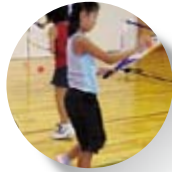
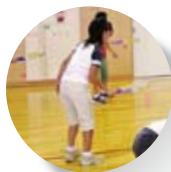




かながわ



ジュニア スポーツ 指導者 ハンドブック



子どもたちを
指導する
皆さんへ



はじめに

スポーツは、私たちの「こころ」と「からだ」の健全な発達を促すとともに、明るく豊かで活力に満ちた生きがいのある社会の形成に寄与するすばらしい文化の一つです。

そこで、本県では、県民の皆さま一人ひとりが、いつでも、どこでも、だれでも、いつまでも運動やスポーツに親しむことのできる生涯スポーツ社会の実現を目指した「神奈川県スポーツ振興指針 アクティブかながわ・スポーツビジョン」に基づき、さまざまなスポーツ振興事業を展開しております。

そのような中で近年、子どもの体力が長期的に低下傾向にあり、本県においても、未来を託す子どもたちの体力向上の推進が課題となっており、地域や学校、家庭で運動やスポーツに親しむ環境づくりを進めていくことは、最優先事項であると考えております。

そこで、当センターでは、子どもたちのスポーツ環境整備の一助とするため、コーチングや栄養、トレーニング、リスクマネジメント等といった、ジュニア期の指導者に必要とされるテーマを分かりやすく解説したハンドブックを作製いたしました。

本ハンドブックが、ジュニアスポーツ指導者はもとより、総合型地域スポーツクラブ等の地域スポーツ関係者、学校関係者や保護者等、一人でも多くの方にご活用いただければと願っております。

最後に、本ハンドブックの作製にあたり、多大なご協力をいただきました関係の皆様にご心から厚くお礼を申し上げます。

平成21年3月

神奈川県立体育センター
所長 佐々木 悦子

Part1

子どものスポーツ指導のあり方

子どものからだの問題	2
子どもの体力・運動能力低下の原因	3
今日の子どものスポーツの問題点	3
子どものスポーツ指導で大切なこと	4
心地よい子どもスポーツの展開	5

Part2

ジュニア期におけるコーチング

コーチングとティーチングの違い	6
指導者の役割	7
選手との接し方の姿勢	7
信頼関係を築くために活用できるスキル	8
選手、子どもたちにより成長を促すために活用できるスキル	10

Part3

ジュニア期の外傷及び障害予防と応急処置

突発的な外傷と使いすぎによって起こる障害	12
ジュニア期に特に気をつけたい	
オーバーワーク、オーバーユース	13
外傷の予防	14
障害の予防	16
用意しておきたい応急処置の必需品	18
5つの変化で症状をチェック	19
覚えておきたいPRICE処置	19
簡単にできるサポートテーピングのすすめ	20
サポートテーピングの例	20
熱中症の症状と正しい応急処置	24
熱中症の予防	25

Part4

ジュニア期に必要な栄養と食事

「何をどのようにとればいいのか?」	
5つの皿の基本パターン	26
食品の栄養としての働きと基本的な量	27
野菜と果物の摂取で、 疲れにくく動きやすい体に	28
食事面から疲労骨折を予防	28
食事応用編	
試合途中でいつもバテてしまうのは 食事のせい!?	29
間食もエネルギー源! 選び方とタイミングの注意点	30
アンチドーピングの基礎知識	31

目次

Part5

ジュニア期におけるトレーニング

ジュニア期のトレーニングにおける注意点	32
トレーニングの三原則	33
発育発達期に適したトレーニング	34
筋活動の様式によるトレーニングの分類	35
小中学生が行えるトレーニングの方法と種類	36
種目別トレーニングの基礎的動き	37
ストレッチの目的、種類、効果	38
経絡ストレッチの活用	38
経絡テストと経絡ストレッチの運用方法	44
経絡ストレッチの原則	45

Part6

メンタルトレーニング

メンタルトレーニングの必要性	46
すぐに活用できるメンタルトレーニングの方法	47
毎日の練習に取り入れられる 簡単なメンタルトレーニング	48

Part7

リスクマネジメント

スポーツリスクにおける責任問題の大原則と 指導者の「安全配慮義務」	50
リスクを最小限に抑えるための 危機管理体制と対応	52
免責同意書の効力とクラブの責任	54
個人情報管理	55

最近の子どもたちの現状と

発育・発達から見たスポーツ指導 56

神奈川スポーツ イエローページ 58

アスリートたちからのメッセージ 62

子どもの Part 1 スポーツ指導の あり方

子ども一人ひとりの志向を大切に、
心地よい子どもスポーツを指導・展開してください

■ 子どものからだの問題

いまからわずか30年ほど前まで、日本の子どもたちはさまざまな遊びにのめり込み、思う存分からだを動かし、たくさん仲間と関わっていました。そしてからだを動かした後はおいしくご飯を食べ、ぐっすり眠って健やかに元気に育っていました。しかし、今の日本の子どもたちに、かつてのような子どもらしさを見ることはできません。

子どものライフハザード（生活崩壊）が深刻化し、子どもらしさが奪われていく中で、子どものからだところどころにさまざまな問題が生じてきています。そのことを数値として明確に表しているものの一つが文部科学省体力・運動能力調査（新体力テスト）の結果です。

1964年から継続的に調査されている文部科学省体力・運動能力調査の結果によると、児童生徒の体力・運動能力は、測定されている全ての項目において、1985年前後から低下傾向が続いています。すなわち力を発揮する能力も、長く運動を

持続させる能力も、バランスをとったり巧みに動いたりして力をコントロールする能力も、それら全ての能力が、低下の傾向をたどっています。そして「走る」「跳ぶ」「投げる」といった運動能力も低いレベルにとどまっています。

体力・運動能力の低下とともに、今日の子どものからだにはさまざまな問題が生じてきています。例えば、つまずいて転んだりして顔面や手首のケガをする子どもが増加しています。乳幼児期からのさまざまな運動経験の不足から、からだをコントロールする能力が身につけていないのです。また運動不足から肥満傾向にある子どもが増大しています。結果として、高血圧症・糖尿病といった生活習慣病に罹患している子どもやその予備軍となっている子どもも少なくありません。このように体力テストに現れる数値の低下は、今日の子どものからだの問題、すなわちケガや病気と密接な関係を持っています。

子どもの体力・運動能力低下の原因 ■

体力や運動能力の低下の直接的な原因として、「基本的な動作の未習得」と「運動量の減少」を挙げることができます。

今、子どもたちには、基本的な動作が身につけていないことが、指摘されています。このような基本的な動作は、乳幼児期の未熟な段階から、遊びやスポーツといったさまざまな身体活動を通して、小学校5・6年生（10・11歳）の頃までにおとなの動作に近い成熟したレベルにまで発達していくといわれています。

しかし、今日のわが国の子どもたちは、

幼少年期からの運動遊びの消失や、単一スポーツのみの実施によって、動作の多様化と洗練化がともに未熟な段階にとどまっています。私たちの研究では、特に今日の小学校3年生（8歳）・4年生（9歳）の基本的な動作の発達段階は、23年前の年長児（5歳）の段階にとどまっていることが明らかになりました。

また、運動量（歩数）をみると、今日の小学生の1日の平均歩数は約13000歩であり、昭和40年代の小学生の半分以上にまで減少しています。

今日の子どものスポーツの問題点 ■

乳幼児期から少年期にかけて、人間の生涯のうちで、最も著しい発達を遂げます。

昔から「這えば立て、立てば歩めの親心」といわれるように、親はわが子の成長に常に関心を抱きながら、その発達を援助しています。子どもの発達を阻害したり、停滞させたりすることを望む親はどこにもいません。

しかし、おとなが子どもに対する想いを一歩取り違え、早く発達させることに価値観を抱いたり、子どものもっている可能性を限定してしまったりすることによって、結果的に子どもの発達を阻害したり、停滞させてしまうこともあります。今日、子どものスポーツ指導に関わるさまざまな問題が挙げられています。

本来、子どもの健全な発育発達を願っていた親や指導者といったおとなが、最も陥りやすい過ちとは、おとなのスポー

ツ文化をそのまま子どものスポーツに導入してしまうことです。「野球」は9人で、「サッカー」は11人で、というのは本来おとなのスポーツでのルールです。今日の子どものスポーツ活動の中に、遊び的要素がどのくらい含まれているのでしょうか。単におとなのスポーツをそのまま導入し、そのルールさえ限定しているというのが現状です。昔の子どものスポーツのルール、「三角ベース」や「透明ランナー」は、どこにいつてしまったのでしょうか。さらに子どもは、限定された1種目のスポーツのみを実施し、複数のスポーツ活動を展開することが少なくなっています。子どもにとっては、子どもにあったさまざまな遊びの延長線上で、複数のスポーツ種目を実施していくことが必要です。

スポーツにおいて、勝つことを目指してがんばることは、当然です。しかし現在の子どものスポーツの中には、子ども

の発達特性を無視し、試合に勝つことや記録を伸ばすことに固執した勝利至上主義的な考えや、科学的な理論を抜きにした非合理的な精神主義的な考えが、浸透しています。

勝利至上主義や精神主義の定着は、当然長時間にわたる練習や試合数の増大をもたらします。さまざまな競技会・大会が存在する現在、年間に消費する試合数は増大し、必然的に練習時間が増え、子どもの自由な時間を奪ってしまいます。

一方、発達途上にある子どもたちにとって、長時間にわたる練習は、「焼き切れ現象」や「早熟化傾向」といった体力的なギャップを生じさせます。結果として長期にわたって一定の部位に過度の刺激が加わった（使い過ぎた）ために起こるスポーツ障害も起きてきます。

また、指導者のサインによるプレーでストレスがかかったり、レギュラー・非レギュラーの区別などによって、さまざま

■ 子どものスポーツ指導で大切なこと

幼少年期はスポーツとの出会いの時期です。その中で、サッカーやバレーボールといった単一種目にこだわるのではなく、複数のスポーツを経験することによって、次第に自分の専門種目に傾斜し、トップアスリートに向かって挑戦していくことが、望ましいスポーツ活動の在り方です。

また技術や戦術という観点でみると、幼少年期は技術・戦術を模倣する時期であり、小学校高学年から中学生にかけて技術や戦術の基本を習得し、しだいに応用能力を開発し、専門的にアスリートに向かうにしたがって洗練化と独創性を獲得し、個性を発揮していくことになりま

まな心理的な損傷が生じ、結果として発達を阻害するような状況もみられています。心理的な側面の発達が促進されるには、スポーツの場で、子ども同士が互いに学びあえるような環境づくりが大切です。

このようなスポーツ障害や心理的な損傷をもったために、結果として将来においてスポーツ活動を実施することが困難な状況に陥る例も少なくありません。筋肉にも、子ども時代のスポーツが、「スポーツ嫌い」を発生させ、運動やスポーツをしない人間を、生み出している可能性さえあるのです。生涯スポーツの基礎づくりに失敗してしまうのです。

われわれおとなは、人間の一生という長いスパンの中で、乳幼児期に習得しなければならない運動発達とは何か、少年期に獲得しなければならない運動発達とは何か、ということを真剣にとらえていかなければなりません。

す。

体力の観点から、強調期（臨界期）といわれる最も効率よく習得できる時期を挙げてみると、動作の習得は、神経系の発育発達を基盤とした運動協応能力の発達が最も著しい、幼児期から小学校低学年において適しています。第2次性徴期前の小学校高学年から中学生にかけ、持久力の習得に適した時期が出現します。その後、筋力やパワーといった能力を習得することが最適です。

しかし、実際の子どものスポーツ指導においては、ともすると少年期のうちから、持久力や筋力、パワーの習得を目的とした練習やトレーニングを取り入れ、

子どものこころとからだに多くのストレスを与えている現状が存在しています。

子どもの中には、将来において競技スポーツを志向する子どもも存在します。一方、楽しいスポーツを望む子どもも存在するはずで、子ども一人ひとりの志向を大切に、長期的な展望の上に立った指導の展開をしないことには、よりよいスポーツ経験を子どもたちに与えたことにはならないでしょう。子どもの健全

な発育発達をもとに、スポーツ好きな子どもが増えていくことが、結果として生涯スポーツの推進者となりうるおとなを育成していくことにつながります。

また、このようなスポーツ指導体制の中で育った子どもが、将来おとなになったとき、自分の周りの子どもたちを望ましい方向で育てていくことができれば、よりよい子どもスポーツの発展を見込むことができるでしょう。

心地よい子どもスポーツの展開を ■

子どもは、学校と家庭と地域という3つの場を土台にして成長していきます。子どもが健やかに成長していくために、どれも欠くことのできない大切な育ちの場です。スポーツをしている子どもが、学校で学んでいる子ども、家で過ごしている子ども、塾や習い事に通っている子どもでもあることを念頭に置いて関わっていくことが重要です。

子どものスポーツは、あくまでも一人ひとりの子どもの生活と密接に結びついたものでなければなりません。子どもの毎日の生活の中に、スポーツがうまく溶け込んでいることが大切です。子どもにとってスポーツは特別なもの、絶対的なものであってはなりません。子どもにとって、スポーツは心地よいものであることが大切なのです。

私たち日本人はこれまで、便利で快適な生活を望み、それを懸命につくりあげてきました。しかしこのようにしてつくられた現代の社会生活は、人間らしく生きることに対して、多くの問題点を生み出しています。そして、おとなの生活に子どもを引き込んで、子どもの生活そのものを変えてきました。その結

果、子どものからだところどころにさまざまな危機的な状況を生み出してしまったのです。

遊び込んでいた私たち、おいしくご飯を食べ、ぐっすり眠っていた私たちが、子ども時代に経験したこと、学んだこと、感じ取ったことを、今の子ども達も、経験し、学び、感じ取ってほしいと思います。

幼少年期に展開される子どものスポーツが、衰退している子どもの遊びを代償していけるのかが、問われる時代です。



ジュニア期に おける コーチング

Part 2

技術指導と同時に、子どもたちの中からやる気を引き出し
自分で考えて行動できる選手に育ててください

■ コーチングとティーチングの違い

スポーツの指導者というと、競技の技術を教える「ティーチング」の役割を思い浮かべるかもしれませんが、最近では選手のパフォーマンスを引き出す「コーチング」としての役割も浸透してきています。ジュニア指導に関しては、その両方の役割を果たす、つまり技術指導もできて、なおかつ選手のやる気を引き出すことのできる指導者が求められています。が、いまだ「ティーチング」の部分に重きを置いている指導者が多いのが現状の

ようです。

「コーチング」は、選手の中にあるやる気や気付きを引き出して指導していくので、そのスキルを使えば、技術に特化せず選手を指導することができ、なおかつ指導者だけでなく、誰でもが簡単にできる対話でのコミュニケーションをベースにしています。ここでは、基本的な「コーチング」の知識についてお話したいと思います。

ただし、コーチングのスキルは万能ではないので、状況に応じて使い分ける必要があります。選手に「答え」がない場合はティーチングのほうが効果的ですし、選手側がそれを求めている場合も多いでしょう。その選手にとって、そのとき、もっとも適したアプローチはコーチングなのかティーチングなのかを見極めることが必要となります。適切なタイミングで使い分け、子どもたちがチームから卒業する頃には、自ら考えて行動ができる選手に育てることがポイントではないでしょうか。



指導者の役割 ■

● コミュニケーションによって「個人」と「チーム」を成長させ、成功へ導きましょう

「コーチ」の語源は、「四輪馬車 (coach)」にあり、「目的を持った人を目的地まで運ぶ、導く」という意味です。

皆さんの指導するチームは、何人もの子どもたち、選手で成り立っています。その個々を成長させ、目標を達成させ、チーム全体を成功へと導くのが指導者の最大の役割です。そのためには、コミュニケーションを通して、指導する子ども

たちに何らかの反応を起こさせなければなりません。彼らがプラスへと反応すれば、個人やチームを成功へと導くことができるわけです。

そして、そのプラスの反応を起こさせるようなコミュニケーションを行うために、相手との信頼関係を築くことがとても大切になります。

選手との接し方の姿勢 ■

● 子どもたちが心身ともに安心できる場をつくりましょう

子どもたちを指導するとき、もっとも心がけてほしいのは「安心、安全の場をつくる」ということです。それは精神的に安心できる場であり、また環境としても安心で安全な場ということでもあります。

● 子どもたちの成功を信じ、信頼関係を築きましょう

成長の段階にある子どもたちにとって「自分は信じられているんだ」と感じられることは、その後の自己形成にも影響を与えます。また信じられていることで安心感を得ることができ、信頼関係を築くことにもつながります。ですから、「成功を信じているよ」という情熱をもって指導に臨んでください。

また、そのような信頼関係ができれば、指導者からの働きかけにも素直に反応してくれるでしょうし、のびのびと自己表現してくれるでしょう。

■ 信頼関係を築くために活用できるスキル

子どもたちが「安心、安全の場がある」と感じることができるよう、指導者が活用できるいくつかのスキルを紹介します。

- 名前で呼ぶ
- 目を合わせてあいさつをする

「あなたが今、そこにいるということを僕は認識しているよ」ということを伝えることは、信頼関係を築くうえで、とても大切です。「名前で呼ぶ」「目を合わせてあいさつをする」ということは、そ

の基本となります。また、こういった言葉だけでなく、態度や雰囲気でも子どもたちの存在や、彼らを大切に思っていることを伝えましょう。



●選手のプレーや行動に対して感じたことを伝える

実際に子どもたちや選手が行動したことに対して、コーチ自身が感じたことを伝えましょう。それによって、彼らは

「これでいいんだ」など安心感を得ることができます。なにも伝えなければ、「大丈夫かな？」と不安を感じてしまいます。



●評価や判断を加えずに最後まで話を聴く

子どもたちが話すことを、最後まで、できるだけさえずらずに聴きましょう。話をしっかり受け止めることも大切です。また、それに対して、評価や批判を加えるような表現をすると、子どもたちは話したくなくなってしまい、精神的な「安心な場」ではなくなってしまいます。

●話を聴くときは向き合う姿勢で

話を聴く姿勢でも無意識のうちに、相手に安心感を与えたり、逆に不信感を抱かせたりします。心がまえとしてしっかり向き合うことで、相手と信頼関係をつくることができます。ただし、物理的に相手と対面でも向き合うと脅威を感じさせやすいので、横並びか90度の角度で接するほうが安心感を与えやすいといわれています。

選手、子どもたちにより成長を促すために活用できるスキル

コーチングの観点からは、一方的に教えるのではなく、相手の中にあるものを引き出すということが大切です。選手や子どもたちに、答えを突きつけるのではなく、自ら考えさせるように導いていきましょう。

●選手のプレーや行動をよく観察する

選手や子どもたちの行動、一挙一動をよく観察しましょう。一方的に指導するのではなく、子どもたちがどういう感覚なのか、また自分の働きかけによってどう変化しているかを知ることが大切です。プレーをする、動くのは選手自身、子

どもたち自身ですから、子どもたちに考えさせて、彼らに能力を発揮させなくてはいけません。そのためには、まずは彼らをよく観察することが必要になります。



●観察によって感じたことを伝える

観察して、指導者が感じたことを選手に具体的に伝えましょう。そうすることで、選手自身の中に、自分の行動に関し

ての思考が起こり、自分で考えていく仕組みができていきます。



●選手に自分で考えさせるように質問をする

対話や質問の仕方によっても、思考を促し、気付きを与えることができます。積極的に選手との会話の中で質問をするとうよいと思います。

ただし「はい」「いいえ」ばかりの質問（クローズドクエスション）の仕方をする、選手や子どもたちは追い詰められていくように感じ、苦しくなってしまう

います。決断を促す場合には効果的ですが、そればかりでは自発的に考えなくなってしまいますので、注意が必要です。

「どのように?」「どうすれば?」「いつから?」のような問いかけ（オープンクエスション）を使うと、選手自身に考えさせることができます。

ジュニア期の 外傷及び障害予防と 応急処置

成長期には練習の量と質のバランスをとり、
スポーツ傷害(外傷及び障害)を防ぎましょう

■ 突発的な外傷と使いすぎによって起こる障害

スポーツをするときに発生する主なケガは、①瞬間的な強い外力によって起きる外傷(表1)と②使いすぎによって徐々に症状が進行する障害(表2)に分けられます。

①のような外傷はどこで起きてても不思議はないのですが、走ることの多い競技では肉離れや捻挫、ボールを使うような

球技では突き指や打撲、脱臼などが比較的多く起こり得ます。このような外傷では、すぐに選手が痛みなどを訴えてくるのがほとんどでしょうから、まずはその受傷部位をみて、指導者が処置できないと判断したら、病院へ連れていきましょう。

(表1)

外傷の例

擦過傷

切創

裂創

刺傷

離断

捻挫

肉離れ

骨折

打撲

脱臼



ジュニア期に特に気をつけたいオーバーワーク、オーバーユース ■

体の一部を使いすぎることによって発生する障害は、オーバーユース症候群とも呼ばれていますが、それぞれの障害にスポーツや動作の名称がついていることが特徴です（表2）。

同じ動作を強く速くダイナミックに続けて行っていると、少しずつ体の一部に無理がかかって炎症を起こします。たいていの場合、選手が痛みを訴えたときには、すでに休養が必要なくらい悪化しています。

特に、ジュニア期の選手は、身長伸び方に筋肉の成長が追いつかず、骨を支える筋力が十分でないため、その時期に強い負荷がかかると、障害を起こしやすいという特徴があります。体を鍛えるに

は、オーバーロード（そのときの限界を少しだけ超えるような、頑張り）が必要なのですが、子どもたちは指導者が言うがまま練習をしてしまうため、それはときとしてオーバーロードを超えてオーバーワークになりかねません。それが積み重なり、疲労が蓄積されると、オーバーユースとなり、スポーツ障害を引き起こすのです。

スポーツ指導者の皆さんは、大切な選手に、自分が指導する種目の名前がつくようなケガをさせないように、気をつける必要があるでしょう。特に、子どもの場合は、練習やトレーニングの質と量のバランスをとることが大切です。

（表2）

障害の例	
	ジャンパー膝 （バレーボールなど）
	投球肩、投球肘 （野球、ソフトボールなど）
	テニスレッグ、テニス肘 （テニス、バドミントンなど）
	シンスプリント （陸上、サッカーなど）
	水泳肩 （競泳、トライアスロンなど）

■ 外傷の予防

突発的に起こることの多い外傷はいつ、どこで起きてても不思議はないのですが、準備によって避けられる場合もありますので、そのヒントをいくつか挙げてみましょう。

● 競技技術の向上

その競技によって頻繁に発生するような外傷は、技術やタイミングなどを習得することによってある程度防げます。正しいフォーム、リズム、タイミング、声かけなどの徹底が外傷の予防となります。

● 筋力や柔軟性などの体力の向上

ひとことで体力といっても、さまざまな要素が含まれますが、筋力や柔軟性がある選手のほうがケガは少ないといえるでしょう。また、敏捷性や集中力などが外傷予防につながることも多く、一般的な体力を向上させることでケガを防ぐひとつの手立てにもなります。

● 転び方や受身など防御法の習得

柔道や相撲などでは受身を、スキーでも転び方を繰り返し練習しますが、これはバランスを失ったときの身のこなし方など、防御法を習得し、外傷を予防しているのです。他の種目でも正しい身のこなしを身につけ、外傷を予防しましょう。

● 防具やプロテクターの正しい装着

膝や肘のサポーターは古くから使われていますが、最近では足首や膝の装具(スポーツ用ブレース)なども一般的に普及しています。個人の必要性に合わせた正しいタイプ、サイズを使い、装着法をマスターすることで外傷を予防します。



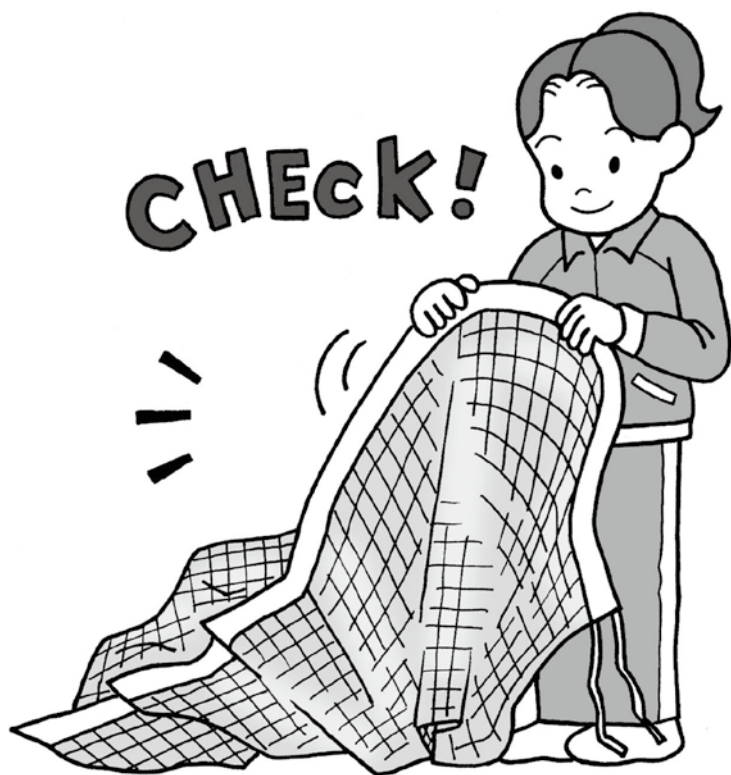
●用具や器具のメンテナンス

たくさんの用器具を使うようなスポーツでは、用器具に関わる外傷が起こりやすいものです。それほど用器具を使わないようなスポーツでも、ネットのワイヤーなどでケガをしたり、体育館の周りに置いてあるトレーニング器具にぶつかってケガをすることもあります。用器具の管理や環境の整備で予防できるケガもあることを認識してください。

●テーピングの利用

サポーターや装具のほかに、テーピングもよく利用されています。一般的にテーピングは、関節の動きを制限することによって捻挫などの外傷を予防します。経費がかかるため、外傷予防としてよりも再発予防を目的としている場合が多いようです。

(※ P22よりサポートテーピングについて解説しています)



■ 障害の予防

障害は予防によって防げることが多いものです。

とくに、ジュニア期は練習量など調整し、長い目でみた指導を心がけましょう。

● 練習量の調整

競技力が高くなってくる年代では、選手自ら練習量を減らすということはなかなかできないかもしれません。チームスポーツでは、ケガをしてしまうまで練習から離れられないということもあるでしょう。したがって、指導者側が練習内容

や練習量、選手の疲労度などをきちんと把握し、障害を予防するために質や量を調整する必要があります。

また、オーバーユースしがちな部位を休めるために、その動作をしない日などを設けるのも効果的かもしれません。

● 練習の順序やパターンの工夫

同じ部位を立て続けに酷使すると、障害を引き起こしやすくなります。たとえば、ジャンプ系の練習が続いた場合など、不必要に筋肉疲労を招き、障害を引き起こしかねません。それがジャンプ力を鍛えるためという目的で意識的に行っているのであれば（その後に酷使した箇所を休めるなどすれば）よいのですが、指導

者は選手のケガを防ぐために練習順序にもちょっとした工夫をする必要があるでしょう。

具体的には、激しい運動に入る前には軽い運動で体をほぐしておくなど、ウォーミングアップの発想をそのまま練習順序へ当てはめることもできます。

● ウォーミングアップやクーリングダウンを取り入れる

ジュニア期など若い選手は、ウォーミングアップをせずにゲームなどに入っても大きなケガをすることは少ないようですが、特に寒い時期などに心も体も十分に準備ができていない状態で運動した場合、大きなケガをすることがあります。重大な外傷は、突然起こりますので、心身の準備状態をつくる唯一の方法となるウォーミングアップを地道に行っていく

さい。

また、おざなりにされがちなクーリングダウンですが、障害予防の観点からは非常に大切です。筋肉痛や体の違和感が残ったまま翌日に練習を行うと、重大な障害を引き起こしかねません。運動直後のクーリングダウンやアフターケアで障害予防に努めましょう。

●ストレッチや柔軟体操

体の柔軟性は、外傷を予防する一因となることはすでにお話しました。体の硬い選手は、しっかりとストレッチや柔軟体操をしましょう。やれば必ず効果が表れるので、続けて行うことで障害を予防してください。

●アイシングやマッサージ

疲労を蓄積したままにしないという点では、クーリングダウンやストレッチでかなりの効果がありますが、さらに効果的なのがアイシングやマッサージです。

アイシングは痛みが発生してから行うだけでなく、酷使した部位に対して行うことでも効果が期待できます。



ケガが起きてしまったら 適切な応急処置を行いましょう

■ 用意しておきたい応急処置の必需品

ケガをするかどうかはわからなくても、まずは救急箱を用意することが必要です。地域のジュニアチームなどではトレーナーがいるようなチームは稀でしょう。トレーナーがいないチームでも、トレーナーキットを用意して、一通りの応急処置ができるようにしておきましょう。スポーツ医学関係のメーカーから、キットとしてセット販売されているものを利用すると便利です。

一般的な消毒などの救急セットを基本にして、テーピングやスポーツ用のバンテージ（弾性包帯）などを用意しておくといいでしょう。また、携帯用の副木セットや、エアスプリントと呼ばれる空気を入れることによって患部を固定できる便利グッズもあります。

給水用の水や、アイシング用の氷も準備しましょう。十分な水分補給は、競技力を発揮するために不可欠ですが、脱水症や熱痙攣の予防のためにも必要です。また、氷は、捻挫や肉離れなど外傷の応急処置に使うことができます。あらかじめ用意しておくことがむずかしい場合は、少なくともどこで入手できるか確認しておきましょう。

万一、重大なケガをした場合に備え、事前に緊急連絡先と、連絡方法を確認しておきましょう。携帯電話が普及し、便利になりましたが、連絡先がわからなければいざというときに役に立ちません。慣れない遠征先ではもちろん、地元で練習するときも、救急病院など緊急連絡先を確認しておきましょう。

「捻挫」と「肉離れ」の違い

スポーツの現場でもっとも頻繁に起きるケガが「捻挫」と「肉離れ」です。

捻挫とは、靭帯への損傷です。靭帯は骨と骨を結合する軟部組織であり、関節を結合する組織です。つまり、捻挫は関節への損傷ともいえます。

一方、肉離れは、筋肉や筋肉と骨を結合する腱への損傷です。スポーツでよくみられる肉離れは、

ふともも前部の大腿四頭筋や、後部の大腿二頭筋、半腱様筋などに発生します。

捻挫は関節に起こるもの、肉離れは筋肉と腱に起こるものですが、発生時の応急処置はともにPRICE（※21ページ参照）が基本となります。体重を支えられないほど痛いときは、専門家の診断を受けるまで無理をしないようにしましょう。

5つの変化で症状をチェック

指導者の目にすぐにわかるケガでなくとも、外傷が起きている可能性はあります。まずは選手の話聞き、痛みなどの程度を把握し、視診や触診などでチェックをします。

状態や症状を見て、変色（赤くなる、黒くなるなど）、腫脹（腫れる）、発熱、変形、痛みなどがどれかひとつでもあれば、病院へ移送しましょう。



覚えておきたい PRICE処置

ほとんどのスポーツ外傷を応急処置として自分で行うときに、重要なのがRICEと呼ばれる処置です。RICEとは、Rest（安静）、Ice（冷却）、Compression（圧迫）、Elevation（挙上）の頭文字です。ジュニアのスポーツ現場では、これに

Protection（保護）を加えて、PRICEを提唱したいと思います。

処置は、受傷後、または症状が出たら、直ちに行うことが大切です。受傷後15～20分以内に開始すると、競技に復帰するまでの日数を短縮することができます。

Protection

保護
ケガが起きたら、まずは選手を保護し、安全な場へ。

Ice

冷却
症状がでてきたら、できるだけ早く冷却する。損傷後10～15分以内に冷却すると、効果的。

Compression

圧迫
圧迫はアイシングを行っているときも、そうでないときも行う。
※包帯で圧迫を行う場合、患部の数センチ下から行い、上に向かって最初はきつめに巻いていき、患部の上方では徐々にゆるく巻く。包帯が神経や血管を圧迫しないように注意する。



Rest

安静
痛みが出たときは、スポーツ活動をすぐに中止し、安静にする。

Elevation

挙上
腫れや炎症を抑えるために、患部を高い位置に保ち、血液や体液を重力の方向へ下げる。できれば患部は心臓より高くする。下肢に損傷部位があった場合、横になり枕やイスなどを使って患部を少し高く保つ。

ケガの予防にテーピングを活用しましょう

■ 簡単にできるサポートテーピングのすすめ

テーピングというと「アスレティック・テーピング」がよく知られていますが、このアスレティック・テーピングは、テープを用いて“痛みが出る方向”への動きを制限するものです。特定の関節の脆弱性を補うためにも使われていますが、アスレティック・テーピングは巻くのがむずかしく、誰が巻いても効果を感じられるというわけにはいきません。

そこで、ここでは、安全で効果的、かつ誰にでも簡単に巻けるテーピングとして、サポートテーピングを紹介します。関節の動きをテープによって制限するアスレティック・テーピングに対して、サポートテーピングでは筋・骨格の機能を

生かして不具合に対処しようとするものです。固定するという考え方ではなく、テーピングにより筋や腱、関節をアシストすることで自ら痛みが出る方向への動きを抑えるという考え方です。

選手自身でも簡単に巻くことができるので、さまざまな現場で活用することができるのもサポートテーピングのメリットです。もちろん、ジュニアの現場では予防として用い、ケガや痛みがある場合は、PRICEを優先してください。

■ サポートテーピングの例

サポートテーピングの例として、どの競技の選手でも効果を実感できる足底へのサポートテープの巻き方と、よく行われる足関節のサポートテープの巻き方をご紹介します。

〈Part3に関する参考文献〉

岩崎由純著「すぐに役立つテーピング・テクニック」ナツメ社

D.D.アーンハイム著、岩崎由純訳「新版 トレーナーズバイブル」医道の日本社

岩崎由純著「岩崎トレーナーのテーピングテクニックのすべて」医道の日本社

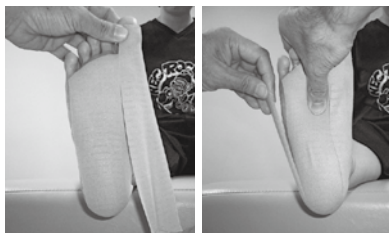
●足底へのサポートテープの巻き方

足底のサポートテープは、足趾把持力（足でしっかり地面をつかむ力）だけでなく、歩行時の推進力やジャンプ時などにも大きな影響を及ぼします。テープを巻き終わると、立ち上がるだけで効果を実感します。使用するテープは75mm幅と50mm幅。足の大きさに合わせて長さは適宜調節してください。



1

I字テープ(キネシオタイプ使用:75mm幅、20cm～25cm位)
75mmのテープの一端を足趾の付け根の形に合わせて切り、中足部を押しながら踵方向にテープを引っ張って貼る。



2

U字テープ(キネシオタイプ使用:50mm幅、30cm～40cm位)
母趾をやや外転しながら母趾の中ほどから貼り始め土踏まずを經由して踵の後ろへ回します。そのまま足の外側のアーチを意識しながら小趾の付け根にやや引っ張りながら貼り付けます。



3

V字テープ(キネシオタイプ使用:50mm幅、母趾側20cm～25cm、小趾側17.5cm～22.5cm)
母趾側のテープは、母趾の付け根から始め、踵に向かってやや引っ張りながら貼り付けます。小趾側のテープは、小趾の付け根から踵に向かってやや引っ張りながら貼り付けます。



4

完成図

●足関節へのサポートテープの巻き方

足関節の捻挫は、さまざまなスポーツにおいて起こりやすい外傷です。再発予防としてアスレティック・テーピングが一般的ですが、手順が複雑で簡単ではあ

りません。この筋肉サポートによる足関節保護は、シンプルで選手自身が巻くことも容易です。



1 スターアップ(キネシオタイプ使用:
75mm幅、30cm～40cm位)
内側のくるぶしと外側のくるぶしの上部
にあわせた長さのテープで先に内側を
貼り付けてから、外側をやや強めに引っ
張りながら貼り付ける。

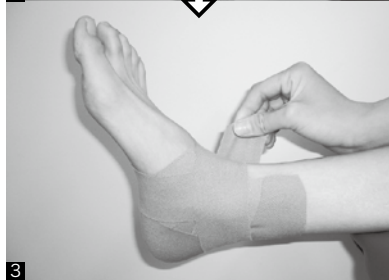


2 ヒールロック(キネシオタイプ使用:
50mm幅、30cm～40cm位)
図のように内側のくるぶしの前から斜め
に足裏の方に貼り始め、テープをやや引
っぱりながら踵を斜めに引っ掛けて内
側のくるぶしの後上方に貼り付ける。



3

ヒールロック2(キネシオタイプ使用:
50mm幅、30cm～40cm位)
外側のくるぶしの上後方から斜めにア
キレス腱の方に向かって貼り始め、踵を
斜めに引っ掛けて外側のくるぶしの前
下方に貼り付ける。



4

フィギュアエイト(キネシオタイプ使用:
50mm幅、40cm～50cm位)
内側のくるぶしのやや前方から真っ直
ぐ足裏に向けて貼り始めそのまま足部
を1周巻く。続いてアキレス腱の方向に
巻き続け足首も1周巻いて二つの輪が
ある8の字にする。フィギュアエイトを巻
くことで前足部のぐらつきを防ぐと同時
に足関節全体の安定性を向上すること
ができる。



5

完成図

※紹介したサポートテープの巻
き方は、一例です。同様の箇所
にも、サポートの強度などを調
整するために、さまざまに巻くこ
とができます。このほかの巻き
方、また別な部位への巻き方を
付録のDVDで紹介しています。

熱中症予防と救急処置

■ 熱中症の症状と正しい救急処置

熱中症とは、暑い環境で生じる障害の総称で、次のようなものがあります。
万一の緊急事態に備え、救急処置を知っておきましょう。

熱失神

皮膚血管の拡張によって血圧が低下し、脳血流が減少することによって起こる。めまい、失神などの症状がみられ、顔面そう白となり、脈は速くて弱くなる。

救急処置

涼しい場所に移動させ、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給させましょう。しばらくすれば、通常は回復します。足を高くし、手足を末梢から中心部に向けてマッサージするのも有効です。吐き気や嘔吐などで水分補給ができない場合には病院で点滴を受ける必要があります。

熱疲労

脱水による症状で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などの症状がみられる。



熱けいれん

大量に汗をかき、水だけを補給して血液の塩分濃度が低下したときに、足、腕、腹部の筋肉に痛みを伴ったケイレンが起こる症状。

救急処置

生理食塩水(0.9%)を補給すれば通常は回復します。



熱射病

体温の上昇により中枢機能に異常をきたした状態で、意識障害(反応が鈍い、言動がおかしい)、意識がない)が起こる症状で、死亡率が高い。

救急処置

緊急事態なので、体を冷やしながらか集中治療のできる病院へできるだけ早く運ぶ必要があります。現場では、いかに速やかに体温を下げて意識を回復させるかがその後の状況を左右します。水をかけたり、濡れタオルを当てておく、首やわきの下、足の付け根など太い血管のある部分に氷やアイスパックをあてると体温が下がりがやすくなります。反応が鈍い、言動がおかしいなど少しでも異常がみられるときには重症の危険が考えられるので、すぐに対処しなければなりません。

スポーツによる熱中症事故は、適切な予防処置を行えば防げる場合が多いと言えるでしょう。かつては、「暑い中で激しい運動をして根性を鍛える」という考え方もされていましたが、これは大きな間違いです。ジュニア選手をあずかる指導者は、選手を危険にさらすことはできるだけ避けなければなりません。十分な予防を行い、環境状況に応じた運動、休息、水分補給を心がけてください。

●暑い日は練習時間を短く、メニューに工夫を

気温が同じでも、湿度が高いときには熱中症が発生する危険が高まります。また、運動強度が強いとそれだけ熱の発生も多くなり、熱中症の危険性は高まります。暑いところで無理に運動しても効果は上がりません。いつも以上に暑い日などは、軽めのメニューにする、休憩時間や水分補給の時間をこまめにとるなど工夫してください。

●こまめな水分補給を

人の体は汗をかくことで体温が上昇しすぎるのを防いでいます。ただし、失われた水分を補わないと脱水症状となり、体温調節能力や運動能力が低下します。暑いときは、こまめに水分補給するようにしなければなりません。

また、電解質が不足すると熱疲労からの回復が遅れ、ケイレンなども起こりますので、水分の補給には電解質を含んだスポーツドリンクなどが適しています。

●体調が悪いときは熱中症の危険がアップ

体調が悪いときなどは体温調節能力も低下し、熱中症を起こしやすくなっています。疲労、発熱、風邪、下痢など体調が悪いときには無理に運動をせずに、休ませるようにしましょう。暑い日などは、いつも以上に選手の体調に目をくばってください。

予防ポイント1 屋外では帽子の着用を

直射日光に当たるような屋外での運動時には、帽子を着用しましょう。また、熱を体から逃すために、できるだけ通気性のよいものを着用します。防具をつけるようなスポーツでは、休憩中には衣服をゆるめるなど、熱を逃すとよいでしょう。



予防ポイント2 体を徐々に慣らしていく

暑い環境での体温調節能力には、暑さへの慣れも大いに関係しています。熱中症の事故は、急に暑くなったときに多く発生していますので、夏のはじめなどは注意が必要です。暑さに慣らすために数日は軽めのメニューや短時間の練習にし、徐々に体を慣らしていくといいでしょう。

ジュニア期に 必要な栄養と 食事

Part 4

バランスよく食べることで
ケガや病気を防ぎ、
さらなるレベルアップを目指しましょう



何をどのようにとればいいのでしょうか？
■ 5つの皿の基本パターン

食事から摂る栄養には、体を動かしたり、体調を整えたり、体をつくったり、それぞれ大きな役割をもっています。ですから、いろいろな食品をまんべんなく食べることが大切です。

食事のわかりやすい考え方として、毎食（1日3食）、5つのお皿（表3）がとれているかがポイントになります。特にジュニア期は体のできる時期でもありますから、バランスよく食べることを心がけましょう。

表 3

- | | |
|-------|--|
| ①主食: | ごはん、パン、麺、イモ
※主食は練習量に応じて増やすようにします |
| ②主菜: | 肉/魚/大豆、大豆製品/卵
※主菜は毎食いずれかを1つ～2つ、1日で全種類食べましょう |
| ③副菜: | 野菜、きのこ、海草（をたっぷり） |
| ④果物: | ※毎食こぶし大1つ分を食べます。
いろいろな種類の果物を摂りましょう |
| ⑤乳製品: | 牛乳、チーズ、ヨーグルト
※乳製品は大人が1日合計300cc以上摂ると過剰摂取になりますが、子どもやジュニア選手は5つのお皿の1つとして摂ってください |

5つのお皿



体を車にたとえて考えてみると、ご飯やイモ類、果物などは体を動かすガソリンの働きをします。ガソリンを体にいきわたらせるために必要な潤滑油、エンジ

ンオイルの働きをするのが、野菜や乳製品、果物です。果物はガソリンとエンジンオイルの働きをしますので、積極的に食べるといいでしょう。

がっちりとしたボディをつくる働きをするのは、肉や卵、魚介類や大豆、大豆製品などのたんぱく質が多い主菜といわれているものです。これら3種類が揃って車が走るように、体も動くのです。

表4

子どもたちの
1日に必要な基本的な量

ガソリンの働き

- ご飯(200g前後×3杯)
- イモ類(1個/80g)
- 果物(こぶし3つ分)

エンジンオイルの働き

- 淡色野菜、きのこ、海草(200g)
- 緑黄色野菜(150g)
- 牛乳、乳製品(500g前後)

がっちりしたボディをつくる

- 肉(100g)
- 卵(1個)
- 豆腐や納豆など(100g)
- 魚介類(100g)



5つの皿に沿って
食事内容を書き出してみましょう

皆さんの食事では、5つの皿の基本パターンができていますか？

実際に記入するなどして、食事のチェックを行ってみましょう。また、これを利用して合宿などの食事メニューを作るのもいいです。

よう。水分は運動しているときは常に必要とします。毎回の食事にも汁物や飲み物を必ず付けてください。そのため、表には、5つの皿のほか、水分の項目も入れています。

メニュー	主食	主菜	野菜2品	乳製品	果物	水分
例) カレー	ご飯	肉	カレーの具 /サラダ	牛乳	キウイ 入りゼリー	コーンスープ

■ 野菜と果物の摂取で、疲れにくく動きやすい体に

運動時に発汗した分の水分を補給しなければいけないことはよく知られていますが、体にとっては水分だけ摂取すればよいわけではありません。さまざまな栄養を摂ることで、疲れにくく動きやすい体をつくることのできるのです。

具体的に挙げると、主食と主菜だけではなく、十分な野菜や果物もとることで、体は疲れにくく動きやすくなります。野菜や果物は天然のスポーツドリンクといえます。水分の多い果物や野菜を食べてから運動することで、運動時に必要な糖

質の補給と電解質やビタミンの補充ができます。

また、ジュニア期、特に女子選手に多い貧血は、鉄分の多い食品やビタミン・ミネラルを多くする調理の仕方を考えることで、予防改善することが可能です。鉄分の多い食品とはミネラルの多い食品とイコールです。そして、調理法や食品の選び方でビタミンの補充ができます。ビタミン・ミネラルを多く摂取することで、疲れにくい体にし、さまざまな病気を予防します。

表 5

鉄分の多い食品
=ミネラルの多い食品
レバー、豆類、海藻、種子類、貝類
魚(かつお、いわし、さわら)
香辛料、赤身肉(牛肉)、卵
大豆製品、芋、穀類(そば、胚芽米)
緑黄色野菜(小松菜、サラダ菜、ほうれん草)
ジャム、乾しフルーツ

表 6

ビタミン・ミネラルを多く摂取する食事の仕方および食品の選び方

- ① 鉄分の多い食品を食べる
- ② 必ず主食(ご飯、パン、麺)をとる
- ③ 果物や野菜の種類を増やす
- ④ 食品数を増やす
- ⑤ 主菜(肉、魚、卵、大豆製品)を1日4種類食べる

■ 食事面から疲労骨折を予防

骨はカルシウムからできていますので、成長期にある子どもたちには積極的にカルシウムを摂取してほしいと思います。カルシウムを多く含む食品といえば、牛乳をはじめとした乳製品、豆類、大豆製品、小魚、緑黄色野菜などが挙げられます。

その中でも乳製品は体へのカルシウム吸収率が高いので、「牛乳を飲んでカルシウムを摂る」というのは正解です。

ただし、カルシウムはもともと体に吸収されにくい性質をもっていますので、吸収を手助けするほかの栄養素と合わせ

て摂取するのが効果的なのです。その栄養素としてはビタミンDが挙げられます。ビタミンDはサンマ、サバ、ブリなどの魚や、シイタケやマイタケなどのキノコ類に多く含まれます。また、骨の成長にはビタミンA、骨の基礎を作るにはビタミンCが必要です。これらは野菜、果物に含まれています。さらに大豆の成分は骨を強くさせる力があります。

激しい練習による疲労骨折の予防のために、骨量を増加させるためには乳製品だけではなく、野菜や果物、大豆、魚を多くとりましょう。

試合途中でいつもバテてしまうのは、
食事のせい!?

10代のサッカー選手で、試合後半になるといつもバテてしまう選手がいました。練習が足りない？ 体力が足りない？ その選手に関しては、食事の偏りが試合後半の疲労につながっていました。

3食の食事をチェックすると、たんぱく質の食品が肉に偏り、高脂質になっていたのです。彼自身は、「必要と判断しているから『ご飯+肉』を必ず食べている」ということだったのですが、たんぱく質の過剰な摂取は体脂肪の増加につながるということを知らなかったのでしょう。たんぱく質は体をつくる栄養素ですが、筋肉を増やすには十分なトレーニング

が必要で、過剰なたんぱく質は脂質となり体に負担を与えます。また、他の食品が少ないので体に必要なビタミン・ミネラルが入ってこないため、十分に体を動かすことも、疲労を回復させることもできませんでした。

そこで、5つのお皿の基本パターンを伝え、他の食品の必要性を知ってもらい、食事の改善を促しました。数カ月後の試合では、彼は後半にバテることもなく、大会でよい結果を得ました。このことから、運動におけるパフォーマンスアップには、食事面をおろそかにできないということを理解していただけるのではないのでしょうか。

ジュニア選手のご家族へのアドバイス
お弁当の大きさと詰め方にも、ひと工夫を

土日や学校がお休みの日は、試合や大会に出る、または1日練習をするというジュニア選手も多いのではないのでしょうか。運動をするお子さんを持つお母さんやご家族にとって、お弁当作りは腕の見せどころです。

お弁当箱の大きさとしては、男子学生は800～1100cc/ml、女子学生は650～850cc/mlの容量の容器を目安にしてください。容量は弁当箱の裏面に書いてあるので、量が不足しないようにちょうどよい弁当箱に入れ、活動量が多いときや身体の大きい人は最大値になるように調整するとよいでしょう。または、練習の多い日は

おにぎりを1つ追加することをおすすめします。

詰め方は、下図のように、容器の半分にご飯、もう一方を3等分し、おかずを入れます。主菜をひとつ、副菜を2つ入れると栄養のバランスがよくなります。このほかに、果物は別に持たせましょう。牛乳やヨーグルト以外に、チーズを卵や肉などに加えたり添えたりすることで乳製品を確保できます。



間食もエネルギー源！ 選び方とタイミングの注意点

運動をしている子どもや、ジュニア選手にとって、間食は3食で足りないエネルギーを補うために大切です。

ただし、どのようなものを食べるかは注意が必要になります。スナック菓子や菓子パンなどは高エネルギーですが、運動に必要な糖質よりも脂質が多いため、体脂肪が高くなる原因にもなります。

また、補食のタイミングと内容はパフォーマンスを左右することもあります。体を動かす2時間前には食事が終了していることが目安です。それ以外は液体や軟らかい食品でエネルギーを補充していきます。練習中は水分をこまめにとって

ください。「表7」の例を参考に、補食のタイミングと内容について考えてみましょう。

表7

●朝(朝食):	5つのお皿 (ご飯やパン多め、主菜少なめ) +水分
●練習2時間前: (昼食)	おにぎりやパン、そば、 海苔巻きなど主食中心 +果物でエネルギー補給
●練習中:	水分補給 +2時間以上の練習では スポーツドリンクや 糖質の水分を飲む
●練習後1時間以内:	果物、おにぎり、パン、ヨーグルト、 ゼリーなどで疲労回復
●夕食:	5つのお皿+水分



アンチドーピングの基礎知識

●アンチドーピングとは？

選手自身の健康を害する、フェアプレーに反する、薬物乱用の社会的な拡大、スポーツ固有の価値を損ねるといった意味から、あらゆるスポーツにおいてドーピングは禁止されています。ドーピングは薬物汚染という「悪」につながるだけでなく、スポーツの価値や意味そのものを否定してしまうのです。

薬物汚染のない社会とスポーツ活動の確立を目指し、2003年には世界アンチドーピング規定の基本倫理が発表されています。

●サプリメントは必要ですか？

ジュニア選手にとっても、これは他人事ではありません。今は、アミノ酸やプロテイン、ビタミン剤などさまざまなサプリメントが簡単に手に入りますが、みなさんにとって、これらは本当に必要なものでしょうか？ サプリメントを使っている選手はなぜ使っているのでしょうか？ サプリメントに頼るほど食事ができない状態なのでしょうか？ サプリメントに頼っている選手ほど栄養素が足りていると勘違いし、すべての栄養素が不足するという状況に陥りやすいのです。

一流の選手ほど基本的な食事をしっかりと摂り、アンチドーピングの意識が高いため、サプリメントに頼らないような体づくりをしています。栄養補助食品に頼る選手はケガが多く、筋肉が弱いという傾向にあります。

指導者や保護者などは、ジュニア選手に安易にサプリメントを使用させるのではなく、食事面を改善することを優先しなければなりません。

●アンチドーピングの知識は十分ですか？

アンチドーピングはまず指導者や保護者の意識改革が必要です。

市販されている健康ドリンク、市販の風邪薬などもドーピングチェックに引っかかるものもあります。これらの知識をしっかりと得ることも指導者や保護者の務めといえるでしょう。正しいトレーニングと食事によって体はつくられます。子どもたちが健康な体で好きなスポーツを続けられるように正しい運動と食事と休息の指導を行ってください。安易な勝利主義から子どもが体を壊しスポーツのできない体にならないようにアンチドーピングの知識をチーム全体で学ぶことが必要です。

Part 5 ジュニア期における トレーニング

運動能力を加味し、
発育発達に合ったトレーニング計画が
必要です

■ ジュニア期のトレーニングにおける注意点

発育、発達に合ったトレーニング計画が必要です。競技種目による運動開始年齢や個人の運動能力に大きな差があり、その子の運動能力を加味したトレーニング内容にしなくてはなりません。また、同じ種目によっても、ジュニア期の身長が急激に伸びる思春期スパート期には、特に慎重に対応する必要があります。具体的には、痛みを感じたら、トレーニングを軽くしたり、量を減らし、時には回

復するまで運動を中止しなくてはなりません。その子に合った運動の質と量が重要です。

したがって、身長の伸びる時期を目安にし、本格的なトレーニングは思春期スパート時期以降に行いましょう。

また、水泳・体操・フィギュアスケートなど一部の競技では一貫性指導が実施されていますが、多くの競技は6・3・3制学校制度のなかで実施しているため、

指導内容に大きな開きがあります。ここでの問題点は、それぞれの学校の中で成績をあげることに重点が置かれるため、ジュニア期にもかかわらずかなりハードな練習が行われ、そのため発達段階で将来にかかわる重大な傷害が発生したり、バーンアウト（燃え尽き症候群）などで運動の継続を断念することが多く見られます。将来を見込み、喜びをもって取り組めるトレーニング計画を立てましょう。



トレーニングを行い、様々な運動能力を身につけるには、一定の条件が必要です。トレーニングに必要な三原則を挙げてみましょう。

① 過負荷の原則 (オーバーロードの原則)

身体に日常生活以上の負荷、つまり通常より多くの力を体にかけることによって、身体能力を高める原則を言います。具体的には、継続的にさまざまなスポーツを行うことによって身体能力を高めることができます。

② 可逆性の原則

トレーニングを継続することでトレーニング効果を高めることができますが、トレーニングを行わなくなれば、効果は

失われることを言います。ただ、ジュニア期に獲得したスケート・スキー・自転車などの平衡感覚などは高齢まで持ち続けることができます。

③ 特異性の原則

トレーニングの種類によって、特異的な身体能力が高まることを言います。持久力(長く運動することができる能力)を高めるには、強度をおとし、回数や時間をかけたトレーニングが必要です。スピードを高めるには素速く、瞬発力を高めるトレーニングが必要になります。

体力<体力の概念>とは?

体力とは、体を動かす能力に対する、いろいろな力の集まりです。この体力には、身体的なものと同精神的なものがあり、それぞれに行動体力と防衛体力があります。

身体的な行動体力には、体格や運動能力、筋力などがあります。また、速く動ける、長い距離を走るのが得意などの身体能力を含みます。一方、防衛体力には生きるために必要な、胃腸が丈夫であるといった臓腑や諸器官の働きがあり、病気になりにくいなどの免疫力、体にかかるさまざまなストレ

スに対する抵抗力などの能力を含みます。精神的要素は、含めない考え方もありますが、身体的な行動体力には意欲や意思などがあり、防衛体力にも精神的なストレスへの抵抗力などが含まれます。

体力のあるなしは、このようなことを総合したものです。これらの体力は、トレーニングの継続により高められ、体力的にすぐれた力を発揮できるだけでなく、病気にかかりにくくなったり、ストレスにも耐えうる体をつくることができます。

■ 発育発達期に適したトレーニング

ジュニア期、特に小学高学年から中学生の時代は急速な身長・体重の増加がみられ、しかも成長の個人差が大きい時期です。そのため成長を考慮し、無理のないトレーニングをしなければなりません。トレーニング回数は週1～3回で、毎日行うのは中学生からでよいでしょう。もし毎日行うとしたら、短時間で行う必要があります。ウエイトトレーニングは、6～8歳で始めて良いとの考えもありま

すが、本格的には高校に入ってからのほうがよいでしょう。

それまでは自分の体重を利用したトレーニングで十分です。もし行うとしたら軽いダンベルやミニハードル、あるいはラバーバンドなどを利用したトレーニングを行いましょう。

小さい頃から専門的なトレーニングをするのではなく、思春期を過ぎるまでは、さまざまな運動を体験させることが大切です。特に球技などは、持久力、瞬発力、バランス感覚、敏捷性などを同時に養うことができますので是非体験することが望まれます。

また、コーディネーショントレーニングを取り入れることで、楽しく運動をすることができます。

表 3

■ 一般的なトレーニングの手順

1. トレーニングの目的、メニューの確認
2. ウォームアップ(ストレッチング含む)
3. 競技別メイントレーニング
4. 競技別補強運動
5. クーリングダウン
6. ケアー(アイシング・ストレッチング等)



トレーニングの種類を知って、うまく活用しましょう

筋活動の様式によるトレーニングの分類

●アイソメトリックトレーニング (等尺性筋活動)

筋肉の長さを変えないで行うトレーニングで、トレーニングやケガの復帰からの初期段階で用いると効果的です。

Ex. 手のひら合わせ・へそ覗き・静止スクワット



手のひら合わせ

●アイソキネティック (等速性筋活動)

サイベックスマシンなどを使い、一定の速度に設定して行うトレーニングです。マシンが備えてある施設で行うことになります。

●アイソトニックトレーニング (等張性筋活動)

筋肉の長さを変えながら行うトレーニングで、筋肉を縮めながら行なう短縮性筋活動と筋肉を伸ばしながら行う伸張性筋活動があります。通常の筋肉トレーニングで用いられる方法です。

Ex. 腹筋・スクワット



写真上 ■スクワット
写真下 ■腹筋

トレーニング豆知識

エネルギーの使い方の違いによるトレーニング

トレーニングを行うとき種目によりエネルギーの使い方に差があります。それぞれの種目に応じた機構をうまく組み合わせトレーニングを行う必要があります。

①無酸素性機構—(非乳酸性機構) 筋肉の中にあるクレアチンリン酸 [CP] をエネルギー源として運動を行う機構です。ジャンプやダッシュ、100mくらいを全力で走るときに使われるエネルギーの機構です。

②無酸素性機構—(乳酸性機構) 筋肉の中にあるグリコーゲンをエネルギーとして運動をする機構です。400mくらいを全力で走れる機構で、その時乳酸が筋肉にたまることから乳酸性機構と呼ばれています。

③有酸素性機構—酸素を取り込みながら、グリコーゲン、脂肪、タンパク質をエネルギー源として運動を行う機構です。長距離走や球技などで長い時間運動を行う時に利用される機構です。

■ 小中学生が行えるトレーニングの方法と種類

実際のトレーニングにもさまざまなものがあります。

発育発達に合わせて、必要なトレーニングを練習に取り入れていきましょう。

● 筋力トレーニング

筋力トレーニングは、上肢、体幹、下肢とそれぞれの部位ごとに訓練することが多いですが、これはあくまでも補強のためで、総合的に訓練するには、種目ごとの動きの練習が必要になります。また、自分の体重を利用した動きを中心に行いましょう。

部位別筋力トレーニング

*上肢: リストカール、バイセップスカール、フレンチプレス

肩関節内旋、外旋、外転、内転

*体幹: 腕立て伏せ、腹筋、背筋

*下肢: スクワット、股関節外転、内転、エクステンション、レッグカール、カーフレイズ



リストカール



エクステンション



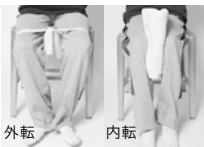
肩関節



レッグカール



カーフレイズ



股関節

● バランストレーニング

閉眼片足立ち、ランジ、股関節回し、バランスボード



ランジ



股関節回し



バランスボード

● 持久性トレーニング

持久力を本格的につける時期は、思春期を過ぎてからですが、サッカー、ミニバスケットボール、水泳などの運動を継続することで、思春期前でも練習の中で自然に養われます。その場合強度、頻度には十分気をつけることが重要です。

- ・距離走(1000m～5000m)
- ・LSD—ゆっくりと時間をかけて走る練習/30分から1時間
- ・インターバル—短い休息をおいて80パーセントから90パーセントの速度で数本行う練習(200m～400m×3～10本)
- ・レペテーション—5分から10分の間隔をおいて練習(400m～3000m)
- ・クロスカントリー—起伏のある土地での練習(15分～30分)

※成長の度合い、個人の運動能力に合わせ距離、本数は調整します。これらの内容は中学生程度ですが、小学生は遊びの要素を含め、嫌がらない程度に適当な距離を設定し数本行えば十分でしょう。

● スピードトレーニング

スタートダッシュ、坂ダッシュ
50m～400m走
※各数本



坂ダッシュ

● 敏捷性トレーニング

コーン、ラダー

写真左 ■
コーン
写真右 ■
ラダー



● 柔軟性トレーニング

ストレッチング

種目別トレーニングの基礎的動き

各競技には、どんな動きが含まれ、どんなトレーニングが必要なのでしょう。例を挙げてみました。トレーニングを取り入れる際の参考にしてください。

走

陸上/坂ダッシュ/50m~400m
1000m~5000m走

- ・スクワット
- ・腹筋・背筋
- ・カーフレイズ
- ・股関節屈曲
- ・腕立て伏せ



股関節屈曲
(もも上げ)

泳ぐ

水泳

- ・腹筋・背筋・パービー



パービー

打つ

バドミントン/テニス
ソフトボール/野球

- ・スクワット・ランジ
- ・ハードルジャンプ
- ・股関節外転、内転
- ・腹筋・背筋・ボール握り
- ・ラケット素振り

滑る

スキー/スケート

- ・スクワット・腹筋・背筋
- ・股関節外転、内転
- ・インラインスケート

跳

幅跳び/高跳び
バレーボール

- ・スクワット
- ・腹筋・背筋
- ・カーフレイズ
- ・ハードルジャンプ
- ・縄跳び



ハードルジャンプ

投

野球/ハンドボール
ソフトボール

- ・スクワット・腹筋・背筋
- ・肩関節外旋、内旋
- ・外転
- ・スピネーション(回内)
- ・プロネーション(回外)
- ・リストカール
- ・ボール投げ



写真上 ■
ボール投げ
写真左 ■
回内&回外

蹴る

サッカー

- ・スクワット・腹筋・背筋
- ・ボール蹴り
- (インサイドキック、インステップキック、リフティング)
- ・股関節内転、外転・股関節屈曲・膝関節伸展



インサイドキック



インステップキック



リフティング

さまざまな効果が得られるストレッチを習慣づけましょう

ストレッチとは、筋肉を伸ばし、筋肉や関節などの柔軟性を向上させることを言います。

■ ストレッチの目的

ストレッチの目的には、コンディショニング（体調を整える）、リハビリテーション（ケガ回復のための訓練）、傷害予防、リラクゼーションなどがあります。

■ ストレッチの効果

ストレッチには次のような効果があります。

- ①筋肉の柔軟性が向上する
- ②関節の動く範囲が広がる
- ③神経・筋がうまく協調しあい、より運動がしやすくなる
- ④動きづらさの改善
- ⑤疲労の回復
- ⑥体も精神もリラックスする
- ⑦フォームの改善

■ ストレッチの種類

- 静的ストレッチ:反動をつけずゆっくりと筋肉を伸ばし、一定の時間(15～60秒)保持する方法で、ストレッチの基本
- 動的ストレッチ:ストレッチを行う時、抵抗をかけたり、リズムカルに動いたりすることにより筋肉や神経の活性性を高めるものでさまざまなものがある
- 経絡ストレッチ:M-Test(経絡テスト)で得られた、体の異常経絡を特定し、異常経絡が流れている筋肉をストレッチすることで体調を整える方法。個人の問題点を探り出し、個々に合ったストレッチができる



動的ストレッチの例

■ 経絡ストレッチの活用

● 経絡ストレッチとは？

経絡ストレッチは、M-Test（経絡テスト／福岡大学向野義人教授考案）によって現れた、痛み、つっぱり感、違和感などによって、動きの制限を引き起こしている経絡部位をストレッチし、動きの改善を図るものです。運動前、運動間、運動後にそれぞれ経絡ストレッチを行うことで、問題の動きを改善し、より良い動きを作り出すことができます。

● 経絡とは？

経絡は体の前面（手は肺経・大腸経、

足は脾経・胃経）に4本、後面（手は心経・小腸経、足は腎経・膀胱経）に4本、側面（手は心包経・三焦経、足は肝経・胆経）に4本が配置されています（図1）。実際には左右対称に存在するので合計24本流れています。

また、この12経以外に、任脈（体の中央のライン）、督脈（背中中央のライン）、帯脈（お腹の帯のようなライン）の3つの脈が経絡ストレッチにはかわりがあります。任脈は前面の肺経・大腸経・脾経・胃経に関係があり、督脈は心経・小腸経・脾経・胃経に関係があり、帯脈は心包経・三焦経・肝経・胆経に関

係があります。これらはすべて伸ばした時の動作に関連が深いものです。

この12本の流れは、手足、頭顔面部、体をくまなく流れ、しかも大きな筋肉上

はすべて流れています。さらに、経絡の行き先は臓腑につながっており、つながっている臓腑の名前が経絡の名前になっています。

● 経絡は気血の流れる通路

東洋医学では、この経絡にはエネルギーの源である気血が流れていると考えられています。気は体を動かす力や考える力で血は栄養分と考えられ、また、ツボ(穴)は、原則的に経絡上にあります。線路の上にツボという駅があると思っただけであればよいと思います。東洋医学では、体の健康が保たれているのは、この気血が経絡をくまなく、滞りなく流れているからと考えられています。

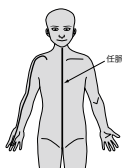
● 経絡は傷害や病の場所を教えてください

線路が、土砂崩れにあうとたちまち電車は不通になってしまい、いち早く改善しなくてはなりません。地域に与える影響も多大なものがあります。経絡も同じような役割を持っています。経絡が打撲などの傷害を受けると気血の流れが寸断され痛みが発生し運動はできなくなります。その時、痛みは局所だけでなく、経絡上の離れた場所やツボに、痛みや違和感などの異常として現れます。また臓腑の異常がある場合もこれらの経絡やツボに、異常が現れます。経絡は、異常を知らせてくれる通路でありツボはさらに変化が表れやすいポイントなのです。

● 経絡は傷害や病を治す場所
運動をして疲れたり、傷害が起こると、異常の起こった部位を通過している経絡やツボに痛みや、つばり感などの違和感が現れます。そこで、この異常の現れた経絡やツボを刺激することで局所まで刺激を伝えることができ、傷害や病を改善することができます。

図1 経絡走行図

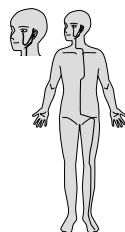
前面の経絡



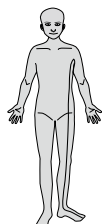
1 手太陰肺経



2 手陽明大腸経

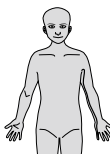


3 足陽明胃経



4 足太陰脾経

後面の経絡



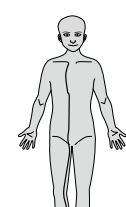
5 手少陰心経



6 手太陽小腸経



7 足太陽膀胱経



8 足少陰腎経

側面の経絡



9 手厥陰心包経



10 手少陽三焦経



11 足少陽胆経



12 足厥陰肝経

経絡ストレッチはこれらの経絡の役割を利用し、傷害部位よりはなれた場所の経絡ストレッチで傷害部位に刺激を与え、体の異常や傷害、病を改善します。

例えば腰痛は、足の経絡ストレッチで改善できます。

肩や首の痛みは腕の経絡ストレッチで改善することができます。

*さらに経絡は、臓腑につながっているため、手足のストレッチで臓腑の機能を高めることができます。運動による筋肉疲労や内臓機能の低下を経絡ストレッチで改善できます。経絡ストレッチは筋肉のみならず内臓機能を高めるすぐれた方法と言えます。

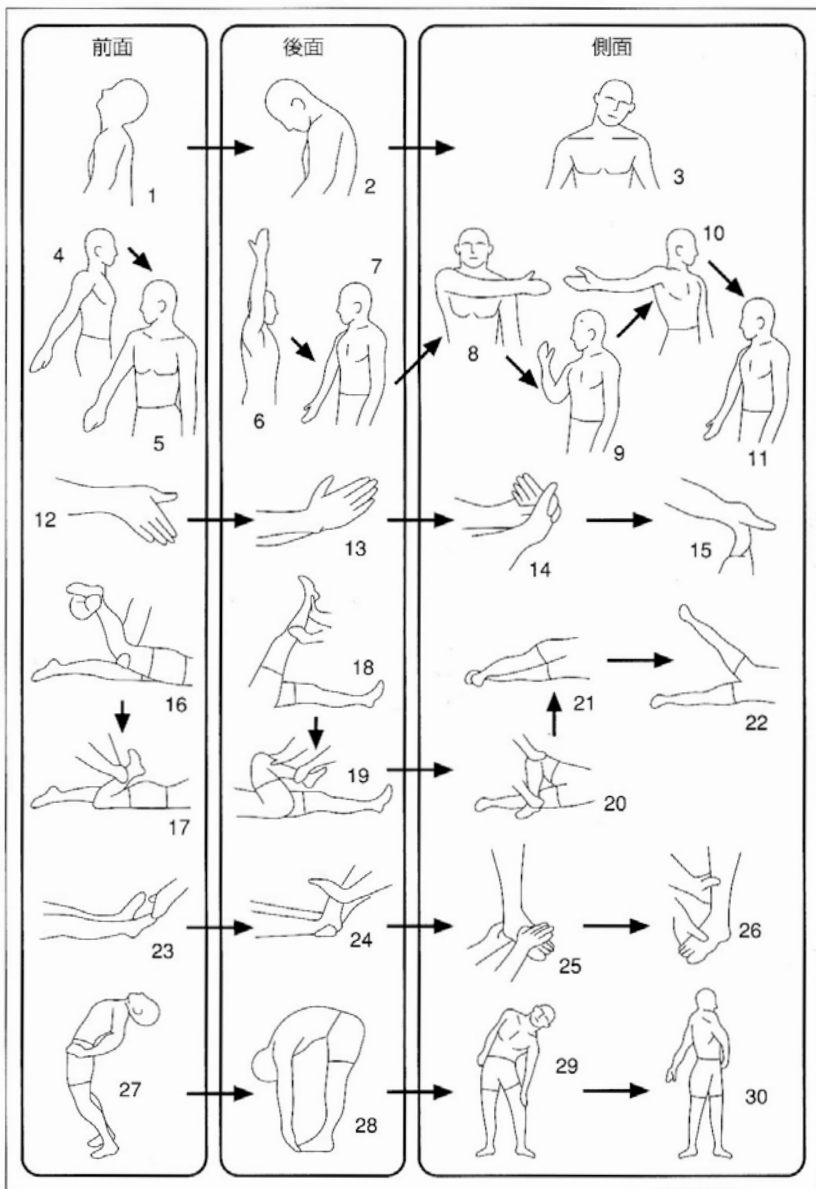


図2 M-Test

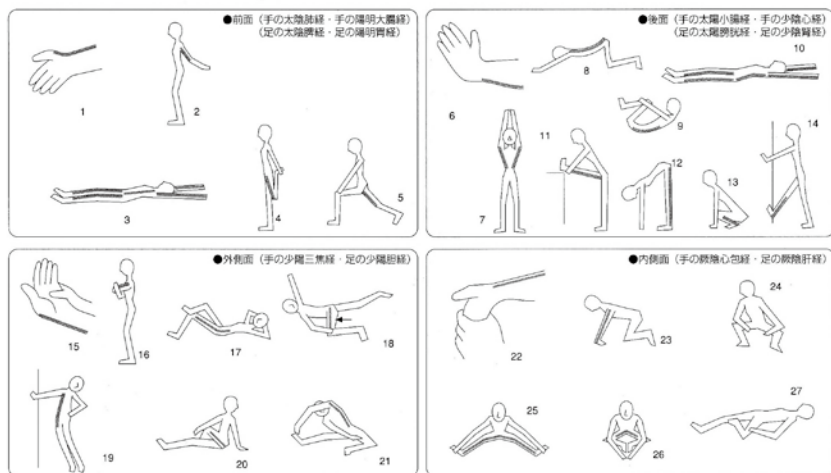
月刊スポーツメディスン1月号2007-87より引用

● 経絡ストレッチの手順

まず体を図2に示したようにさまざまな方向に動かしてみましょう。例えば、体を前に倒し、ふくらはぎ、大腿の後面が突っ張ったり、腰が痛かったりしたら、体の後側面が張っているため、体を前に倒すことができません。そこで、大腿の

後面（膀胱経・腎経）をストレッチすることで、後面の異常を改善でき、腰の痛みも治すことができます。

このように M-Test で異常が見つかったら、異常のある経絡が流れている筋肉をストレッチします（図3）。これが経絡ストレッチです。44、45ページに例を挙げてみます。



【図3】 経絡ストレッチ
月刊スポーツメディスン1月号2007-87より引用

●腰痛の場合の経絡ストレッチ

- 1** M-Testを行います。30の動きの中で違和感のある動作を探します。
[自己診断] 体の後屈(後倒し)で痛み・つっぱり感があれば、下肢前面(脾経・胃経)に異常があります。同様に体の前屈(前倒し)は、下肢後面(膀胱経・腎経)に異常があり、左側屈・左回旋は右側面(胆経・肝経)に異常があります。



(後屈)



(前屈)



(左側屈・左回旋)



- 2** 経絡ストレッチを行います。制限部位をストレッチします。
[制限部位の経絡ストレッチ]



(両大腿前面)



(両大腿後面)



(右大腿外側面)



- 3** 違和感改善の確認
[効果の判定] 可動域が広がっていたり、違和感の改善があるかどうかの判断をします。



●肩こり・首の痛みの場合の経絡ストレッチ

- 1** M-Test(経絡テスト)を行います。30の動きの中で違和感のある動作を探します。特に首の動きで調べます。
[自己診断] 首の後屈、前屈、側屈で痛み・つっぱり感などの異常を探します。



(頸部後屈)



(頸部前屈)



(頸部左側屈)



- 2** 経絡ストレッチを行います。制限部位をストレッチします。
[制限部位の経絡ストレッチ]



(両前腕前面・両上腕前面)



(両前腕後面・両上腕後面)



(右前腕外側面
・右上腕外側面)



- 3** 違和感改善の確認
[効果の判定] 可動域が広がっているか、違和感の改善があるかどうかの判断をします。



■ 経絡テスト (M-Test) と経絡ストレッチの運用方法

P42の図2の前面、後面、側面の図があります。これはM-Testといわれるものです。前面といわれるエリアは前面の経絡に異常がある動きです。後面は後面の経絡に、側面は側面の経絡に異常がある動きです。これを経絡ストレッチの図

3 (P43) に当てはめ、前面の動きに異常がある場合は、前面の経絡ストレッチを、後面の動きに異常がある場合は後面の経絡ストレッチを、側面の動きに異常がある場合は側面の経絡ストレッチを実施してください。

経絡ストレッチの特徴

- 簡単なM-Testで動きの異常がわかり、効率的なストレッチができます。
- 個人にあわせたコンディショニングができます。
- 疲労や傷害が発生した場合でも、どのような動きに異常があるか発見でき、異常部位をストレッチすることで治療に役立ちます。
- スポーツ種目の違いや個人差によるフォームのアンバランスがチェックでき、フォームの修正に役立ちます。
- 軸のぶれが原因となっている身体の異常を見つけ出し、軸づくりを可能にします。
- 自覚のない異常や疲労などが分析でき、どの部位にアプローチすればよいか判断でき、疲労回復やパフォーマンスの向上に役立ちます。
- 経絡テストによる診断から、すぐに経絡ストレッチの治療に結び付けられます。
- 体の動きの改善のみならず、内臓機能の改善をはかることができます。
- 理学テストとの共通性があるため、チーム医療に役立てることができます。

〈Part5に関する参考文献〉

向野義人編、朝日山一男、棚山隆弘著「経絡ストレッチと動きづくり」大修館書店
月刊スポーツメディスン1月号2007-87
マイケル・エイシス著「子どものスポーツトレーニング」森永製菓株式会社健康事業部
東根明人監修「子どものつまずきが見るみる解決するコーディネーション運動—ボール運動編—」

※経絡ストレッチに関しては、付録のDVDでも紹介しています。

経絡ストレッチは、次のような原則を考慮に入れて行うと、効率的で効果的なストレッチが実施できます。

- ① 経絡テストですべての動きをチェックします。簡便に行う場合、胸から上の異常は、首・上肢のM-Testで上肢の経絡ストレッチを行い、腰から下の異常は体幹・下肢のM-Testで下肢の経絡ストレッチを行うことで効果を得ることができます。
- ② M-Testで制限の強い経絡をまずストレッチします。
- ③ 上下肢に及ぶ異常がある場合は、下肢からの経絡ストレッチを行います。
- ④ 中心軸へのストレッチは、四肢の経絡ストレッチで中心軸へのアプローチが可能ですが、体幹の経絡ストレッチで軸づくりが確実にになります。これには任脈(前面)、督脈(後面)、帯脈(側面)が関与します。
- ⑤ 制限の強い経絡上の経穴もしくは圧痛点を押してみても動きがよくなればそのエリアのストレッチは有効です。効果が不十分な場合は、局所のストレッチを行います。
- ⑥ 効果がなければ精密検査が必要です。

経絡ストレッチにおける注意事項

ここでの経絡ストレッチは、静的なストレッチを基本にしていますが、効果を確実なものにするために、以下の方法で行なってください。

●ストレッチは息を吐きながらゆっくりと伸ばし、つっぱり感を感じた所で止め、止めている間は普通に呼吸を行います。

●ストレッチの時間は、伸展させた状態で、つっぱり感や痛みがなくなるか、少なくなるまで伸ばします。30秒以上が目安ですが個人差があるので時間はまちまちです。

●体幹のM-Testは、軸づくりに直接かかわるテストですので必ず

行ってください。

●M-Testで発現される、制限、痛み、つっぱり感、違和感、だるさの部位はどこであれ、M-Testで伸展されている側の面(経絡)をストレッチします。

※例/体幹左側屈で、腰部の痛みが、右であれ左であれあれば、右側の足の外側面(少陽胆経)を経絡ストレッチします。

経絡ストレッチは、個々の動きの問題点をさぐり、個々に合った対応ができる画期的な方法です。スポーツに限らず日常生活における健康管理にも役立ちます。是非、ジュニア時期から習慣づけるようにしましょう。

メンタル トレーニング

Part 6

監修●高妻容一

本当の力をつけるために技術・体力だけでなく、
心もバランスよくトレーニングしましょう

■メンタルトレーニングの必要性

選手やチームを指導していれば、「試合で勝てない、実力を発揮できない」という経験をすることもあるでしょう。例えば、「大事な試合であと一步のところまで勝ちきれない」「技術レベルは同じなのに、どうしても勝てない」「練習では強いのに、試合になるととたんに弱くなる」などです。そんなとき「もっと厳しい練習をやっておけばよかった」「気合いが足りなかった」と振り返る指導者もいるかもしれませんが、根性や気合いだけで試合に勝てるわけではありません。「メンタル面が弱かった」という理由もそこに見つけることができます。

スポーツをするとき、技術・体力面が必要なことはもちろんですが、それだけでは勝負に勝てません。本当の実力をつけるためには、技術、体力、そして心をバランスよくトレーニングする必要があります。メンタルトレーニングとは、この心の部分のトレーニングを行います。

このようにいうと、勝負に勝つことだけがメンタルトレーニングの目的と思われそうですが、そうではありません。スポーツを通じた心身の成長の手助けとなることを目指しています。メンタルトレーニングを通じて、成長過程にある子どもが、目標に向かって努力することの大切さや充実感を知ってほしいと思います。これこそが大きい意味でのメンタルトレーニングの意義だと思いますので、ジュニア期の子どもたちを教える指導者にはメンタルトレーニングを積極的に導入していただきたいと思います。

ただし、メンタルトレーニングは魔法ではありません。試合直前だけ行って「なんとかなる」というものではありません。ですから、日々の指導と同様に、長い目で見て行うことが必要です。



●やる気を高めるために目標設定を

「将来どんな選手になりたい」など夢は人それぞれにあると思います。その夢をかなえるためには、毎日どんなことをすればいいでしょう？ 明日は？ 1週間後には？ 1年後には？ メンタルトレーニングでは、自分の抱く夢に向かって、それをかなえるための具体的な目標設定（やる気を高める方法）やそれを実

行していくためのプラン（イメージ）をしていきます。

自分の目標設定が明確になれば、「明日はこのようにすれば、もっとよくなる。目標に近づける」とやる気がわいてくるでしょう。子どもたちには目標を立て、それに向かって行動していくおもしろさをぜひ知ってほしいと思います。

目標設定(結果目標):	夢や目標(何をやりたいのか?)を明確にしましょう
目標設定(プロセス目標):	夢や目標を達成するためのプランを作りましょう
1年計画:	1年間(毎月)で何をやりたいのかの プランを作りましょう
1週間計画:	今週(今日)何をしたいのか、 すべきなのかのプランを作りましょう
今日の計画:	今日1日何をしたいのか、 すべきなのかの優先順位を決めましょう

練習日誌をつけましょう

練習日誌は自分のデータベースとなります。毎日のトレーニングが計画に沿ってできているか、自分自身の到達状況や心の状態などを、あとで見直すための道具となります。

目標設定の計画、その過程が実行できているかのチェック用紙でもあり、「明日はこうすればもっ

とよくなる」というイメージトレーニングです。子どもたちにとって、毎日の練習日誌をつけることは、過去の反省・現時点での修正・未来への準備となり、やるべきことの準備ややる気を高める道具となります。

ぜひ練習日誌をつけることを習慣づけてください。

毎日の練習に取り入れられる 簡単なメンタルトレーニング

●大きな声で、元気なあいさつをする

大きな声でしっかりとあいさつができるということは、心の準備ができているということを表します。練習前に元気なあいさつができるということは、練習に入る準備ができている、また「よし、や

るぞ!」という気持ちをつくることでもあります。さらに、チームメートへ「今日もがんばろう」と元気つける効果（コミュニケーション）もあります。

●緊張しすぎないためのリラクゼーション

プレッシャーのかかる大事な場面では誰でも緊張してしまうものです。音楽、笑顔、姿勢、また呼吸などのリラクゼーションプログラムを取り入れて、緊張しすぎずリラックスしすぎないというちょうどいい状態をつくります。これを練習に取り入れることで、練習へのやる気や集中力を高めること（心の準備）に



つながり、また気持ちの切り替えなどにも効果があります。さらに、試合で実力を発揮するためのセルフコントロール能力を高める練習にもなります。

●遊びの要素を取り入れて、やる気を促す

誰にでも、やる気が出ない、気持ちが乗らないときがあるものです。そんなときに指導者がどなったりするのは逆効果。練習へのやる気を高めるために、わざと遊びの要素を取り入れた時間や楽しいノ

リを作ることで、やる気を高めることができます。練習でのやる気を高める（心のウォーミングアップ）、またこれをトレーニングとしてやることで、本番でも最高のプレーをできるようにします。

●イメージトレーニングを取り入れる

初心者は新しい技術を習得するとき、うまい選手や先輩などのプレーを見ることで技術を身につけるのに役に立ちます。新しい技やフォーメーションを試すときなど、このトレーニングを役立てるといいでしょう。

また、試合に出るようなレベルでは、次の試合をイメージして、さまざまな場面を想定し、対処法をシミュレーションし、当日にあわてることがないように準備（試合に対する心の準備）しておくことも行います。



●集中力を高めるための方法をつくる

いい練習を行うためにもっとも大切な“集中力”。たとえば、集中力を高めるための自分なりのルーティーン（決まりごと）などをつくり、それを行うことで試合でも同様な心理状態をつくるというテクニックがあります。これを毎日の練習で取り入れ、練習の質を高め、いい練習をすることが、試合での勝ちにもつながります。

●プラス思考になる

「プラス思考」でいれば、常に前向きで、素直な気持ちで、楽しく、向上心のある気持ちで練習できます。このプラス思考は、24時間を活用してトレーニングします。いつでもどこでもプラス思考でいる

ためのトレーニングです。選手も指導者も「今の環境や状況で自分ができるベストのことをしよう」と思えば、練習でも試合でも楽しく臨むことができます。

●セルフトークを取り入れ、やる気を高める

セルフトークとは自分自身と話をする自己会話のことで、自分で自分に暗示をかけていくことができます。ですから、プラスの言葉を使うことで、自分の気持ちを切り替え、やる気を高める効果があ

ります。

元気なあいさつもそうですが、前向きな言葉を口にするだけで、練習も前向きに取り組むことができ、プラス思考のトレーニングにもなります。

●練習のための心理的な準備をしましょう

「今日の練習で何をしたいのか」を明確にし、そのための心の準備をしましょう。それにより質の高い“いい練習”になり

ます。また、毎日の練習は「練習のための練習」ではなく、「試合で使える質の高い練習」にする必要もあるでしょう。

これらの方法は個々に取り組む方法もありますが、はじめは練習前のウォーミングアップ時、または練習の合間などにチーム全体で取り組むのがおすすめです。練習の中でどう活用するかが、試合での気持ちの切り替えなどに役立ちますし、毎日やるのがメンタル面強化のトレーニングになります。

リスク Part 7 マネジメント

スポーツ中の事故やケガに関する知識

“スポーツリスク”とその防止や対応を知って、
トラブルなくスポーツを楽しみましょう

■ スポーツリスクにおける責任問題の大原則と 指導者の「安全配慮義務」

スポーツとはそもそも身体活動を伴うものであり、日常生活と比べ事故やケガの発生する確率は高いと考えられています。だからこそ「スポーツは事故やケガ（以下「スポーツリスク」という）がつきものである」という考えが一般的です。またそのスポーツに参加する者は、原則スポーツリスクを承諾していると考えられており、そのスポーツのルールに則って発生したスポーツリスクの責任は、原則自己責任とされています。これがスポーツリスクにおける責任問題の大原則と考えられているのです。ですから私たちの日常のスポーツ活動において多少のスポーツリスクが発生したとしても、直ちに責任問題などに発展するケースはそう

多くはないのです。

しかし、スポーツリスクの原因が指導者の不注意などで起こった場合、この大原則では済まされない場合もあります。そのスポーツリスクを指導者が事前に分らなかったのか？（予見可能性）、防ぐことはできなかったのか？（回避可能性）など、スポーツリスクの発生原因やその他の事情をすべて考慮し、その責任の有無を決めることになるのです。ですから指導者は、このスポーツリスクの大原則に甘んじることなく、常に参加者各人の安全に配慮することが求められており、これをスポーツ指導者の「安全配慮義務」と呼んでいます。

安全配慮義務とは文字通り、参加者の安全に配慮する義務であり、指導者に求められる安全配慮義務は、参加者の年齢や性別、経験の有無などにより違いが生じます。ですから指導者は常に安全配慮

義務を意識し、その場においてベストを尽くすことが必要です。特に低学年の児童へのスポーツ指導には最善の安全配慮義務が求められています。

●指導者は
使用する用具や施設の安全性にも
配慮してください

さらにスポーツに使用する用具や施設の
安全性などについても指導者は常に安
全に配慮する必要があります。用具が壊
れていないか？ 使用方法に誤りはない
か？ 施設の安全性は保たれているか？

もしそこにスポーツリスクが存在して
いる場合には、使用の中止や管理者への
報告など適切に対処しなければなりません。

またスポーツリスクの責任が指導者に

あるとされた場合、原則その指導者が所
属しているクラブも責任を問われること
になります。クラブは指導者が勝手に
やったこと、と言い訳することはできま
せん。ですからクラブはしっかりとした
指導計画や人員配置などを検討してい
かなければならないのです。

この様にスポーツリスクに関して、指
導者、クラブ双方に求められる責任は大
変大きなものとなっています。ですから
お互いに協力し、スポーツリスクを発生
させない努力が必要となってきます。



■ リスクを最小限に抑えるための危機管理体制と対応

残念ながらスポーツ活動中には常にスポーツリスクがつきまといまいます。これらをまったくなくすることはできません。スポーツにはそもそもリスクが潜んでいるのです。だからこそ起こさない努力が必要になるのであり、また起こってしまったスポーツリスクは最小限に抑える必要があるのです。そのためにも指導者はスポーツリスクへの対応を適切かつ迅速に行わなければならないのです。

頭で分かっている、いざスポーツリスクが発生した時にはなかなか冷静になることができません。そのためにもまず、日頃からスポーツリスク発生時を想定して危機管理体制を確認しておく必要があります。リスクに対応する者、責任者に連絡する者、救急車を呼ぶ者、他の参加者を冷静にさせる者、そして誰が責任を持って判断・指示するかなど、指導者各人がそのリスクを最小限に抑えるための役割をマニュアル化し、冷静に対応できるようクラブ内部で常に心がけていなければなりません。

● 具体的な対応方法などを勉強しておきましょう

また、指導者はスポーツリスクに対応するための知識も習得しておかなければなりません。かすり傷や打撲、捻挫、骨折などの一般的なリスクへの対応方法から、人工呼吸、心肺蘇生もしくはAEDの使用方法などの高度な知識、さらには熱中症の症状や予防についての知識が必要ですし、健康状態などについて見極めることも求められます。

● 外傷が現れていない場合も、大事をとって病院で検査を受けるなどの必要も

実際にスポーツリスクが発生した場合には、冷静な対応が求められます。その現場で自分達ができること、やらなければならないことを的確に判断することが必要です。そのためには救急箱やAEDの常備もスポーツリスクの対応には有効となるでしょう。特に頭を打った、お腹を蹴られたなどの場合は、その外傷が現れない場合もあります。外傷として現れていなくともその箇所が頭、お腹ということを鑑み、必ず病院での検査をする必要があるでしょう。また、それ以外においても大事をとってなるべく病院へ行かせるようにしましょう。

●トラブルを避ける、信頼関係を築くためにも 指導者やクラブは保護者へ説明責任を果たしてください

さらにクラブとしては、同じようなスポーツリスクが二度と発生しないようにその発生した原因を検証し、再発防止のため、指導者各人へ徹底させることが重要です。スポーツリスクが発生するたびに皆で集まりその原因について検討する場を設け、指導者一人ひとりに意識させることが必要です。決してスポーツリスクが発生した事実を軽く考えてはいけません。今後スポーツリスクをひとつでも減らすためには、同じ過ちは繰り返してはならないのです。

またスポーツリスクの対応に必要なこととして保護者等への説明責任があります。指導者・クラブには、スポーツリスクが発生した状況や時間、対処方法などその内容を保護者等へ説明する責任があるのです。比較的軽い症状であっても、時には病院に行かせることを保護者等にお願いする場合もあるでしょう。もしこの説明責任がされない状況において、後に症状が悪化した場合などは、その責任

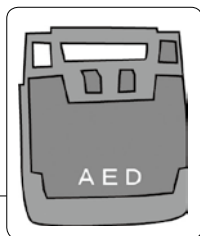
を問われかねない問題となることもあるでしょう。

スポーツリスクにおいて保護者等とトラブルになる原因は、そのスポーツリスクの大小だけではなく、スポーツリスクが発生した場面での指導者やクラブの対応に問題があり、保護者等とのトラブルに発展するケースが多いようです。こういった保護者等とのトラブルを避ける意味でも、しっかりと説明責任を果たす必要があるのです。そして二度と同じ過ちを繰り返さないことを約束し、保護者等から信頼される指導者、クラブへと成長することが重要なのです。

この信頼はスポーツリスクが発生した時にだけしっかりと対応していればいい、というものではありません。指導者、クラブが常日頃から参加者、保護者等とのコミュニケーションを図ることが、一番の方法であり、これがスポーツリスクにおける最も重要なリスクマネジメントなのです。

AED(自動体外式除細動器)とは？

・空港やホテルなどの公共施設(学校等)に広く設置され、事故発生時など万一の事態が発生した際には、その場に居合わせた人が自由に使えるようになっています。



AED(自動体外式除細動器)

・操作は簡単で、AEDの発する指示音声にしたがってボタンを押すなど2～3の操作のみで実行されます。
・AEDを使用する場合、心肺蘇生を併せて行う必要があります。心肺蘇生法講習は、各地の消防本部や日本赤十字などの多くの公共団体で実施しています。

■ 免責同意書の効力とクラブの責任

Q 免責同意書にサインしたら、クラブ側は事故の責任を回避できる？

「当クラブで起こった事故やケガの責任は一切負いません」というような文言を見たことのある方は多いのではないのでしょうか？ また自らのクラブにおいてもこのような文言を用いて参加者にサインをしてもらっているケースも多いのではないのでしょうか？ これはあらかじめクラブ側のスポーツリスクの責任を免除するため、参加者に同意してもらう「免責同意書」と呼ばれています。

これは事前に同意してもらうことでクラブ側の責任を回避したいとの考えから入会申込書や規約等に記載されることが多いようです。しかし、原則この文言のみでクラブ側の責任を回避できるということではありません。消費者契約法もしくは民法においても、クラブ側の参加者に対する損害の賠償責任を免除する旨の内容や公序良俗に反する内容は原則無効とされているのです。

スポーツリスクの責任は、その発生した事情をすべて考慮して決めることになります。免責同意書にサインさえもらっ

ていればクラブの責任はない、ということではなく、常に指導者は安全配慮義務を果たしていたかどうか？ が問われてくるのであり、その他発生した全ての事情が考慮され、その責任の所在を決定するのです。

また、クラブ側は参加者に対して、気をつけてもらいたいこと、注意してもらいたいこと等については事前に説明する義務があります。入会について、クラブ運営について、練習参加についてなど事前に参加者に説明する必要があるのです。この説明がされなかったことによるトラブルに関してはその責任をクラブ側が問われることもあります。ですから入会申込書、クラブ規約、会員規約等のクラブのルールをしっかりと検討する必要があります。そして書面で配布する、ホームページでいつでも閲覧可能な状態にするなど、参加者への周知徹底をし、スポーツリスク、参加者とのトラブルが起こらないよう日々努力していく必要があるのです。

A スポーツリスクの責任は、発生した事情をすべて考慮して決められます。免責同意書のみで責任を回避できるわけではありません。

個人情報の管理 ■

平成17年より個人情報保護法が施行されました。インターネットが普及し、数多くのことが簡単にできる時代となり、私たちの暮らしは大変便利になりました。しかし、その半面で個人の情報がいつも簡単に取得できてしまう世の中になってしまいました。その個人情報を利用するためのルールを定めたものがこの個人情報保護法なのです。

法律では過去6か月の間、5000件を超える個人情報を事業のために取り扱った事業者に対してこの法律の遵守を義務付けています。しかし、たとえ1件でも個人情報を取り扱う場合にはこの法律を遵守することが望ましいとされています。

クラブにおいて、特に入会申込書等は、個人情報として取り扱う必要があります。記載してもらう個人情報をなんの目的で利用するか？ どのような取り扱いをするか？ などを事前に説明する必要があります。また、原則、本人の承諾がない限り、頂いた個人情報を事前に説明した方法以外で利用をすることはできません。さらにはクラブにおいて個人情

報に関する問い合わせ、質問、苦情、訂正等に関する窓口を設ける必要があります。個人情報提供者からの問い合わせに対しては、誠実に法律に則って対応しなければなりません。クラブ内においては指導者、スタッフ全員で個人情報に関する知識や取り扱いのルールを共有し、個人情報の漏えいや悪用等のないよう、指導、教育していかなければならないのです。

●指導者やスタッフ全員が
適切に取り扱いができるように徹底を

クラブの運営において一番大切なものは「信頼」です。参加者、保護者等との信頼なくしてクラブの繁栄は望めません。しかし個人情報の漏えいや悪用が発覚した場合、このクラブの信頼は一瞬で崩れ去るでしょう。その信頼を取り戻すためにはかなりの苦労が強いられるはずです。そうならないためにも指導者、スタッフ各人が個人情報に関する適切な取り扱いができるようクラブ全体で対応していかなければならないのです。

■ なぜ運動やスポーツが必要か

スポーツ指導にあたり、「なぜ子どもに運動やスポーツが必要か」ということを理解しておく必要があります。

子どものスポーツには、以下のような効用や効果があります。

①成長・発達の促進に役立つ	⑤生活習慣病(成人病)のリスクを減少させる
②体力が向上する	⑥危険からの回避能力を向上させる
③精神的発達が促進する	⑦生涯スポーツの基礎となる
④疲労からの回復力が向上する	⑧ストレス解消になる

■ 子どもの運動やスポーツ指導上の注意

スポーツ指導をする者は目先の試合の成績や結果にとらわれず、

子どもの長い人生の中で

「今、子どもの将来のために何をしていかななくてはならないか」という観点に立って、スポーツ指導をするのが理想的です。

以下のような原則を覚えておきましょう。

- ①年齢によって目的が異なり、最適運動やスポーツ種目が異なることを考慮し、最も有効な時期に最も有効な運動やスポーツを指導する
- ②1種目ではなく、数種目の運動やスポーツを行うように指導する
- ③年齢に応じて楽しく、十分な休養をとりながら、持続性をもたせるように指導する
- ④スポーツ障害を発生させるように無理な指導や強要をしない。
不幸にもスポーツ障害が発生したら、早期に治療し、完治してからスポーツに復帰させる
- ⑤食事指導や精神指導も行う
- ⑥小学生以上の子どもでは、学校で行われる検査や定期検診の結果を収集し、総合的な健康管理を行う
- ⑦目先の試合の成績や結果ではなく、指導時には子どもの性格を熟知し、十分に時間をかけて優しく指導する

具体的には、小学生の時期には『基礎動作づくり』を中心にし、中学生で『基礎体力づくり』、高校生で初めて『筋肉トレーニングや技術的な練習』をするくらいのペースが子どもの発達に適した指導です。

いろいろな種目を行う一例として、サッカーを愛好する子どもでも、夏は水泳

を行い、冬にはスキーやスケートを行うとよいでしょう。特に、小学生や中学生の基礎体力づくりの時期には、いろいろな種目の運動やスポーツを行うことが重要です。それにより、気分転換ができ、愛好する運動やスポーツの持続性も得られるばかりでなく、チームづくり、つまり人間関係の形成にも役立ちます。

トータルケアの必要性 ■

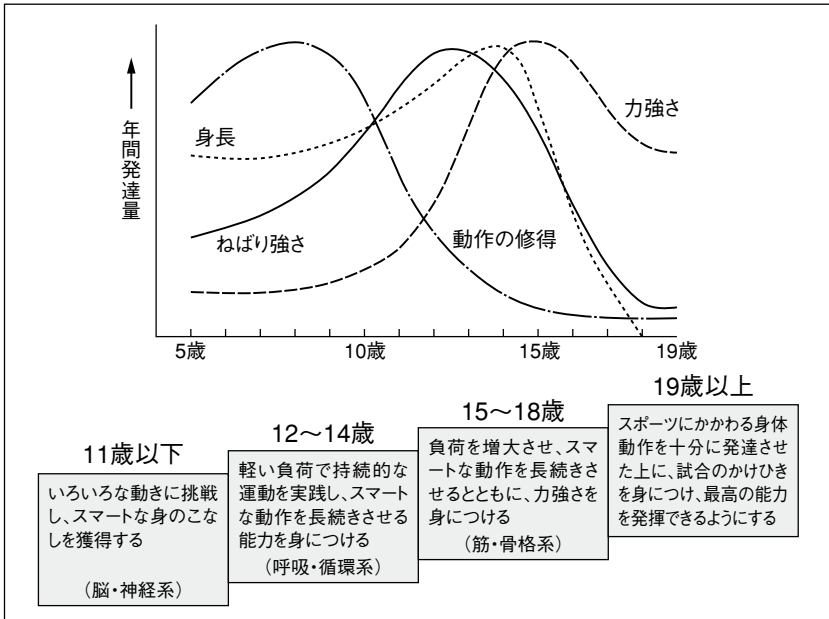
スポーツ指導者は、技術的指導だけでなく、
次のような子どもの一生を考えた
トータルケア、健康教育を行うことが大切です。

①禁煙教育	⑤休養の教育
②肥満防止教育	⑥楽しむスポーツの教育
③禁酒教育	⑦精神教育
④食生活の教育・減塩・鉄分の摂取など	⑧ドーピング教育 など

最近、早急な改善が求められている問題は、スポーツ愛好児の食生活です。昼はファストフード、夕食は外食などという食生活ばかりでは、『スポーツ貧血』を招くばかりでなく、運動効果や成績も上がりません。スポーツに強くなるばかりでなく、健康体になるためには食生活

に注意しなければなりません。

また、スポーツをしている子どもの中には喫煙や飲酒が常習化している子どもがいます。ともに成長期の子どもの健康の害になりますので、スポーツ指導者は食生活や禁煙など生活全体の指導を行う必要があるでしょう。



年齢に応じたスポーツに必要な能力の発達と目的

(宮下充正：『小児医学』、第19巻、p879、1986年より引用)

■ 県施設の利用について

Q 神奈川県内の運動施設を使うには
どうすればいいですか？

A e-kanagawa公共施設利用予約システムを
利用しましょう！

お持ちのパソコンから、サイトにアクセスして予約することが可能です。テニスコートや体育館などのスポーツ施設だけでなく、ホールや会議室などの文化施設で利用できます。利用者登録の手続きを行い、登録カードを作成してもらいましょう。

●ホームページアドレス
<http://yoyaku.e-kanagawa.lg.jp/>



Q 利用者登録の手続きは、
どこでどのように行えばよいですか？

A 利用を希望する施設窓口へ身分証明書を持って
登録に行きましょう

ご利用を希望する施設窓口へ身分証明書（運転免許証、学生証、社員証、住民基本台帳カード、パスポート等）を持参し、利用者登録申請書に必要な事項を記入し、窓口へ提出してください。施設から利用者番号が記入された利用者登録カードが配布されます。

パソコン上で施設の空き状況と施設案内を見るにはカード番号は必要ありませんが、予約にはカード番号が必要になります。

そのほか、施設や利用方法に関することはホームページ上でご覧ください。

利用者登録の手続きを行える 受付窓口

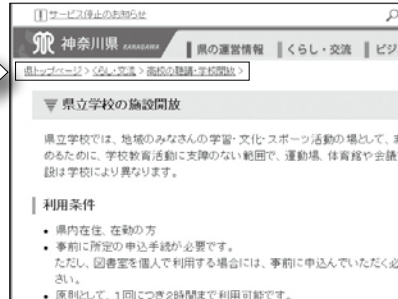
県民活動サポートセンター
 かながわ県民センター
 公文書館、保土ヶ谷公園、三ツ池公園
 秦野戸川公園、体育センター
 西湘地区体育センター、武道館
 相模湖交流センター
 地球市民かながわプラザ
 神奈川近代文学館、かながわ労働プラザ
 スポーツ会館、相模原球場

県立学校の施設開放

神奈川の県立学校では、地域のみなさんの学習・文化・スポーツ活動の場として、また、地域に親しまれる学校づくりを進めるために、学校教育活動に支障のない範囲で、運動場、体育館や会議室等を開放しています。利用できる施設は学校により異なります。施設開放を実施している学校と開放対象の施設の一覧は下記サイトに閲覧できます。

<http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/syogaigakusyu/juho/kaihou.html>

県のトップページより、この手順でこの画面まで進むことができます



●神奈川県ホームページ

<http://www.pref.kanagawa.jp/index.htm>

KSIOネットワーク

KSIOネットワーク

「KSIO」とは、かながわスポーツ情報提供担当者のことです。KSIO ネットワークとは、県内のスポーツ関連団体が情報ネットワークを組織し、県民に対して県内のスポーツに関わるイベントや講座等の情報の提供を効率的に行う KSIO 相互のコミュニケーションで新たな創造を生みだそうとするものです。提供されたスポーツイベントや講座等の情報は、サイトから検索することができます。また、KSIO ネットワークに参加したいスポーツ団体の方もサイトをご覧ください。

●KSIO(神奈川県広域スポーツ情報)スポーツイベント・講座検索

http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/40/4317/s_joho/event/s_event.html

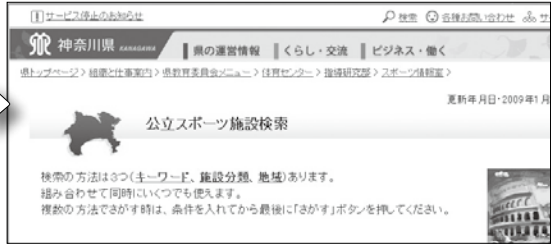
上記のアドレスを入力すると、この画面が表示されます



① 公立スポーツ施設検索

http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/40/4317/s_joho/sisetu/s_sisetu.html

上記のアドレスを入力すると、この画面が表示されます



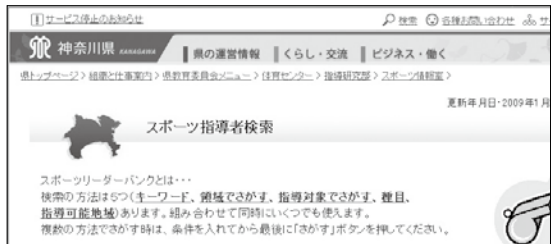
② スポーツサークル検索

http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/40/4317/s_joho/group/s_group_k.html



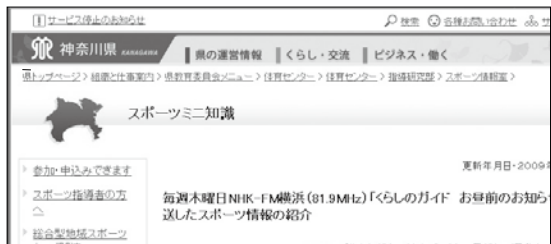
③ スポーツ指導者検索

http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/40/4317/s_joho/sidousya/s_sidousya.html



④ スポーツミニ知識

<http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/40/4317/sidoukenkyubu/johositu/mini/minichisiki.html>



① 神奈川県スポーツ機関・施設・情報

【掲載内容】県立武道館、ふれあいの村、
県企業庁のスポーツ施設等の
ホームページへのリンク集

② 神奈川県市町村のスポーツ情報

【掲載内容】各市町村が提供している
スポーツ情報のホームページへの
リンク集

③ 関連団体

【掲載内容】横浜市スポーツ医科学センター、
横浜国立大学、日本体育大学、
筑波大学等のホームページへの
リンク集

④ 神奈川県体育協会加盟団体

※神奈川県体育協会ホームページ
<http://www.sports-kanagawa.com/>
【掲載内容】県体育協会に加盟している
種目別団体、市町村協会等の
ホームページへのリンク集

⑤ 神奈川県レクリエーション協会加盟団体

※神奈川県レクリエーション協会ホームページ
<http://www.kanagawa-rec.or.jp/>

【掲載内容】県レクリエーション協会に加盟
している種目別団体、市町村協会等
のホームページへのリンク集

⑥ 県体協・県レク協未加入団体で
神奈川県支部のあるスポーツ団体

【掲載内容】ウォーキング協会、
合気道支部相模合気道連盟等の
ホームページへのリンク集

⑦ 公益法人スポーツ団体

【掲載内容】財団法人かながわ健康財団、
神奈川県教育福祉振興会等の
ホームページへのリンク集

⑧ NPO法人スポーツ団体

【掲載内容】特定非営利活動法人 団体

⑨ 総合型地域スポーツクラブ

【掲載内容】県内総合型地域スポーツクラブを
紹介したホームページへのリンク

⑩ 都道府県スポーツ情報サイト

【掲載内容】各都道府県スポーツ情報の
ホームページへのリンク集

■ 国や全国規模のスポーツ関連組織

- 文部科学省のスポーツ関連ページ
http://www.mext.go.jp/a_menu/a004.htm
- 日本体育協会
<http://www.japan-sports.or.jp/index.asp>
- 日本レクリエーション協会
<http://www.recreation.or.jp/>
- 日本オリンピック委員会
<http://www.joc.or.jp/>

■ その他

- 神奈川県教育委員会
<http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/40/4001/>
- NPO法人神奈川県スポーツボランティアバンク
<http://www.ksvb.org/index.html>

■ スポーツ関連助成制度のある団体

- 独立行政法人日本スポーツ振興センター(toto)
<http://www.naash.go.jp/sinko/index.html>
- 笹川スポーツ財団
<http://www.ssf.or.jp/>
- ライフスポーツ振興財団
<http://www.lspf.or.jp/index.html>
- 子どもゆめ基金
<http://yumekikin.niye.go.jp/>
- ヤマハ発動機スポーツ振興財団
<http://www.ymfs.jp/>

◎ 県立体育センターのご案内

ホームページ <http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/40/4317/>

・ 体育・スポーツ総合相談 TEL(0466)81-5611

・ フォームメールによるお問い合わせページ

<http://www.pref.kanagawa.jp/sosiki/kyouiku/4317/index.html>

アスリートたちからのメッセージ

かながわアスリートネットワークに所属するアスリートたちから、
スポーツをする子どもたちや指導者、
そしてそれを支える方々などへのメッセージをいただきました。

※「かながわアスリートネットワーク」とは神奈川県内スポーツ関係著名人やプロスポーツ選手、国体出場選手などにより、幅広くスポーツを通じた社会貢献を目的として創設された組織であり、「県民スポーツ週間」をはじめとする、様々なスポーツ関連事業の指導者や講師として、県のスポーツ振興に寄与する活動を行っています。

(メッセージは2008年10月4日の「かながわスポーツコンベンション」よりコメントを抜粋)



無理をせずに
楽しむことが大切です

具志堅幸司さん

体操/ロサンゼルスオリンピック金メダリスト

今 の指導者を見ると、
どうしても与えられた期
間でしか子どもたちと接
することができないということがあ
るためか、かなり詰め込んで指導し、
その時期に大きな花をさかせようと
している傾向があります。ですが、
それは間違いなのではないかと思
います。

遊ぶということをもっと行わな
ければいけないのではないですか。
また、もっと余裕をもった中で、基
本を習得していくべきだと思います。
「楽しむ」、「無理をしない」とい
うことがキーワードです。そんな指導
をしていてほしいと思います。

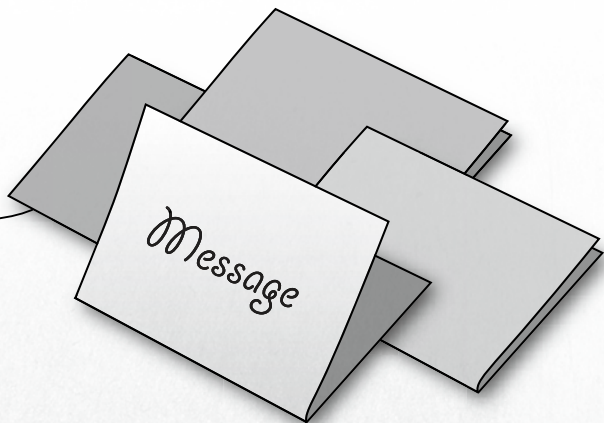
指 導者の方には、スポーツ
のできる喜びや楽しさを
多くの人たちに伝えてい
たきたいと思います。例えば、泳
げなかった人が泳げるようになって、
その楽しさを知る。そして次に、1
秒でも速く泳げるようにと練習する。
そうやって自分自身で目標を設定し
て、それをクリアしていくことがス
ポーツのよいところなのではないか
と思います。ですから、なにも1番
になるだけが重要ではないと思
います。スポーツの楽しさを伝えてい
てください。

自分の目標を達成していく
喜びを伝えてほしい

成田真由美さん

水泳/アトランタ、シドニー、アテネ、北京
パラリンピック4大会連続出場、うち3大会で金メダル獲得





子どもたちが
競技を好きでいられる環境を

山本聖子さん

レスリング/世界選手権金メダリスト

私 は小さい頃はまったく練習をしない選手でしたが、レスリングを続けてこられたのはレスリングが好きという気持ちがあったからだと思います。ですから、子どもたちを指導する方々には、子どもたちがその競技を好きでいられるような環境をつくってあげてほしいと思います。

私 が子どもの頃にスポーツをしていたことでよかったと思うのは「仲間づくり」ができたことです。友達はたくさんつくったほうがいいと思います。

今の時代は、コミュニケーションが非常に大事だと思います。ですからスポーツを通じて、友達をたくさんつくることが大切だと思います。

スポーツを通じて
「仲間づくり」を

齋藤春香さん

ソフトボール/シドニー、アテネオリンピックで
銀銅メダル獲得、北京オリンピック日本代表監督





ジュニア
スポーツ
指導者
ハンドブック

神奈川県立体育センター