“わがまち”のスポーツ人口を増やすために」

関係団体が参加し、福岡（２分割）、北九州、北筑後、南筑後、筑豊、京築地区の７グループに分かれてディスカッションを実施した。司会進行は各教育事務所のスポーツ担当者、地域スポーツ推進係が担当した。

【ディスカッションの様子】





【グループのディスカッション内容】

【全体でのまとめの様子】

（３）説明　「部活動の地域移行に係る福岡県の取組について」

福岡県教育庁　教育振興部体育スポーツ健康課

体育・健康教育班　指導主事　吉廣　精人　氏

①部活動の地域移行に係る国・県の動向

②福岡県における地域クラブ活動の構築に向けたガイドライン

③令和５年度の取組、事例紹介

④令和６年度の取組

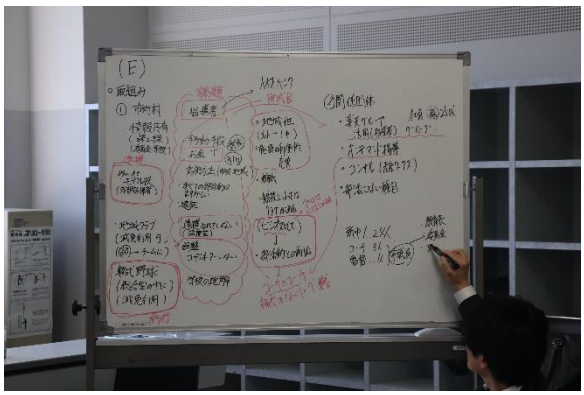
【吉廣　精人　氏】

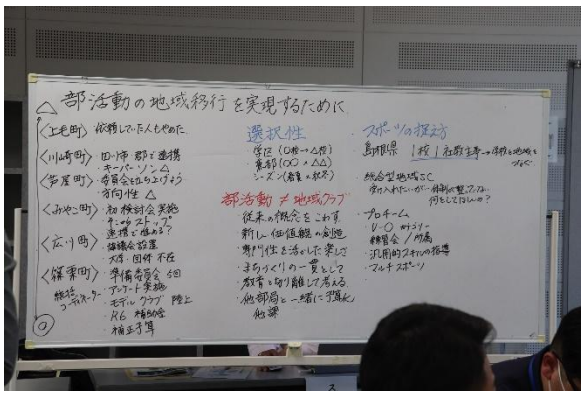
（４）ディスカッションⅡ

テーマ：「部活動の地域移行から子どもたちのスポーツ環境を考える」

午前の関係団体にトップスポーツチーム、企業も加わり、７グループに分かれてディスカッションを実施。グループメンバーを、前半は、６地区それぞれの関係者、トップスポーツチーム、企業関係者で構成した。後半は、ディスカッションⅠのグループに、トップスポーツチーム、企業関係者を加えて、前半のディスカッション内容の共有を行った。司会進行は各教育事務所のスポーツ担当者、地域スポーツ推進係が担当した。

【ディスカッションの様子】





（５）アンケート記入、閉会

体力つくり運動指導者研修会

１　目的

県民の体力つ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、体力つ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　共催

（公財）福岡県スポーツ協会

４　期日

令和６年６月９日（日）

５　会場

福岡県立スポーツ科学情報センター（アクシオン福岡）

６　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）（公財）日本スポーツ協会公認スポーツ指導者
（４）福岡県スポーツリーダーバンク登録指導者
（５）総合型地域スポーツクラブ関係者
（６）スポーツ指導者を目指す者
（７）スポーツ推進委員

７　参加人数

25 名

８　内容

テーマ
「子どもの発育特性や個人差に合わせたスポーツ指導のコツ
～コーディネーション能力とメンタル特性の見方～」
講　師　　熊本保健科学大学　准教授　益滿　美寿　氏

講師：益滿　美寿　氏

≪講義≫

（１）子どもの感覚の特性・感覚統合（脳の機能）について
①自覚しやすい五感：「視覚」「聴覚」「嗅覚」「味覚」「触覚」
②無意識に使っている３つの感覚：「平衡感覚」「固有感覚」「触覚」
→無意識に使っている３つの感覚から自分の「ボディ・イメージ」を実感する。
※「ボディ・イメージ」とは…ア．自分の手足、体の輪郭、サイズ、位置や部位
イ．自分の手足、体の曲げ伸ばし具合、力加減
ウ．自分の体の軸の傾き具合
☆ボディ・イメージから「運動企画（動作イメージ）」を作り上げていき運動を調整する能力が形成されていく＝運動企画を基にして、器用に手足や体を動かすことができる。

③運動時にみられる「体の動きのぎこちなさ」や「不器用さ」は、経験・学習不足によるボディ・イメージの未発達が原因である。

※手先の不器用さに関してはボディ・イメージ以外の要因として「手指や腕などの動き、分離・協応運動の未発達」「目と手の協応運動の未発達」が挙げられる。

※感覚特性＝感覚の感じ方の違いや偏り（過敏すぎる、鈍感すぎるなど）

④様々な子どもの姿

≪子どもの姿①体の動きがぎこちない、不器用さが目立つ、すぐものにぶつかる≫
【原因】①固有感覚が鈍感②ボディ・イメージの形成が不十分
【指導のヒント】①動きの終点を意識するように心がける②成功体験や達成感を増やす達成可能な運動から行わせる③眼球運動を意識した遊びを取り入れる

≪子どもの姿②じっとしていない、落ち着きがなく動いている≫
【原因】①固有感覚の調節力不足（＝力加減がわからない）②平衡感覚が鈍感
【指導のヒント】①「姿勢の崩れを修正したこと」を気づかせる声かけ②背中で手を組ませる③固有感覚と平衡感覚への刺激入れ（その場回転、ジャンプ）

≪子どもの姿③すぐ手が出る、ものを受け取る時に強引、乱暴で攻撃的な行動が目立つ≫
【原因】①固有感覚の調節力不足②触覚が敏感
【指導のヒント】①思いっきり身体を動かす機会をつくる②遊びの中で力の入れ具合をコントロールしていく能力を育てる③友だちや物（遊具）への触り方のコツを伝える

※何気ない『遊び』の経験の積み重ねが感覚・運動の機能を育てる支援となる
→感覚を統合しながら成長を促す『感覚運動遊び（感覚統合療法）』

（２）コーディネーション能力（調整力）の発育・学習について

①学童期（６～１２歳）に学ぶ必要がある身体能力

ア．短時間に集中的に力を発揮する身体能力（ダッシュ、全身を使ったジャンプなど）
イ．持続的に力を発揮する身体能力（数分間のジョギング・マラソン、鉄棒など）
ウ．柔軟性を発揮する身体能力（開脚、膝を伸ばした前屈、ダンスなど）
エ．巧みに身体を動かす身体能力（水泳、鉄棒、マット運動、ボール遊び、ダンスなど）

②学童期の発育発達（ゴールデンエイジ）

『子どもの身体は、成人とは異なり全ての器官が発達段階である』(Harris et al.1930)
→特に神経系は６歳までに急激に発達し、９～１２歳までに発達段階のピークに達する（スキャモンの発育曲線）

③運動面で気になる子どもの実態

自分の行動に対し自己イメージの低下をもたらし、失敗体験も多く何かにチャレンジすることへの苦手意識が出て、消極的な態度になると考えられる。
→未発達、発達途中の子どもたちが、つまずいているところを理解し、言葉に出せない子どもの気持ちを想像した指導・支援の配慮が大切。

④研究報告その１（子どもの身体的・心理的素養を育成するプログラム開発）

【目的】将来、総合型クラブや小学校等で活用・普及させることを前提とした子どもの運動・スポーツを楽しむための身体的・心理的素養を育成するための『感覚運動遊びプログラム』を考案・開発し、その効果を検証すること。

【対象】Ｕ市ＮＰＯ法人総合型地域スポーツクラブ所属の小学校１～６年生２０名。

【方法】子どもたちの身体作りに必要な①走る（５種目）②跳ぶ（５種目）③投げる（５種目）④協調（５種目）の４カテゴリー計２０種目の運動プログラムを作成し検証。

【頻度】１日１回約４０分の活動を週２回、５週間（計１０回）実施。

【測定項目】①握力②３０ｍ走③ハンドボール投げ④立ち幅跳び⑤反復横跳び⑥長座体前屈⑦膝の位置覚⑧閉眼片足立ち⑨足の開閉⑩ゴム紐くぐり⑪セルフ・エフィカシー（自己効力感）

【結果】プログラム前後の変化を比較した結果、①ダッシュ力②固有受容感覚③バランス力④調整力、コーディネーション能力⑤自己効力感（安心感、チャレンジ精神）において記録の向上が見られた。

【考察】身体的素養の中でも「調整力」が向上したのは、神経系の発達と密接な関係があることが考えられる。

※神経系の発育は６歳までに急激な発達をし続け１２歳ごろまでに発達段階のピークへ達する（Scammon, 1930）

⑤研究報告その２（国庫補助事業）

【目的】総合型地域スポーツクラブの活動基盤強化・質的充実。

【対象】総合型地域スポーツクラブ所属の小学校１～６年生４８名。

【方法】クラブ活動の中で『感覚運動遊びプログラム』を導入し、実施前後の変化を検証（約２ヵ月間）。

【頻度】週１～２回のクラブ活動の中で約１５分程度の『感覚運動遊びプログラム』を導入。

【測定項目】①１０ｍ走②Ｔテスト③メディシンボール回旋投げテスト④Ｙバランステスト⑤落下棒反応テスト⑥セルフ・エフィカシー（自己効力感）

【結果】身体的効果（調整力の向上）と心理的効果（チャレンジ精神）の向上が認められた。

【考察】外界からの刺激を受け入れやすく（感度が良く）、変化しやすい（可塑性がある）学童期にこそ、適した運動体験・経験を積み重ねることが有用である。

不器用さが見られる子どもへの指導・支援の方法

≪困り事１：ボールを狙ったところに投げれません≫

【ヒント１】①楽しくボールを投げて遊ぶ②ボール投げにつながる遊びを行う（玉入れ、紙鉄砲、紙飛行機、めんこ、水風船投げ）

【ヒント２】①手のひらや指先でボールを扱う（慣れたら目を閉じる）②手のひらにボールを乗せて、ボールを落とさないよう数を数える（目も閉じる）③指（３～４本）だけでボールを支える④ボールを落とさないように歩き、立ち座り、腕の曲げ伸ばし⑤色々な大きさ、重さのボールを扱う

≪困り事２：ボールを蹴るのが苦手です≫
【ヒント１】①フォームを気にせず楽しく蹴る②缶、ペットボトル、風船、ボールなど一方的に蹴る③靴やスリッパ飛ばし（天気占い）
【ヒント２】①片足立ちができるかチェック②ボールを足の裏で止めた状態で立つ動作③向かってきたボールを足の裏で止める動作
【ヒント３】①両手を広げて、片足立ちをし、上げた脚を前後・左右に振る②ケンケンパ、ケンケン相撲など片足立ちで動く
【ヒント４】ボールを蹴るタイミングや力強さなどよかったところを言葉にして褒める

※運動やスポーツが「好き」という気持ちを育むために…
「今できること」「まだできないこと」を見極めて丁寧にサポート。その子なりの成長を褒める。最も大切なことは、集団の中での孤立を防ぐことである。

（３）メンタル評価について
①“競技成績＝技術×体力×精神力”（実力発揮＝精神力）
→心理的な強みと弱みがわかれば、対応法や克服方法を考え実力発揮の確立を高められる
②スポーツに有用な一般的な心理検査の紹介

検査名	内容
一般セルフ・エフィカシー（自己効力感）尺度	一般的なセルフ・エフィカシー（自己効力感・自信）の強さを測定
ＰＯＭＳ２　日本語版	【怒り－敵意】【混乱－当惑】【抑うつ－落ち込み】【疲労－無気力】【緊張－不安】【活気－活力】【友好】の７尺度と、ネガティブな気分状態を評価
新版ＴＥＧ３ 東大式エゴグラムＶｅｒ．３	５つの自我状態のエネルギー量を棒グラフで示し、性格特性と行動パターンをみる

③スポーツ心理検査の紹介

検査名	内容
心理的競技能力診断検査（ＤＩＰＣＡ．３）	スポーツ選手の心理面の長所・短所を検査
試合中の心理状態診断検査（ＤＩＰＳ－Ｄ．２）	試合終了後に、選手の心理状態を自己診断
試合前の心理状態診断検査（ＤＩＰＳ－Ｂ．１）	試合に向けての十分な心理的準備ができているかを検査

④スポーツ特性－状態不安診断検査

検査名	内容
スポーツ特性不安診断検査（ＴＡＩＳ．２）	選手が試合前になると、どのような不安状態になりやすいかどうかの性格傾向みる
スポーツ状態不安診断検査（ＳＡＩＳ．２）	選手が試合直前に、どのような不安状態になっているか一時的な反応状態をみる

⑤心理検査のねらいと役立て方

選手の不安に陥りやすい程度と不安の内容を分析して今後の練習や試合に役立てる

→選手側：自身の性格傾向の自覚、無意識のメンタルトレーニングとなり試合当日に向けてのメンタルコンディションを整えやすくなる

指導者側：選手の性格傾向に応じた心理不安レベル（個人の特性）に合わせた適切な声かけ、メンタルコンディショニングのサポート

（４）選手の“心理特性”に合わせた支援

①発達段階別の心理的特徴を理解する大切さ

【近年の問題点】

ア．多くの競技種目における選手の低年齢化

イ．児童期から青年期にかけての心理発達の早熟化

ウ．指導者、保護者における勝利至上主義化

【ジュニア期のアスリートの課題】

ア．オーバートレーニング・燃え尽き症候群

イ．スポーツ傷害・ケガ・故障

ウ．ストレスの増大・精神障害

エ．運動意欲の低下（早期の競技離れ）　など

②発達段階別の心理的特徴１

発達段階	心理的特徴
児童後期 （小学校５・６年生）	比較的安定した心身状態。ただし、個人差があることに配慮が必要。特に一部の女子は心身ともに早熟な発達。
青年前期（中学生）	精神的に自立しようとする心とのバランスが不安定になる時期。この時期の選手にとってよい指導者とは、よく話を聞いてくれる人であり、指導の力量より人柄が重視される傾向がある。

③発達段階別の心理的特徴２

発達段階	心理的特徴
青年中期（高校生）	理想主義的な傾向が強くなる時期。しばしば批判的、拒否的態度をとるようになる。指導者は、一方的な権威主義的指導は避け、選手個人一対一・リーダーとのコミュニケーションを密にして、個人・集団メンバー全体の動向を把握することが重要となる。

④発達段階別の心理的特徴３

発達段階	心理的特徴
青年後期・成人 （高校卒業後、大学生）	アイデンティティの確立（自律）の課題に直面し、この課題に努力しない選手が増加し、一種の甘さが残るケースも増えている。指導者は、自律的行動を導くとともに、競技スポーツを継続するための動機づけの問題に十分配慮してサポートする必要がある。

⑤スポーツ選手の性格（７つの典型タイプの紹介と対応のコツ）

タイプ	特徴と対応のコツ
円満タイプ	指導者やチームメイトとの衝突が少なく、常識があり、思いやりがある。一方で、「周囲からよく見られたい」という気持ちも強く、おせっかいタイプにもなりがち。本人を褒めることが大切。
失敗を引きずるタイプ	自己否定に陥りやすい傾向。気分転換が苦手で試合中のミスなどをずっと気にしてしまう。自分の気持ちを素直に表現することを心がけさせ、自信づけを積み重ねる。
自己主張が強いタイプ	確固たる自信をもって自分の意見をはっきり言うため、周囲からは頑固者・わがままな印象を持たれてしまう。論理的な部分と保護的な部分を高めて他人の考えにも耳を傾け認めることが育つと、自他理解できるようになり無益なトラブルが減るようになる。
口には出せないタイプ	人間関係のトラブルは少ないが、自分の中で葛藤を繰り返し、ストレスをため込む傾向がある。内心では完璧を目指している。気分転換や、喜怒哀楽を出すなど気持ちを解放させてストレス発散をさせる。
高い理想を追い求める苦悩タイプ	理想が高く、試合結果などに対し素直に満足できずに自分を責めたりする。人と喜びや楽しみを共有することが苦手。目下の人の世話をしたり、他人の世話をする気持ちを培ったり、他の新しい趣味を楽しむ好奇心を育てるとストレス発散につながる。
明るく思いやりのあるムードメーカータイプ	明朗で面倒見のよい人。ムードメーカー。人の気持ちや感情に敏感に反応するため、冷静に敗因を考えたり適切に物事を判断することが苦手な面もある。物事を分析したり、結末を予想して準備・計画をしたりする習慣をつけて、客観的に推察できるようになると鬼に金棒。
頑固おやじタイプ	責任感が強く親分肌。リーダーシップもあるが、柔軟性が乏しいため、他人の考えややり方を認めない頑固さがある。周囲の人たちに順応する行動を増やしてみることで、協調性や寛容性が培われる。

※どのタイプのパーソナリティが良い・悪いと判断して対応するのではなく…
選手の性格・自我（５つの自我）に応じた助言・声かけサポートが大切である。

⑥「やる気」の高め方

ア．やる気がない選手は目標設定が高い。解決方法として…

a. 少し頑張れば「できること」を選択肢として与える

b. チームにとってのその選手の役割を明確にする

※最も良いのは“少しの頑張りで「達成できる目標の設定」”
→モチベーション（動機づけ）を持ち続けさせることが指導者の腕の見せ所

⑦目標の設定方法

ア．長期目標：スポーツ選手として最終的にどういう選手になりたいかを設定

イ．中期目標：何歳くらいには、どのような選手になっているかを設定

ウ．短期目標：この１年間の目標を設定

※次の試合目標の設定：３カ月内（１ヵ月間の練習目標や今日の練習表設定も）
チーム競技の場合グループディスカッション（バズ・セッション）を試合前だけでなく定期的に日常練習の中に導入する

【バズ・セッション】

・グループ：４～６名程度

・役割：司会（１名）、記録（２名）、発表者（１名）

・テーマ：①今年度の目標確認②今度の大会の目標確認③今日の練習の目標確認

・討論：時間を決めて、各グループでディスカッションする

・発表会：各グループの内容を代表者（発表者）が発表する

≪実技・体験≫

（１）コーディネーション能力の評価方法

①落下棒反応テスト…棒が落ちた瞬間に、どれだけ素早く棒をキャッチできるかを測定する

【評価要素と目的】視覚的な反応力、敏しょう性

【手順】①被検者を椅子に座らせて、手首は机の端から出させて固定。

②検査者は棒の最下端が被験者の親指と人差し指の間で、親指の最上端に位置するように吊り下げて、測定の準備を行う。

③検査者は棒を落下させ、被検者はそれを早く握る（タイミングはランダム）。

※練習を１～２回実施。測定は正式には７回、そのうち最高値と最低値を除く５回の記録の平均値を記録とする。

②片足立ちテスト(閉眼)

【評価要素と目的】姿勢保持能力（脚の筋力)、性的バランス能力の測定

【手順】①姿勢は、両手を腰にあてるか、胸の前で組ませる。

②片方の足を前方か後方に５ｃｍ程度あげて、目を閉じて測定開始。

③床の軸足がズレる、腰に当てた手や腕組みした腕が離れる、挙げた足が床や軸足に触れたら測定終了とする。

※左右２回ずつ測定を行う。最大１分間の測定とし、良い方を記録とする。
閉眼が難しい場合は、開眼のみで行う。

③Ｙバランステスト

【評価要素と目的】動的バランス能力、下肢の安定性・柔軟性の測定

【手順】①左右脚の下肢長（上前腸骨棘～足関節内果長）を測定する（単位：ｃｍ)。

②３方向の交点に支持脚のつま先を合わせて、片足立ちになる。

③もう片方の脚を、３方向それぞれのラインに沿って最大限遠くへ伸ばす。

④各方向（前方、後ろ内方、後ろ外方）のつま先の到達距離を測定する。

※左右１回ずつ測定を行う。本番は２回までやり直しが可能。

④Ｔテスト

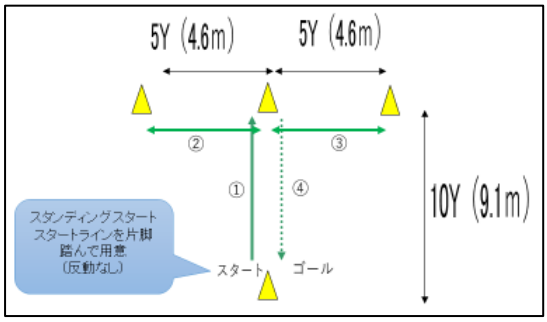
【評価要素と目的】敏しょう性、ダッシュ力

【手順】スタートの合図で①前方へダッシュ、正面のコーンにタッチ

②左のコーンに向かってサイドステップをし、コーンにタッチ

③右のコーンに向かってサイドステップをし、コーンをタッチ

④中央のコーンに向かってサイドステップで戻りコーンにタッチしたら、バックステップでスタート位置のコーンを通過して測定終了。



（２）コーディネーション能力向上プログラムの紹介

①ゴム跳び＆「いろはにこんぺいとう」

【効果】ボディ・イメージの向上

【内容】①ゴム紐を持つ人（２名）が「いろはにこんぺいとう♪上か下か真ん中か」と言いながら、ゴム紐を自由に上下させながら動かす。

②ゴム紐を跳ぶ（くぐる）人は後ろを向いたまま待機し、ゴム紐を持つ人の合図が終わったら「上」「真ん中」「下」を決めた後に正面を向き、決めた位置のゴム紐に触れないようにくぐったり、跳んだりする。

※ゴムの位置が高かった場合、ゴムに触れてもいいので側転や手を床について足を上げたりして超える。

②ボールトレーニング

【効果】触覚、固有感覚、前庭感覚、柔軟性の向上

【内容】・ボールを手と手で挟んで運ぶ運動（２人で片手→２人で両手→複数人で輪になって運ぶ等）。

・ボールを背中合わせで運ぶ運動（肩で挟んだり人数やボールの数を増やしていく）

・肩を９０度に広げ、片手でボールを落とさずに上下にまわす（回旋）

③トンボキャッチ

【効果】眼球運動、追視、集中力、敏しょう性の向上

【内容】プラトンボ（紙飛行機も可）を自分で飛ばして、自分でキャッチする。

※応用で、他人が飛ばした竹とんぼをキャッチする。

④ダッシュ＆ビジョントレーニング

【効果】視覚反応能力、集中力、敏しょう性の向上

【内容】①活動者と指示者に分かれる。活動者はスタートの合図で駆け足を始める。

②活動者は指示者のサインを見てダッシュやストップ、左右へのステップをおこなう。指示者のサインは…

・例①パーはダッシュ、グーはストップ

・例②パーはバック、グーはダッシュ

・手の合図で左右へのステップ、手を挙げたら全身ダッシュ

活動者はスタートラインから駆け足。

指示者の手を見てダッシュやストップなど運動を変化させる。

例：パーでダッシュ
　　グーでストップ

９　成果

参加者は幼稚園・保育園や小学校の先生が多く、未就学児や学童期の子どもの特性を中心的に益満先生の知識・ご経験をご教授いただいたことで有意義な研修会となった。その他の所属の参加者も、様々な場面で個別に相談をされる様子が多く見受けられるなど、参加者興味・関心やニーズに応えた研修会であった。今後は、本研修会で得られた内容を、各所属で子ども達に還元していくことを大いに期待される。

福岡県スポーツリーダーバンク登録指導者研修会・福岡県スポーツ指導者研修会

１　目的

公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ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６年６月２３日（日）

５　会場

福岡自治研修センター（まなびのやど福岡）　中研修室

６　対象

（１）（公財）日本スポーツ協会公認スポーツ指導者
（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、総合型地域スポーツクラブ指導者）
（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

１２９名

８　内容

テーマ：「インテグリティと向き合う～新たな時代を見据えて～」
講師：　勝田　隆　氏（東海大学　教授）

講師：勝田　隆　氏

（１）はじめに

①自身とスポーツとの関わりにおいて大切にしていること・大切にしたいことは？
→参加者各自が記入し、参加者同士で共有した。

②スポーツに関わるキーワード

ア．Performance…「perfect：しっかりした　form：かたち　ance:行動や状態」
イ．Game（gamen）…「人が集まる、協働して何かをする（ga→gather：集まる　men：人)」
ウ．Joy…「楽しみ、喜び」
エ．試合…「試し合うもの」

などがあり“みんなで楽しめる、かたちあるものをつくる”という要素がスポーツにはある。
→この根本的な要素が大切であり、スポーツにおけるインテグリティの原点である。

（2）インテグリティ（integrity）とは？

①ピーター・ドラッカーは「インテグリティ（integrity）」を翻訳担当の上田惇生氏に“真摯さ”と訳させた。

②勝田氏と「インテグリティ」という言葉との最初の出会いは、２０１３年頃に読んだ「Ethics（倫理） and Integrity」というレポートであり、辞書で意味を調べると“高潔性、健全性”とあった。

③「インテグリティ」という単語がスポーツ界に浸透したきっかけとして…

ア．元 IOC 会長ジャック・ロゲ氏「スポーツは危機に瀕している（Sport is in danger.）」

イ．国際刑事警察機構ロナルド・ノーベル氏「スポーツインテグリティを脅かす圧力は増大し（その圧力は）世界中のあらゆるところから様々な形で押し寄せている」

などの発言がある。

※２０１１年～２０１３年頃に浸透、スポーツ八百長や国家ぐるみのドーピングも話題となる時期であった。

④「スポーツインテグリティ」を脅かす要因

ア．ドーピング

イ．八百長・不正操作

ウ．チート行為

エ．ハラスメント

オ．ガバナンスの欠如

カ．自治に対する外部からの圧力

キ．贈収賄

ク．人種差別

⑤震災とインテグリティ

ア．２０１１年の東日本大震災時、被災者が過酷な状況の中、マナーを守り助け合う姿をＢＢＣ（英国放送協会）が「日本人のインテグリティはどの国も真似できない」と報道。

イ．震災から徐々に復興が進む過程でスポーツと出会い、コミュニティが生まれ、楽しい時間を過ごした、という被災者も多くいる。

→災害時のスポーツ活動は困難だが、復興の中で様々なコミュニティ形成に役立った。

⑥インテグリティの様々な解釈

ア．欧州競技会ガイドライン（２０２０年）：「スポーツインテグリティは人類及び社会の持続可能な発展に対するスポーツの貢献を保護し最大化するための前提条件である」

イ．国際オリンピック委員会：高潔性

ウ．国際パラリンピック委員会：誠実さ

エ．国際ラグビー連盟：品性

※ラグビーにおけるタックル等のプレーは、相手プレーヤーを傷つけるために行っているのではないことをラグビープレーヤーは理解している（守っている）から、ラグビーというスポーツが成り立っている。

オ．国際サッカー連盟：フェア、リスペクト

カ．ネルソン・マンデラ（元南アフリカ大統領）：「人格は厳しい状況の中でこそ測られる」

キ．ヘンリー・クラウド（心理学者）：「現実がつきつける要求に応える能力」

⑦プロフェッショナル（Professional）とインテグリティ

勝田氏がイギリスでラグビーの試合を観戦していた際、観客席の急病者（心筋梗塞）に駆け寄り、応急手当を行った医師出身のプレーヤーの行動にプロフェッショナルを感じた。また、そのプレーヤーの、ゲーム中にも関わらず急病者の応急手当を優先した“誠実さ”にインテグリティを感じた。

（３）コンピテンシー（Competency）について

①コンピテンシー：実践の場における「学び」の結集力、活用力、発揮力

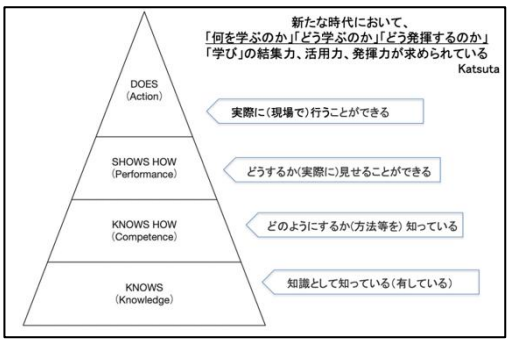
≪ミラーのピラミッド≫

第１段階：知識として知っている

第２段階：どのようにするか（方法等を）知っている

第３段階：どうするか（実際に）見せることができる

第４段階：実際に（現場で）行うことができる



☆新たな時代において「何を学ぶのか」「どう学ぶのか」「どう発揮するのか」「学び」の結集力、活用力、発揮力が求められている。

→ピラミッドの発展段階で物事に対して真摯に（誠実に）“これは正しいのか”“これはどうなのだろうか？”と考えることに、インテグリティの要素がある。

（４）リーダーの人間力～インテグリティの６つの資質～

①信頼を確立する

②現実と向き合う

③成果を上げる

④逆境を受けとめ、問題を解決する

⑤成長・発展する

⑥自己を超え、人生の意味を見つける

☆勝田氏の考えるインテグリティ

「スポーツを通した『美学』の体現」…スポーツにおける“美しいプレー”や“立ち振る舞い”は、真の美しさを追求する「美学」と向き合い、学び、体現しようと努めることから生まれる。

９　成果

スポーツ指導の資格保有者やスポーツリーダーバンク登録者など各世代のスポーツ指導者に対して、クリーンでフェアなスポーツの推進に関する研修を行ったことで、研修参加者が適切なスポーツ指導を行っていくための知識を習得することができたと考える。

選手強化指導者研修会

１　目的

福岡県選手強化推進実行委員会が指定する指導者に対し、スポーツコーチング及びスポーツ医・科学に関する最新の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６年１１月２０日（水）

５　会場

福岡県立スポーツ科学情報センター（アクシオン福岡）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、又は国民スポーツ大会（九ブロ含む）監督、コーチ等
（２）県高体連各競技専門委員長等
（３）県中体連各競技専門部長等
（４）県高野連理事長、副理事長、常任理事、理事等

７　参加人数

７０名

８　内容

【実践報告】
「選手と指導者を経て感じたこと」
講　師　　ナナイロプリズム福岡　ヘッドコーチ　桑水流　裕策　氏

桑水流　裕策　氏

≪実践報告≫
（１）選手としての経験
①「挫折と成長」「出会いと飛躍」を時代ごと（高校時代・大学時代・社会人時代・代表選手時代）に交互に経験する選手時代であった。

②大学時代に指導を受けたコーチとの出会いで大きく成長でき、日本代表としての活動がスタートした。

→コーチは選手一人一人の性格を見抜く力が長けていたと振り返る（選手の性格を見抜いて、的確な声かけをする指導者であった)。

③選手時代のハイライトは２０１６年リオデジャネイロオリンピックにて、７人制ラグビーの日本代表主将として出場し、４位に入賞したこと。

→“チームメイトとの絆”や“協力する力”など、「チームワークの重要性」を学んだ。

（２）指導者としての経験

①「伝えるむずかしさ」を経験。

→指導者として選手への伝え方として…

「言葉」「映像」「実際にやって伝える」ことを大切にしている。

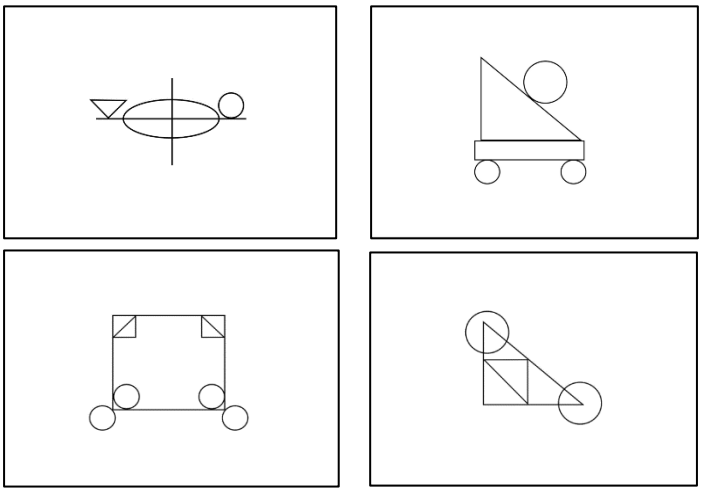
②「伝えるむずかしさ」を体験する伝達ゲーム

≪ルール≫

・言葉だけで、図形を伝える

・ジャスチャーは禁止

≪図形の例≫



（３）選手と指導者の共通点

①「チームの目標」として“選手の成長”“チームの一体感”を選手・指導者ともに共通認識を持つことが大切である。

②指導者として今の選手たちに対し、自身の選手時代とのギャップを感じることもありながらも、選手時代の様々な経験を活かして交わせるコミュニケーションがある。

→現在は女子選手の指導を行っているが、女子選手は練習内容一つ一つに対して“なぜこの練習が必要なのか”根拠を説明して取り組ませることの必要性を感じている。また、女性の指導者が増えることで、女子スポーツの更なる競技力向上にも期待している。

③指導しているチームには、日本代表チームとして活動している選手がいる。その選手が日本代表として活躍できるようにサポートを心掛けている。

→日本代表としての活動が活発な時期は、自チームでの活動でケガをしないような練習内容を取り組ませる。また、日本代表の運営陣とコミュニケーションを図ることで、代表に選考されるためのポイントを把握し、選手に還元できるように取り組んでいる。

【講義】

「選手及び指導者のメンタルコントロールについて」

講　師　国立スポーツ科学センター　スポーツ心理研究員　近藤　みどり　氏

近藤　みどり　氏

≪講義≫

（１）トップアスリートのメンタルサポート

①事例を用いたワーク（個人・グループ）

「以下のような心理状態の選手に、みなさんならどのような声かけを行うか？」

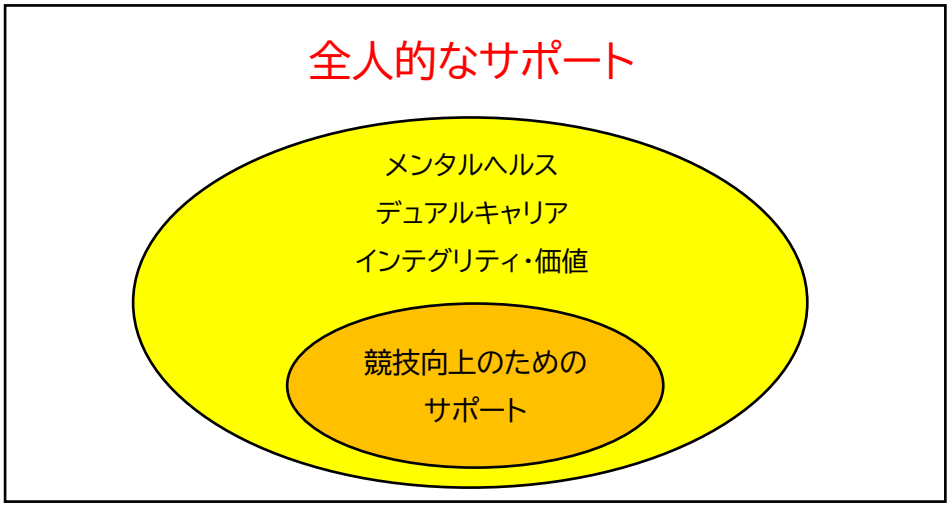
【事例１】

ワールドカップ出場選手（種目は触れられず）。日本初の団体金メダルのチャンス、１０点のリードがある状況で自分の出番が回ってくる。“自分のプレーでまくられたくない”という心境。

【事例２】

パラリンピック日本代表選手の事例。初めてのパラリンピック大会出場、明日大会本番を控えて緊張が高まっている。みんなの前では平気な顔をしているが、本当は思いっきり泣きたい心境。

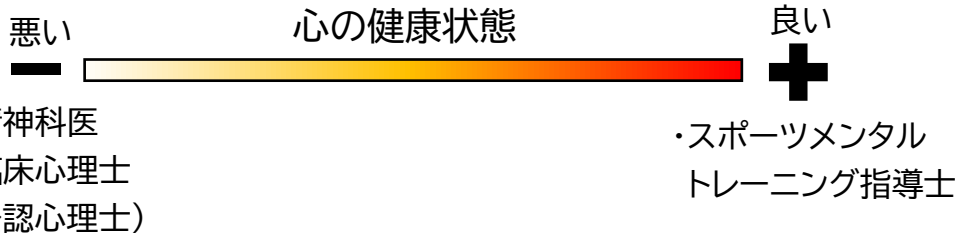
②現代に求められている心理サポート（荒井. 2020）



③心理サポートで実施すること

内容	目的とアプローチ
心理状態の測定・評価	・心理的競技能力や気分状態等を心理尺度で測定 ・客観的な数値による選手の自己評価 ・サポート方針の参考
カウンセリング	・自己理解の深化、心の健康の維持、向上 ・傾聴、共感、質問による自己探索の促進
コンサルティング	・チームや個人の問題解決 ・助言、指導による実行支援

④心理職の連携



※急に“サボり”や遅刻が増えた選手は心の健康状態に要注意

⑤選手の状態を理解する視点

生物・心理・社会モデル（Engel. 1977, 1980）

☆まとめ

・選手の自立性（自ら成長しようとする力）を支援

・選手の内発的動機付けを高める関わり方

（２）感情とパフォーマンス

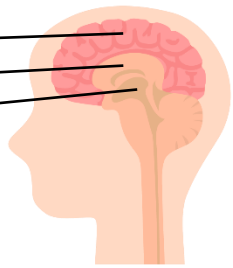
①感情の働き（ポール・マクリーンの脳の三層構造説）

感情は環境や社会に適応するための機能

・新哺乳類脳：誇り、恥、罪悪感など

・旧哺乳類脳：喜び、怒り、悲しみなど

・原始爬虫類脳：快、不快



②物事の捉え方で感情、行動が変わる

状況を認知→そこから生じた感情が身体に作用→行動を選択

【事例】

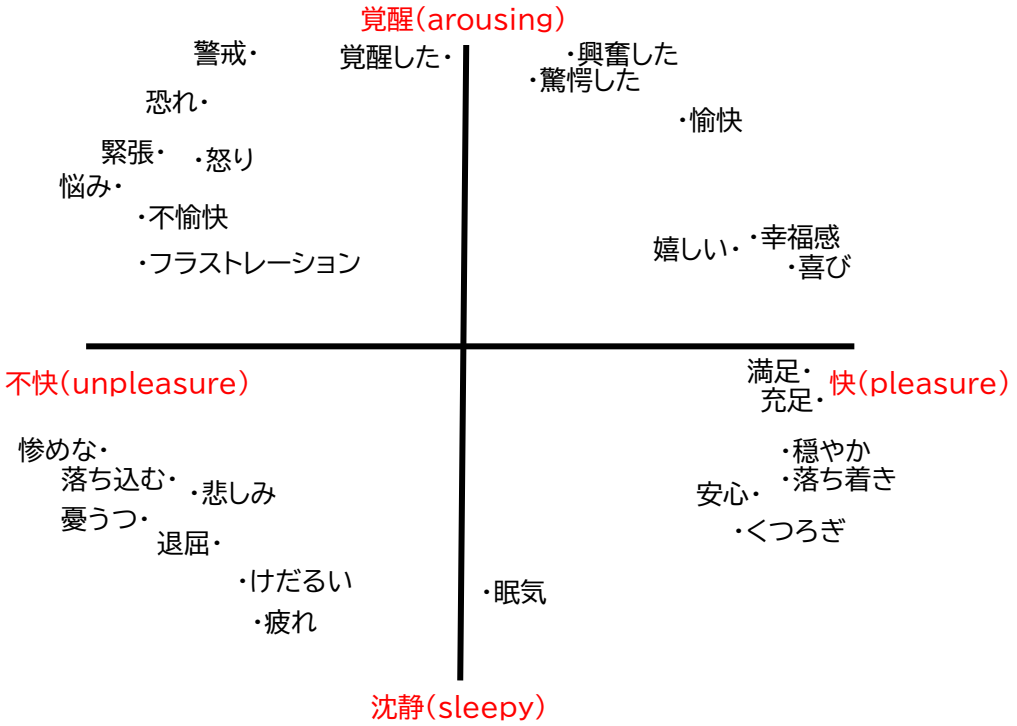
状況アウェイでの試合、観客の大半は相手チームを応援、ヤジがとぶ

Ａコーチの場合：認知フェアプレーに反する→感情怒り、警戒→攻撃行動

Ｂコーチの場合：認知プレッシャーがかかる→感情心配、不安→回避行動

※それぞれのコーチの物事に対する捉え方の違いで起こる感情・行動の違い

③ラッセルの感情円環モデル



☆まとめ

・感情は環境や社会に適応するための機能

・感情そのものに「良い」「悪い」はない

・感情に伴う行動（原始的な反応）をどうコントロールできるかが重要

（３）感情のコントロール

①呼吸法について

・わたしたちは１分間に約１５回呼吸している

・１日にすると約２万１千６百回

・呼吸は自動的に起こる

・意図して行うこともできる

・呼吸は気持ちや行動とつながっている

※呼吸は「今ここ」にあるこころとからだをつなぐ橋

②感情のコントロール

・呼吸のパターンが「はやい」「短い」「浅い」時は…「緊張・興奮・焦り」の状態

→すう息：はく息＝１：２のリズム（はく息を長くしてリラックス）を意識して呼吸

・おなかを凹ませながら
息をはききる

・はなから息をすう
１・２・３・４

・口から息をはく
１・２・３・４・５・６・７・８

・呼吸のパターンが「遅い」「長い」「深い」時は…「疲れ・おちこみ・やる気が出ない」の状態
→すう息：はく息＝２：１のリズム（はく息を短くしてやる気を引きだす）を意識して呼吸

・おなかを凹ませながら
息をはききる

・はなから息をすう
１・２・３・４

・口から息をはく
１・２・３・４

③グラウンディング
・目の前にある「何か」に意識を集中させて観察し、色や形などの特徴をみつける
→過去や未来ではなく、今に意識を向ける
・目の前の無機質なものをひたすら観察する
※目の前の物に意識を集中することで、持続する不安や怒りなどネガティブな感情から解放されたり、炎上させなくてすむ

【グラウンディングの対象例】

☆まとめ
・身体は「今ここ」にあるが、心は「過去」にも「未来」にもいける
・「今ここ」に身体と心をそろえる

９　成果

オリンピアンである桑水流氏から、選手目線・指導者目線の実践報告を聞き、その後にオリンピック・パラリンピックに出場するアスリートのメンタルサポートに関わっている近藤氏の講義を聞くことができたので、関連性も深く、有意義な研修会であった。アンケートには「トップアスリートの心情を聞けて有意義であった」「伝え方の大切さを学べた」「メンタルサポートの重要性とその方法を学ぶことができた」という感想が多く、各競技団体等指導者の指導力向上が期待できる研修会であった。

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、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　共催

（公財）福岡県スポーツ協会

４　期日

令和６年１１月２９日（金）

５　会場

福岡県立スポーツ科学情報センター（アクシオン福岡）

６　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）教職員
（４）各種スポーツ競技団体関係者
（５）アクシオンスクール講師
（６）リーダーバンク登録指導者

７　参加人数

４３名

８　内容

テーマ
「スポーツの本質的価値とは　～指導に求められるスポーツマンシップの理解と実践～」
講　師　一般社団法人日本スポーツマンシップ協会　会長
　　中村　聡宏　氏

中村　聡宏　氏

≪講義≫

（１）はじめに

①スポーツは老若男女が愉しみ世界中を感動させる力がある一方で…
　諸問題も多く存在している（体罰・ドーピング・勝利至上主義・差別など）
　→本当にスポーツはすばらしい？スポーツも含め、私たちの社会は問題山積み…

②スポーツ界の問題・社会における課題の共通点＝「人災」（すべては人にかかわる問題）
　→解決する唯一の手段は「教育」

③スポーツ界における諸問題を解決するための（スポーツを通じて社会貢献を実現するための）最重要キーワードが「スポーツマンシップ」である

（２）スポーツマンシップ問題の出発点

①「スポーツマンシップ」という言葉をどこで聞きますか？

→「選手宣誓」：選手宣誓には“スポーツマンシップに則って” という文言がよく散見されるが、“スポーツマンシップが何か説明できますか？”

→説明できないものには則れないという不健全さが選手宣誓にはある

※オリンピックの宣誓は定型文、高校野球の宣誓は抽選で宣誓するチームが決まり、そのチームが宣誓文を作成

②「スポーツマン」とはどのような人ですか？

→広辞苑では…運動競技の選手、またスポーツの得意な人

③スポーツ＝運動＋ゲーム

④ゲーム＝ルール・競争・遊び（ルールに則り競争する遊び）

※スポーツの語源は「deportare」＝「遊び」や「気晴らし」の意のラテン語

→スポーツは「自ら Play する真剣な遊び」であると理解することが大切

⑤スポーツにおける最高の喜び→勝利（勝利を目指して全力を尽くすことが大前提）

→「相手への勝利」と「自分への勝利（正直さ・誠実さなど）」がある

⑥スポーツを愉しむために必要なもの＝「相手（仲間・プレーヤー）」「ルール」「審判」

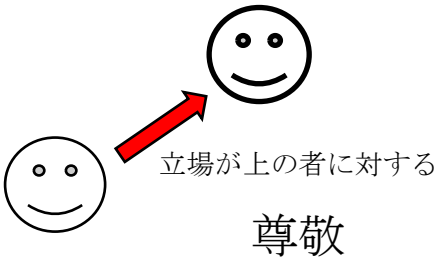
→敵（enemy）ではなく、あくまで「相手（opponent）」。スポーツを愉しむための大切な仲間

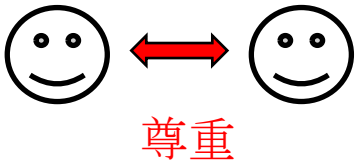
※ボルダリングやリードには「オブザベーション（どのようにウォールを登るか観察し相手も交えて作戦を練る時間）」がある

（３）スポーツマンに必要な中核の心構え

①尊重（Respect）：大切に想う・許容する・感謝する→自らコントロールできないものこそが重要！

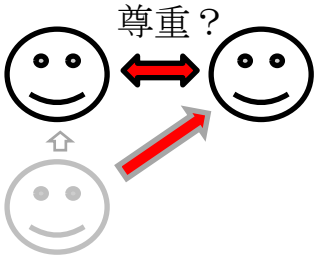
②２つの「Respect」

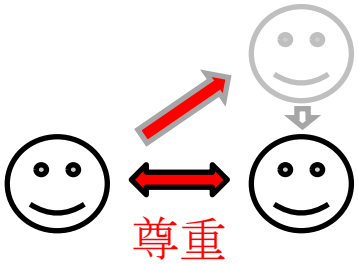




スポーツマンに不可欠な「Respect」＝尊重

③尊敬から尊重へ





立場が上の者が視線を下げられるかがカギ！

（４）スポーツマンを考える

①スポーツマンに求められる３つのキモチ

・尊重：プレーヤー・ルール・審判等を大切に想うキモチ（対自分以外）

・勇気：失敗を恐れず責任を持って決断し挑戦するキモチ（対自分自身）

・覚悟：困難を受け入れ最後まで全力で愉しみ抜くキモチ（対自分以外＆対自分自身）

→３つのキモチが整っている人をスポーツマンと呼ぶ

※ピエール・ド・クーベルタンが示した「オリンピック・バリュー」

②sportsman とは

sportsman（オックスフォード英語辞典）＝good fellow（よき仲間）

→スポーツマンは「他者から信頼される人」に対する称号

※スポーツ限定の話ではなく、広く汎用的な概念

→man を多様な表現として person に置き換える風潮があるが、スポーツマン（sportsman）をスポーツパーソン（sportsperson）と置き換えたりはしない

③スポーツマンかどうかわかる瞬間は「敗北」した時である

→究極のスポーツマンとは「よき敗者（good loser)」のことである

④「よき敗者（good loser)」は…

・他人のせいにしたり、言い訳をしたりしない

・負けを認め、勝者をたたえることができる

・敗因を考えて、反省して、再び努力できる

※ベンジー・ギル(ＷＢＣメキシコ代表監督)

「日本が（決勝に）進出したが、今夜は野球界が勝利した」

※須江　航（仙台育英学園高等学校監督）

「負けたときに人間の価値が出るからグッドルーザーであれと言い続けてきた。お互いリスペクトし合えるような取り組みができているチームが安定して成績を残しているような印象である」

※中村氏はリオデジャネイロオリンピックの陸上競技男子４００ｍリレーを現地で観戦。優勝したジャマイカチームのウサイン・ボルトが、自チームのウイニングランと重なった他種目の表彰式の様子を見かけ、自チームのチームメイトや周囲の他国チームに対し、表彰式への配慮を呼びかけた。中村氏は「よき勝者（good winner)」を目の当たりにしたと語った。

⑤スポーツの構造

・勝利をめざして全力を尽くすことの価値

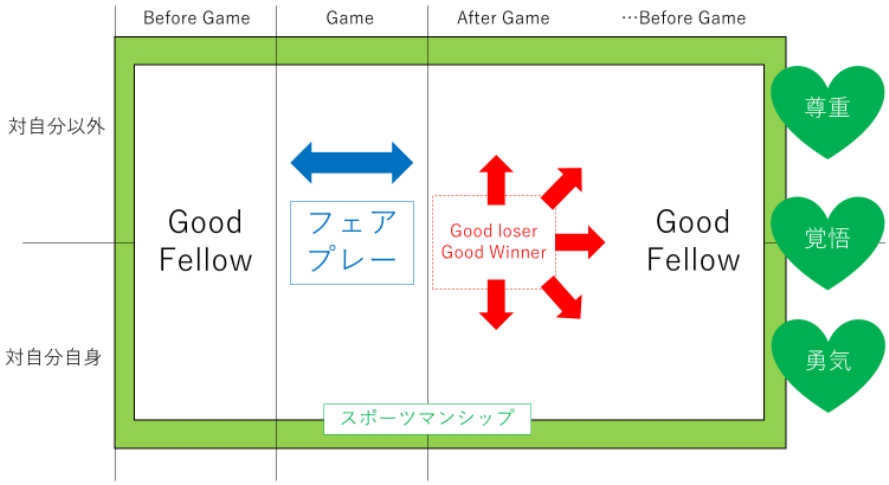
・戦う相手がいるからスポーツを愉しめる

・自分と異なるさまざまな他者を理解する
・「スポーツをする」＝「敗北を覚悟する」
・スポーツならではの複雑な構造を愉しむ
→スポーツの構造を把握して愉しみながら成長する。「勝って驕らず。負けて腐らず。」

（５）スポーツマンシップとはなにか

①スポーツマンシップ（sportsmanship）→GoodGame を実現しようとする心構え
→３つの気持ち（尊重・勇気・覚悟）を発揮して GoodGame を実現しよう
※中村氏はスポーツの“たのしさ”を「楽」ではなく「愉」で表している
→楽（らく）ではなく、苦しみや、困難の先に、真の「愉しさ」がある
※小平奈緒（平昌オリンピックスピードスケート女子 500m 金メダリスト）
「スケートに関わる全ての仲間とたたえ合いたい気持ちを常に持っています。子どもたちから『こういう選手になりたい』と思ってもらえるように、言葉だけでなく、私自身の姿勢で示していきたいです」※小平氏もスポーツを“愉しむ”と SNS で表現している

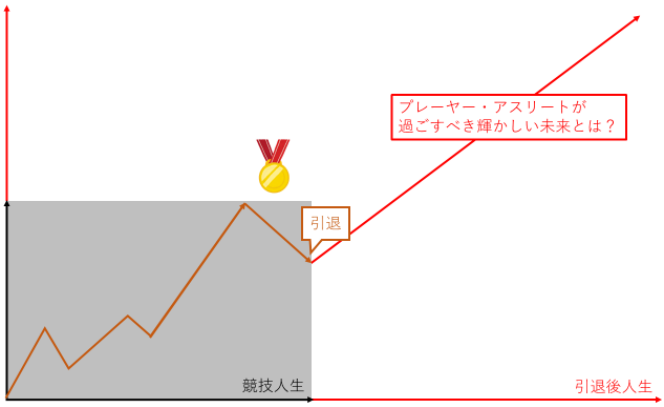
②スポーツマンシップを学ぶ意義



スポーツマンシップはあらゆる場面で重要

（６）スポーツマンシップを学ぶ意義

①プレーヤーたちの現在地と未来への歩み



プレーヤーにとってスポーツとは？　→　長く幸せな人生の重要な一部

勝利・上達だけでなく、人間力を育む場に

②本来めざすべき私たちの未来像

自律心・克己心　周囲への寛容性　経験の普遍化

→知見・経験を生かし社会で活躍できる一流の人材

③スポーツの有用性

スポーツは…　思考を行動に変換する　明確な勝敗が発生する

難しい複雑さを受容し続ける

→難しいから愉しい。スポーツは人生の縮図。

※私たちはスポーツの複雑さの中で両立を目指している

自信をもって己を信じるから行動、挑戦できる。	⟷	完璧ではないと知っているから学び、成長できる。

④勝ちをめざすことは大前提であるものの、「勝利至上主義」がより大切な価値、成長意識を忘れさせる。

→勝ちたいコーチのエゴ？大人の価値観の押しつけ？

「勝ち」にしか「価値」がない…という勘違い？

（７）スポーツマンシップで強くなるか

①スポーツマンシップは強さに関係する？

「スポーツマンシップは（チームの）強さに関係ない（変わらない）・弱くなる」と考える人もいるが、「チームを強くするために必要なことは？」と問うと「主体性・コミュニケーション・目標設定」など、スポーツマンシップが組織力向上のポイントであると挙げる。

②勝利至上主義との葛藤

・勝利の数だけ敗北がある：勝利を目指す先に必ず敗北のリスクが生じるスポーツの構造理解

・常識化した勝利至上主義における成功体験：実体験に基づき「自分が勝ちたい」が「子どもを勝たせたい」に

・よき指導者の評価基準が「勝利」でよいか：成果の見えにくい教育効果と把握しやすい結果評価へのすり替え

→「勝ち」以上の「価値」をコーチは提示できるか？

※ロジェ・ルメール氏（サッカー元フランス代表監督）

「学ぶことをやめたら、教えることをやめなければならない」

③私たちがもつべき心構え

『唯一無二の正解などない。自分の価値観が「絶対」ではない。自分と同じ人は一人としていない』→自らを疑い続けて、学び続けよう。ともに考えて、ともに成長しよう。

※私たち自身が謙虚に学び続けられるか、がカギ。

④「共育・共創（ともに育む・ともに創り出す）」

→「共育・共創」に向けて「子ども」「指導者」「保護者・家庭」「教員・学校」などすべての立場におけるスポーツマンシップの実践

（８）カギはコミュニケーション

①スポーツマンシップがもたらす力

真の「コミュニケーション」力とは…

・他者の意見や思考に対する傾聴・許容・理解（尊重）

・自らが持つ情報や、自身の思考・意見の発信（勇気）

・理解し合えないことを前提に理解し合う努力（覚悟）

→理解し合えない他者との納得解＝共通了解（empathy）

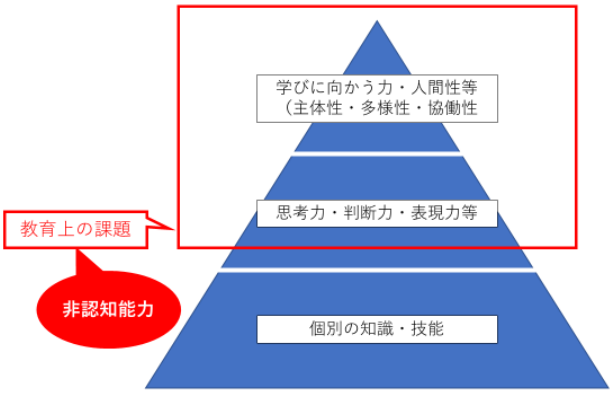
※言いづらいことでも、相手に伝達し、受容する能力

②コミュニケーション力が人間力の「キモ」になる→人間力（人(個)の力+間の力）

（９）現代社会に必要な人づくり

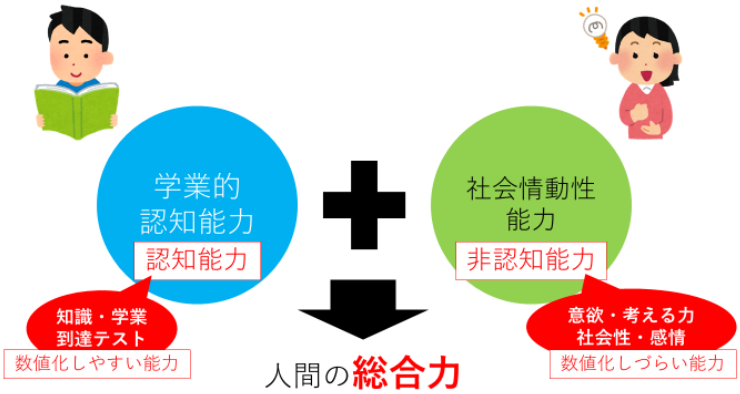
①未来の人づくりに求められる教育

資質・能力の要素（学力の３要素）



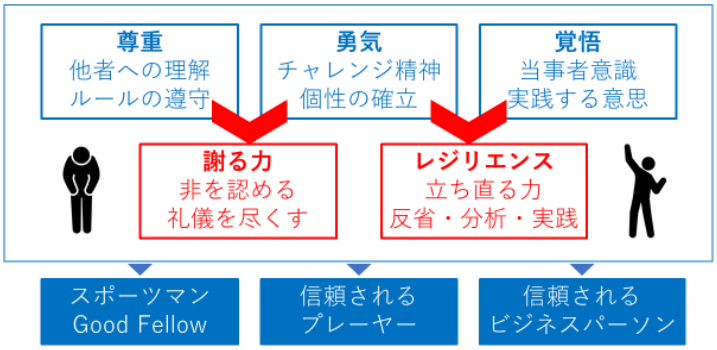
スポーツの「自ら愉しむ」特性を活用すべき！

②これからの時代に求められる人間の総合力



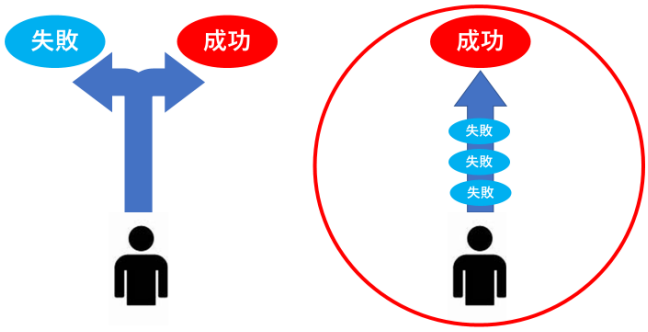
非認知能力を育む遊び→スポーツの出番！

③失敗から学ぶための環境を整える



失敗を恐れず挑戦できる環境こそが重要！

④プラス（成功）とマイナス（失敗）に対する考え方



失敗は成功の母。数々の失敗が成功へと導く！

※「ただ、上達・成功のみを考える」「ただ、勝敗・結果のみを考える」のではなく
人間力向上を愉しみながら、ベストを尽くす

⑤スポーツマン・大谷翔平の人間力

・謙虚な姿勢で、笑顔を絶やさない：周囲・環境・歴史に対する尊重の念を大切に

・前人未踏・二刀流への挑戦：前例主義や常識を打ち破り、自分を貫く

・野球と向き合い、全力で人生を愉しむ：夢を言葉にして、仲間を増やして、有言実行する

→スポーツマンに求められる３つのキモチを備えてファンを惹きつける大谷翔平のスポーツマンシップ

（１０）さいごに

①森林貴彦氏（慶應義塾高校野球部監督）

・自分がいる世界の常識にとらわれてはいけない。

・伝統を守るのではなく、伝統を創る意識を持つ。

・ミスをしても勝つことは目標にしていた。

・甲子園優勝は素晴らしいことだが、未来にもっと愉しくて明るいことが待っている。そういうものをめざしてほしい。

②川淵三郎氏（Ｊリーグ初代理事長）

「スポーツマンシップは生き方のバイブルである」

③現代社会におけるすべての人に必要なもの

「信頼貯蓄」→自分自身のためだけでなく、いかに他者のために心を砕けるか

④これからのコーチ（＝大人）に求められるスキル

・観察力：プレーヤー一人ひとりの個性、才能、スキル、コンディションなどを見極める力（＝尊重）

・研究心、学習力：謙虚な心で自らを疑い、最新の技術論・指導法・コーチング論など学び続ける力（＝勇気）

・コミュニケーション力：自ら考え、成長する力を育むためのコーチングを核としたコミュニケーション力（＝覚悟）

→経験論だけでは通用しない時代の挑戦を愉しむ

⑤スポーツマンシップのリスク

他者へのスポーツマンシップの強要はハラスメント的危険性も…

→スポーツマンシップは他人の非難ではなく、自分を戒めるためのツールに

（＝スポーツマンシップは自己研鑽に使うべき概念）

９　成果

「スポーツシーンのみならず、人材育成という観点からもスポーツマンシップについて深く学ぶことができた」というアンケートの感想が多く見受けられた。また、「異業種の方々と意見を交わすことができ、指導の在り方を再認識できた」という感想もあり、学校現場で運動部活動の指導をされている先生と、地域やクラブ等のスポーツ指導者とが意見交換をする場となったことも有意義であったと考える。本研修会で得られた内容を、各所属でのスポーツ指導で還元していくことに大いに期待できる。

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７年１月１１日（土）

５　会場

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

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

４５名

８　内容

【研修①】
「故障しない身体を目指したトレーニングについて」
講　師　鍼灸整骨院　Repair　村田　友樹　氏

村田　友樹　氏

≪講義≫

（１）はじめに

ネット環境・ＳＮＳでの情報の錯乱

→様々なインフルエンサーがトレーニング等の良し悪しを極端に発信していることがある。情報過多な中で、情報の精査が必要。何が良い悪いではなく、それが全てだと鵜呑みにすることがいけない。実践後、自身に合う・合わないを選択することも大切。

（２）故障しない体にするには

睡眠・筋力・柔軟性・栄養・神経系・休息など様々な要素が相互に作用。

（３）睡眠について

①中高生（１４～１７歳）は８～１０時間の睡眠を推奨。

※アスリートはエネルギーの消費量が激しいので、９～１０時間の睡眠を推奨。また、睡眠時間が８時間未満のアスリートは、８時間以上のアスリートよりも怪我の受傷リスクが１．７倍高かったという研究結果がある。

②睡眠と自律神経の関連性

副交感神経優位でないと寝付けない・睡眠の質の低下が起こる

※交感神経…興奮時に優位に作用　副交感神経…リラックス時に優位に作用

③サーカディアンリズム（体内時計）について

日中は交感神経優位、夜は副交感神経優位となる健康的な体内時計の調整が大事

→睡眠衛生ガイドライン（ＮＣＡＡタスクフォース，2019）より…

・睡眠定期スケジュールの確立→睡眠前のルーティンを作る

・日中、特に朝は明るい光を浴びる

・寝室は、涼しく、暗く、過ごしやすく→着衣で睡眠する場合、部屋は暑いより涼しい方が良い

・就寝６時間前からはカフェイン摂取を避ける

・夜間の過剰な飲食を避ける

・眠れない時、何度も時計を見ない→ベッドに横になるだけで休息になり得る、ゆっくり呼吸する（１０－１０－１０呼吸　※後述）

・睡眠が足りなければ昼寝をする

・ベッドは寝る場所と決め、他のことをしない

※村田先生より「朝起きたら冷たい水で顔を洗う」「寝る前にホットミルクや、大さじ一杯のはちみつ・ＭＣＴオイルの摂取」も推奨

（４）ストレッチ（スタティックストレッチ）について

①短期的な効果（練習前、試合前）を得るためのスタティックストレッチ

・適切な伸長時間…３０秒～６０秒程度

・可動域改善効果の持続時間…数分から数時間

→柔軟性の変化は長く持続しない

※朝、入念にストレッチしたからといって夕方までその効果が続くとは考え難い

②柔軟性を向上させるためのスタティックストレッチ

・伸張時間…１回６０秒

・頻度…１日２セット

・実施頻度…３～４日程度（１週間合計で７分程度）

・伸張強度…十分なストレッチは感じるが痛みが出ない程度

・実施方法…コンスタントトルクストレッチ

※ストレッチの過程で段階的に伸張強度を高めていく方法

（５）呼吸について

①脳の不活性

モバイルデバイスやパソコン等の普及により脳がうまく緊張の抑制をできない

→筋肉をうまくコントロールできない→パフォーマンスの低下、怪我のリスクの上昇

→脳の活性化のために、呼吸トレーニング・視覚トレーニング・感覚トレーニングが必要

②呼吸について

・我々は１日に約２万回呼吸している

→人が１日に行う動作の中で最も多く、呼吸が悪いと姿勢や動きの悪化につながる

・呼吸で自律神経のコントロールができる

※呼吸機能が改善されることで①身体的変化②精神的変化、顔面形成③筋活動の変化に期待できる

・不健康な人ほど呼吸が多い

③良い呼吸について

・軽い静かな呼吸

・横隔膜呼吸

・呼気の後にやや止まる呼吸

・鼻呼吸

【呼吸のテスト】

❶静かに少しだけ息を吸い、静かに少しだけ息を吐く

❷❸の動作後、空気が肺に入らないよう指で鼻を押さえ、息を止める

❸「息を吸いたいと感じるまで」が何秒かを測る

❹指を離し、鼻で呼吸する

※息を止めた後に再び息を吸い始める時の呼吸量はテスト前よりも大きくなってはいけない

≪注意点≫

・息を止めるのは、始めに息を吸いたいと思うまで

・このテストは最大でどれだけ息を止めていられるかということを計測するものではない

・これは息を止めている時間の計測だけであり、呼吸を正す練習ではない

・朝の起床後すぐの計測が最も正確

・目指せ４０秒以上

④呼吸を減らす訓練（エクササイズ）

【～呼吸エクササイズ①～】

❶指を鼻の下、上唇の上に平行に置いて、鼻の穴を通る息の量に注目する

❷鼻先に少し空気を吸う※鼻の穴を満たすだけ（１ｃｍ）吸うイメージ

❸指を羽と思って、羽を動かさないように息を吐く

❹指に感じる温かい空気の量を減らすために呼吸をゆっくりすることに集中する

❺４分程度、もっと息を吸いたいという感覚を維持する（息苦しくはないがはっきりと感じる程度に）

【～呼吸エクササイズ②鼻詰まり解消～】

❶指で鼻をつまみ、口を閉じたまま息を止める

❷これ以上息を止めることができないと思うまで、ゆっくりとうなづくように頭を上下に振るか、体を左右に揺らす（息を吸いたいと思うまで、鼻をつまんだままにする）

❸これ以上息を止めていられなくなったら、口を閉じたまま、鼻を押さえていた指を離しゆっくりと鼻から息を吸って吐く

※鼻詰まりが完全になくならない場合は、また❶❷❸を行う

（呼吸が元に戻るまで３０秒待つ、鼻詰まりが解消されるまで何回も行う）

【～呼吸エクササイズ③１０－１０－１０呼吸～】

❶１０秒かけて鼻から息を吐く

❷１０秒息を止める

❸１０秒かけて鼻から息を吸う

※❶❷❸を４分繰り返す

（６）視覚について

①視覚から得る情報量について

感覚情報の中で視覚が占める割合は約７８％（静止画）

＝視覚情報は他の感覚情報を抑えて重要度が高い

②視覚チェック＆ビジョントレーニング

ア．指またはペンを鼻先まで寄せて寄り目がどれくらいできるかどうか

イ．上下左右様々な位置に動く指またはペンを視線だけで追いかける

ウ．両手の親指を立てて手を顔の前に出し、視線だけを交互にリズムよく動かす

エ．指またはペンに目線を向けたまま、首は様々な方向に動かす

③周辺視野について

視覚情報の中で最も情報量が多い

※オプティックフロー（流れていく景色）…自身の運動や外界の変化に伴う、網膜に投映される像全体の速度場

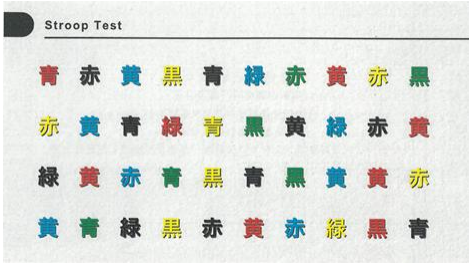
【視覚・感覚を育むテスト】

ア．ストループテスト…色と言語の情報の不一致を上手に処理できるかどうかをみる

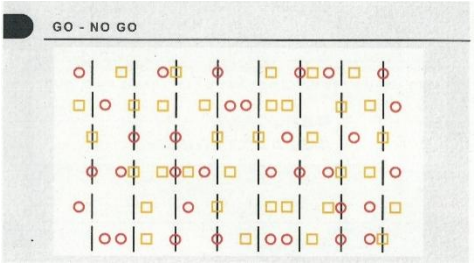
イ．GO - NO GO 課題…２つの刺激に対し、GO 刺激が提示された際には反応するが、NO GO 刺激が提示された場合には、何も反応をしない課題。

例．○は手で太腿をタッチ、□は足で床をタップ、黒線を基準に左右も分けて反応する

※黒線と○□が重なる場合は両手（両足）で反応



ストループテスト



GO - NO GO 課題

（７）リカバリーについて

①温水浴…リカバリーとしては不適切（身体的ストレスがかかっているため）だが、トレーニングとしては有効

※自分なりのリラックスタイムになっている場合はやめなくても良い

②サウナ…リカバリーとしては不適切（身体的ストレスがかかっているため）だが、トレーニングとしては有効

※自分なりのリラックスタイムになっている場合はやめなくても良い

③冷水浴…２４～４８時間以内のリカバリーに有効、疲労回復に効果的（１１～１５℃で１１～１５分）

※筋肥大を目的としたレジスタンストレーニングとの併用はしない

④プレクーリング…暑熱環境下で運動する場合、運動前になるべく広範囲を冷やしておく
→疲労までの時間が長くなる、有酸素＆無酸素運動能力の向上、走行距離、仕事量の向上、などが見込まれる

※プレクーリング…運動前に身体を冷却することで、運動時の体温上昇、疲労、運動能力の低下、熱中症などの身体のコンディション不良を防ぐ方法。

⑤交代浴…血管の収縮と拡張を繰り返すことでポンプ作用を起こし血流改善、老廃物排除を促進する（冷たい水１５℃以下、温かいお湯３５℃以上の条件）

※信憑性の高い研究結果は報告されていない、何もしないのに比べて筋肉痛は抑えられるが優位差はほとんどない、筋力・パワー低下を抑える効果は多少ある

≪実技≫

（１）視覚トレーニング（テニスボールを使用）

ア．ボールキャッチ①…ペアで実施。一人は両手にテニスボールを持ち、好きなタイミングでどちらか１個のテニスボールを落とす。もう一人は落下するテニスボールを掴む。

※周辺視野で見ると掴みやすい。

イ．ボールキャッチ②…ペアで実施。一人は、相手に向かってボールを投げ、色を発声する。もう一人は、相手の発する色を聞きボールの掴み方を判断してボールを掴む。

例．青は右手で掴む、赤は左手で掴む、緑は両手でつかむ、など

※相手の能力に合わせて色を発するタイミングを調整する。

ボールキャッチ①

ボールキャッチ②

ウ．両手キャッチボール…ペアで実施。ボール２球で両手でキャッチボールを行う。

※相手を遠目に見ながら投げるとコントロールよく投げられる。

（２）呼吸トレーニング

ア．　ブローイング①…四つん這いになり、膝を床から１ｃｍ上げた状態で２０歩ずつ前進と後退を行う。背中が反ったり、丸まったりしないよう注意して行う。

イ．　ブローイング②…四つん這いになり、その場で背中を丸めたり、反ったりを繰り返す。呼吸を意識して行う（息を吐きながら背中を丸め、背中を反りながら息を吸う）。

ブローイング①

ブローイング②

ウ．　ロールアップ（ダウン）…長座状態で手を身体の前に伸ばす。ゆっくりと呼吸を意識しながら体を寝かせたり、起こしたり、腹筋の運動を行う。

エ．バタバタ腹筋…長座状態で足先を浮かし、手を身体の横に伸ばし、手を上下にバタバタさせる。足を上下にバタバタさせたり、足を左右交互に交差させたりすることで強度を高められる。

ロールアップ（ダウン）

バタバタ腹筋

オ．デッドバグ①…仰向けになり手を前に伸ばし、膝を９０度曲げた状態で足を浮かせる。「左手と右足・右手と左足」をセットにして、手足を曲げ伸ばしする。

カ．デッドバグ②…仰向けになり、肘と膝を左右交差させてくっつけながら腹筋を行う。

デッドバグ①

デッドバグ②

キ．肩ストレッチ①…正座姿勢から上半身のみ床に伏せる。左右の手を斜め前に伸ばし、片手ずつ上げ下げする。

ク．肩ストレッチ②…仰向けになり、肩甲骨を身体の中心軸に寄せるように手先・足先を浮かせる。

肩ストレッチ①

肩ストレッチ②

ケ．ローリング…体操座りの姿勢になり足をしっかり手で抱え込む。後方の床に背中を付けて転がり、元の姿勢に戻る。背中を丸めることを意識する。

コ．ローリングライトアップ…ローリングの動きで元の姿勢に戻る際、足は浮かせたままにしてバランスをとる。

ローリング

ローリングライトアップ

【研修②】

「パリオリンピック出場を経て」

講　師　ナナイロプリズム福岡　中村　知春　氏

　　株式会社ゼンリン　　上田　百寧　氏

右：上田　百寧　氏

左：中村　知春　氏

≪トークセッション≫

（１）現在の競技を始めたきっかけ

○中村氏…小学生から１２年間バスケットボールを行ってきたが、ファウルをもらうことが多い選手であった。そこで、高校でバスケットボールを引退した後は“コンタクトスポーツをしてみたい”という思いが生まれ、近所のラグビーチームに入会し活動をスタートした。

○上田氏…小学生期はドッジボール、中学生期は陸上競技部に所属し短距離を専門的に活動していた。“短距離はもういいかな…”と高校生期での専門競技を悩んでいた中学校３年生時に福岡県タレント発掘事業より、ラグビー・ハンドボール・陸上競技（投てき）を勧められた。中学校３年生時に出場したジャベリックスローで活躍したこともあり、陸上競技（投てき）を選んだ。

（２）オリンピックについて

①パリオリンピックを振り返って

○中村氏…９位の成績であった。過去最高の順位ではあったが、メダルを目指していたので悔しい思いであった。その中でも、４年に１回のスポーツの祭典での経験は特別

なものであり、普段の実力を出すことはできたのは収穫であった。

○上田氏…オリンピックは初出場であった。世界選手権には２回出場した経験があるが、会場の雰囲気を含めて緊張感が大きく違う大会であった。緊張しがちな性格ではあるが、その中で決勝に進出でき、充実した大会となった。入賞できなかったことは心残りであると同時に、次期オリンピックに向けた目標でもある。

②試合前・試合中の心理状態

○中村氏…約６万６千人の観客に圧倒されたが、これだけの人前でプレーをする機会がラグビーでは滅多にない機会であり、とても嬉しかった。緊張感を楽しむマインドでプレーに臨むことができた。フランス戦はアウェーな雰囲気もすごかったが、それも含めてオリンピックの醍醐味を味わいながらプレーできた。

○上田氏…１投目は緊張で失敗試技となったが、これまでの練習など積み重ねてきたことを思い出しながら試技に臨むことができた。

③世界のアスリートを目の当たりにして感じたこと

○中村氏…世界選手権とは違い、様々なスポーツの強豪が選手村に集まるので、オリンピックの規模の大きさを感じた。特に印象に残っているのは、コンディショニング目的で訪れた選手村のサウナで、減量のため限界まで水抜きを行っているボクシングの代表選手を見かけたこと。

○上田氏…様々な種目のオリンピアンと食堂やジムなどで共になり、オリンピックのすごさを感じた。種目は違えど、オリンピックに対する強い思いで努力してきた方々なのだろうと思い、リスペクトを感じた。

④“オリンピックならでは”を感じた瞬間

○中村氏…ニュース等のメディアで自分自身が触れられたこと。世界選手権をはじめ、様々な国際大会に出場してもそのようなことはないが、友人や学生時代の先生などからも連絡があり、オリンピックだからこその注目度を感じた。それは自身にとっての緊張になるが、緊張を楽しみに変えることができるか、と自身に問う出来事だった。

○上田氏…オリンピックのエンブレムを背負うということ。それを目標にしてきたのでとても嬉しいことであった。支給されたオリンピックのＴシャツやピンズなどを他国の選手から交換を求められることがあったが、他の世界選手権や国際大会ではないことなので、オリンピックの特別さを感じた。

⑤オリンピック期間中に直面した困難な出来事・どうやって乗り越えたか

○中村氏…冷房がなかったこと。冷感スプレーを備えていたので、準備の大切さを感じた。

○上田氏…選手村の選手が増えるにつれて部屋の掃除が来なくなるなどがあった。試合前日に蜂に刺されるトラブルもあったが、問題なく大会に臨むことができた。

（３）国際大会について

①印象に残っている経験

○中村氏…インドでの経験。現地の食べ物・飲み物を口にするとお腹を下すような環境。衛生面が整っておらず、宿舎にコウモリがいたり漏電していたりする状況だった。自分のいる環境や基準が通用しないことを学んだ。

○上田氏…ブタペスト（ハンガリー）での経験。調整でパスタを食べることがあるが、パス

タにジャムがかかっているなど、食習慣の違いを痛感した。

②日本人が世界で活躍するために必要なもの

○中村氏…日本人特有の協調性は強みだと考える。“空気を読む”という行いは海外ではあまりなく、裏を返すと“意見がない(言えない)”という弱みに見えるが、チームスポーツにおいては、日本人らしい強みに変わると考える。

○上田氏…私は身長が１６０ｃｍだが、海外選手は体格がいい。体格面で勝てない代わりに練習内容の工夫などそれ以外の面で努力している。体格差があってもそれ以外の面で強みを生かす努力することを大切にしている。

（４）上田氏から中村氏への質問

○海外勢と競う中で体格差などをどのように補って戦っているか？

→チームメイト同士が“繋がりつづける”という気持ちで戦っている。“１対１では勝てなくても、７対７なら勝てるかもしれない”という気持ちを大切にして大会に臨んでいる。体格面においても、日本人は他国の選手より“１０ｋｇ軽く、１０ｃｍ低い”と言われることがあるが、他国の選手より“転がっているボールに１０ｃｍ近い位置にいる”“低いタックルが活きる”という考え方で戦っている。

○トップレベルのラグビー選手を目指すには何歳からラグビーをしておくべきですか？

→体操競技や水泳などは早い時期からする必要があるのかもしれないが、ラグビーはそれを感じない。例えば、身体が小さくても、何か秀でたものがあれば補うことができるとも思う。ロスオリンピック後、ぜひ上田さんもラグビーに！

（５）国民スポーツ大会について

①国スポに出場する意義、国スポに対する考え方

○中村氏…福岡県に貢献したいという気持ちで臨んでいる。普段は違うチームの選手が集って戦うのでそこは新鮮である。

○上田氏…規模は関係なく、オリンピックと同じ１つの試合として臨んでいる。３年間自己ベストが出ていないので、パリオリンピック後の国スポも自己ベスト更新を目標に臨んだ。日頃は会社を背負って戦うが、国スポでは福岡県を背負って戦うので“どれだけ福岡県に貢献できるか”という気持ちは持って臨んでいる。

②チーム福岡への思い

○中村氏…開会式で講倫館高校が披露したダンスや、県職員さんが準備していただいた花などが温かく、他の大会にはない一面で印象に残っている。

○上田氏…高校生時から国体（国スポ）には出場しており、これまでは大きな成績を残せないでいた。今回初めて優勝できたが、どんな成績の時も福岡県チームが温かく迎えてくれる。福岡県チームはミーティング等どんな時も雰囲気が良い。

（６）日頃の練習・トレーニングについて

①大切にしていること

○中村氏…試合よりも高い負荷をかけることを意識している。そうすることで、試合時に余裕が生まれる。メンタル面では“なぜその目標を達成したいのか”を忘れないように心掛けている。練習に気乗りしない時も自分自身に発破をかけることができている。

○上田氏…試合で緊張しがちな性格なので、自信を持てるまで練習に打ち込んでいる。練習

の中で不安を取り除く意識をしている。

（７）参加者からの質問

①練習や試合中に仲間とのコミュニケーションで意識していることは？

中村氏…チーム１２人の中で“自分は何を求められているか”を考えながら、必要とされる役割を果たせるよう意識をしている。

②会場に用意された“やり”を使って試技に臨まれているが、日ごろ使っていない道具を使うことに不安はないか？限られた試技でパフォーマンスを発揮する競技だが、意識していることは？

上田氏…正確には、自分のやりを競技場に持参し、検定を通過すれば、日頃から使っているやりを使用できる。パリオリンピックでも日頃のやりを使用した。検定に通過したやりは誰でも使えるので、他選手のやりも使えるし、自分のやりを使われることもある。細かい感覚でしっくりくるものがあれば、それを使うこともたまにある。

※中村氏から上田氏へ“私のやりばかり使う選手がいるな、という状況もあるのか？”

→ある。自分の前に試技をする選手に自分のやりを使われると、事前に握れなくなる。

③日頃の身体のケア・コンディショニングについて気をつけていることは？

○中村氏…あまり意識していない。日頃から基本的なケアはしているが、試合前だから特別なケアをする、ということはない。試合前のルーティンを作らないようにすることで、どんな状況になっても冷静にプレーができるようにしている。

○上田氏…湯船につかること。冬季練習は強度が高いのでつかるのはもちろんだが、どのシーズンでも意識している。身体が温まった後のストレッチも大切にしている。

④“試合が１０：００開始”の場合、どのように前日を過ごすか？

○中村氏…４時間前に食事を終えておく。試合期間は８時間睡眠を心掛けている。それ以外はあまり意識していない。

○上田氏…前日は２２：００就寝を心掛ける。ウォーミングアップの５時間前には起きる。

⑤試合期に食事面で心掛けていることは？

○中村氏…１日に３試合あるので、糖質を充分に筋肉に取り込めるよう炭水化物をしっかり摂るようにしている。油物は食べないようにしている。それ以外はあまり意識していない。

○上田氏…あまり意識はせず、遠征先のご当地料理を食べることも多かったが、一度、牡蠣で食あたりを経験したので、生ものは食べないようになった。

（８）人間性について

①競技者として大切にしていることは？

○中村氏…目標と目的をはき違えないことを心掛けている。私の場合は“女子ラグビーの価値を高める”という目的があり、“オリンピックでメダルを獲る”という目標を持って競技をしている。

○上田氏…中村学園女子高校出身で、在学時に学んだ“努力の上に花が咲く”という言葉を大切にして、何事も努力し続けるよう取り組んでいる。

②今後の展望や目標は？

○中村氏…私自身の日本代表としての活動は一区切り、今は自身のクラブチームを日本一にすることが目標。また、女子ラグビーの価値をもっと高めていきたい。

○上田氏…パリオリンピックで目標としていた８位入賞を果たせなかったので、９月の世界選手権で再度８位入賞を目指す。また、自己ベストの更新も目指す。

③今日の参加者へ２人からのメッセージ

○中村氏…応援される選手になってほしい。“競技力を高めることが全て”にならないようにいろんな面で成長できるように過ごしてほしい。普段の様々な環境が当たり前と思わず、感謝を忘れずに過ごすことが、応援される選手につながる。

○上田氏…日頃から“ごみを拾う、散らかったスリッパを整える”など小さなことでも意識して過ごしてきた。そのような心構えを通して、様々なことに気づく力を身につけたと感じている。スポーツを通して、人格を磨いていくことも大切。皆さんと日本代表選手として出会えることを楽しみに、私もまだまだ頑張ります。

９　成果

村田氏の講義・演習を通して、すぐに実践できるコンディショニングについて深く学ぶことができた。中村氏、上田氏からはオリンピックをはじめとする国際大会での経験や、日頃の取組や考えを直接聞くことができた。コンディショニング面での話では、村田氏の講義と関連性が高く、参加者もうなずける内容であった。本研修会が本県強化選手にとって、競技生活における大きな刺激になったと考える。

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　共催

（公財）福岡県スポーツ協会

４　期日

令和７年１月１７日（金）

５　会場

福岡県立スポーツ科学情報センター（アクシオン福岡）第３・４研修室

６　対象

〇福岡県選手強化推進事業強化指定指導者　〇福岡県スポーツ協会加盟団体関係者
〇中学校、義務教育学校、中等教育学校、高等学校、特別支援学校、高等専門学校運動部活動指導者　〇大学・短期大学関係者　〇総合型地域スポーツクラブ関係者
〇スポーツ推進委員　〇アクシオンスクール講師　〇リーダーバンク登録指導者

７　参加人数

４１名

８　内容

「プレーヤーのやる気と可能性を引き出すメンタルコーチング」
講　師
メンタルコーチングスクール JAPAN　代表　池　努　氏

池　努　氏

≪講義≫

（１）メンタルコーチの役目

選手の…「成長の加速」「実力発揮」

※メンタルコーチングでは「コーチング（米国国際コーチ連盟基準)」「メンタルスキルトレーニング（スポーツ心理学)」の大きく２つの科学的根拠のあるスキルを活用。

（2）コーチングとは

○コーチング…心理学、脳科学を活用した相手のリソースを活用し、ゴールへの思考や行動を引きだす対話。

※リソース（資源）…目標や価値観、知識や経験、強みなど

○人の価値観は様々なので、どのような声かけでやる気になるかも人それぞれ。

例．教員の皆さんなら上司のどのような声かけがやる気になりますか？

a. 生徒の成長のために頑張ろう

b. 効率の良い仕事をして自分の人生を楽しみましょう

c. あなたが素敵な自分になればそれが生徒のためになります

d. 未来の日本のために良い教育を生徒へ

e. 家族のために仕事を楽しみましょう

f. よりよい教育を探求、進化するために

○コーチングでは質問を多用。人は質問されると脳内から「答え・考え」を検索し言語化しようとするので、コーチングでは質問を使い「言語化」を支援。

○カタルシス効果…不安を言語化することでストレスが減少、アクションプランを言語化することで集中、ゴールを言語化することでやる気向上、など。

→自分の言葉を自分の耳で聴き気づき（アウェアネス）が起きる。

○コーチングでは質問をした相手の答えを「傾聴」「承認」する。

→傾聴されることで心理的安全な状態で自分の言葉を発することができる。

○「傾聴」…相手の言葉を念を入れて聴くこと（姿勢（表情）、あいづち、反射など）。

※「聞く」は音が聞こえてくること。

○傾聴は社会心理学にも相手に社会的報酬（自己重要感・自己肯定感・自己効力感など）を与える行為とされている。

→何を聴いてほしいのか？何を受け取ってあげれば安心して深い対話につながるか？

○人が話をする目的に「情報の共有」「感情の共感」があり、“情報と感情”を受け取ることがポイント。

→聴く側が話の内容（情報）とキモチ（感情）を理解することで、話す側は承認を感じて心理的安全性、信頼関係（ラポール）が形成される。

○「承認と承認」…コーチングスキルのひとつで、相手の存在・人格・行動・変化などを認めること。ラポールの形成に重要。

○３つの承認…①存在承認： 存在、性格、可能性を認める

②行動承認：その人の行動面を認める

③成長承認：その人の変化、進化、成長を認める

※日本では、マズローの５段階欲求説における「生理的欲求」「安全欲求」「社会的欲求」をほとんどの人が満たしているが、「承認欲求」「自己実現」を満たしていない。

○結果承認の弊害…結果（試合やテストなど）に対する承認、否定を繰り返されると

①結果主義志向になる

②結果があらわれにくい行動や挑戦を怖がる

③失敗のリスクで行動が小さくなる

④他者と成果を気にして心理的に病む

※結果の有無に関わらず、裏側の行動や成長を認める。課題はフィードバックする。

○コーチング・セッション実践①

≪方法≫

・ペアで質問側・回答側を交替しながら実践

・傾聴、承認を意識

≪質問内容≫

・現在の指導力において、何が得意で、何が足りないと思いますか？

・１年後の理想の状態（ゴール）は？

・ゴールに向けて何が必要ですか？

・ゴールに向けてどのような行動をしていきますか？

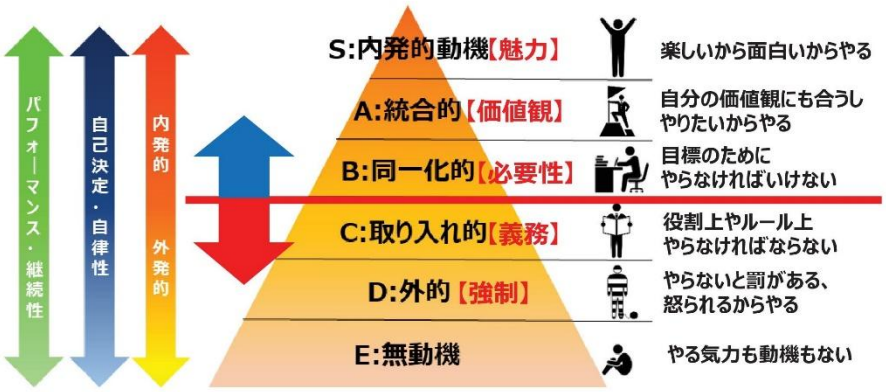
（３）メンタルスキルトレーニングについて

○メンタルスキルトレーニング…スポーツ心理学を活用したメンタルスキル習得のためのトレーニング。

○自己決定理論…自己決定の度合いが高いほど、主体的に健全な感情で高いパフォーマンスにつながり、更に行動の継続性も高まる傾向がある。

→自分で決めること（自己決定）をコーチング、支援する。「やらないと」から「やりたい・やる」へ。「やれ」から「今日はどう取り組む？」へ。指導者はティーチングからコーチングへ。

【自己決定理論からみるクライアントの行動レベル（有機的統合理論）】



有機的統合理論

※勉強に対するモチベーションを有機的統合理論に置き換えると…

Ｓ：できることが多くなるのは楽しいからもっと学びたい（内発的）

Ａ：点数が上がることは楽しいから宿題と予習もしよう（統合的）

Ｂ：次のテストでは高得点をとりたいから宿題をしよう（同一化的）

Ｃ：明日発表で当たるから宿題をしないと（取り入れ的－義務）

Ｄ：怒られるから宿題をしないと（外的－強制）

Ｅ：やらない（無動機）

○コーチング・セッション実践②

≪質問内容≫

・指導する選手の自己決定レベルをどこにあげたいか？

・そのために何が必要か？

○ゴールセット…ゴールは「ビジョンや目標など」、ビジョンは「未来の理想像」、目標は「ビジョンへのステップ、階段」を指し、それらを設定することが自己決定理論では重要である。ゴールは“Have to”より“Want to”が理想的だが、“Want to”が見つけられない選手には「ここまでしてほしい」「ここを最低限目指そう」とリクエストすることもよい。

※①結果目標（全国大会出場など）

②成長目標（～なスキルを習得する）

③行動目標（○○を意識して、△回挑戦する）

など、「３つの目標」設定がある。「やる気はすぐにリバウンドする」ので、定期的な目標設定が重要。

○コーチング・セッション実践③

≪質問内容❶≫

テーマ設定は２～３年後のビジョンとし…

・２～３年後にどんなチーム、選手になっていたい？どんな結果が出ていたら嬉しい？

・その時、どんなプレーができている？どんなフィジカルを持っている？

・達成できたら誰が喜んでくれる？どんな気持ちになる？

≪質問内容❷≫

テーマ設定は１年以内のビジョンとし…

・１年後どんなプレーができたら嬉しいですか？

・１年後どんな結果が出せたら嬉しいですか？

・いいプレーをするために練習で意識したことは何ですか？

・達成できてどんな気持ちですか？

※２～３か月以内などより短期の目標設定にも有効

○モチベーションについて

人のモチベーションは主に…①達成動機②権力動機③親和動機④回避動機の４つがある。

※①達成動機：うまくなりたい、成長したい、など

②権力動機：影響力がほしい、注目されたい、など

③親和動機：チームに貢献したい、親に恩返ししたい、など

④回避動機：～なるのは嫌だ、～なるのは避けたい、など

○ドーパミン型モチベーションの使い方

人が幸福感を感じる時、大きく分けて３つの脳内物質が分泌されている。

→①ドーパミン（達成・成長・快楽）

②セロトニン（リラックス・爽やかな感覚）

③オキシトシン（人とのつながり）

上記の脳内物質が分泌され多幸感を味わうことで、またその多幸感を得るために行動したくなる。

○行動と脳内物質の関係

行動 → 報酬 → 脳内物質分泌 → 多幸感

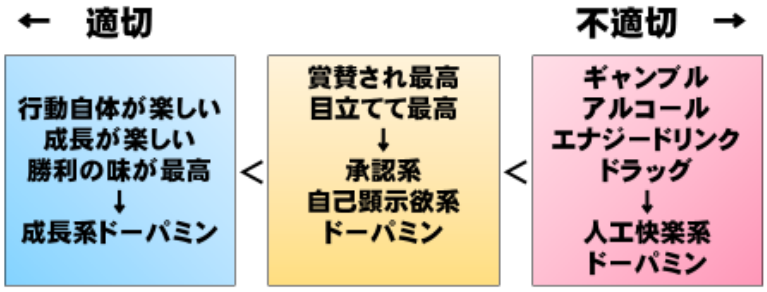
例．スポーツ → 達成し褒められる → ドーパミン → 高揚感

キャンプ → 気持ちいい → セロトニン → 幸せ

同窓会 → 昔話で楽しい → オキシトシン → やすらぎ

人は多幸感につながった行動を繰り返そうとする。

○適切なドーパミン分泌と不適切なドーパミン分泌



適切なドーパミン分泌がよいモチベーションの維持・向上に影響を与える。

９　成果

参加者は学校関係者が多く、アンケートでは「運動部活動に限らず学級経営や授業等でも身になる内容であった」という回答が多数見受けられた。「コーチングスキル」「モチベーション」についての感想が多く、メンタルコーチングに関する関心の高さを感じた。講義の中で参加者同士のペアワークも行われ、実践的な研修を通してメンタルコーチングについて深く学ぶことができる研修会であった。

Ⅱ　研究報告（抄録）

【研究主題及び副題】

「ジュニアアスリートの効果的な人材発掘及び競技選択における研究」
～福岡県タレント発掘事業修了生に関するデータ分析を通して～

福岡県立筑紫高等学校　教諭　馬渡　洸二

１　研究内容の概要

（１）主題設定の理由

福岡県タレント発掘事業は、県内の体力・運動能力に優れた人材を見出し、それら人材への適切な指導を組織的・計画的に行うことにより、自分にあった競技種目を見つけ、世界で活躍できる可能性を拡げることができるよう、そのスポーツ活動を支援し、県民に夢や感動を与える国際級の選手を育成することを目的としている。

また、子どもたちの能力を見極め、飛躍的に成長できる時期を逃さない選考を行う「セレクト（人材発掘）プログラム」、選出した子どもたちの優れた能力を伸ばしながら、潜在能力を引き出し、より高いレベルで活躍するために活動を計画し実行する「能力開発・育成プログラム」、自己の能力に応じ活躍できる競技種目へと繋ぐ「パスウェイ（種目選択）プログラム」の３つのプログラムから構成されている。

現在では、地域におけるタレント発掘・育成事業は全国的に行われているが、本事業はその先駆けとして平成１６年にスタートし今年で２１年目を迎え、これまでに４７３名の修了生を輩出している。そのうち、全国大会優勝者は９９名、国際大会出場者は６７名、パリ２０２４オリンピックにも８名の修了生が出場し、２名がメダルを獲得しているが、本県におけるタレント発掘・育成事業のさらなる推進のためには、次の課題があげられる。

ア　効果的な人材発掘　　イ　発掘した人材の適性に即した競技選択

そこで、本研究ではジュニアアスリートの人材発掘及び競技選択に資する効果的な手法について、本事業の修了生の実態を丁寧に分析していくことこそが、最も有意かつ効率的な方法であると考え、上記二つの課題を解決するために、本事業の修了生を対象として、２０年間の各種形態・体力運動能力データ、競技実績を活用することとした。

（２）研究の目的

本研究では、福岡県タレント発掘事業の修了生を対象に、各種形態・体力運動能力データと競技実績を収集・分析し、ジュニアアスリートにおける人材発掘、競技選択において有用な知見を得ることを目的とする。

（３）研究の仮説

福岡県タレント発掘事業における修了生に関する各種形態・体力運動能力データと競技実績を収集・分析することで、ジュニアアスリートにおける効果的な人材発掘の手法や競技選択の在り方を検討・構築する上で有用な知見を得ることができる。

（４）研究の方法

ア　研究の対象者

・福岡県タレント発掘事業修了生３８２名（男子１８１名、女子２０１名）

※平成１６年度～令和元年度の期間、事業に参加し修了を認められた者

イ　研究の対象データ

福岡県タレント発掘事業が所有する修了生の各種形態・体力運動能力データの結果から、１３種

目「身長」「体重」「２５ｍ走」「立幅跳」「ボール投」「２０ｍシャトルラン」「五段跳」「リバウンドドロップジャンプ（以下 RDJ)」「全身反応時間」「四方位反応時間」「座位ステッピング」「四方向ステップ」「バランステスト」のデータ分析を行った。

瞬発力：「２５ｍ走」「立幅跳」「五段跳」「RDJ」「ボール投」平衡性：「バランステスト」心肺持久性：「２０ｍシャトルラン」敏しょう性：「全身反応時間」「四方位反応時間」「座位ステッピング」「四方向ステップ」

２　研究の成果と課題

（１）国際大会出場者と非出場者の測定値の関連性

修了生３８２名のうち、国際大会に出場している者６２名（男子１９名、女子４３名）を対象に、最初に発掘を行う小学校４年生時、最終競技選択を行う中学校３年生時の測定値を男女別に抽出することで、より効果的な人材発掘、競技選択に繋げられると考えた。対象ごとに測定値の平均値を出し、ｔ検定を行うことで「国際大会出場者と非出場者の測定値の関連性」をみることとした。

そこでまず、「国際大会出場者の方が非出場者よりも各測定値の平均値が高く、競技成績に影響を与えている」という仮説を立てたところ、次のような結果が得られた。

男子の小学校４年生時は、国際大会出場者と非出場者の各測定値に、特に有意な差は認められなかった。（表１参照）

〈表１　国際大会出場者と非出場者の各測定値の平均値と統計的有意差検定（男子の小学校４年生時）〉

平均値	身長	体重	25m走	立幅跳	ボール投	五段跳	RDJ	全身反応	ステッピング	四方向
国際大会出場者	140.28	33.21	4.400	188.5	24.72	9.152	1.3920	0.3049	56.6	7.017
非出場者	138.57	32.16	4.299	184.7	21.64	9.255	1.4640	0.3128	58.2	7.003

統計的有意差検定（男子の小学校4年生時）

身長	0.442	RDJ	0.580
体重	0.448	全身反応	0.548
25m走	0.264	四方位反応	–
立幅跳	0.248	ステッピング	0.400
ボール投	0.113	四方向	0.908
シャトルラン	–	バランス	–
五段跳	0.539		

*:p<.10,**:p<.05,***:p<.01

また、男子の中学校３年生時は、国際大会出場者と非出場者の各測定値のうち、体重・立幅跳の２項目に有意な差が認められ、国際大会出場者の平均値の方が高いことから競技成績に影響を与えているものと考えられる。（表２参照）

〈表２　国際大会出場者と非出場者の各測定値の平均値と統計的有意差検定（男子の中学校３年生時）〉

平均値	身長	体重	25m走	立幅跳	ボール投	シャトルラン	五段跳	RDJ	全身反応	四方位反応	ステッピング	四方向	バランス
国際大会出場者	172.02	63.29	3.681	257.1	34.09	112.9	12.90	2.3912	0.2741	0.4620	65.5	5.317	15.1
非出場者	169.09	58.87	3.691	247.1	33.87	115.1	12.57	2.3240	0.2824	0.4528	65.9	5.424	16.4

統計的有意差検定（男子の中学校3年生時）

身長	0.225	RDJ	0.645
体重	0.062 *	全身反応	0.299
25m走	0.860	四方位反応	0.461
立幅跳	0.015 **	ステッピング	0.812
ボール投	0.878	四方向	0.163
シャトルラン	0.600	バランス	0.405
五段跳	0.191		

*:p<.10,**:p<.05,***:p<.01

女子の小学校４年生時は、国際大会出場者と非出場者の各測定値のうち、立幅跳・五段跳の２項目に有意な差が認められたが、国際大会出場者の平均値の方が低いことから競技成績に影響を与えないものと考えられる。（表３参照）

〈表３　国際大会出場者と非出場者の各測定値の平均値と統計的有意差検定（女子の小学校４年生時）〉

平均値	身長	体重	25m走	立幅跳	ボール投	五段跳	RDJ	全身反応	ステッピング	四方向
国際大会出場者	138.21	31.75	4.523	175.3	16.02	8.783	1.4645	0.3422	55.5	7.391
非出場者	138.85	31.24	4.507	180.1	15.83	8.983	1.4298	0.3351	55.5	7.497

統計的有意差検定（女子の小学校4年生時）

身長	0.592	RDJ	0.751
体重	0.576	全身反応	0.583
25m走	0.702	四方位反応	–
立幅跳	0.073 *	ステッピング	0.995
ボール投	0.855	四方向	0.319
シャトルラン	–	バランス	–
五段跳	0.052 *		

*:p<.10,**:p<.05,***:p<.01

また、女子の中学校３年生時は、国際大会出場者と非出場者の各測定値のうち、身長・体重・２０ｍシャトルラン・四方向ステップの４項目に有意な差が認められ、国際大会出場者の平均値の方が高いことから競技成績に影響を与えているものと考えられる。（表４参照）

〈表４　国際大会出場者と非出場者の各測定値の平均値と統計的有意差検定（女子の中学校３年生時）〉

平均値	身長	体重	25m走	立幅跳	ボール投	シャトルラン	五段跳	RDJ	全身反応	四方位反応	ステッピング	四方向	バランス
国際大会出場者	161.02	53.35	4.097	209.4	21.22	96.3	10.71	1.9525	0.2916	0.4607	64.0	5.810	18.4
非出場者	159.16	51.04	4.099	211.2	22.50	87.5	10.67	1.9454	0.2916	0.4649	63.8	5.941	18.1

統計的有意差検定（女子の中学校3年生時）

身長	0.059 *	RDJ	0.924
体重	0.037 **	全身反応	0.996
25m走	0.941	四方位反応	0.641
立幅跳	0.433	ステッピング	0.858
ボール投	0.231	四方向	0.004 ***
シャトルラン	0.002 ***	バランス	0.732
五段跳	0.743		

*:p<.10,**:p<.05,***:p<.01

以上のことから、「国際大会出場者の方が非出場者よりも各測定値の平均値が高く、競技成績に影響を与えている」という仮説は、成立しないものと判断される。国際大会出場者の測定値が非出場者よりも優れている訳ではなく、競技成績にも影響していない結果となったが、男子よりも女子の方が測定値と競技成績との関連性が高い傾向にあると考えられる。

（２）競技別国際大会出場者と非出場者の測定値の関連性

中学校３年生時の国際大会出場者を男女別・競技別（全１４競技）に分け、測定値の平均値を出し、ｔ検定を行うことで「競技別国際大会出場者と非出場者の測定値の関連性」をみることにした。

ここでは、「競技別国際大会出場者と非出場者の測定値の差をみることで、各競技で競技成績に影響を与えている重視すべき測定項目（種目）がある」という仮説を立てた。

フェンシング男子の国際大会出場者と非出場者の各測定値のうち、四方位反応時間に有意な差が認められ、国際大会出場者の平均値の方が高いことから競技成績に影響を与えているものと考えられる。女子の国際大会出場者と非出場者の各測定値に、特に有意な差が認められる測定項目（種目）はなかった。自転車競技男子の国際大会出場者と非出場者の各測定値のうち、２５ｍ走・立幅跳・ボール投・２０ｍシャトルラン・RDJ・座位ステッピング・四方向ステップ・バランステストに有意な差が認められた。２５ｍ走・立幅跳・ボール投・座位ステッピング・四方向ステップに関しては、国際大会出場者の平均値の方が高いことから競技成績に影響を与えており、２０ｍシャトルラン・RDJ・バランステストに関しては、国際大会出場者の平均値の方が低いことから競技成績に影響を与えないものと考えられる。女子の国際大会出場者と非出場者の各測定値のうち、２０ｍシャトルラン・バランステストの２項目に有意な差が認められた。２０ｍシャトルランに関しては、国際大会出場者の平均値の方が高いことから競技成績に影響を与えており、バランステストに関しては、国際大会出場者の平均値の方が低いことから競技成績に影響を与えないものと考えられる。国際大会出場者に関して、男子は短距離系、女子は中・長距離系と出場種目が異なるため、２０ｍシャトルランの競技成績への影響の可否があるものと考えられる。ショートトラックスピードスケート男子の国際大会出場者と非出場者の各測定値のうち、身長・ボール投・全身反応時間に有意な差が認められた。全身反応時間に関しては、国際大会出場者の平均値の方が高いことから競技成績に影響を与えており、身長・ボール投に関しては、国際大会出場者の平均値の方が低いことから競技成績に影響を与えないものと考えられる。女子の国際大会出場者と非出場者の各測定値のうち、RDJ に有意な差が認められた。RDJ に関しては、国際大会出場者の平均値の方が低いことから競技成績に影響を与えないものと考えられる。（表５参照）

〈表５　競技別国際大会出場者各測定値の統計的有意差検定結果一覧（中学校３年生時男女出場競技）〉

統計的有意差検定（フェンシング　n=4）　男子

身長	0.717	RDJ	0.518
体重	0.154	全身反応	0.305
25m走	0.584	四方位反応	0.084 *
立幅跳	0.131	ステッピング	0.351
ボール投	0.655	四方向	0.384
シャトルラン	0.435	バランス	0.343
五段跳	0.261		

*:p<.10,**:p<.05,***:p<.01

統計的有意差検定（フェンシング　n=8）　女子

身長	0.194	RDJ	0.334
体重	0.551	全身反応	0.986
25m走	0.210	四方位反応	0.938
立幅跳	0.697	ステッピング	0.392
ボール投	0.980	四方向	0.320
シャトルラン	0.524	バランス	0.769
五段跳	0.226		

*:p<.10,**:p<.05,***:p<.01

統計的有意差検定(自転車競技 n=2) 男子

身長 女子	0.800	RDJ	0.072 *
体重	0.362	全身反応	0.495
25m走	0.068 *	四方位反応	0.193
立幅跳	0.001 ***	ステッピング	0.024 **
ボール投	0.001 ***	四方向	0.024 **
シャトルラン	0.001 ***	バランス	0.001 ***
五段跳	0.207		

*:p<.10,**:p<.05,***:p<.01

統計的有意差検定(自転車競技 n=4) 女子

身長	0.204	RDJ	0.729
体重	0.918	全身反応	0.251
25m走	0.314	四方位反応	0.194
立幅跳	0.160	ステッピング	0.448
ボール投	0.177	四方向	0.609
シャトルラン	0.001 ***	バランス	0.043 **
五段跳	0.558		

*:p<.10,**:p<.05,***:p<.01

統計的有意差検定(ショートトラックスピードスケート n=2) 男子

身長	0.001 ***	RDJ	0.646
体重	0.814	全身反応	0.027 **
25m走	0.316	四方位反応	–
立幅跳	0.342	ステッピング	0.313
ボール投	0.001 ***	四方向	–
シャトルラン	0.971	バランス	0.437
五段跳	0.558		

*:p<.10,**:p<.05,***:p<.01

統計的有意差検定(ショートトラックスピードスケート n=4)女子

身長	0.557	RDJ	0.028 **
体重	0.924	全身反応	0.176
25m走	0.350	四方位反応	0.847
立幅跳	0.192	ステッピング	0.478
ボール投	0.496	四方向	0.860
シャトルラン	0.274	バランス	0.558
五段跳	0.911		

*:p<.10,**:p<.05,***:p<.01

男子のみが出場している陸上競技（短距離）の国際大会出場者と非出場者の各測定値のうち、２０ｍシャトルラン・五段跳に有意な差が認められ、国際大会出場者の平均値の方が高いことから競技成績に影響を与えているものと考えられる。ハンドボールの国際大会出場者と非出場者の各測定値のうち、身長・立幅跳・RDJ・四方位反応時間・座位ステッピングに有意な差が認められた。身長に関しては、国際大会出場者の平均値の方が高いことから競技成績に影響を与えており、立幅跳・RDJ・四方位反応時間・座位ステッピングに関しては、国際大会出場者の平均値の方が低いことから競技成績に影響を与えないものと考えられる。ウエイトリフティングの国際大会出場者と非出場者の各測定値のうち、２５ｍ走・四方位反応時間に有意な差が認められた。２５ｍ走に関しては、国際大会出場者の平均値の方が高いことから競技成績に影響を与えており、四方位反応時間に関しては、国際大会出場者の平均値の方が低いことから競技成績に影響を与えないものと考えられる。（表６参照）

〈表６　競技別国際大会出場者各測定値の統計的有意差検定結果一覧（中学校３年生時男子出場競技）〉

統計的有意差検定(陸上競技(短距離) n=2)

身長	0.808	RDJ	0.570
体重	0.905	全身反応	0.421
25m走	0.230	四方位反応	0.901
立幅跳	0.284	ステッピング	0.825
ボール投	0.813	四方向	0.690
シャトルラン	0.001 ***	バランス	0.860
五段跳	0.001 ***		

*:p<.10,**:p<.05,***:p<.01

統計的有意差検定(ハンドボール n=2)

身長	0.045 **	RDJ	0.009 ***
体重	0.165	全身反応	0.495
25m走	0.449	四方位反応	0.044 **
立幅跳	0.001 ***	ステッピング	0.087 *
ボール投	0.786	四方向	0.220
シャトルラン	–	バランス	0.259
五段跳	0.709		

*:p<.10,**:p<.05,***:p<.01

統計的有意差検定(ウエイトリフティング n=2)

身長	0.887	RDJ	0.226
体重	0.308	全身反応	0.998
25m走	0.001 ***	四方位反応	0.023 **
立幅跳	0.357	ステッピング	0.159
ボール投	0.353	四方向	0.724
シャトルラン	0.299	バランス	0.578
五段跳	0.471		

*:p<.10,**:p<.05,***:p<.01

女子のみが出場しているラグビーフットボールの国際大会出場者と非出場者の各測定値のうち、五段跳に有意な差が認められ、国際大会出場者の平均値の方が低いことから競技成績に影響を与えないものと考えられる。ライフル射撃の国際大会出場者と非出場者の各測定値のうち、身長・２５ｍ走・座位ステッピング・四方向ステップ・バランステストに有意な差が認められた。座位ステッピング・四方向ステップ・バランステストに関しては、国際大会出場者の平均値の方が高いことから競技成績に影響を与えており、身長・２５ｍ走に関しては、国際大会出場者の平均値の方が低いことから競技成績に影響を与えないものと考えられる。ホッケーの国際大会出場者と非出場者の各測定値のうち、

ボール投・２０ｍシャトルラン・座位ステッピングに有意な差が認められた。ボール投・座位ステッピングに関しては、国際大会出場者の平均値の方が高いことから競技成績に影響を与えており、２０ｍシャトルランに関しては、国際大会出場者の平均値の方が低いことから競技成績に影響を与えないものと考えられる。ボートの国際大会出場者と非出場者の各測定値のうち、身長・体重・立幅跳・２０ｍシャトルラン・全身反応時間に有意な差が認められた。身長・体重・立幅跳・２０シャトルランに関しては、国際大会出場者の平均値の方が高いことから競技成績に影響を与えており、全身反応時間に関しては、国際大会出場者の平均値の方が低いことから競技成績に影響を与えないものと考えられる。バスケットボールの国際大会出場者と非出場者の各測定値のうち、バランステストに有意な差が認められ、国際大会出場者の平均値の方が低いことから競技成績に影響を与えないものと考えられる。ソフトボールの国際大会出場者と非出場者の各測定値のうち、２５ｍ走・ボール投・五段跳・RDJに有意な差が認められた。２５ｍ走・ボール投・五段跳に関しては、国際大会出場者の平均値の方が高いことから競技成績に影響を与えており、RDJ に関しては、国際大会出場者の平均値の方が低いことから競技成績に影響を与えないものと考えられる。セーリングの国際大会出場者と非出場者の各測定値のうち、五段跳に有意な差が認められ国際大会出場者の平均値の方が高いことから、競技成績に影響を与えているものと考えられる。アーチェリーの国際大会出場者と非出場者の各測定値のうち、２５ｍ走に有意な差が認められ、国際大会出場者の平均値の方が低いことから競技成績に影響を与えないものと考えられる。（表７参照）

〈表７　競技別国際大会出場者各測定値の統計的有意差検定結果一覧（中学校３年生時女子出場競技）〉

統計的有意差検定（ラグビーフットボール　n=3）

身長	0.680	RDJ	0.737
体重	0.235	全身反応	0.359
25m走	0.266	四方位反応	0.395
立幅跳	0.176	ステッピング	0.388
ボール投	0.495	四方向	0.514
シャトルラン	0.365	バランス	0.977
五段跳	0.014 **		

統計的有意差検定（ホッケー　n=2）　*:p<.10,**:p<.05,***:p<.01

身長	0.249	RDJ	0.202
体重	0.757	全身反応	0.727
25m走	0.198	四方位反応	0.998
立幅跳	0.570	ステッピング	0.011 **
ボール投	0.038 **	四方向	0.563
シャトルラン	0.039 **	バランス	0.154
五段跳	0.394		

*:p<.10,**:p<.05,***:p<.01

統計的有意差検定（バスケットボール　n=2）

身長	0.349	RDJ	0.414
体重	0.692	全身反応	0.891
25m走	0.949	四方位反応	0.957
立幅跳	0.283	ステッピング	0.342
ボール投	0.900	四方向	0.269
シャトルラン	0.116	バランス	0.012 **
五段跳	0.347		

*:p<.10,**:p<.05,***:p<.01

統計的有意差検定（セーリング　n=3）

身長	0.319	RDJ	0.229
体重	0.315	全身反応	0.466
25m走	0.565	四方位反応	0.961
立幅跳	0.123	ステッピング	0.114
ボール投	0.807	四方向	–
シャトルラン	0.587	バランス	0.849
五段跳	0.001 ***		

*:p<.10,**:p<.05,***:p<.01

統計的有意差検定（ライフル射撃　n=2）

身長	0.063 *	RDJ	0.788
体重	0.302	全身反応	0.658
25m走	0.026 **	四方位反応	0.636
立幅跳	0.125	ステッピング	0.025 **
ボール投	0.935	四方向	0.029 **
シャトルラン	0.252	バランス	0.002 ***
五段跳	0.320		

*:p<.10,**:p<.05,***:p<.01

統計的有意差検定（ボート　n=3）

身長	0.012 **	RDJ	0.839
体重	0.002 ***	全身反応	0.030 **
25m走	0.838	四方位反応	0.175
立幅跳	0.059 *	ステッピング	0.781
ボール投	0.314	四方向	0.368
シャトルラン	0.034 **	バランス	0.188
五段跳	0.191		

*:p<.10,**:p<.05,***:p<.01

統計的有意差検定（ソフトボール　n=2）

身長	0.672	RDJ	0.001 ***
体重	0.810	全身反応	0.246
25m走	0.014 **	四方位反応	0.318
立幅跳	0.379	ステッピング	0.657
ボール投	0.016 **	四方向	0.143
シャトルラン	0.623	バランス	0.372
五段跳	0.006 ***		

*:p<.10,**:p<.05,***:p<.01

統計的有意差検定（アーチェリー　n=2）

身長	0.348	RDJ	0.876
体重	0.368	全身反応	0.113
25m走	0.045 **	四方位反応	0.157
立幅跳	0.359	ステッピング	0.101
ボール投	0.670	四方向	0.468
シャトルラン	0.457	バランス	0.172
五段跳	0.330		

*:p<.10,**:p<.05,***:p<.01

他の国際大会に出場している競技に関しては、１名ずつであるためｔ検定は実施できないが、非出場者の平均値との比較を行うことで、各競技の重視すべき測定項目（種目）がみえてきた。

以上のことから、「競技別国際大会出場者と非出場者の測定値の差をみることで、各競技で競技成績に影響を与えている重視すべき測定項目（種目）がある」という仮説は、多くの競技において有意差のある測定項目（種目）が見つかったことから成立したものと判断できる。

（３）まとめ

これまでの検証結果を踏まえると、国際大会出場者が非出場者よりも測定値が優れている訳ではなく、競技成績にも影響していない結果となったが、男子よりも女子の方が体力測定値と競技成績との関連性が高い傾向であることが分かったので、４（１）で提起した「ア　効果的な人材発掘」の課題解決のために、本事業での選考において、その後の競技力向上の可能性を踏まえ、性別ごとの選出の在り方について、検討項目に加える。また、本事業修了生の国際大会出場者を競技別に分析したとき、その競技で求められる測定種目、特に重視すべき要素となる運動能力が見えてきたので、４（１）で提起した「イ　発掘した人材の適性に即した競技選択」の課題解決のために、本事業のジュニアアスリートがもっている特性と各競技において重視すべき測定種目の数値を照合し、より適性を見出せる競技の情報提供を行う。今後は、今回の検証結果をもとに、さらに分析・検証を深め、子どもたちの可能性を拡げるスポーツ活動を支援し、県民に夢や感動を与える国際級の選手の育成に向けて、効果的な取組を進める必要がある。

３　研修を修了しての感想

本事業は人材発掘から、育成、競技選択まで、全ての活動において各競技団体の指導者、各学校の先生方の協力のもと成り立っています。多忙な中、本事業への申し込みや声かけ、プログラムにて専門的指導もいただき、感謝申し上げます。最後に、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、福岡県立筑紫高等学校瀬尾校長先生をはじめとする先生方、特に数多くのご指導とご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鶴所長をはじめ職員の皆様に厚くお礼申し上げます。

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