



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

R3.11.28

講義・演習Ⅰ

「障がい者スポーツ競技の 理解促進や指導方法とは」

障がい者スポーツ指導者協議会九州ブロック会長

山口 幸彦 氏



～指導者とは「影響者」～ / ～全ての人にスポーツを～

講義・演習Ⅱ

「スポーツ指導方法」

Stage Up Support代表

一般社団法人日本スポーツコーチング協会九州支部長

江口 真弓 氏





講義・演習Ⅰ

「障がい者スポーツ競技の
理解促進や指導方法とは」

障がい者スポーツ指導者協議会九州ブロック会長

山口 幸彦 氏

★リハビリ効果を生むスポーツとして
リハビリテーションからスポーツへ
運動(身体活動)の主な必要性

○イギリス ストーク・マンデビル病院

ルートヴィヒ・グッドマン博士

「尖ったものを数えるな、残っているものを最大限に生かせ」

○スイス 車いすマラソン選手

ハインツ・フライ氏

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



～全ての人にスポーツを～

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

★障がい者にとってのスポーツ・レクリエーション
活動の目的

- ① 障がいを少しでも軽減させたい。
- ② 健康の保持増進のために身体活動がしたい。
- ③ レクリエーションとしてスポーツを親しみたい。
- ④ スポーツ技能の向上。
- ⑤ 気軽に話し合える友人を作りたい。

- ① はリハビリテーションが目的。リハビリテーションは社会に
戻るための有効な手立てである。
- ④ は競技者向けの考え方。スポーツにのめり込みたい」
国際大会に出場したい」日本一になりたい」競技スポー
ツとしてトレーニングしたい」

★各障がいに応じた指導方法
(運動実施前の準備運動)

○視覚障がい者の運動実施前の準備運動

- ・周囲の状況を障がい者に伝え(安全確認)、動いても危険がないことを理解してもらう。
- ・前後「左右」何時の方向」など正確に言葉を伝える。こ
そあと言葉のような抽象的な言葉は使用しない。

○聴覚障がい者の運動実施前の準備運動

- ・パネルを使用しピクトグラムや図で視覚に訴える説明を
する。

・光や振動等も活用する。

・実際に指導者が動いて真似をするように促すことも有効
ではあるが、動きの前後のつながり(意味)まで説明する
ことが必要である。





講義・演習Ⅱ

「スポーツ指導方法」

Stage Up Support代表

一般社団法人日本スポーツコーチング協会九州支部長

江口 真弓 氏

★スポーツ指導における「コミュニケーション」の重要性

○「コミュニケーション」が人に与える影響

不安・恐怖 **安全・安心**

不安・恐怖（怒鳴る、圧力をかける指導）

不安を恐れてチャレンジしなくなる。

（ミスをする）と怒られるという恐怖）

言われたことだけをやる人間を育成してしまう。

現状に留まり、自分で考えたり判断したりしなくなる。



安全・安心（称賛する、答えを引き出す指導）

思い切ったチャレンジできる。失敗しても怒られない。チャレンジしたことを称賛される。

失敗を恐れず自分で考えたり試してみようとしたりする。

～指導者とは「影響者」～

「コミュニケーションのホーム&アウェイ」

（例）教員と生徒。教員のホームは職員室、生徒のホームは教室でその逆がアウェイとなる。ホームにいるときは人は安心しパフォーマンスが向上するが、アウェイにいる時は緊張し萎縮する。生徒を指導する際、職員室に呼び出し指導をしても生徒は緊張してしまい、良いパフォーマンスを発揮することができない。生徒の成長を考えるのならば教員が教室（教員のアウェイ、生徒のホーム）に足を運び指導を行うことが望ましい。

★考える力を身につけることで主体性を高める

○「考え」が生まれるのは「問い」によって疑問が生まれたとき。指導者は選手に問いかけて選手自身が「考える」ことの支援をすることが大切である。

○考える力＝言葉の数（量）

AARの質問集の活用

AAR：After Action Review（アクションの後に質問する）

①「ゴール（目標）の明確化

本日はどうだった？ 今何しかった？ なぜそうしようと思った？

② 現状の明確化

やってみてどうだった？ イメージ通りだった？ イメージとどこ違った？

③ 方法の発見、選択肢の創造

次はどこに意識を向ける？ どんな意識をする？ どうすればよくなる？

④ 行動の具体化

どのアイデアが効果的？ なにから取り組む？ 他に工夫できることは？

☆①～④の順に問いを投げかけ選手自身で考え言葉にして発する。自分で考えたこと、気づいたことは記憶に残りやすい。

★指導者とは

○指導者とは「影響者」

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

○指導者はプレーヤーやスポーツそのものの **未来の責任**を負っている。

福岡県スポーツ指導者研修会・福岡県スポーツリーダーバンク登録指導者研修会

1 目的

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

2 主催

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

3 主管

(公財)福岡県スポーツ協会 (公財)福岡県スポーツ振興センター

4 期日

令和3年11月28日(日)

5 会場

福岡県立スポーツ科学情報センター 第3・4研修室

6 対象

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

7 参加人数

74名

8 内容



【講師 I 山口 幸彦 氏】

(1) 講義・演習 I 「障がい者スポーツ競技の理解促進や指導方法とは」

講 師 I 障がい者スポーツ指導者協議会九州ブロック会長 山口 幸彦 氏

- ① 障がい者スポーツの歴史
ア 世界の動き

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

イ 日本の動き

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

② リハビリ効果を生むスポーツとして リハビリテーションからスポーツへ

ア イギリス ストーク・マンデビル病院 ルートヴィッヒ・グッドマン

「失われたものを数えるな、残っているものを最大限に生かせ」

イ スイス 車いすマラソン選手 ハイイツ・フライ

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

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

③ 障がいについての概要

ア 障がい区分

- ・「3障がい」(障害者基本法) 身体障害、知的障害、精神障害

イ 文書表記について

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

今後も表記が変わっていくことが予想される。

④ 運動(身体活動)の主な必要性

ア 健康を保つためには、健常者以上に適度な運動が必要。

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

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

⑤ スポーツ・レクリエーション活動の目的

利用者、参加者の目的を明確に把握することが大切である。

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

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

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

⑥ 各障がいの主な留意点

ア 身体障がい（視覚、聴覚）

（ア）視覚障がい

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

（イ）聴覚障がい

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

イ 知的障がい

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

ウ 精神障がい

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

⑦ 演習

ア 車いす体験

イ 視覚障がい・誘導、手引き歩行



【ア 車いす体験の様子】



【イ 手引き歩行の様子】

○手引き歩行ポイント

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

ウ グループワーク 障がい特性に応じた指導方法を考える。

I 車いす使用者の運動実施前の準備運動

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

II 視覚障がい者の運動実施前の準備運動

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

III 聴覚障がい者の運動実施前の準備運動

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

(2) 講義・演習Ⅱ 「スポーツ指導方法」

講師Ⅱ Stage Up Support 代表

一般社団法人日本スポーツコーチング協会九州支部長 江口 真弓 氏

① 「コミュニケーション」とは

○コミュニケーションとは「対話」

ア 「コミュニケーションが大事」なぜか

- ・コミュニケーションがうまくいかないと現場で何が起きるか
(スポーツの事例) 選手のモチベーションが下がる、やる気がなくなる、不満が溜まる、さぼる、辞める、ケガが増える、嘘をつく、いじめがおこる

(会社・組織の事例) 仕事の意欲低下、無駄が増える、生産性が下がる、隠ぺいする、不祥事が起きる、仕事に行きたくなくなる、休みがちになる

→これらを防ぐためにコミュニケーションを図る必要がある。

イ コミュニケーションが人に与える影響

(ア) 「不安・恐怖」

- ・不安を恐れてチャレンジしなくなる。(ミスをすると怒られるという恐怖。)
- ・言われたことだけをやる人間を育成してしまう。



【講師Ⅱ 江口 真弓 氏】

→現状に留まり、自分で考えたり判断したりしなくなる。

- ・指導者が選手、生徒に対し怒鳴る、圧力をかけ奮起をかけることで線條体（やる気に関わる器官）が固まり筋緊張を起こす。強い刺激で一時的にパフォーマンスが向上する。即効性はあるが持続性はない。幼少期から怒られながら活動することに慣れてしまうと大人になってからも強い刺激がなければ、良いパフォーマンスを発揮できなくなる。

(イ) 「安全・安心」

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

ウ コミュニケーションは常にズレル

○「伝わらない」を前提にする。

(ア) 抽象的な言葉を使用しない

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

(イ) 人によって言葉の捉え方が違うことを理解する

- ・「大勢」何人？ 「至急」どれくらいの早さ？

(ウ) 言葉を言い換える

- ・(例)「道具を大切にする。」→「使った道具は手入れをしてから片づける。」
「音をたてないように扱う。」

- ・東京ディズニーランドが行っている言葉の言い換え

(例)「清潔」→ 赤ちゃんが舐めても問題ない状態。

「掃除」→ ゴミが一つも落ちていない状態を作る。

○曖昧な言葉を具体化し、選手や生徒に伝わる言葉に言い換えることが重要



【「大勢」「至急」についての質問をする様子】

② 求められるリーダー像の変化

ア これまでの「20世紀指導」 カリスマ的リーダー

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

イ これからの「21世紀指導」 多様性を発揮させられるリーダー

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

○瞬時に状況が変化する現在、不測事態対応能力が求められる。「言われたことだけをす

る」「指示待ち」ではなく「自ら考え判断して行動できる」人材が求められている。

③ 「考える」とは

○知識や経験をもとに自ら判断すること

ア 「考え」が生まれるのは「問い」によって疑問が生まれたとき

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

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

イ 考える力を身につけることで主体性を高める

- ・「考える力＝言葉の数（量）」
- ・言葉の数と思考性や主体性のレベルは因果関係がある。人は聞いた時よりも話した時の方が考える力が身につく。
- ・AARの質問集を活用する AAR: After Action Review (アクションの後に質問する)

I ゴール（目標）の明確化

本当はどうしたかった？ 今何したかった？ なぜそうしようと思った？

II 現状の明確化

やってみてどうだった？ イメージ通りだった？ イメージとどこが違った？

III 方法の発見、選択肢の創造

今度はどこに意識を向ける？ どうすればよくなる？ どんな意識をする？

IV 行動の具体化

どのアイデアが効果的？ なにから取り組む？ 他に工夫できることは？

○ I～IVの順に問いを投げかけ選手自身で考え言葉にして答えをだす。自分で考えたこと、気づいたことは記憶に残りやすい。

④ 指導者とは

○指導者とは「影響者」

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

○指導者はプレーヤーやスポーツそのものの「未来の責任」を負っている。



【AARの質問集実践】