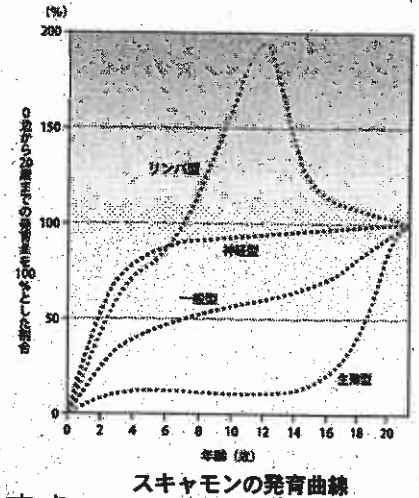


### (1) 発育・発達におけるジュニアアスリートの特徴

中学生・高校生を含めたジュニアアスリートの指導においては、発育・発達の特徴を理解して上で指導することが重要であり、その発育・発達の特徴を知る手段として「スキヤモンの発育曲線」(右図)が頻繁に用いられます。これは、出生時を0%、20歳を100%と考えた場合の変化を模式化したものです。年齢や個人の特徴により、発育の差は見られますが、発育状況を考える資料として、大変参考になるものであり、この「発育曲線」も念頭に置いて、トレーニングを実施する必要があり、そのことにより、トレーニング効果の最大化を図ることにつながります。



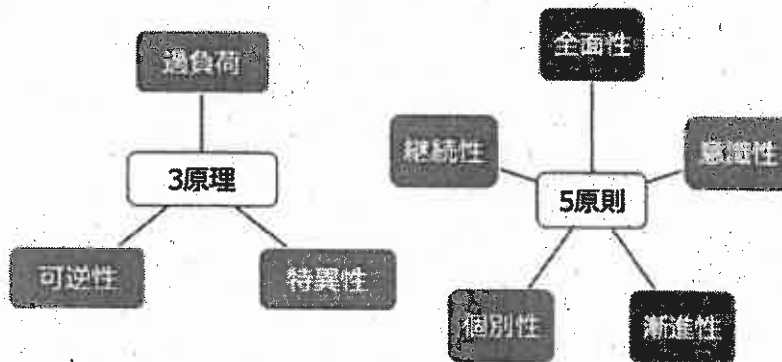
### (2) トレーニングの原理

トレーニングの“原理”には、「過負荷の原理」「特異性の原理」「可逆性の原理」の3つがあります。

過負荷の原理は、既に自分自身が持っている能力を刺激することができる適切な負荷を行う必要があるというものです。

特異性の原理は、トレーニングの刺激によって特異的に効果が表れるというものです。トレーニングの内容によって鍛えられる機能が変わります。

可逆性の原理は、トレーニングを一定期間実施して、その効果が表れたとしても、トレーニングを止めてしまうと、もとに戻ってしまうというものです。



### (3) トレーニングの原則

トレーニングの“原則”には、「全面性の原則」「意識性の原則」「漸進性の原則」「個別性の原則」「継続性の原則」の5つがあります。

全面性の原則は、全ての面(部位)をバランスよく鍛えることが大切であり、偏ってしまうとケガや技術レベルの低下にもつながってしまうことを示しています。

意識性の原則は、トレーニングを何となく実施するのではなく、どこを鍛えているのか等を意識して行うことによりトレーニング効果が向上するというものです。

漸進性の原則は、ある一定期間トレーニングを実施すると同じ負荷でもそれ以上の効果が現れなくなり、負荷を徐々に(漸進的に)上げていく必

要があることを示しています。

個別性の原則は、個人の年齢・性別・体力レベルなどに応じた負荷を設定する必要があることを表しています。

継続性の原則は、トレーニングは繰り返し、継続して行うことがトレーニングの効果を高めるために必要であるというものです。

#### (4) リカバリー

リカバリーとは、疲労回復のための手段や方法を言います。日頃の練習や大会、試合でパフォーマンスを最大限に発揮するためや疲労困憊状態(オーバーユース、オーバートレーニング等)を予防するために、運動後の積極的な疲労回復を行うことです。一般的なリカバリー方法としては、日ごろの生活の中で、食事や睡眠、入浴等を規則正しく行うことで疲労回復を促すことができます。前述したように疲労困憊状態となってしまう場合には医療機関に相談したり、運動を一定期間中止する等ということになります。

運動部活動を行っている中学生・高校生にとって、一般的なリカバリー方法(食事・睡眠・入浴)では十分に疲労回復につながらない場合もあります。スポーツ現場では、アクティブレスト(積極的休養)と称し、ストレッチングやアイシング、あるいは軽運動などを行い、能動的にカラダを動かすことによって疲労回復を促進させる取り組みがあります。近年、リカバリーに関する研究が進み、科学的根拠も増え、さまざまな競技・種目、対象者によってどのような方法が適切なのか、あるいは実践できるのかが明らかになってきています。日頃のクーリングダウンを再考する等、“リカバリー”という考え方に基づく実践を工夫していきましょう。

#### (5) コンディショニング

スポーツの場面での「コンディション」や「コンディショニング」という言葉について、日本スポーツ協会では、コンディションとは「ピークパフォーマンスの発揮に必要なすべての要因」であり、コンディショニングとは「ピークパフォーマンスの発揮に必要なすべての要因をある目的に向かって望ましい状況に整えること(=競技スポーツにおいて設定した目標を達成するためのすべての準備プロセス)」と位置づけています。

また、コンディショニングを「パフォーマンスの向上(競技力の向上)」と「傷害の予防」の2つに集約しています。身体・体力要素に対して総合的に実施する“一般的なコンディショニング”と各競技種目、特性に応じで実施する“専門的コンディショニング”を計画的・継続的に実施することにより、傷害を起こすことなく、目標とする最高のパフォーマンス発揮が可能となります。競技特性、競技者やチームの目標・戦術の確認、スケジュールなどを把握し、コンディショニング方法を思案し具体化して実施しましょう。また、長期、中期、短期という期間の概念を持って計画を立てることも重要です。全ての試合や大会で最高のパフォーマンスを発揮することが期待されますが、思うように行かない場合もあります。試合や大

会についても、長期・中期そして短期の視点において目標・目的の計画を立てて取り組む必要があります。

コンディショニングを行うための要素は「身体的因子」「環境的因子」「心因的因子」の3つに分けて考えることができます。

身体的因子には、筋力、柔軟性（タイトネス、関節弛緩性）、関節不安定性、アライメント（動的、静的）、身体組成（体脂肪、除脂肪体重、体水分量、骨密度など）、神経系（バランス、神経筋協調性）、代謝系（無酸素性、解糖系、有酸素性）、技術（スキル、フォーム、動作）、免疫学的、オーバートレーニングなどがあります。

環境的因子には、睡眠、暑熱・寒冷環境、高所順化、食生活、用具（ウェア、シューズ）、施設、サーフェイス、時差対策、機内対策などがあります。

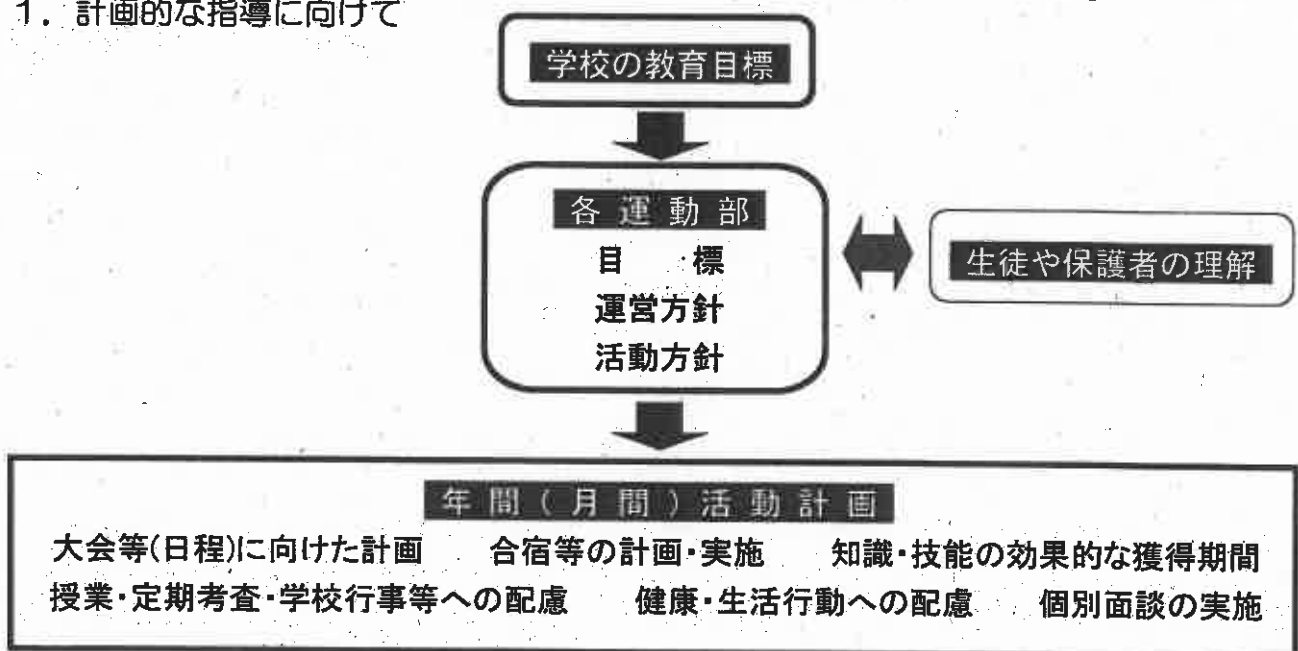
心因的因子には、対人関係、ストレスなどがあります。

## 運動部活動の計画的な指導

部活動は、学校教育活動の一環として、教育課程と関連を図りながら適切に行われるべきものであり、その教育的意義を管理職、教職員、全校生徒、保護者で共通理解することが必要です。また、学校の教育目標のもと、年間（月間）を通した計画的な指導（活動）が求められます。

加えて、部活動は、個々の生徒が自分の能力・適性、興味・関心などに応じて自主的・自発的に取り組む活動であることから、部活動運営も可能な限り生徒の自主的な運営となるように支援しなければなりません。

### 1. 計画的な指導に向けて



#### 【計画の作成ポイント】

生徒が運動部活動に活発に取り組むことが重要です。

- ・ 多様なものに目を向けてバランスのとれた心身の成長、学校生活を送ることができるようにすること
- ・ 生涯にわたってスポーツに親しむ基盤をつくることができるようにすること
- ・ 運動部活動で疲れて、日々の生活に支障をきたすことがないようにすること

#### 【具体的な留意事項】

適切な休養やリカバリーは、成長期にある生徒のスポーツ障害や事故を防ぎ、心理面での疲労回復のためにも重要です。

- ・ 年間を通して、試合期、充実期、休息期に分けてプログラムを計画的に立てること
- ・ 参加する大会や練習試合を精選すること
- ・ より効率的、効果的な練習方法等を検討、導入すること
- ・ 一週間の中に適切な休養日や、活動を振り返ったり考えたりする日を設けること
- ・ 一日の練習時間を適切に設定すること

【年間（月間）活動計画例】

年間（月間）活動計画は、学習や学校行事等との兼ね合いや公式戦の日程等に応じて、適切に計画する必要があります。また、各期間において、練習内容等を見直し改善（PDCAサイクル）することも大切です。指導者の独善的な計画とならぬよう、生徒との意見交換等を通じて、生徒自らが進んで取り組むための計画を作成しましょう。

〔中学校例〕



△△市立〇〇中学校

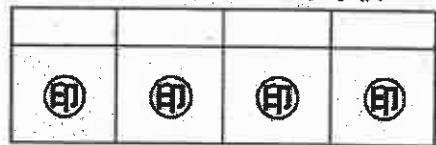


〇〇年度 年間 活動 計画 (例)

部活動名	女子バスケットボール部	顧問名	京都 花子
活動日	月・火・水・金・土		
活動場所	体育館（月・水・土）、グラウンド（火）、トレーニングルーム（金）		
休養日	木・日		
年間目標	市内大会で優勝し、府大会への出場を目指す		

月	公式戦・合宿等	学校行事等	備考
4	仮入部期間 ●●市春季大会	1学期始業式 入学式 新入生宿泊合宿	
5		遠足 中間考査（〇〇日～●●日） PTA総会	
6			
7	●●市選手権大会	期末考査（〇〇日～●●日） 1学期終業式 夏季休業（〇〇日～）	
8	夏季合宿（〇〇日～●●日） 活動休止日（〇〇日～●●日）	夏季休業（～●●日） 2学期始業式	
9		中間考査（〇〇日～●●日）	
10	●●市秋季大会		
11			
12	活動休止日（〇〇日～）	期末考査（〇〇日～●●日） 2学期終業式 冬季休業（〇〇日～）	
1	活動休止日（～●●日）	冬季休業（～●●日） 3学期始業式	
2		学年末考査（〇〇日～●●日）	
3		卒業式 3学期終業式 春季休業（〇〇日～●●日）	

△△市立〇〇中学校



月間活動計画(例)

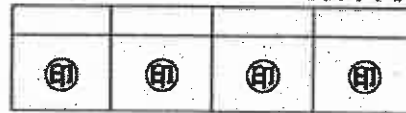
部活動名	男子バレーボール部	顧問名	京都 太郎	印
------	-----------	-----	-------	---

9月		公式戦・練習試合等	活動時間	備考(学校行事等)
1	木		15:30~17:30	
2	金		15:30~17:30	
3	土	●●中学校との練習試合(本校)	9:00~12:00	
4	日	休養日		
5	月		16:00~18:00	文化祭
6	火		16:00~18:00	文化祭
7	水	休養日		
8	木		15:30~17:30	
9	金		15:30~17:30	
10	土	▲▲市秋季大会(▲▲市立体育館)	10:00~16:00	8:30学校集合、貸切バスで移動
11	日	休養日		
12	月		15:30~17:30	
13	火		15:30~17:30	
14	水	休養日		
15	木		15:30~17:30	
16	金		15:30~17:30	
17	土	校内練習	9:00~12:00	
18	日	休養日		
19	月		15:30~17:30	
20	火		15:30~17:30	
21	水	休養日		
22	木		15:30~17:30	
23	金		15:30~17:30	
24	土	◆◆中学との練習試合(◆◆中学)	13:00~16:00	12:00学校集合、JRで移動
25	日	休養日		
26	月		15:30~17:30	
27	火		15:30~17:30	
28	水	休養日		
29	木		15:30~17:30	
30	金		15:30~17:30	
31				

休養日	平日	4	日	休日	4	日	月間合計	8	日
-----	----	---	---	----	---	---	------	---	---

[高等学校例]

〇〇高等学校



〇〇年度 年間活動計画(例)

部活動名	女子バスケットボール部	顧問名	京都 花子	印
------	-------------	-----	-------	---

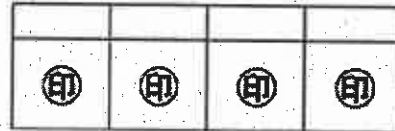
活動日	火・水・木・金・土・日
-----	-------------

活動場所	体育館(火・木・金・土・日)、トレーニングルーム(水)
------	-----------------------------

休業日	月
-----	---

年間目標	インターハイへの出場を目指す
------	----------------

月	公式戦・合宿等	学校行事等	備考
4	仮入部期間 本入部	1学期始業式 入学式 新入生宿泊合宿	
5		遠足 中間考査(〇〇日～●●日) PTA総会	
6	インターハイ京都府予選		
7		期末考査(〇〇日～●●日) 1学期終業式 夏季休業(〇〇日～)	
8	夏季合宿(〇〇日～●●日) 活動休止日(〇〇日～●●日)	夏季休業(～●●日) 2学期始業式	
9			
10		中間考査(〇〇日～●●日)	
11	新人戦兼選抜大会京都府予選		
12	活動休止日(〇〇日～)	期末考査(〇〇日～●●日) 2学期終業式 冬季休業(〇〇日～)	
1	活動休止日(～●●日)	冬季休業(～●●日) 3学期始業式	
2			
3		卒業式 学年末考査(〇〇日～●●日) 3学期終業式 春季休業(〇〇日～●●日)	



月間活動計画(例)

部活動名	男子バレーボール部	顧問名	京都 太郎	印
------	-----------	-----	-------	---

6月		公式戦・練習試合等	平日の活動			休日の活動		その他	備考(学校行事等)
日	曜		朝練習	平常練習	延長練習	午前	午後	公式戦 校外活動 合宿等	
1	木		○	○					
2	金			○	○				
3	土	インターハイ京都府予選				○	○	公式戦	
4	日	インターハイ京都府予選				○	○	公式戦	
5	月	休養日							
6	火		○	○					
7	水			○	○				球技大会
8	木			○	○				
9	金		○	○					
10	土	校内練習				○			
11	日	休養日							
12	月		○	○					
13	火			○	○				
14	水			○	○				
15	木			○	○				
16	金		○	○					
17	土	校内練習				○			
18	日	◆◆高校との練習試合(本校)				○	○		
19	月	休養日							
20	火		○	○					
21	水			○	○				
22	木			○	○				
23	金		○	○					
24	土	▲▲高校との練習試合(▲▲高校)				○	○	校外活動	8:30学校集合、貸切バスで移動
25	日	休養日							
26	月		○	○					
27	火		○	○					
28	水		○	○					
29	木			○	○				体育祭
30	金			○	○				
31									

休養日	平日	2	日	休日	2	日	月間合計	4	日
-----	----	---	---	----	---	---	------	---	---



## 2. 生徒の主体的な活動に向けて

部活動の主体的な運営のためには、キャプテン等のリーダーの存在が不可欠であり、その役割は重要です。ただし、初期段階においては、指導者が部活動に対する心構えやその教育的意義等についてしっかりと伝えることが大切です。

### (1) 目標の明確化

生徒が主体的に部活動に取り組むためには、その活動の目的や目標を明確にし、取り組ませることが重要です。

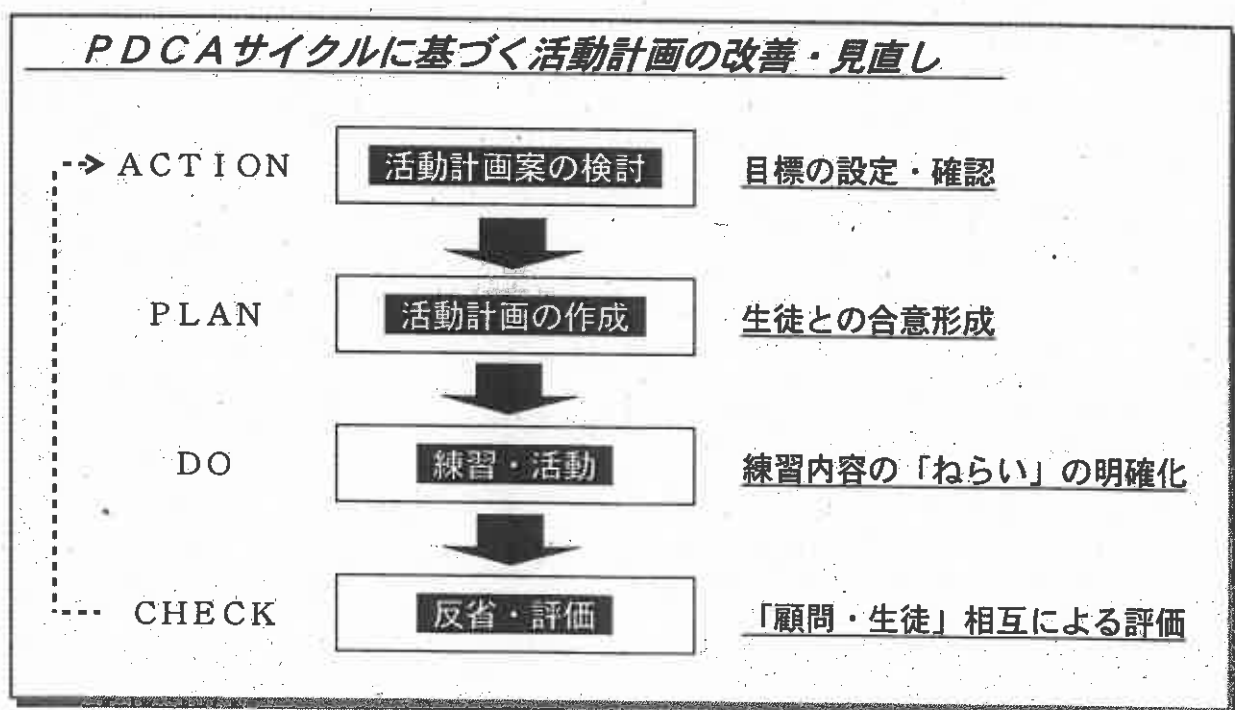
そのためには、設定した目標は、生徒が主体的に設定したものでなくてはなりません。指導者の個人的な考えや方針に基づく目標では、必ず活動に支障が生じることになります。キャプテン等のリーダーを中心としてミーティングを実施させるなど、生徒相互で理解し合い、目標設定させることが活動の意欲を高めることにつながります。

### (2) 主体的な活動の支援

生徒の主体的な活動を促すには、指導者とともに生徒自信も活動計画の立案に参画し（Plan）、実践し（Do）、反省・評価し（Check）、改善する（Action）というサイクルが必要になります。

指導者は、生徒個々の意欲や技能レベルを把握し尊重しながら、部の目標に対して合理的で効率的な指導・助言をすることが大切です。また、生徒自らが課題解決していくために、全体ミーティング時にキャプテン等のリーダーに進行を任せるなど、時間をかけながら指導・支援することが効果的です。

さらに、機会を見つけて部活動報告を行うなど、家庭や保護者の理解や協力、支援を得ることも大切です。



## グッドコーチに向けた「7つの提言」

文部科学省は、「スポーツ指導者の資質能力向上のための有識者会議（タスクフォース）報告書（平成25年7月）」を踏まえ、コーチング環境の改善・充実に向け連携した取り組みを推進するための「コーチング推進コンソーシアム」を設置し、平成26年度のコーチング・イノベーション推進事業を実施してきました。そのコンソーシアムで、コーチングを正しい方向へ導くため「グッドコーチに向けた『7つの提言』（平成27年3月）」にスポーツ団体の総意のもと取りまとめました。

スポーツに関わる全ての人々が、「7つの提言」を参考にし、新しい時代にふさわしい、正しいコーチングを実現することを期待します。

### 1. 暴力やあらゆるハラスメントの根絶に全力を尽くしましょう。

暴力やハラスメントを行使するコーチングからは、グッドプレーヤーは決して生まれないことを深く自覚するとともに、コーチング技術やスポーツ医・科学に立脚したスポーツ指導を実践することを決意し、スポーツの現場における暴力やあらゆるハラスメントの根絶に全力を尽くすことが必要です。

### 2. 自らの「人間力」を高めましょう

コーチングが社会的活動であることを常に自覚し、自己をコントロールしながらプレーヤーの成長をサポートするため、グッドコーチに求められるリーダーシップ、コミュニケーションスキル、論理的思考力、規範意識、忍耐力、克己心等の「人間力」を高めることが必要です。

### 3. 常に学び続けましょう

自らの経験だけに基づいたコーチングから脱却し、国内外のスポーツを取り巻く環境に対応した効果的なコーチングを実践するため、最新の指導内容や指導法の習得に努め、競技横断的な知識・技能や、例えば、国際コーチング・エクセレンス評議会（ICCE）等におけるコーチングの国際的な情報を収集し、常に学び続けることが必要です。

### 4. プレーヤーのことを最優先に考えましょう

プレーヤーの人格及びニーズや資質を尊重し、相互の信頼関係を築き、常に効果的なコミュニケーションにより、スポーツの価値や目的、トレーニング効果等についての共通認識の下、公平なコーチングを行うことが必要です。

### 5. 自立したプレーヤーを育てましょう

スポーツは、プレーヤーが年齢、性別、障害の有無に関わらず、その適性及び健康状態に応じて、安全に自主的かつ自律的に実践するものであることを自覚し、自ら考え、自ら工夫する、自立したプレーヤーとして育成することが必要です。

### 6. 社会に開かれたコーチングに努めましょう

コーチング環境を改善・充実するため、プレーヤーを取り巻くコーチ、家族、マネジャー、トレーナー、医師、教員等の様々な関係者（アントラージュ）と課題を共有し、社会に開かれたコーチングを行うことが必要です。

### 7. コーチの社会的信頼を高めましょう

新しい時代にふさわしい、正しいコーチングを実践することを通して、スポーツそのものの価値やインテグリティ（高潔性）を高めるとともに、スポーツを通じて社会に貢献する人材を継続して育成・輩出することにより、コーチの社会的な信頼を高めることが必要です。