

# トーヤスポーツアカデミー（スポーツ選手強化ステージ） ～めざせ！オリンピック～

## ■ 事業のねらい

スポーツの競技人口の底辺拡大を図るため、メンタルトレーニングやケガの予防法の講義を取り入れ、北海道の地域の特性を生かした冬季スポーツのスポーツ少年団の育成や競技団体の活動を促進する。



- 実施日 平成23年8月27日（土）～8月28日（日）（1泊2日）
- 参加対象 苫小牧スケート連盟及び札幌スケート連盟に所属する選手とコーチ（40名）
- 参加実績 参加者：33名  
小2＝1名、小3＝1名、小4＝2名、小5＝1名、小6＝4名  
中1＝3名、中2＝1名、中3＝1名、高2＝2名  
コーチ＝8名、保護者＝9名  
男子＝17名、女子＝16名
- 備考 運営協力者：講師2名  
活動場所：北海道立洞爺少年自然の家  
後援：苫小牧市教育委員会  
協力：苫小牧スケート連盟 札幌スケート連盟

## 1 事業実施の背景

少子化・都市化などにより、日常的に体を動かすことや外遊び・スポーツをする機会が減少する中、本道の児童生徒の体力・運動能力は全国平均より低い傾向が見られ、スポーツ活動に親しみながら、生涯にわたり体力づくりを進めることが求められている。

本事業は、ジュニア期における競技スポーツの競技力向上に向けて、メンタルトレーニング等のプログラムを取り入れ、選手としての資質や能力を高めながら、生涯にわたり競技スポーツに親しむ児童生徒の育成を図るものである。



## 2 プログラムデザイン

		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
8/27 (土)	集合・受付 12:30～12:50								開講式	技術 トレーニングⅠ (実技)	参加者交流Ⅰ (野外炊飯 バーベキュー)	入浴	メンタル トレーニング (講義)	ミー ティ ン グ	就寝				
8/28 (日)	起床・洗面	散歩・体操	朝食	ケガの 現状と予防 (講義)	技術 トレーニングⅡ (実技)	昼食			参加者交流Ⅱ (いかだ体験)	解散式	解散 15:30								

### ■ アクティビティについて



### ■ 意図

- 競技力の向上を図るため、参加したスケート少年団やクラブチームのコーチが中心となり、専門的なトレーニング・プログラムを企画・指導した。
- 参加者同士の交流を目的としたアクティビティを取り入れ、所属の違う選手やコーチ、保護者間の情報交流を図った。
- 元ソルトレイクシティオリンピック選手やバンクーバーオリンピック日本選手団本部ドクターが講師となり、メンタルトレーニングやコンディショニングの講義を取り入れ、選手の資質と能力の向上を図った。

### ■ 留意事項

- 参加した選手の年齢層の幅が広いと、トレーニングや交流、講義等のアクティビティの内容の工夫に努めた。
- 洞爺湖周辺の自然環境を活用したプログラムが展開できるよう、トレーニング場所の提供や参加者交流の内容の工夫に努めた。
- 普段一緒に活動していない少年団とクラブチームの相互が交流を深められるよう、「参加者交流」をプログラムに設定した。





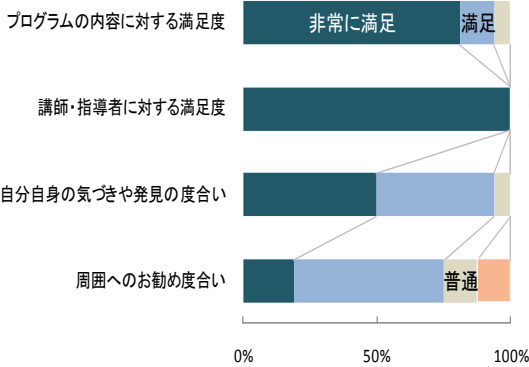
### ■ 当日の様子

初日、苫小牧スピードスケート連合少年団島山コーチの指導のもと、体幹トレーニングや烏帽子ハイキングコースを利用した登坂走、球技等のトレーニングを実施。その後、バーベキューを囲みながら競技団体間の交流を図った。夜には、ソルトレイクシティオリンピック代表の長岡弥生氏を講師に迎え、「スピードスケート選手に必要な気持ちの持ち方」をテーマに、自らの体験談や活躍を交えながら講義を行った。参加した選手は、今季に向けた短期目標から10年後に向けた長期目標を立て、自分の選手生活についての見通しを再確認した。

2日目は、バンクーバーオリンピック日本選手団本部ドクターの渡邊耕太氏を講師に迎え、「スピードスケートのケガの現状とその予防」をテーマに講義を行った。スポーツ選手やオリンピックに出場した選手のケガの現状や、ケガの応急処置について、スライドを交えながらの講話に耳を傾けた。その後、札幌のVORTEX小松コーチの指導のもと、チューブなどを使ったコーディネーショントレーニングを行い、午後からは、ネイバルの職員の指導のもと、湖でのイカダ体験活動を実施し、参加者同士の交流を深めた。

### ■ 参加者の声（アンケートから）

- 講義で考えることがなかったことも考えることができたのでよかった。（中1）
- たくさんの人と交流できてよかった。（小5）
- 目標を立てる大切さなど、いまスケートを頑張っていくうえで本人が再確認しそれを目安に前に進んでいけると思うのでたいへんよかった。（保護者）
- とてもいい企画に参加できてよかったです。（保護者）
- とてもためになるお話を聴かせていただきましたので今後のトレーニングで生かせるようにしていきたいと思います。（コーチ）



## 4 事業評価

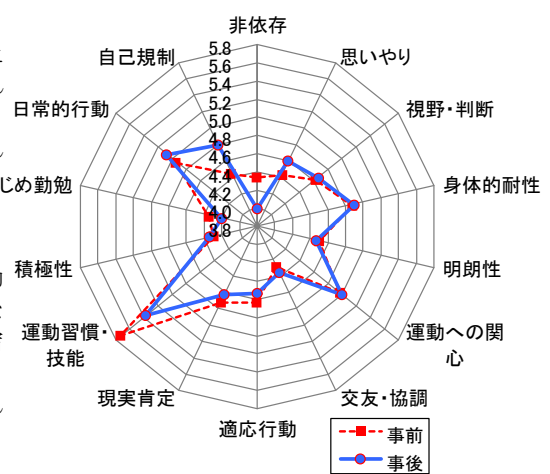


### ■ 評価方法・重点

本事業は、専門的なトレーニングを実施しながら、メンタルトレーニングやケガの現状と予防法についての講義を取り入れ、競技スポーツに参加する児童生徒の競技力向上を目的としたため、「積極性」「身体的耐性」「運動習慣・技能」の向上について重点を置いた。

### ■ 参加者の変容【IKR調査結果】

最も向上が見られたのは、「自己規制」の0.3ポイントであった。重点においた「積極性」は0.1ポイントの向上が見られたが、「運動習慣・技能」は0.4ポイント下がり、「身体的耐性」は変容が見られなかった。



### ■ 結果の分析・考察

普段から各競技団体で専門的な活動をしていることもあり、全体的に大きな変容は見られなかった。他団体との合宿型プログラムであったため、「自己規制」や「思いやり」にわずかな向上が見られた。



## 5 まとめ



### ■ 成果

- 選手として普段あまり意識しない部分にスポットを当て講義を実施したことにより、参加した児童生徒のモチベーションを上げることができた。
- コーチや保護者も一緒に参加したことで、事業の運営や選手のサポートにおいて、コーチや保護者の協力を得ることができた。

### ■ 課題・今後の方向性

- 参加者の年齢層の幅が広く、とくに小学校低学年の児童には難しい内容のアクティビティもあった。次年度以降は年齢や学年ごとに参加を募るか、講義を受ける対象者を絞るかなどの工夫が必要である。
- 参加者の状況から、1泊2日での短い期間で成果を求めるのは厳しいが、成果が認められるようなプログラムの工夫も必要である。