

## 2010年度スポルアカデミー実施報告

### Report on SPOR sports academy in 2010-11

吉田昌弘<sup>1)</sup> 山本敬三<sup>1)</sup> 吉田真<sup>1)</sup>

Masahiro YOSHIDA<sup>1)</sup> Keizo YAMAMOTO<sup>1)</sup> Makoto YOSHIDA<sup>1)</sup>

キーワード：スポーツ，アカデミー，指導者育成，セミナー

#### I. はじめに

#### II. 実施プログラムの報告

北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター（スポル）では、スポーツ現場におけるコーチングやマネジメントスキルの向上を目的とした学術講座「スポルスポーツアカデミー」を2009年度より開催している<sup>1)</sup>。スポルスポーツアカデミーは、エビデンスに基づいた科学的知識をスポーツ現場に落とし込み、競技力向上に必要な「知識」を競技者および指導者に提供することをコンセプトとして掲げている。

近年、競技者や指導者のみならず、マネジメントスタッフやテクニカルスタッフなどのスポーツ現場に関わるあらゆる職種に専門知識の習得が期待されている。日本オリンピック委員会（以下、JOC）は、JOCスポーツアカデミー事業を設け、アカデミーを通じて選手や指導者に必要なサポートや情報提供を行っている<sup>2)</sup>。北翔大学・北方圏生涯スポーツ研究センター（スポル）もこのようなJOCの事業方針を踏まえつつ、北海道、特に江別・札幌近郊の学生競技者および指導者に焦点を絞りスポルスポーツアカデミーを展開してきた。2009年度は、現場のコーチングに活用できる医科学的知識としてコンディショニング理論をテーマにした講座や、コーチング技術に応用するためのビデオを活用した指導法に関する講座を全4回に渡り展開した。2010年度は、前年度までのコンセプトを継続しつつ、新たなテーマでスポルスポーツアカデミーを開催したので、以下に各セミナーの詳細な実施内容を報告する。

##### 1. 第1回

テーマ：高く跳ぶために

日時：2011年3月14日（月） 15：00-17：15

場所：スポル6F大会議室

参加人数：31名

内容：

「高く跳ぶために」をテーマに、本学教員の山本敬三、吉田昌弘に加え、外部講師としてスポーツ現場で活動をしている理学療法士・菅原一博氏をお招きし、アカデミーを開催した。第1回は高校生の競技者および指導者を対象に、バレーボール、バスケットボール、陸上競技などに求められる高い跳躍に必要な要素を、講義形式および演習形式で解説した。

・高く跳ぶということ（講師：吉田昌弘，30分）

人間の跳ぶ動作の概要について説明し、世界トップレベルの選手の跳躍動画を参考資料として多数紹介した。また、跳躍動作の特徴について解説をした。

・高く跳ぶための筋肉（講師：菅原一博氏，45分）

高く跳ぶために必要な下肢の筋の名称、起始・停止、作用について説明した。また、演習ではこれらの筋の位置関係や作用の理解をより深めるために、筋の触診や筋を収縮させる簡単な運動を実施しながら解説をした。

・高く跳ぶための動き（講師：山本敬三，45分）

跳ぶ動きに伴う重心の変化、速度および加速度等について講義を行い、演習では講義で学んだ項目について、参加者にグラフの作図を行わせた。また、Wii Fit

1) 北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科

を用いて実際に跳躍動作で発生する床反力の変化をデモンストレーションし、作図したグラフと比較しながら解説をした。

## 2. 第2回

テーマ：体力テストのデータの意味とその読み方

日時：2011年3月27日（日） 13:00-15:00

場所：北翔大学822教室



写真1 第1回スポルスポーツアカデミーの様子



写真4 Wii Fitを用いた演習の様子



写真2 「高く跳ぶための動き」について解説する山本敬三氏



写真5 第1回スポルスポーツアカデミーの参加者



写真3 「高く跳ぶための筋」について解説する菅原一博氏

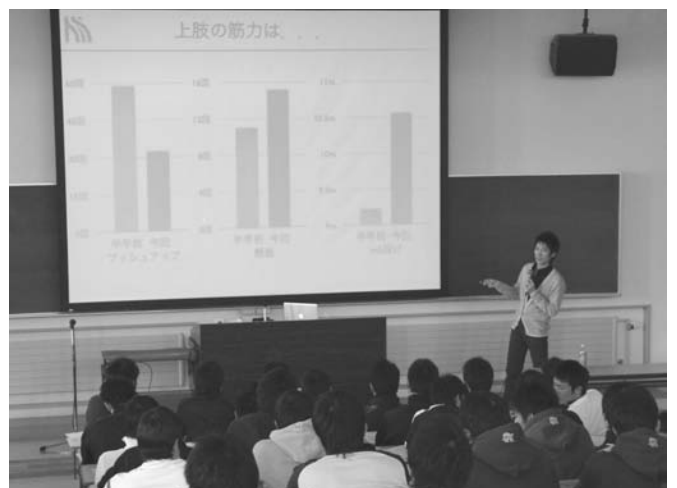


写真6 第2回スポルスポーツアカデミーの講師・河合誠氏

参加人数：90名

内 容：

体力テストのデータの意味とその読み方をテーマに、理学療法士としてスポーツ現場で活動をしている河合誠氏（町立長沼病院リハビリテーション科）を外務講師としてお招きし、アカデミーを開催した。第2回は大学生競技者を対象に、フィールドテストの目的、測定方法およびデータの読み方について解説した。

・フィールドテストとは？（講師：吉田昌弘，30分）

フィールドテストの目的、チームで実施する意義について講義形式で解説をした。大学生競技者がフィールドテストを実施する際に考慮が必要な実施時期について、具体的なスケジュールを提示して説明をした他、データの活用方法について説明をした。

・体力テストのデータの意味とその読み方（講師：河合誠氏，90分）

本学硬式野球部を対象に実施したフィールドテストのデータを用いて、測定項目と競技特性の関係について理解を深めることを目的に講義を行った。フィールドテストの結果をポジション別に比較し、競技の動作とテストの運動課題の共通点を動画を用いて具体的に解説した。また、測定データから経時の変化を読み取る際の注意点についても、実際のデータを提示しながら解説を加えた。各テストの測定の意味と競技の関連性を理解し、明確な目的を持ってトレーニングに取り組む重要性を参加した大学生競技者に伝えた。

### Ⅲ. ま と め

昨年度のスポルアカデミーの内容を踏まえ、今年度は1) 対象の明確化、2) レベル別展開、3) 領域の明確化の3点を課題として挙げ、アカデミーの開催に取り組んだ。昨年度までの対象は主に大学生競技者としていたが、競技全体の底上げという観点からもより若い世代への教育啓蒙活動は重要であると捉え、今年度は高校生を対象としたアカデミーも新たに開催した。第1回のアカデミーでは、対象を高校生競技者と指導者としたため、専門用語の使用を最小限にし、画像や動画を積極的に活用するなどの工夫を加えた。また、講義形式と演習形式の両方を交えながら講義を進め、展開方法にも工夫を凝らした。アカデミー終了後の調査から、対象者が十分に理解できたことを確認する事ができた。スポルスポーツアカデミーのコンセプトを踏襲しながらも、講義の対象を拡大することが実現できた。

また、第2回のアカデミーでは、昨年度の内容をさらに充実させて講義を展開した。講義資料として穴埋め式

の問題を配付し、講義の中で問題を解答させることを試みた。受け身で知識を吸収するだけではなく、自ら学ぶことを習慣化させる意味でも、今後も同様の取り組みを継続することが重要であると考えている。

### Ⅳ. 今後の課題

次年度は、これまでの2年間で得たアカデミーの展開方法を活かし、さらに対象を拡大しての開催を目指す。具体的には、年代別の身体特性や発生しやすいスポーツ外傷・障害を念頭に置き、ジュニア世代や中高年に対するアカデミー開催を検討したい。ジュニア世代においては、早期から怪我の予防や体作りの重要性を意識させることを目標として開催することで、将来的な競技力向上に貢献できる可能性がある。また、複数の世代に対してアカデミーを開催することにより、将来的には一選手がジュニア世代から大学生レベルまでステップアップしながら受講することも可能になる。中高年においては、競技を楽しむために必要な体力の維持、怪我の予防に関する知識を提供し、アクティビティとしてのスポーツ継続を通じて健康増進へ寄与することが期待できる。以上を展開することで、江別および札幌近郊の幅広い年代に対して競技に必要な知識を提供することを検討したい。

また、スポルスポーツアカデミーを担当する講師の育成も次年度以降へ向けた課題である。講師陣の充実は、セミナーの内容を拡大するだけではなく、新たな領域の講座の開催にも繋がる。領域を拡大してアカデミーを開催する体制が整えば、複合的な領域を網羅した新たな展開方法を検討することが可能になる。

以上のことを今後の課題として挙げ、次年度以降のスポルスポーツアカデミーを更に発展させることが重要であると考えている。

### 付 記

本研究は「平成22年度北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センターの研究費」の助成を受けて実施されたものである。

### 文 献

- 1) 味の素ナショナルトレーニングセンター事業紹介：  
<http://www.joc.or.jp/ntc/program.html>
- 2) 山本敬三，吉田真：2009年度スポルスポーツアカデミー実施報告。北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報，創刊号：23-26，2009。

