

第1回研修会から

2016.10.30(日)

会津大学短期大学部にて



本年度から3年間、新しいテーマで義務研修会を開催いたします。そのテーマは「スポーツ能力向上のための動きづくり」です。

講師は本県指導者協議会のメンバーで、お二人とも新進気鋭の指導者でジュニアスポーツの指導理論と実践を専門としています。

会津大学短期大学部講師 渡部琢也先生

白河市教育委員会指導主事 小野覚久先生

平成19年から21年まで実施した「コーディネーショントレーニング」の研修でもお世話になりました。



3. 11の震災以後の福島の子どもの体力低下が顕著となり、子どもをとりまく環境が憂慮されている現状を考えたとき、我々スポーツ指導者はスポーツを行うことの心身に及ぼす多大な影響を理解し、将来の福島のスポーツを



担うふくしまっ子を育成するということを目指しました。

【従来の運動指導により起こる問題点】

- ① 運動の「固定化」「特化」「早熟化」
小さいうちから、特定のスポーツ、そして発育発達の順番に合わない大人の動きを教える。
- ② 指導者が全てを指示し、子ども自身が考えない。

③ 親が手を出しすぎる（過保護）→ 主体性の無い活動・指示待ち人間 → 結果 → 自主性が無くなる、内向型、思考の停止、人格の破壊等が生じる。

【幼児期のスポーツ指導の要点】

- ① こどもの運動能力は体格等の関係が低い。
- ② からだを動かすことが楽しいと思わせる。
- ③ なるべく長い時間楽しく運動させる。
- ④ いろいろな運動をさせて、基礎的な動きを習得させること。

くの字・S字の動きづくり運動



続きは第2回研修会へ

第2回研修会から

2016.11.27（日）

白河市 ANNABI スポーツプラザ



第1回研修会報告には基本的な理論編を載せましたが、第2回目は実際にどのような具体的な動きを指導すればいいのかをお知らせいたします。

以下に掲げる動きづくりの運動を「すべての種目に対して、自分の対象者や専門種目にどのように活かせるかを考えて指導にあたるようにしましょう。」

① 良い姿勢をとる

良い姿勢とは、正常立位姿勢＋足底の重心位置 気を付けの姿勢で頭から足底まで一直線の姿勢。

② 動的柔軟性の向上と力のバランス養成

ひとりで行う、ふたりで行うバランス運動

③ ステップ系の運動

運動の基本は走りからと言いますが、ただ走るだけでなく、リズム走（体の移動）やマリオネット（運動の組合せ）等を取り入れて多様な動きを心がける。

④ 四足歩き

日常と違った動きをさせる。トカゲ歩き、四足歩きからダッシュ、肋木登り

⑤ 身のこなし

フープ回し（身のこなし：連結能力）・リアクションターン（体のバランス）・リアクションキャッチ（運動のバランス）

⑥ 集団でのボール操作

タオルでキャッチ、ボール投げ上げキャッチ等

⑦ ゲーム系（総合的：定位能力）

ナンバリングパス、ボールゲーム



実際にどのような運動を行うかは研修会に参加して、ぜひご自分で体感されふだんの指導に取り入れて下さい。