

# 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) 講演I「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 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nkス・相性、集中力、プレッシャー



【講師 松田 孝幸 氏】

## 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）便通（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) 実演「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、【講師 筑濱 光一郎 氏】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。

### 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】

### 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。



【研修会の様子】

### (3) 講演Ⅱ「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。



【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