

# 令和4年度 選手強化研修会

トークセッション

「TEAM FUKUOKAアスリートの目指すべき姿」

【ゲストスピーカー】



東福岡高等学校3年生  
レスリング競技  
鬼塚 一心 選手



東福岡高等学校3年生  
水泳(競泳)競技  
竹原 秀一 選手



県立新宮高等学校2年生  
スケート(ショートトラック)競技  
権丈 若葉 選手



東福岡高等学校3年生  
バレーボール競技  
土井 柁汰 選手

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  
久保 誠司 氏

## トークセッション

# 「TEAM FUKUOKAアスリートの目指すべき姿」

## 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。

※第77回国民体育大会の結果を桃色で示しています。



- レスリング競技
- 県立三井高等学校  
2年生
- レスリング競技  
グレコローマンスタイル  
92kg級 **5位**

鬼塚 一心 選手

～目指すアスリート像～

選手としても人としてもまだまだ足りないものがある。すべてのことに全力で取り組みたい。



- 水泳(競泳)競技
- 東福岡高等学校  
3年生
- 水泳競技  
背泳ぎ200m **優勝**

竹原 秀一 選手

～目指すアスリート像～

応援される選手に、そして、信頼される人になりたい。



- スケート  
(ショートトラック)競技
- 県立新宮高等学校  
2年生
- スケート  
(ショートトラック)競技  
1000m **5位**

権丈 若葉 選手

～目指すアスリート像～

多くの人に応援していただき、目標としてもらえる選手になりたい。



- バレーボール競技
- 東福岡高等学校  
3年生
- バレーボール競技  
**5位**

土井 柁汰 選手

～目指すアスリート像～

大学で日本一を目指す。そのために、“人間”という面でも目標とされるようになりたい。

## トークセッションの様子



# 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  
久保 誠司 氏

### 講義

## アスリートに必要な「ケア」の考え方

### ① 「ケア」について

## パフォーマンスの向上とケガの予防

を目的としている。

### ② 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”

★“己を知る”ためのサイクル★

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。

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・動作の中で確認する。  
(例：左右差や昨日との比較)

現状把握 調整/改善

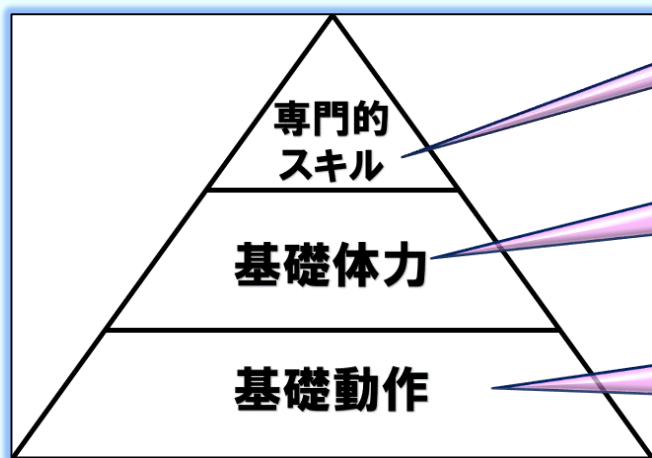
現状を把握したうえで、調整・改善のための一つの手段として「ケア」を行う。  
(例：足のストレッチの際に左右差があれば張っている足を入念にケアする。)

### ③ 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

	選手	アスレティックトレーナー
トップチーム	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。	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。
アンダーカテゴリー	“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。	ウォームアップの大切さを理解させる。

#### ④基礎動作について

以下の3つから構成されている。



各種目特有の動作がある。

速く走れる、重いものを持てる、心肺機能が高い等

体のつくりは基本的に同様のため、土台となる基礎動作も同じ。

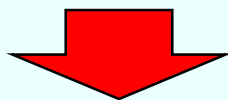
土台がしっかりしていると  
ピラミッド全体の大きさが変わる！

#### ⑤良い動作をつくるためのポイント

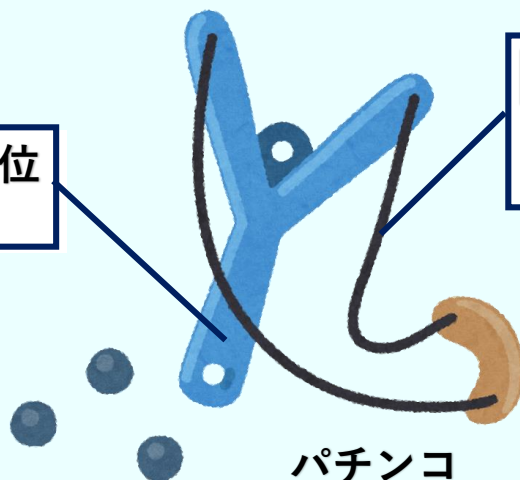
- 「安定」させること
- 「可動性（柔軟性）」を確保すること

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！

イメージ  
パチンコに例えるなら...



「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

パチンコ

# 実技 ▶▶▶ やって体感！アスリートに必要な身体のケア

- ①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

## ●胸筋のストレッチング

- 1.壁（もしくは床）に手をつき胸部をストレッチングする。
- 2.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）。
- 3.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ので、その箇所は多めに行う。

## ●腹部リラクゼーション

- 1.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。
- 2.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に入っている証拠！

## ●腸腰筋リリース

- 1.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。
- 2.膝を伸ばしながら脚を挙上する。
- 3.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。
- 4.10～15回を左右1～2セットずつ実施する。



テニスボールを骨に当てないように注意！

## ●腸腰筋のストレッチング

- 1.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。
- 2.上肢を挙上+体幹を側屈させて5秒程度キープする。
- 3.3～5回動作を繰り返す。
- 4.骨盤をしっかり立てながら行う。



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。

### ●デッドバグ（体幹エクササイズ）

1. 仰向けで両手両足を浮かせた姿勢をとる。
2. 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。
3. 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。

### ●背中（胸椎）のエクササイズ

1. つま先を持ったしゃがみ姿勢からしっかり胸をはり、背中やしなり（胸椎伸展）を感じる。
2. 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。
3. 胸張り→左右回旋を1回とし、10～15回を1～2セット行う。



しゃがみ姿勢が難しければ、あぐらで行う。

## ②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

### ●臀部のストレッチング

1. 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。
2. 10～20秒間キープする。
3. 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。
4. 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。
5. しっかり胸を張る。



様々な角度からアプローチを行う。

### ●ハムストリングのストレッチング（ジャックナイフ）

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



しっかりと膝を伸ばす。

---

# 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 ゲストトーカー (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。

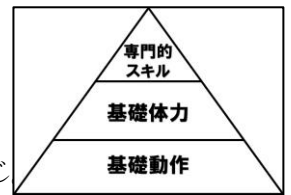
カ 基礎動作については、下記の3つから構成されている

(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のでその箇所を多めに行う。



【ア- (ア) の様子】

(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- (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く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】