
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5年6月11日(日)

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) 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) アクションスクール講師

6 参加人数

31名

7 内容

テーマ

「スポーツ指導者なら知っておきたいジェネラル・コーディネーショントレーニングのトリセツ」

講師 九州産業大学 准教授 泉原 嘉郎 氏

(1) 実践ポイント

- ① できる動きと組み合わせる
- ② 内容を次々と変化させる
- ③ 難易度を変えながら行う
- ④ 五感をフルに刺激する
- ⑤ フレッシュな状態で行う

(2) ウォーミングアップ(導入、アイスブレイキング)

① じゃんけん

ア ジャンけんを行い、相手が出している手に勝つ手を反対の手で先に出した方が勝ち。

イ 足じゃんけんを行い、相手の足に負ける手を先に出した方が勝ち。

ウ ジャンけんを行い、相手が出している手に勝つ足を先に出した方が勝ち。



【ア:じゃんけん】



【イ:足じゃんけん】

②お手玉じゃんけん

ア 3色のお手玉を等間隔に並べてじゃんけんをする。勝った人が真ん中のお手玉を取る。負けた人は、お手玉を取られないように手で蓋をして守る。

イ 3色のお手玉を色ごとにグー、チョキ、パーと2人の共通理解で自由に決める。じゃんけんを行い、あいこになった手の色のお手玉を先に取った方が勝ち。

ウ お手玉を色ごとにグー、チョキ、パーと2人の共通理解で自由に決める。じゃんけんを行い、勝った手の色のお手玉を先に取る。負けた人は、取られないように守る。

※相手の癖を読んだり読まれたりしないように、ペアを交代しながらチャレンジする。



【ア:お手玉じゃんけん】

(3) 育成年代の「コーディネーション」は年代別アプローチが必須

①ゴールデンエイジでは、コーディネーショントレーニングの有意差がないため、小学校低学年から継続して行うことが大切である。公園の遊具で体を動かすこともコーディネーションに役立つ。

②コーディネーションはあらゆる世代で役に立つので、ジュニア、プロ、シニア世代それぞれ世代別にプログラムを変えていく必要がある。

③指導者側からコツを教えることはほとんどない。やり方が違ってても、最終的に成功の形になるように自分で工夫してできることが、様々な事に対応する力が身に付く。

(4) ボールを使った内容（実技）

①ボールを上に向けてキャッチする。

ア 大人は意識しなくてもできる動きだが、幼児年代はボールを上に向けて投げることはできるが、落ちてくるボールを予測することができないので、安全のため、お手玉、スカーフ、ゴムボール等で代用する。

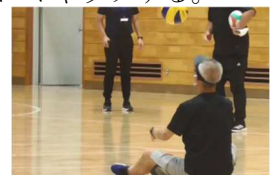
②地面に置いたボールを叩いて弾ませドリブルする。

ア 力の入れ具合や身体を動かす際の力の出力、神経ネットワークを刺激して、身体の動かし方を学ぶことができる。

③座った状態で足の間に両手でボールをバウンドさせてキャッチする。

ア 長座で足を開いて座る。手を使わずに立ち上がりボールが地面につく前にキャッチする。難しい場合は手を使って立ち上がってもよい。

イ 目を閉じて地面にボールをバウンドさせ、バウンドした音を聞いて目を開けて立ち上がりキャッチする。



④片手でボールを持つ。背面を通すように投げて胸の前でキャッチする。 【ア:地面に弾ませたボールをキャッチ】

ア 両足が地面から離れないように注意する。左右交互に行う。

イ アとやり方は同じだが、両手に1球ずつ持って行う。お手玉のようにボールを入れ替えながら行う。



【ア:背中の後ろを通してキャッチ】



【イ:2球で行う】

⑤ボールを両手で持って行う動き

ア 両手でボールを持ちその上にボールを乗せバランスを保ち、上と下のボールを入れ替る。



イ 2人1組で行う。お互いにボールを持ち、片方の人が投げたボールをもう片方の人がボールの上に乗せる形でキャッチする。



ウ ボールの上にボールを乗せてバランスを取る。上のボールを跳ね上げて下のボールを相手にパスする。そして落ちてきたボールをキャッチする。



エ ウの動きに、最初相手がパスしたボールをボールの上に乘せて跳ね上げる。



オ エの動きで相手にパスするボールをもう一度上に上げて落ちてきたボールをパスする。その後、落ちてきたボールをキャッチする。



出来ない場合は、~~一つ前の動きをもう1度行った後に再度行くとやりやすくなる。最終的に成功の形になるよう裏道を探して工夫することも大切である。~~



(5) フラフープ (実技)

① 2人1組でお互いにフラフープを転がす。

② 転がってきたフラフープを飛び越える前に、ボールを頭上に投げる。飛び越えた後にボールをキャッチして、その後フラフープを取る。



【②: フラフープを使ったボールキャッチ】

裏道を探して工夫しながら、最終的に成功のかたちを目指して試行錯誤を繰り返すことが大切である。

③ ②の動きを後ろ向きで行う。

トライ&エラーで何度も繰り返しこないコツを掴む。後ろ向きが出来たら、次は後ろを見ずに声掛けのみで行う。背後の感覚を鍛えるトレーニングにもなる。



【③: 後ろ向きバージョン】

(6) ハンペルマン(手足をそれぞれ違う動きをする)

※ペアで互いの動きを確認しながら取り組むと良い。

①手: グーパーグーパー 足: パーグーパーグー

②手: グーパーパー 足: グーパーグーパー

③手: グーチョキパー 足: グーパーグーパー

④手: グーチョキパー 足: パーグーチョキ



【ハンペルマン】

(7) スカーフ (実技)

- ① 3つのスカーフを両手に持ち、1つを片方の手で真上に投げる。落ちてくる前に両手で2つのスカーフを最初に上げたスカーフの左右に上げる。これを繰り返す。
- ② アを行い、2つのスカーフを上げた時にどちらかのスカーフをつかみ真ん中に上げる。場所を入れ替えながら行う。
- ③ 3つのスカーフを時計回り、もしくは反時計回りに大きくスカーフを回す。

(8) コーディネーショントレーニングの方程式

$$\text{コーディネーショントレーニング} = \boxed{\text{5感への刺激}} + \boxed{\text{コーディネーション}} + \boxed{\text{技能}}$$

5感への刺激

人間が運動を行う際に、5感を通して得られた情報や刺激は、脳の中の運動をコントロールする場所へと伝わりその情報が複雑であるほど、情報を受け取った脳の負荷高いものとなる。

コーディネーション

脳が情報を受け取ったら、続いて情報を認識・判断し、さらに運動の指令を出すなど、脳内の情報処理プロセスがやってくる。この過程で重要な要素となるのは、正確性、時間、複雑性、ゲーム状況、ストレス、~~Time~~ ~~ストレス~~である。

技能

時間プレッシャー

基礎技能

走る、跳ぶ、投げる、捕るなどの基本的な運動であり、いずれもできる状態にある習得済みの運動やテクニックのことである。

(9) プログラミング (5班に分かれて色々な道具を組み合わせて行う)

~~育成年代は、楽しみながら行うことが大切である。~~ そのため、指導者側が様々な道具と動きを組み合わせて、楽しむ雰囲気の中に真剣で必死に取り組む環境を指導者側が構築することが重要である。



【フラフープ、お手玉、バランス平均台の組み合わせ】



【フラフープ、ボールの組み合わせ】



【ライトトレーニング、ボールの組み合わせ】