

「スポーツ指導者セミナー」
～子どもたちの心と体を育てる指導法を学ぶ～

メンタル編 【平成26年1月25日(土)、26日(日)】
メディカル・フィジカル編【平成26年2月8日(土)、9日(日)】



I 事業の背景 (必要性)

子どもたちの体力やコミュニケーション能力の低下、指導者の体罰問題など、様々な問題がとりただされている中、スポーツ指導について心と体の両面から学び、指導者としての資質の向上を通じて、子どもたちのスポーツ環境の改善と向上を目標に本事業を実施した。

II 事業の概要

1. 趣 旨

青少年のスポーツ活動に携わる者に求められる専門的・実践的な知識や技術をメンタル面、メディカル・フィジカル面の両面から学び、指導者としての資質の向上、青少年のスポーツ環境の向上を目的とする。

2. 参加者

(1) 対象・募集人数

青少年のスポーツ指導に携わっている者・各回 30 名

(2) 参加状況

①メンタル編 (20名)【内訳：高校教諭1名、中学校教諭2名、小学校教諭1名、スポーツ少年団指導者5名、青少年教育施設職員8名、民間企業1名、市卓球連盟1名、大学生1名】

②メディカル・フィジカル編 (13名)【内訳：高校教諭1名、小学校教諭1名、スポーツ少年団指導者4名、民間企業2名、青少年教育施設5名】

(3) 広報の方法

- ① 募集チラシを作成
- ② 御殿場市・沼津市・裾野市・三島市・小山町・長泉町・清水町の各小中学校に配付
- ③ 静岡県内の各市町教育委員会に広報を依頼
- ④ HPに掲載
- ⑤ 静岡県内の地元新聞社に掲載依頼
- ⑥ 御殿場市体育協会加盟団体に広報
- ⑦ 当所利用のスポーツ団体に広報

3. 日 程

☆メンタル指導編 (平成26年1月)

25日	10:00	10:30	12:00	13:00	16:30	17:30	18:30	19:30
(土)	開講式 オリエンテーション	研修①(講義) 子どもと関わる環境・関係づくり	昼食	研修②(実習) 子どもと関わる環境・関係づくり	移動	夕食	研修③(演習) グループワーク	

26日	9:00	12:00	13:00	14:00	14:30
(日)	研修④(講義・実習) 健やかなチームづくりとメンタル に向けた指導法・関わり方の実際	昼食	研修⑤ まとめ	ガイダンス 閉講式	

☆メディカル・フィジカル編(平成26年2月)

8日	10:00	10:30	12:00	13:00	16:30	17:30	18:30	19:30	
(土)	開講式 オリエンテーション	研修①(講義) スポーツ障害について	昼食	研修②(演習) スポーツ障害の予防	研修③(演習) 発達段階に応じた トレーニング法	移動	つどい	夕食	研修④ (演習) グループワーク
9日	9:00	12:00	13:00	14:00	14:30				
(日)	研修④(講義・実習) 安全管理と応急処置	昼食	研修⑤ まとめ	ガイダンス 閉講式					

4. 内容(活動の様子)

【メンタル編】

(1) 『子どもと関わる環境・関係づくり』のポイント(講義)

講師：立命館大学准教授 山浦 一保 氏

スポーツ活動現場における子どもたちとの関わり方について、言葉かけによるメンタル面に及ぼす影響と効果について学んだ。

(2) 『子どもと関わる環境・関係づくり』の実際・実践(講義・実習)

講師：立命館大学准教授 山浦 一保 氏

講師：交流の家職員

活動空間の雰囲気づくりや、場面に応じた言葉かけなどについて、グループワークを中心とした話し合い活動を行った。

その後、当所の活動プログラムである「チャレンジ・ザ・ゲーム」を中心とした実習を行った。日常の活動で「チャレンジ・ザ・ゲーム」のような活動を取り入れることで、仲間づくりやコミュニケーション能力を育むことができ、子どもたちが積極的に楽しくスポーツ活動に取り組める環境が整うことを学んだ。

(3) 「グループワーク」(演習)

講師：立命館大学准教授 山浦 一保 氏

参加者が日頃のスポーツ活動現場で感じていることや、悩みについて話し合い、意見交換を行った。その後、講師の山浦氏から、事例に応じたアドバイスを受けた。

(4) 「健やかなチームづくりとメンタルに向けた指導法・関わり方の実際」(講義・演習)

講師：立命館大学准教授 山浦 一保 氏

メンタルに関する知識や技法を実際の場面で具体的に活用する方法について学んだ。後半には、実際の活動場面で、グループごとに子どもたちからの相談について具体的な事例を挙げ、問題の解決方法について、どのように対応していくか、紙面にまとめ意見交換を行った。

- (5)「まとめ」 講師：立命館大学准教授 山浦 一保 氏
セミナーで学んだことを確かなものとし、今後のスポーツ活動で活かせるようにするため、個人・グループでまとめを行い、全体で発表した。

【メディカル・フィジカル編】

- (1)「スポーツ障害について」(講義) 講師：理学療法士 上原 玄大 氏
青少年期における発生しやすいスポーツ障害について、障害の起こるメカニズムとその予防法について、青少年期に起こりやすい野球肘やオスグットなどのたくさんの事例を挙げながら、その一つ一つについて学んだ。

- (2)「スポーツ障害の予防」(講義・実習) 講師：理学療法士 杉本 貴士 氏
スポーツ障害を引き起こす要因となる身体の仕組みについて理解し、実際に受講者個々の身体的特徴や柔軟性などを測定し、互いに確認した。その後、スポーツ障害を予防するために有効なトレーニング方法について実技を交えて学んだ。併せて、障害を起こした際の対処法(応急手当)について、障害の種類ごとに学んだ。

- (3)「発達段階に応じたトレーニング法」(講義・実習)
講師：理学療法士 上原 玄大 氏
：理学療法士 杉本 貴士 氏
小学生期、中学生期、高校生期とそれぞれの時期における身体の発達と、それに適した鍛えるべき部位について理解し、実際に実技を行いながら、トレーニング方法について学んだ。

- (4)「グループワーク」(演習) 講師：交流の家職員
参加者が日頃のスポーツ活動現場で行っている活動について、情報交換を行い、それぞれ各人が抱えている課題や悩みについての意見交換を行った。

- (5)「安全管理と応急処置」 講師：御殿場消防署救急救助スタッフ
※講師の消防署職員が大雪による災害対策のため来所できず中止となった。

- (6)「まとめ」 講師：交流の家職員
セミナーで学んだことを確かなものとし、今後のスポーツ活動で活かせるようにするため、個人・グループでまとめを行い、全体で発表しあった。

5. 評価

(1) 評価の方法(アンケート調査の実施)

受講者に対して「セミナーはためになったか、どのようなことがためになったか」などについて4段階評価と記述式によるアンケート調査を実施した。

(2) 結果(資料)

①「メンタル編」の結果

ア、20人中19人の受講者がセミナーは「とてもためになった」、1人が「ためになった」と回答した。

イ、受講者の感想

- ・日頃、子どもたちと接していて、何となく関わってきたように思います。あらためて心理学上の根拠について学ぶことができ、信頼関係を築くアプローチポイントを学ぶことができました。
- ・楽しみながら身体を動かし、楽しみながら体力をつけていくことの方法をたくさん学べたので、今後のチーム内での活動に活かしていきたいと思います。
- ・よい環境を築き、人が成長するためには“褒める”ことが、重要であるということあらためて学ぶことができました。子どもたちが安心して活動できる場所、信頼してくれる指導者となれるよう、今回学んだことを活かし、頑張っていきたいと思います。
- ・日頃感じていたこと、悩みを共有することにより、今後のチームづくりのヒントをたくさんもらえたセミナーになりました。
- ・心理的成熟度について、自チーム内の選手の分析を行い、スタッフ間で情報共有・共通理解をして、練習内容や子どもたちとの関わりに反映させたいと思う。

②「メディカル・フィジカル編」の結果

ア、13人の全員の受講者がセミナーは「とてもためになった」と回答した。

イ、受講者の感想

- ・今回の内容は非常に学ぶことが多かった。理学療法を学べる機会が少ない中で、今回このような理論と実践を学ぶことができたのは貴重なものでした。今後の活動に是非、活かしていきたいと思います。
- ・学校で体育の指導をする中で、スポーツ障害や年齢に応じたトレーニング方法など、ここまで詳しく学ぶのは初めてだったので、とても新鮮でした。専門的なこともわかりやすく説明があったので、とても良かった。“痛み”の内部の骨や筋肉の様子を、図やレントゲン写真で見せていただいて、スポーツ障害の怖さを理解できました。子どもたちの将来を見据えた指導を心がけたいと思います。
- ・指導者として運動を提供する立場として、正しい知識が必要だとあらためて感じました。「誰のために」「何のために」をあらためて考えることができたので、今回学んだ内容・感じたことをスポーツクラブで活かしていきたいと思います。
- ・実際に実技を行ってみて、少しでもトレーニングを行うと、身体のバランスや身体の運動性を体験することができた。トレーニングを行う上で、その選手の評価などもとても大切であると同時に、関節や筋肉の関係から改善ポイントを知ることができた。これからのことは指導者として選手に関わっていく上で、知識として必要だと実感したので、更に学び、活動に活かしていきたいと思う。

Ⅲ 事業の企画と運営

1. 企画のポイント

- (1) 子どもたちのスポーツ環境を向上させるねらいから、心(メンタル)、体(フィジカル・メディカル)の両面から学べる内容とした。
- (2) 集団宿泊体験を通じて、異業種の受講生たちが互いに学びあい、刺激しあえる環境を整えた。
- (3) 「メンタル編」では、“スポーツ環境”の観点から「褒めて伸ばす指導法」と、“競技力向上”の観点から「メンタルトレーニング」に分けてセミナーを実施した。
- (4) 「メディカル・フィジカル編」では、「スポーツ障害について知る」～「スポーツ障害

に対する処置」～「スポーツ障害を予防する」と、内容に一貫性を持たせた内容とした。また、発達段階に応じた指導法を学べるよう、実際にトレーニングを受講者が体験することで、その効果について身をもって感じられるようにした。

2. 運営のポイント

- (1) グループ編成については、異業種の受講者が色々な意見を出し合えるようにバランス良く分けた。
- (2) 受講者の交流をより深めるため、グループワークを取り入れるとともに、夜には情報交換の時間を設けた。
- (3) 講義を行う会場には、湯茶のコーナーを設置し、休憩の間に受講者が気軽に話ができる環境をつくった。
- (4) 講師に地元の病院職員、消防署職員を迎えることで、日常的な連携が更に強化されるように配慮した。

3. 成果と課題

(1) 成果

- ① 「メンタル編」「メディカル・フィジカル編」各編とも、充実した資料、実践を踏まえての講義により、参加者の満足度が非常に高いセミナーを開催できた。
- ② プログラム時配に余裕を持たせたことにより、参加者間の意見交換、個人として講師の先生に質問できる時間が生まれ、個々のニーズに対応することができた。
- ③ “心”と“体”の両面から学ぶ機会を設けたことにより、心と体のつながりを一体として捉えながらの指導法を学ぶことができた。
- ④ 異業種の受講生が参加しての開催であったが、宿泊を共にしたり、情報交換会を設定したりすることで、受講生同士の交流を深めあうとともに、和やかな雰囲気の中で学びあうことができた。
- ⑤ 受講生はこれまでの経験の中で、専門的なセミナーを受講した経験がない者が多数であり、指導者対象の講習会開催の必要性を感じることもできた。

(2) 課題

- ① 受講者が定員に達することができなかった。新しい企画の教育事業を行うには、事前に地域の実情をよく把握し、開催時期や期間を踏まえて企画を行うとともに、広報活動をより充実させていく必要がある。
- ② 大雪の影響により、当日の受講者キャンセルが相次ぎ、講師として依頼していた消防署も災害対策のために来所できなくなってしまった。これらのことも想定した事前準備、プログラム内容の検討を行っていく必要がある。
- ③ セミナーの内容が非常に充実したものになっており、スポーツ指導者以外にも役立つ内容も多いので、内容を更に発展させ、今後の指導者研修事業の企画にも活かしていくことが望まれる。

4. 参考資料

(1) 参考資料やサイト

- ・ 公益財団法人日本体育協会
<http://www.japan-sports.or.jp>
- ・ Sports Japan（豊かなスポーツライフをサポートする情報誌）共同印刷株式会社