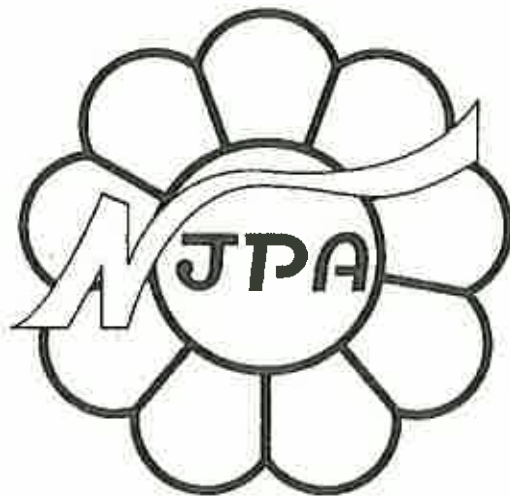


平成28年度スポーツ庁委託事業  
「運動部活動指導の工夫・改善支援事業」  
指導者研修会資料

# 「共通・大阪会場」



月日：平成28年9月10日（土）～11日（日）

会場：ホテル アウリーナ大阪

主催 公益財団法人日本中学校体育連盟

# 目 次

|  |             |    |
|--|-------------|----|
| 時程・講師紹介  | -----       | 1  |
| ①青年心理の理解と自己コントロール  | ----- 安藤美華代 | 3  |
| ②中学生期における栄養・食育   | ----- 大畑 好美 | 11 |
| ③女子生徒特有の課題について<br>～ 女性アスリートにおける月経トラブルのサポート ～               | ----- 伊藤加奈子 | 21 |
| ④コーチングを活かしチームの空気感を変える                                      | ----- 宮崎 光次 | 46 |
| ⑤運動指導者として知っておきたいカラダの仕組み<br>～ コンディショニングへの理解と体幹（コア）の重要性の確認 ～ | ----- 長 正史  | 53 |

## 【参考資料】

|  |       |    |
|--|-------|----|
| 1) 中学校学習指導要領及び解説より                                 | ----- | 65 |
| 2) スポーツ界における暴力行為根絶宣言                               | ----- | 66 |
| 3) 暴力・体罰・セクハラ等の禁止（通知）（公財）日本中学校体育連盟                 | ----- | 69 |
| 4) 新しい時代にふさわしいコーチングの確立に向けて<br>～ グットコーチに向けた「7つの提言」～ | ----- | 70 |

◎時程・講師

受付 9月10日(土) 12:00～  
 会場 ホテル アウィーナ大阪 大阪市天王寺区石ケ辻町19-12

|             | 講師    |     | 時程          | 会場          | 講義内容  |                      |
|-------------|-------|-----|-------------|-------------|---|----------------------|
| 9/10<br>(土) | 開講式   | 15  | 12:30～12:45 | アウィーナ大<br>阪 | アンガーマネジメント、指導者及び選手の心理<br>熱中症予防、水分補給、中学生期における栄養・食育 |                      |
|             | 安藤美華代 | 110 | 12:50～14:40 |             |   |                      |
|             | 大畑 好美 | 110 | 15:00～16:50 |             |   |                      |
| 9/11<br>(日) | 諸連絡   | 10  | 9:30～9:40   |             |   | 女子生徒特有の課題について        |
|             | 伊藤加奈子 | 90  | 9:40～11:10  |             |   | コミュニケーション、コーチングとは    |
|             | 宮崎 光次 | 110 | 12:00～13:50 |             |   | 中学生期におけるトレーニング法、実技指導 |
|             | 長 正史  | 110 | 14:10～16:00 |             |   |                      |
|             | 閉講式   | 15  | 16:05～16:20 |             |   |                      |

2日間とも講習終了後に10分程度の諸連絡を行う。

◎講師紹介

■安藤美華代

- ・児童生徒の皆さんや先生方が、社会の中で自分らしく生きる心の健康のもちかたについて、研究したり実践したりしています。
- ・岡山大学大学院教育学研究科教授
- ・専門分野 臨床心理学
- ・研究歴
  - 1991 中京大学大学院文学研究科修士課程心理学専攻修了
  - 2000 米国ジョンズ・ホプキンス大学人文科学大学院修士課程発達心理学専攻修了
  - 2002 米国ジョンズ・ホプキンス大学公衆衛生大学院修士課程修了
  - 2005 東京学芸大学大学院連合学校教育学研究科博士課程学校教育学専攻修了
- ・学位 2005 博士(教育学)(東京学芸大学)  
 「中学生における問題行動の要因と心理教育的介入」
- ・所属学会 日本心理臨床学会会員、日本心理学会会員、日本心身医学会会員、日本学校保健学会会員、American Psychological Association 会員、International Rorschach Society 会員 他
- ・平成22年度日本学校保健学会賞(日本学校保健学会)受賞
- ・主な著書・論文等
  - ・児童生徒のいじめ・うつを予防する心理教育“サクセスフル・セルフ”第2版 岡山大学出版会,2015.(単)
  - ・自己理解を深め人間関係力を育む心理教育“サクセスフル・セルフ” 岡山大学出版会,2012.(単)

■大畑 好美

- ・森永製菓株式会社 海外事業本部 商品開発部長
- ・(公財)日本陸上競技連盟 普及育成委員・食育プロジェクト委員
- ・管理栄養士・公認スポーツ栄養士
- ・NPO 法人 日本スポーツ栄養学会 評議員

## ■伊藤加奈子

- ・名古屋市東区 ココカラウィメンズクリニック院長
- ・NPO法人ウーマンリビングサポート代表理事
- ・名古屋ピンクリボンフェスタ実行委員会代表
- ・ホリスティックケアプロフェッショナルスクール 理事
- ・医師 産婦人科医
- ・愛知医科大学医学部卒業
- ・東京女子医科大学病院、愛知医科大学病院勤務を経て、個人開業産婦人科で非常勤勤務を経験
- ・2007年4月名古屋で女性の健康とライフスタイルを支援するNPO法人ウーマンリビングサポート設立
- ・2008年6月23日名古屋市東区に女性のための統合医療クリニック「ココカラウィメンズクリニック」を開院

## ■宮崎 光次

- ・桜美林大学 健康福祉学群教授、スポーツ推進センター長  
野球部部長・総監督、首都大学野球連盟常務理事
- ・桜美林高等学校卒業
- ・筑波大学体育専門学群卒業（体育学士）
- ・筑波大学大学院体育研究科コーチ学専攻修士課程修了（体育学修士）
- ・1990年より桜美林大学に勤務、現在に至る。
- ・桜美林高校時代は硬式野球部主将、4番打者として甲子園大会（第53回選抜）に出場、筑波大学時代も硬式野球部主将として首都大学1部リーグで活躍。
- ・大学時代から一貫して野球に関する技能、体力トレーニング、コーチングの研究に従事
- ・専門は、スポーツコーチング、スポーツバイオメカニクス。
- ・2004年より1年間、アメリカの大学にてベースボールチームのアシスタントコーチを務め、アメリカのコーチングについても精通している。常に、フィールドと研究の融合を目指す。現在、発育発達を考慮したスポーツ指導法の普及に尽力。
- ・著書に『少年野球体づくり虎の巻』（ベースボール・マガジン社）、『科学的分析による野球のトレーニング体系』（一橋出版）など。この他、研究成果を国内及び国際的な学術会議で発表。

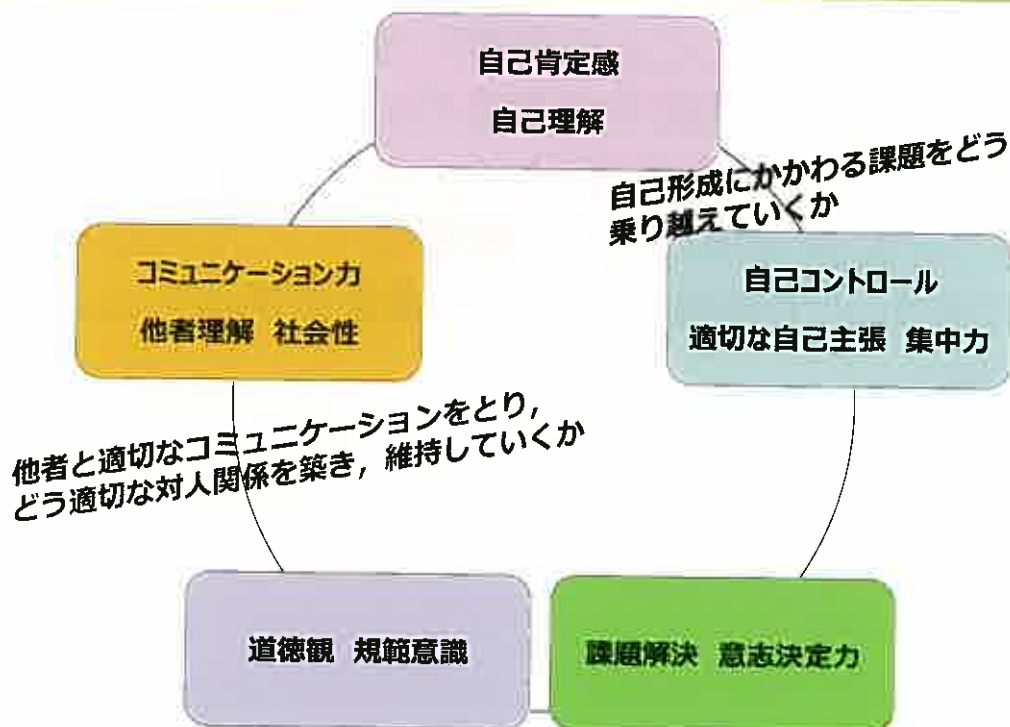
## ■長 正史

- ・RE-CONDITIONING（アールイーコンディショニング）代表 パーソナルトレーナー
- ・高校卒業後アメリカへ大学留学。トレーナーとマッサージの資格を習得し卒業後2年間現地で働く。
- ・帰国後フィットネスクラブでパーソナルトレーナーとして活動を開始。
- ・2008年よりスタジオを運営。個人指導の他、チーム指導や試合帯同、セミナー講師を務める。
- ・年齢や性別、運動レベルに関係なくすべての方に「コンディショニング」という考えを基にしたカラダ本来が持っている機能（チカラ）を引き出す総合的な手技を交えて行う運動指導を提案しております。

# 青年心理の理解と自己コントロール

岡山大学大学院教育学研究科  
心理臨床学系 教育臨床心理学講座  
安藤美華代

## 児童青年期の健康的発達に寄与する心理社会的要因



安藤(2013) Guerra & Bradshaw, (2008)

## 「心理的および行動上の問題」と発達課題

- **自己概念**（個人が自己について構築した自分という人間に対する全体的なイメージ, Harter, 1990）, **友達関係**や**親子関係**が影響している (Vazsonyi & Flannery, 1997)。
- 友達作りや学業・学校生活に困難さを感じている子どもは, 失敗体験や劣等感, 自信のなさから自己防衛しようと, 攻撃的態度や行動をとる可能性がある (Simons-Morton et al., 1999)。

## 「心理的および行動上の問題」と発達課題

- 気の合う仲間を持つことや仲間に受け入れられることを通して, 行動の選択や決定を行い, 自己効力感ひいては社会性を向上させていく (Bandura, 1997)。
- このような友達関係は, 時に**仲間同士でプレッシャー**をかけあうことで維持されている場合がある (Youniss & Haynie, 1992)。
- そのため, 本当は自分が望まない行動でも, しばしば友達と同じように振舞うことがある。

## 児童期青年期にみられる心の健康に関連する問題

- 不登校
- いじめ
- 引きこもり
- 飲酒
- 喫煙
- 自傷・自殺
- 自閉スペクトラム症
- 注意欠陥・多動症
- 抑うつ障害群 抑うつ患者のうつ初発年齢は13～15歳が最も多い (Zisook et al., 2007)
- 不安症群
- 心的外傷およびストレス関連障害群
- 摂食障害群

**心の不調は最初、体の不調や行動の問題としてあらわれる場合が多い…**食欲や睡眠、体がだるい、生気がない、頭痛・めまい・吐き気といった体の症状、引きこもりやリストカット、暴力や攻撃的な行動等として表現される

**一人で抱え込まないで、信頼できる人に話したり、専門家に相談したりすること、セルフケアも大切！**

厚生労働省、子どものメンタルヘルス、<http://www.mhiw.go.jp/kokoro/parent/mental/index.html>

6

American Psychiatric Association. (2013). DSM-5 [日本精神神経学会(監修) (2014) DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル, 医学書院]

## あまりにも多くの若者が…

- 睡眠の問題
- ストレス → → → 自己コントロールや学業の妨げに
- いじめ
- 共感性の乏しさ
- メンタルヘルスの問題…不安・うつ



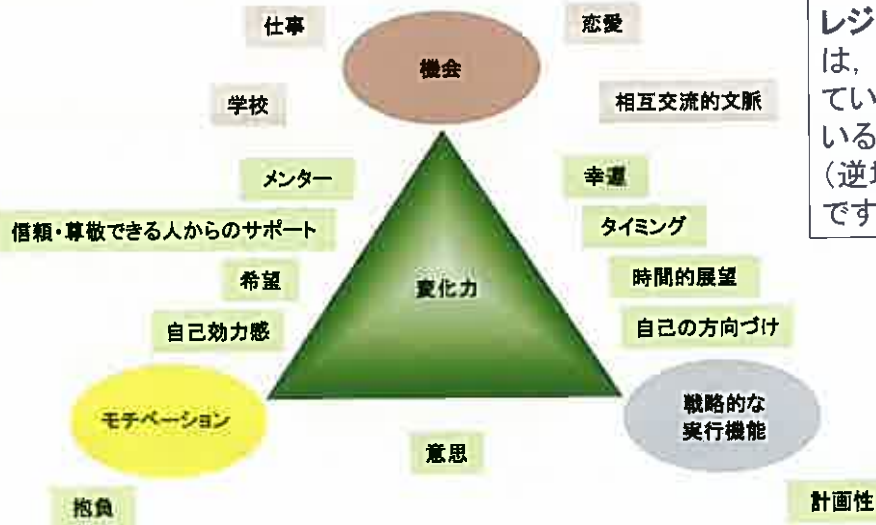
を抱えて、自身の力を発揮できないで苦しんでいる

**大人からのサポートは、これらを予防できる可能性！**

【出典】Kimberly A. Schonert-Reichl, Ph.D., & Molly S. Lawlor, MA. Social and Emotional Learning and Mindfulness in the Classroom: Recent Science and Practical Strategies for Promoting Social and Emotional Learning and Mindfulness in Classrooms and Schools. Banff XLVIII: School Mental Health March 22, 2016

## 青年の適応を図り育みレジリエンスを培うモデル

- 青年が人生を好転させるためには、信頼・尊敬できる人からのサポートメンターと出会いが重要な要素のひとつになる。
- ☀️ 教師は、児童生徒の人生を好転させる重要なキーパーソンであり、その責務を担っている!



レジリエンス(Resilience)とは、「大丈夫」「まあまあやっている」という感覚を持っていること、心理的な立ち直り(逆境に負けない)力のことです。

(Masten et al., 2006を参考に作成)

## 中学生期の部活動における生徒から見た部活で「支え」になった教師の関わり

- ・「信頼関係」がある、「尊敬できる教師」だと思える。
  - 教師も私たちと一緒に一生懸命頑張っている感じがする。
- ・部活のこと以外のことについても、「相談」にのってくれる。
- ・「細かく、あつく」「ときに厳しくときに優しく」指導やアドバイス
- ・その人・チームの力(努力すればできる)にあった働きかけ
  - チームにおける自分の役割と必要性, 粘り強さや集中力, 礼儀や作法などさまざまなことを教えてくれた。
- ・試合に負けて悔しい思いをしたときなど、「フォロー」してくれた
- ・「保護者の理解を得る」保護者に部活動の目標と指導方針を伝えて、協力を得る。

大学の講義・授業に参加していた学生より



## カウンセリング的対話のすすめ

- その人が、その人らしく生きていく支援。

## カウンセリングの基本的態度

- 心を大切に作る人間関係
  - 来談された人のことを理解したいという純粋な気持ちでその人の体験や語りに聞き入り、それらを通じて学んでいく姿勢が肝要。
  - その人の行動には、そのようにせざるを得ない“意味がある”こととして大事にし、そこに踏みとどまっている健康な力を理解し、さらにその人の問題解決力について理解を深めていくことが大切。
- 相手のことを理解したいと思う純粋な気持ちで聞き入る姿勢。相手が、何を伝えようとしているのか考える。
- 安心できる信頼関係を築く。
- 話を聴く。
- 共感する。
- やさしいことばをかける。気配りのある対応をする。
- 相手が納得できるように説明し、必要に応じてこちらの意見を伝える。
- 個人情報の保護。

成田善弘 (2003). 精神療法家の仕事: 面接と面接者 金剛出版.  
河合肇雄・大塚義孝・成田善弘・藤原勝紀・氏原 寛 (2006). 心理臨床の眼差-帝塚山学院大学大学院<公開カウンセリング講座> 2. 新曜社.

## 「安心して悩みを語れる」聞き手の態度

- 服装・身だしなみ。
- 「聞き手」自身の自己紹介。
- 同じ目線になるように、落ち着いて語れるように、座って聴く。
- 相手の方に顔と体を向けて、相手に関心を示す。
- ねぎらいのことばをかける。
- 口が堅い。
- うなずいたり、「うん、そうだね」など相槌をうって、相手の話を聴く
- 相手の言葉の中で大切だと感じられたものをそのまま繰り返す。このような繰り返しをすつとばして、急ぎすぎて相手への助言や慰めを口にする、それ以上同じ事を話せなくなってしまう。
- こちらの思い・考えと相手の反応が違っても、「でも・・・」と、相手の語りを否定したり批判したりしないで、中立的に傾聴する。
- 相手の意見や気持ちを理解し、それを大切に共感する。

## 場所、時間枠や面接日時等の設定

- 安心して語れる場所
- 対面法, 90度法
- 聞き手の集中力の維持・疲労困憊, 燃え尽きを回避
- 話し手の「話しすぎた」という自己嫌悪の回避
- 初回は60-90分. それ以降は50-60分.
- 自分で考える, 悩みを抱えて持ちこたえる体験。

## 1セッションの対話における「起承転結」

**起**・・・相手の話に耳を傾ける。

- タイミングよく、自然体で、控えめに、相槌や頷きを入れる。
- 相手の言葉の中で大切だと感じられたものをそのまま繰り返す(おうむ返し)。

**承**・・・適切な質問をして、話を深めたり展開させたりする。

(特に、きいているだけでは堂々巡りになり、話の筋が見えにくい時。)

- 簡潔でわかりやすく、「はい」「いいえ」ではなく具体的に、相手がこたえやすい内容で、聞き手が本当に関心と呼び起こされたことについて、尋ねる。

菅 佐和子・十一元三・櫻庭 繁(2008). 健康心理学第2版 丸善.

## 1セッション対話における「起承転結」(続き)

**転**・・・話し手がこれまで気づかなかったことに気づく。

聞き手から、適切な助言や提案が生じる。

**結**・・・開かれた心の扉をそっと閉めて、好ましい余韻が残るように締めくくる。

- (例)「本当はもっとお話したいのですが、今日はもう時間がきてしまいました。また後日お話が伺えるといいと思います。それまで私なりに考えてみます。〇〇さんもどうかあまり思いつめず、過ごしてください。」

菅 佐和子・十一元三・櫻庭 繁(2008). 健康心理学第2版 丸善.

## 心理カウンセリング的理解

- 心理面に主眼をおきながらも、身体面・生活面・環境面も視野に入れた**包括的な理解**
  - **問題にまつわる**気持ち(感情)や思い(認知), つらかった出来事と対処および結果について
  - **障壁**となりうる要因(抑うつ, 過度な不安, 心理社会的な課題など)とそれらに影響を及ぼす可能性がある状況について
  - **そこに踏みとどまっている**感情や認知, 困難なことや心がけていること, 重要他者からの支援状況
  - **発達課題**を踏まえて理解していく(どのように乗り越えてきたか)

安藤5(1995)心理臨床学研究13; 安藤5(2004)日本遺伝カウソセリソグ学会誌 25; 安藤(2006) 異議議原病の心理臨床; 安藤5(2007) 心身衛生 47.

## セルフケア～マインドフルネスのすすめ～

- マインドフルネス (Mindfulness) とは、「私たちが、意図的に、現在の瞬間にあって、非判断的に、ありのままの姿のものごとくに、注意を払うことを学ぶときに出現する気づき」を意味します。
- (自動的でなく) **意図的に**, (概念的でなく) **直接経験**に, (過去と未来ではなく) **現在の瞬間**に, (回避でなく) **オープン・接近**へ, (悪戦苦闘せず) **許し**, (事実として見られる思考に頑固にならず) **精神的出来事として柔軟に思考**し, (考えすぎて消耗させるのではなく) **滋養**するという**“Beingモード”**の感覚をもつことが, **マインドフルネスのプロセス**につながっていきます。
- ( ) は, “考える” “Doingモード”です。これは, 意味を明確にする場合やものごとをこなす場合に, 役立ちます。過剰に使用されると, “考える” “Doingモード”にあなた自身を乗っ取られかねません。

【参考文献】 Williams, Mark. (2016/7/16-17) マーク・ウィリアムズ博士からマインドフルネス認知療法を学ぶーマインドフルネスフォーラム2016ー. 日本マインドフルネス学会主催。配布資料

(公財) 日本中学校体育連盟  
運動部活動指導の工夫・改善支援事業  
「運動部活動指導者養成研修会」

## 中学生期における 栄養・食育

平成28年9月・10月

(公財) 日本陸上競技連盟 普及育成委員/食育プロジェクト委員  
管理栄養士/公認スポーツ栄養士 大畑 好美

### 中学生の食生活の問題点

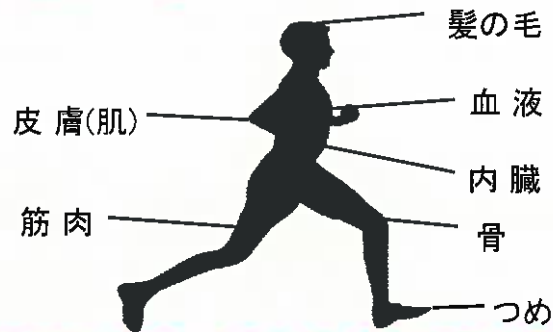
- 夜更かし（塾通い・テレビ）
- 朝食欠食・不足
- 間食・夜食摂取
- 栄養バランスの偏り
- 肥満と痩せ傾向の増加



スポーツ特有のもの  
(疲労、食事時間のズレなど)

## からだは食べ物からできている！

○毎日、古いものから**新しいもの**へと入れ替わっている



だから…**毎日の食事を意識してしっかり食べる必要がある**

○中学生の身体の変化

- ・身長が最も伸びる時期
- ・性差がでてくる
- ・男性は筋肉がつき、女性は徐々に体脂肪が増える
- ・ただし…個人差が大きい時期です！

## ジュニア選手の「食事の基本形」



## ① 主食とは

【主な食品】 ごはん、パン、麺類、パスタなど



【主な栄養素】 糖質（炭水化物）

【主な役割】 エネルギーの供給

イラスト：食事バランスガイド

## ② 主菜とは

【主な食品】 肉・魚・卵・大豆製品など



【主な栄養素】 たんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミン

【主な役割】 筋肉・骨・血液など身体を作る

イラスト：食事バランスガイド

### ③ 副菜とは

【主な食品】 野菜、いも、きのこ、海藻など



【主な栄養素】 ビタミン、ミネラル、食物繊維

【主な役割】 エネルギー生産反応の円滑化、  
体調を整える  
骨や血液の材料になる

イラスト：食事バランスガイド

### ④ 乳製品とは

【主な食品】 牛乳・ヨーグルト・チーズなど



【主な栄養素】 カルシウム、たんぱく質、  
ビタミンB<sub>2</sub>

【主な役割】 体調を整える  
骨の材料になる

イラスト：食事バランスガイド



## ⑤ 果物とは

【主な食品】 みかん・いちご・キウイフルーツ・バナナ  
など



【主な栄養素】 ビタミンC、糖質（炭水化物）

【主な役割】 体調を整える、エネルギー源になる

イラスト：食事バランスガイド

### 主食＋主菜＋副菜



### 主食＋主菜



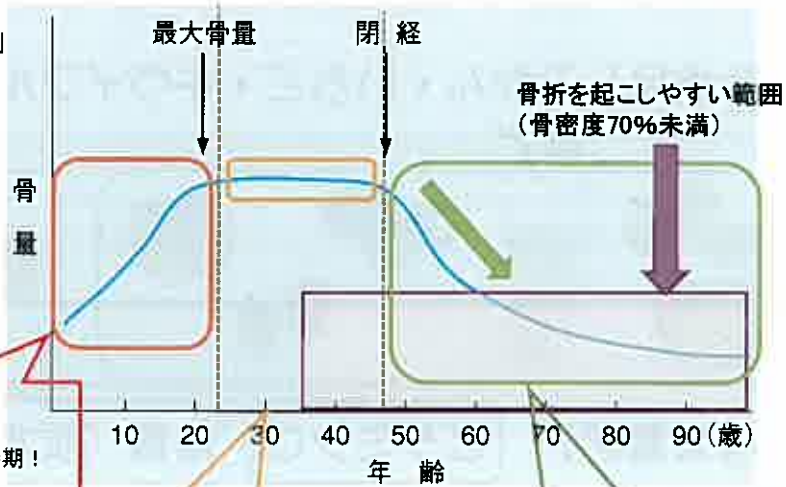
\*イラスト：食事バランスガイドより

### 主菜＋副菜



# 成長期に特に重要な栄養素「カルシウム」

「加齢による骨量の変化」



～20歳代  
骨量が著しく増加する時期！

骨をつくる

骨を壊す

骨が作られる成長期に骨の材料となるカルシウムをしっかり摂取する必要がある！

20歳代後半～40歳代  
最大骨量は減らないが増えない

骨をつくる

骨を壊す

40歳代～  
女性は閉経により骨量が激減  
男性も骨粗鬆症になる可能性が！

骨をつくる

骨を壊す

骨粗鬆症の予防と治療のガイドライン2011年版より一部改変

## カルシウムの1日の摂取目標量

10～11歳男子・・・600mg～700mg

10～11歳女子・・・600mg～750mg

(推定平均必要量～推奨量)

日本人の食事摂取基準2015より

### カルシウムを多く含む食品

|         | 牛乳    | ヨーグルト | チーズ   | 木綿豆腐  | 小松菜   |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 食品      |       |       |       |       |       |
| 1食分     | 200ml | 80g   | 20g   | 100g  | 60g   |
| カルシウム含量 | 220mg | 96mg  | 126mg | 120mg | 102mg |

日本食品標準成分表2010準拠 参照

これらカルシウムが多く含まれている食品を積極的に取り入れるようにしましょう！

# 成長期に特に重要な栄養素「鉄」

鉄が不足する＝血液中の赤血球・ヘモグロビンが減少 → **貧血**

ヘモグロビンの役割は酸素を身体のすみずみまで運ぶこと。

運動能力に関わる！

運動部活動をしている  
生徒の場合

★貧血の症状

息切れ、めまい、頭痛



なんとなく調子が悪い  
記録がのびない  
練習についていけない



★貧血の診断…血液検査 気になる場合は病院で検査を！

|           |            |        |        |                         |
|-----------|------------|--------|--------|-------------------------|
| ○鉄の摂取目標量: | 男子: 12～14歳 | 11.5mg | 15～17歳 | 9.5mg                   |
|           | 女子: 12～14歳 | 14.0mg | 15～17歳 | 10.5mg                  |
|           |            |        |        | (推奨量) 日本人の食事摂取基準2015 より |

## 貧血を予防するための食事

○ヘモグロビンの材料である鉄とたんぱく質をとる

鉄が多く含まれている料理



焼き鶏<鶏レバー>  
(60gで5.4mg)



牛もも肉野菜炒め  
(80gで2.7mg)



まぐろの刺身6切れ  
(60gで1.1mg)



ひじき煮  
(乾8gで4.4mg)



ほうれん草のごま和え  
(ほうれん草80gで1.6mg  
ごま 3gで0.3mg)



やっこ  
(木綿豆腐1/4丁  
100gで0.9mg)

○鉄の吸収を高めるビタミンCと一緒にとる

ビタミンCが多く含まれている食品

…果物、野菜、いも類等

○エネルギー摂取量を確保する

『食事の基本形』を軸に3食を大切に、鉄が多く含まれている食品を意識してとること。



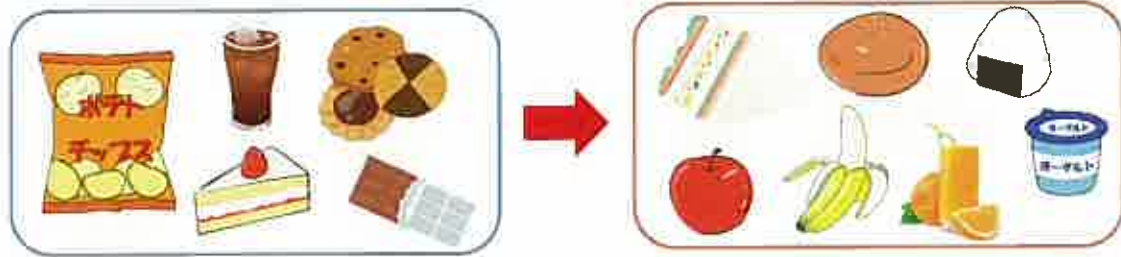
写真は公益財団法人 東京都スポーツ文化事業団 競技力向上スポーツ医・科学サポート事業「Nutrition」より

## ‘間食’は‘甘食’ではない！

### 間食＝補食

■朝食・昼食・夕食では摂りきれなかった栄養素を補うために食べるもの

1. 菓子類ではなく、エネルギー源となる  
ご飯やパン、おにぎり、バナナ、乳製品などがよい
2. 不足しやすいカルシウムの多い  
牛乳、ヨーグルト、チーズ、しらす入りおにぎりなどがよい



## サプリメント

食事では摂りきれない栄養素を補うために開発された食品 = 栄養補助食品

### 国際陸上競技連盟 (IAAF) スポーツ栄養コンセンサス(抜粋)

- ・見境のないサプリメント摂取は良くないばかりかかえって害になる
- ・ドーピングで陽性となる危険性のあるサプリメントは使うべきではない
- ・医学的に必要な場合を除きサプリメントを利用すべきではない

サプリメントをとったからといって、  
競技力が向上するわけではない！！

## 水分補給



1. **運動の約2時間前に水分補給をしましょう。**  
体重1kgあたり6～8mlの電解質を含む飲料(スポーツドリンク等)もしくは電解質を含まない飲料を固形食物とともに摂取すると体内の水分量が適切になる(国際陸上競技連盟 スポーツ栄養コンセンサス より)
2. 運動中は15～20分ごとに水分補給をしましょう。  
(特に暑い季節)
3. **長時間運動を行う場合や発汗量の多い夏場などは必ず塩分も補給しましょう。**

※発汗量は練習や運動強度・持続時間により異なります。

## 水分補給量のめやす

| 体重<br>(kg) | 運動 2時間前までに<br>(ml) | 運動中<br>1時間あたり<br>(ml) | 運動後<br>1時間あたり<br>(ml) |
|------------|--------------------|-----------------------|-----------------------|
| 25         | 150-200            | 300                   | 100                   |
| 30         | 180-240            | 400                   | 120                   |
| 35         | 210-280            | 450                   | 140                   |
| 40         | 240-320            | 500                   | 160                   |
| 45         | 270-360            | 600                   | 180                   |
| 50         | 300-400            | 650                   | 200                   |

Laura K Purcell. Sport nutrition for young athletes: Paediatr Child Health 2013;18(2):200-202  
Susan M Shirreffs et al. Fluid needs for training and competition in athletes: Journal of Sports Sciences. 2007;25(S1)  
より作表

発汗量は練習や運動強度・持続時間により異なります。長時間運動を行う場合や発汗量の多い夏場などは必ず塩分も補給しましょう。

**運動中は15～20分ごとに水分補給をしましょう**

## まとめ① 中学生期の食事のポイント ～生徒さん向けのメッセージ～

- ・「**食事の基本形**」を常に意識して食事をしよう！  
皆さんの体を作るために最も大切なことです  
継続して、強い体を作りましょう！
- ・「**間食**」は『**補食**』として考えよう！  
練習の効果をあげるために間食を活用！  
不足しやすい栄養素も意識しよう
- ・サプリメントは**原則必要なし**！

**自己で管理する力をつけよう！**

## まとめ② 中学生期の食事のポイント ～指導者・保護者が意識すること～

- ・健康を維持増進するものであること
- ・身体活動量の増加および成長に必要な栄養量の確保
- ・成長を阻害しないものであること
- ・正しい食習慣を習得する
- ・保護者や指導者の正しい理解が必要
- ・目的に合った食事摂取を心がける

**自己管理能力の形成を中心とした教育**

# 女性アスリートにおける 月経トラブルのサポート



## 本日の内容

- ◆ 女性スポーツの歴史と女性スポーツ医学の重要性
- ◆ 月経周期の仕組みと女性の特徴
- ◆ 女性アスリートに起こる月経トラブル
  - 無月経と女性アスリートの三主徴
  - 月経周期とコンディショニング
    - 月経困難症、月経前症候群 —
- ◆ 女性アスリートと貧血
- ◆ 女性アスリートの健康サポート体制

# アスリートにおける性差

相撲、ラグビー、  
アメリカンフットボール

外傷・  
腱付着  
部障害

|     |       |
|-----|-------|
| 体格  | 男 > 女 |
| 筋力  | 男 > 女 |
| 持久力 | 男 > 女 |
| 柔軟性 | 男 < 女 |
| 美   | 男 < 女 |
| 月経  | 女性のみ  |

新体操、  
シンクロナイズドスイミング、  
チアリーディング

関節障害・  
疲労骨折・  
摂食障害・  
月経随伴症状

## 競技に影響を及ぼす女性アスリート特有の問題

Q. 女性特有の身体的問題(月経、貧血、摂食障害、成長期の身体変化等)が、  
競技に影響を及ぼしたと感じたことはありますか？



(n=132)

《ロンドン五輪に出場した女性アスリートの現状》

| 内容(自由記述)      | 人数 | %    |
|---------------|----|------|
| 月経痛(腰痛・腹痛・頭痛) | 22 | 27.8 |
| 月経による体調不良     | 29 | 36.7 |
| 月経による精神的不安    | 4  | 5.1  |
| 月経不順          | 6  | 7.6  |
| 貧血            | 12 | 15.2 |
| その他           | 6  | 7.6  |

ロンドンオリンピック 出場女性アスリートに対する調査報告  
公益財団法人日本オリンピック委員会 女性スポーツ専門部会



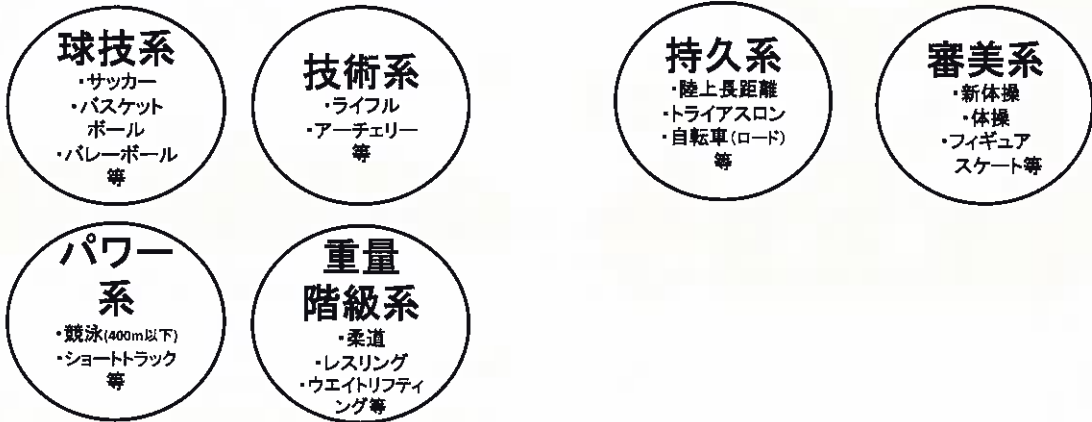
# 競技に影響を及ぼす女性アスリート特有の問題

コンディション  
パフォーマンスへの影響

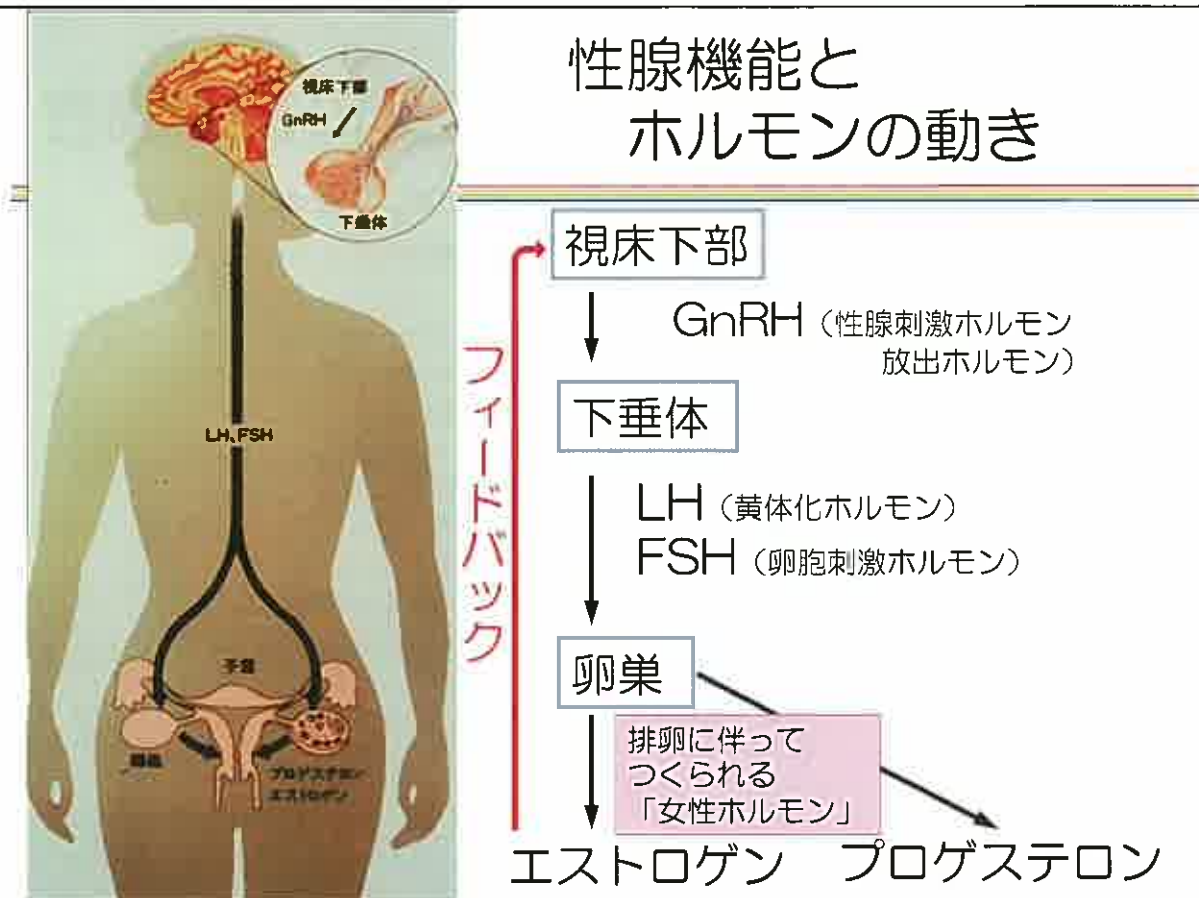
障害予防

- ・月経困難症(月経痛)
- ・月経前症候群(PMS)
- ・月経周期による心身の変化

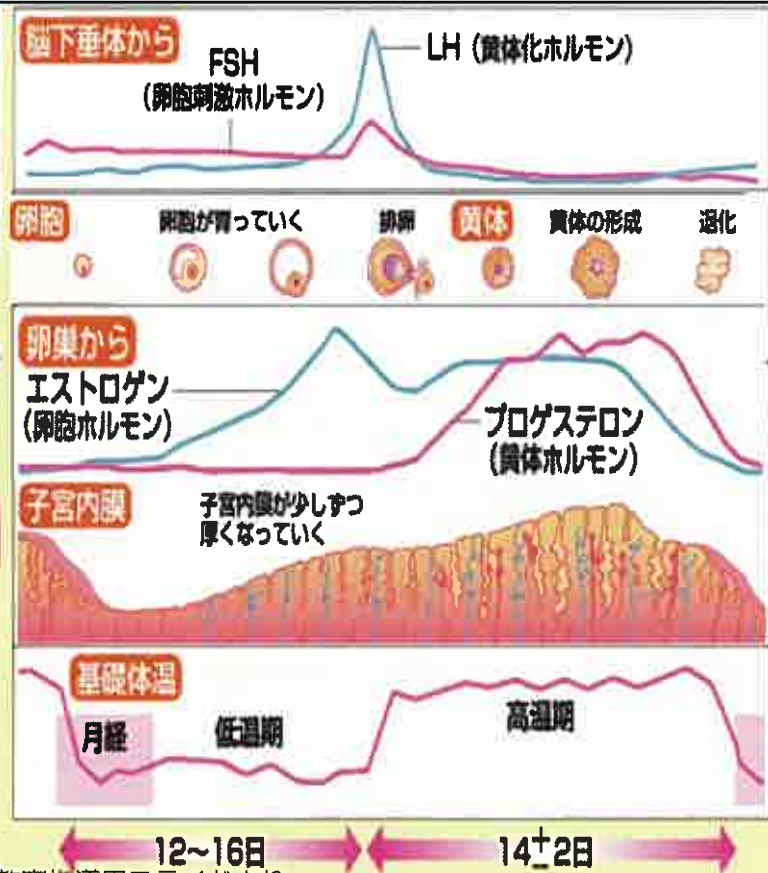
・無月経



## 性腺機能とホルモンの動き



# 月経周期のしくみ



イラスト；日本産婦人科医会 性教育指導用スライドより

## エストロゲン・プロゲステロンの働き

### 《エストロゲンの働き》

女性らしさを出すホルモン

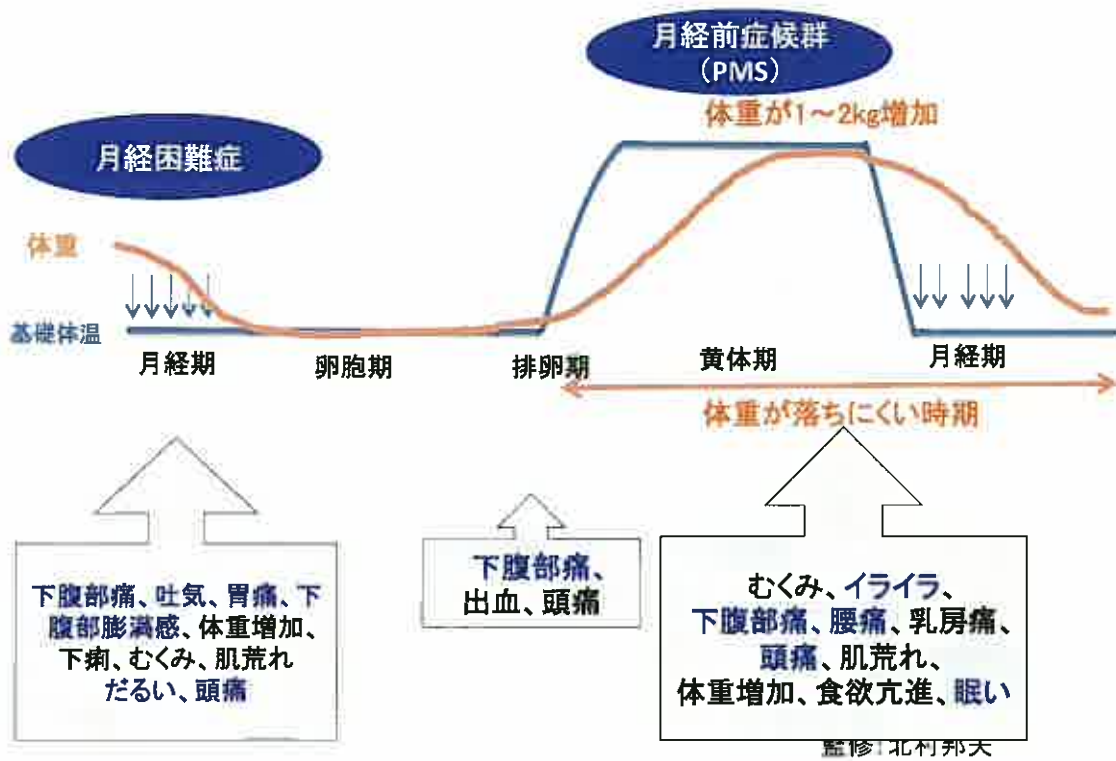
1. 子宮内膜を厚くする、子宮を発育させる
2. 骨を強くする
3. ナトリウム、水の再吸収を促進する →むくむ
4. 血管をやわらかくし、血圧を下げる
5. 排卵期に粘稠・透明なおりをものを分泌させる
6. コレステロール、中性脂肪を下げる
7. 乳腺を発育させる
8. 腔粘膜や皮膚にハリ、潤いを与える
9. 気分を明るくする 等

### 《プロゲステロンの働き》

妊娠を維持するためのホルモン

1. 子宮内膜を妊娠しやすい状態に維持する
2. 基礎体温を上げる
3. 眠気をひきおこす
4. 水分をためる →むくむ、体重が増える
5. 腸の動きをおさえる
6. 妊娠に備え乳腺を発達させる
7. 雑菌が入りにくいおりものにする
8. 食欲を亢進させる

# 月経周期による心身の変化



# 国際オリンピック委員会の声明

IOC Medical Commission Position Stand on The Female Athlete triad, consensus statement



Margo, British journal of sports medicine, 2014

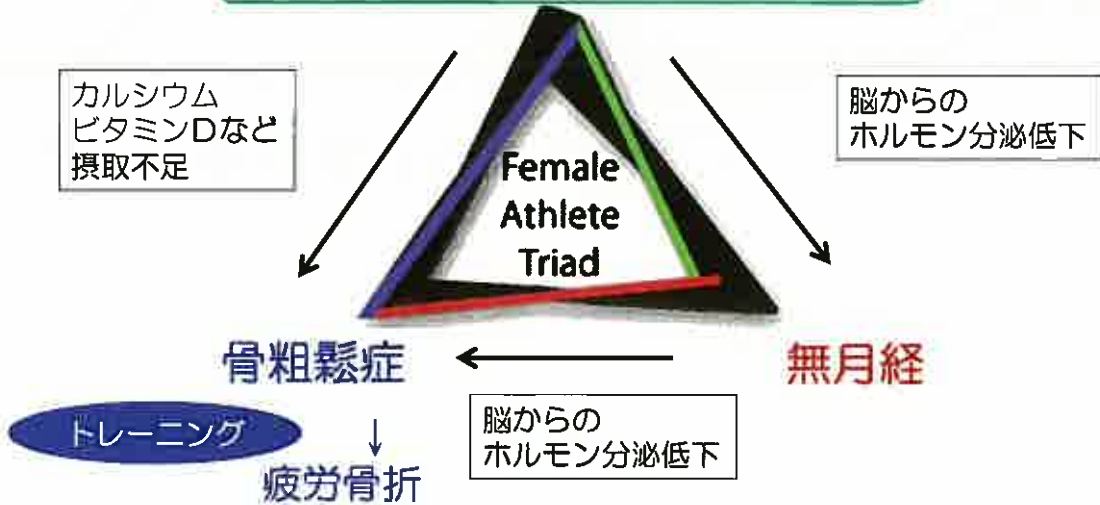
# 女性アスリートの三主徴

《アメリカスポーツ医学会》

エネルギー不足 (2007年以前は摂食障害)

$[(\text{エネルギー摂取量}) - (\text{運動によるエネルギー消費量})] < 30\text{kcal} / \text{除脂肪量(kg)} / \text{日}$

BMI 17.5以下

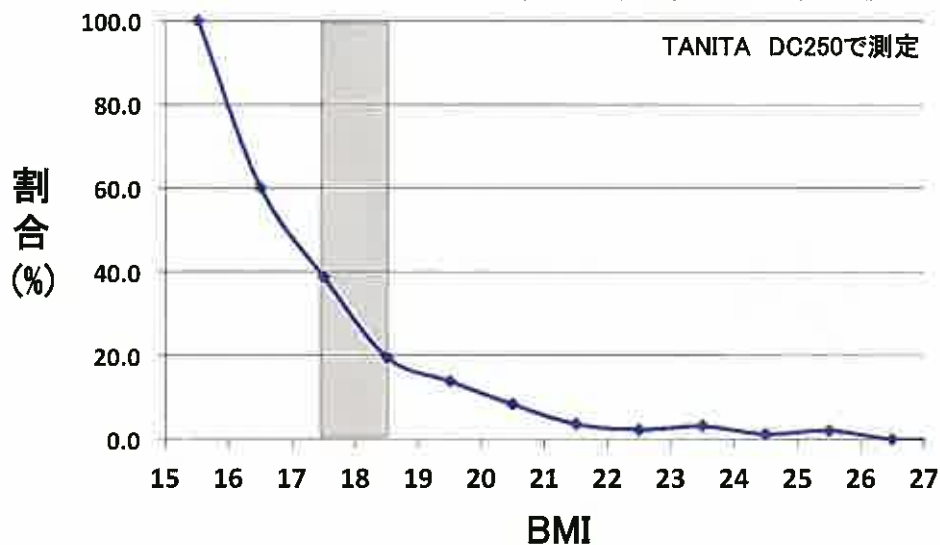


Rebecca J et al, Interna Journal of Women' s Health, 2014

## エネルギー不足と無月経の関係

アメリカスポーツ医学会 エネルギー不足・・・BMI 17.5以下、標準体重85%以下  
治療目標値 ……BMI 18.5以上、標準体重90%以上

《国立スポーツ科学センター1,534名、40種目での調査》



能瀬ら, 日本女性心身医学会, 2014 データ一部改変

# 骨代謝回転とエストロゲン



エストロゲン(+)



エストロゲン(-)



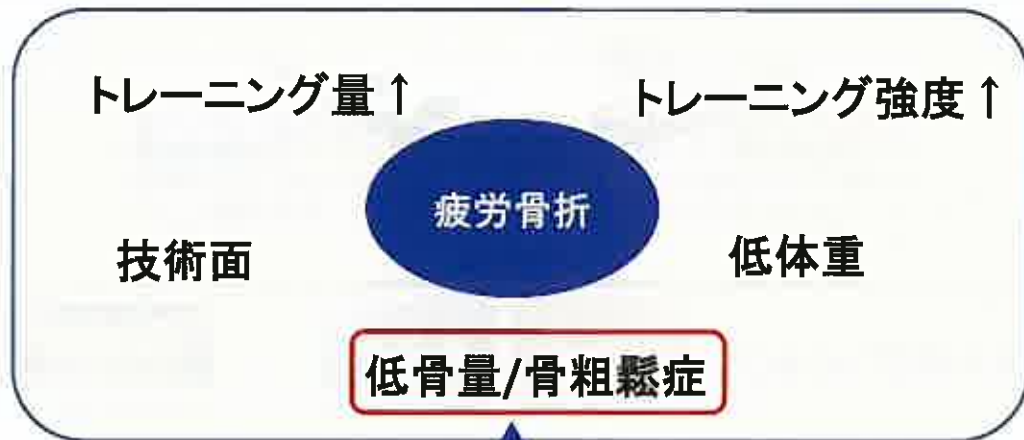
例) 閉経後骨粗鬆症

## 疲労性骨障害に影響を与える因子

| Factor                               | No. <sup>a</sup> | Bone Stress Injury |                             |
|--------------------------------------|------------------|--------------------|-----------------------------|
|                                      |                  | Occurrence, %      | OR (95% CI)                 |
| ≥12 h/wk of exercise (週12時間以上の運動)    | 170              | 14.7               | 4.9 (1.4-16.9) <sup>f</sup> |
| Low body weight (<85% IBW)           | 13               | 15.4               | 1.5 (0.3-7.3)               |
| Low body weight (<90% IBW)           | 19               | 12.0               | 1.1 (0.3-4.1)               |
| Low BMI (<17.5 kg/m <sup>2</sup> )   | 10               | 10.0               | 0.9 (0.1-7.5)               |
| Low BMI (<18.5 kg/m <sup>2</sup> )   | 20               | 10.0               | 0.9 (0.2-4.1)               |
| BMI <21.0 kg/m <sup>2</sup>          | 118              | 15.3               | 2.4 (1.0-5.3) <sup>f</sup>  |
| O/A (希発月経/無月経)                       | 92               | 10.9               | 1.0 (0.4-2.3)               |
| Late age at menarche                 | 29               | 10.3               | 0.9 (0.3-3.4)               |
| Elevated dietary restraint           | 72               | 12.5               | 1.3 (0.5-2.9)               |
| Pathological weight control behavior | 16               | 6.2                | 0.5 (0.1-4.2)               |
| Leanness sport/activity              | 146              | 13.7               | 2.1 (0.9-4.9)               |
| Low BMD                              |                  |                    |                             |
| Z score <-1.0 (低骨量/骨粗鬆症)             | 62               | 21.0               | 3.2 (1.4-7.2) <sup>f</sup>  |
| Z score <-2.0                        | 10               | 30.0               | 3.8 (0.9-15.8)              |

Barrack MT et al, Am J Sports Med. 2014

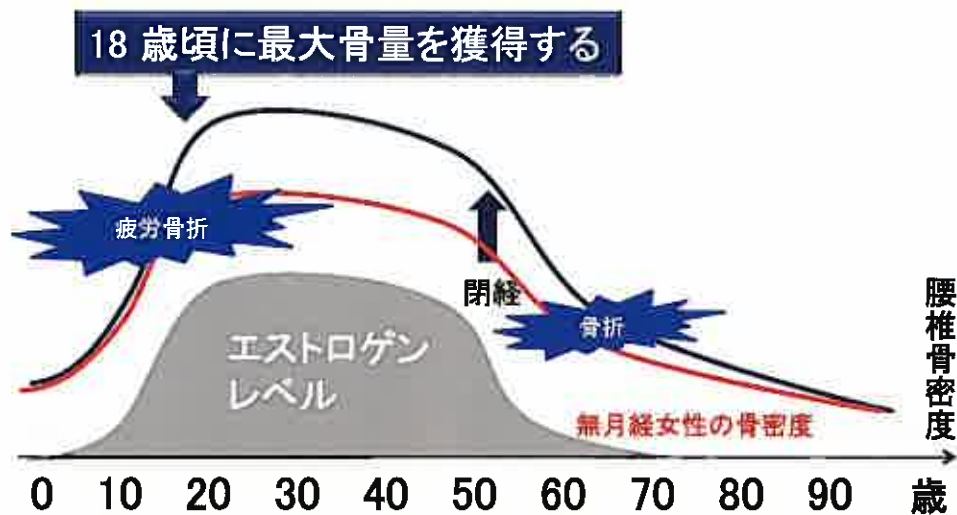
# 疲労骨折のリスク因子



無月経に伴う低エストロゲン

疲労骨折のリスク因子である低骨量/骨粗鬆症予防のため  
低エストロゲンの予防、医学的介入が重要となる

# 女性の骨密度の経年変化



骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2011年度版より一部改変

10代で無月経による低エストロゲン状態が続くと  
最大骨量を獲得出来ず骨折のリスクが高まる可能性あり

# アメリカスポーツ医学会の指針

- エネルギー不足の有無
- BMI
- 初経年齢
- 月経不順/無月経
- 骨密度
- 疲労骨折の既往

| Risk Factors  | Magnitude of Risk   |  |   |
|---|---|--|---|
|   | Low Risk = 0 points each  | Moderate Risk = 1 point each   | High Risk = 2 points each   |
| Low EA with or without DE/ED                            | <input type="checkbox"/> No dietary restriction                               | <input type="checkbox"/> Some dietary restriction; current/past history of DE              | <input type="checkbox"/> Meets DSM-V criteria for ED*                               |
| Low BMI   | <input type="checkbox"/> BMI $\geq 18.5$ or $\geq 90\%$ EW** or weight stable | <input type="checkbox"/> BMI $17.5 < 18.5$ or $90\%$ EW or 5 to $< 10\%$ weight loss/month | <input type="checkbox"/> BMI $< 17.5$ or $8\%$ EW or $\geq 10\%$ weight loss/month  |
| Delayed Menarche  | <input type="checkbox"/> Menarche $\geq 15$ years                             | <input type="checkbox"/> Menarche 15 to $< 16$ years                                       | <input type="checkbox"/> Menarche $< 16$ years                                      |
| Disamenorrhea and/or Amenorrhea                         | <input type="checkbox"/> $\geq 9$ menses in 12 months*                        | <input type="checkbox"/> 6-9 menses in 12 months*  | <input type="checkbox"/> $< 6$ menses in 12 months*                                 |
| Low BMD   | <input type="checkbox"/> Z-score $\geq -1.0$                                  | <input type="checkbox"/> Z-score $-1.0 < Z < -2.0$   | <input type="checkbox"/> Z-score $\leq -2.0$  |
| Stress Reaction/Fracture                                | <input type="checkbox"/> None   | <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> $\geq 2$ , $\geq 1$ high risk or of trabecular bone sites† |
| Cumulative Risk (sum each column, then for total score) | points  | points   | points Total Score  |

|  | Cumulative Risk Score* | Low Risk                 | Moderate Risk  | High Risk  |
|--|------------------------|--------------------------|--|--|
| Full Clearance                           | 0 - 1 point            | <input type="checkbox"/> |  |  |
| Provisional/Limited Clearance            | 2 - 5 points           |                          | <input type="checkbox"/> Provisional Clearance<br><input type="checkbox"/> Limited Clearance |  |
| Restricted from Training and Competition | $\geq 6$ points        |                          |  | <input type="checkbox"/> Restricted from Training/Competition-Provisional<br><input type="checkbox"/> Disqualified |

Souza MJ, et al. Br J Sports Med, 2014

## 運動性無月経の治療指針

### 1. 食事量・運動量の見直し

→エネルギー不足に陥らないことが重要

#### 《 アメリカスポーツ医学会 》

- 最近減少した体重を回復させる
- BMI 18.5以上を目指す、
- 標準体重の90%以上を目指す
- 最低2000kcal/日以上を摂取する
- 200~600kcal/日摂取エネルギー増やす

\*可能であれば栄養士による食事調査を行う

\*摂食障害が疑われる選手は、専門家に診察を依頼する

# 運動性無月経の治療指針

## 2. ホルモン補充療法

ホルモン補充療法が骨量増加の点で有用であるかについては、コンセンサスは得られていない

【日本臨床スポーツ医学会】  
低エストロゲン状態で  
骨密度が低下している場合は  
ホルモン補充療法を考慮する。

【アメリカスポーツ医学会】  
1年間非薬物療法を施行しても  
月経が再開しない場合  
ホルモン補充療法を考慮する。※16歳以上

### エストラジオール製剤（経皮剤）

\*保険で認められていない薬剤もあるため注意が必要である  
(基本は更年期障害や閉経後骨粗鬆症治療薬として保険適応)

経口エストロゲン投与は、肝臓での骨芽細胞分化に必要なIGF-1を抑制する。経皮的投与では、IGF-1では抑制されない。

Madhusmita Misra, Journal of Bone and Mineral Research, 2011

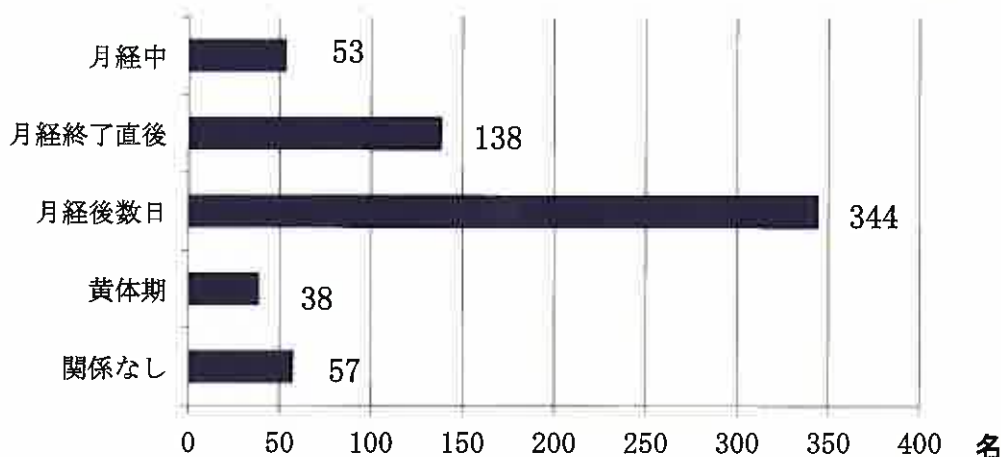
→ホルモン補充療法の際は、経皮的投与を行う

4

## 月経周期とコンディション

Q.コンディションが良い時期はいつですか？

国立スポーツ科学センター630名の調査(2011.4~2012.5)



能瀬ら, 日本臨床スポーツ医学会, 2014

91%のアスリートが月経周期とコンディションの変化を自覚  
コンディションの良い時期は、選手毎に異なる

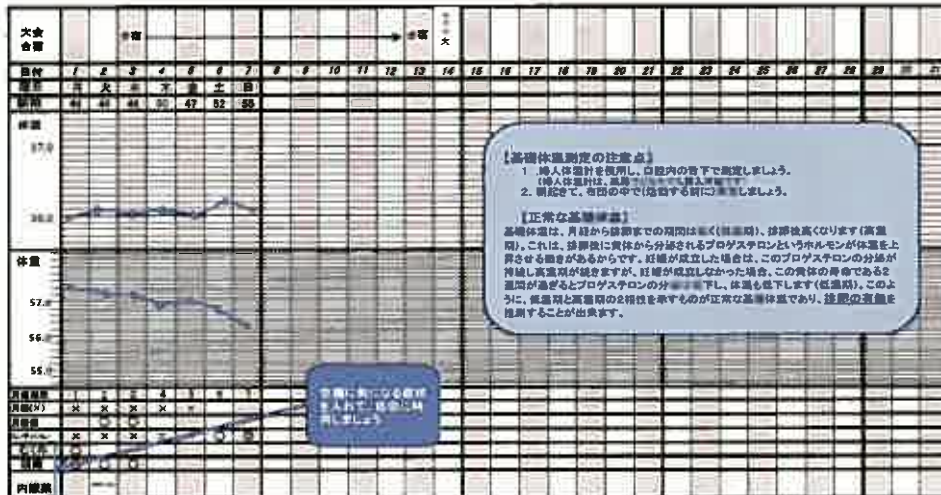


# 月経周期とコンディションの記録用紙

## 選手自身に自分の身体の変化を把握

別紙1記入例

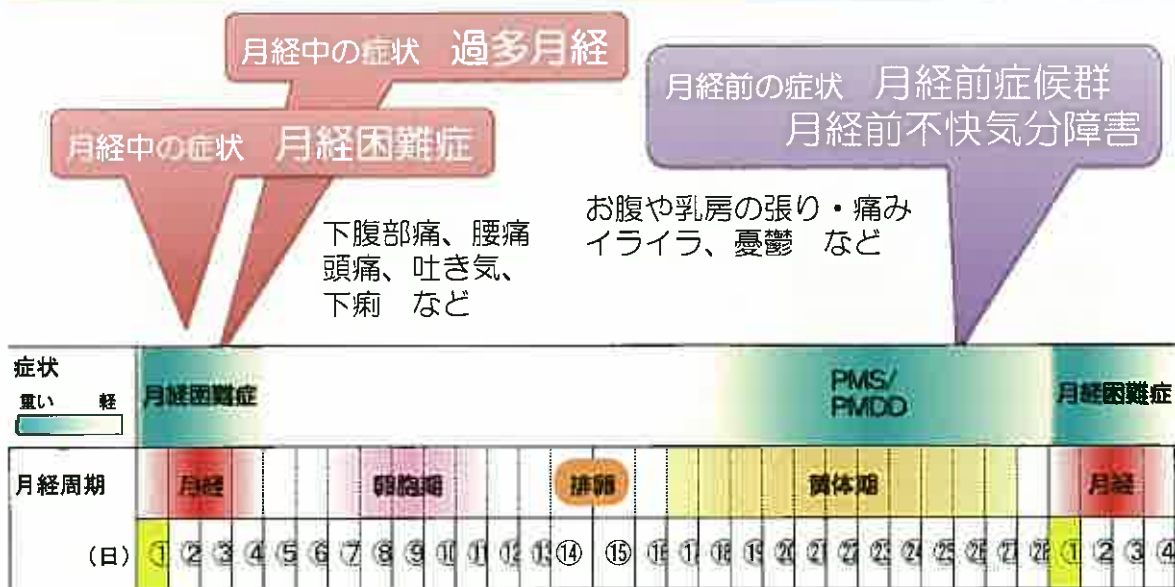
6月



国立スポーツ科学センターのホームページからダウンロード可

21

# 月経周期に伴いあらわれる症状 (月経随伴症状)



『生理のミカタ』(監修:原田 省)より一部改変

# 月経困難症

下腹痛、腰痛、などいわゆる「生理痛」

分泌期(黄体期)



月経期



痛みがあれば鎮痛剤使用してもOK  
市販薬が有効であればほぼ問題なし

鎮痛剤が効きにくい  
内服する回数が増えた

要受診!

## 月経困難症の分類

|                      | 機能的月経困難症                         | 器質性月経困難症                                   |
|----------------------|----------------------------------|--|
| 原因                   | 子宮内膜から産生されるプロスタグランジンによる子宮の過収縮・虚血 | 子宮内膜症<br>子宮腺筋症<br>子宮筋腫<br>骨盤内炎症性疾患<br>性器奇形 |
| 発症時期                 | 初経後1~2年以内                        | 初経後数年経過して発症                                |
| 疼痛の時期                | 月経1~2日目                          | 月経開始数日前から月経期間中すべて                          |
| 過多月経                 | あまり伴わない                          | しばしば伴う                                     |
| 随伴症状<br>(頭痛・消化器症状など) | しばしば伴う                           | あまり伴わない                                    |

産婦人科研修ノート(診断と治療社): pp264,2009

# 子宮内膜症

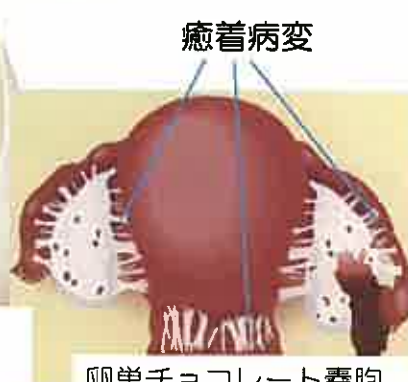
癒着病変 ダグラス窩病変



子宮腺筋症



腹膜病変  
(ブルーベリー斑)



癒着病変

卵巣チョコレート嚢胞

本来、子宮の中だけにあるはずの子宮内膜細胞が「飛び火」  
正常の子宮内膜と同じように月経が起こる

→ 強い月経痛、過多月経

子宮内膜症患者の半分は「不妊」に悩む

## 現代女性は 子宮内膜症になりやすい！

### リスクが増加

- 未経産
- 月経の開始年齢が若い
- 月経周期が短い
- 月経痛が強い (2.6倍！)

### リスクが減少

- 多産
- 授乳期間が長い

初経が早く (12.3歳; 1997年)

初産年齢が高く (30.1歳; 2011年)

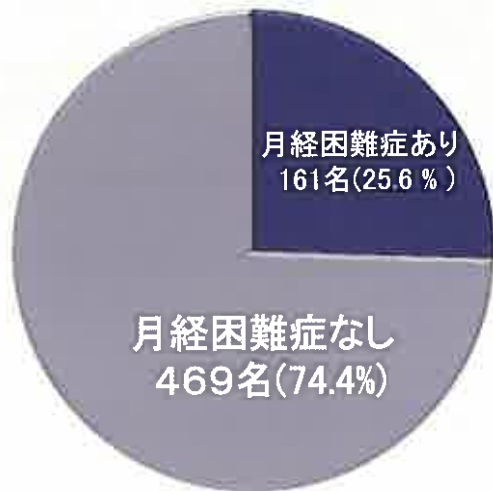
生涯出産数が少なくなった (合計特殊出生率1.41; 2012年)

**現代女性の子宮内膜症発症リスクは非常に高い！**

Treloar SA, et al. Early menstrual characteristics associated with subsequent diagnosis of endometriosis. Am J Obstet Gynecol 534, 2010.  
Missmer SA, et al. Reproductive history and endometriosis among premenopausal women. Obstet Gynecol 965, 2004.

# 治療を必要とする月経困難症

国立スポーツ科学センター 683名 (2011.4~2012.5)

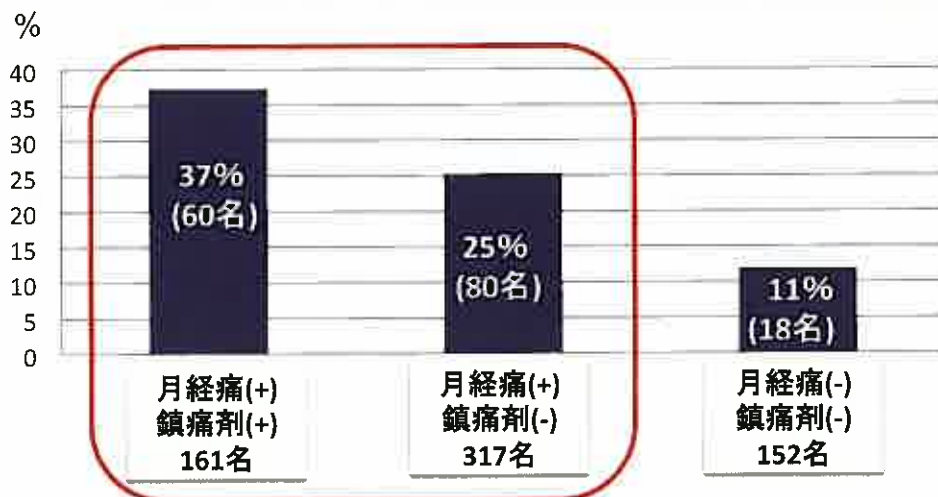


トップアスリートの4人1人が  
月経困難症で薬物を使用

能瀬ら, 日本臨床スポーツ医学会誌 2014

## 月経期にコンディションが悪いと答えたトップアスリートの割合

国立スポーツ科学センター630名での調査



能瀬ら, 最新女性医療, 2014

目標とする試合で最高のパフォーマンスを発揮するためのコンディショニング

# 月経困難症・子宮内膜症の治療

子宮内膜が「暴れないようにする」

→ エストロゲン（アクセル）の働きを抑える。  
プロゲステロン（ブレーキ）を与える。

毎月、排卵が起こることは決して「いいこと」ではない  
排卵は「アクセルをふかしている」状態  
妊娠の必要がないときには、排卵を抑え、  
過剰なエストロゲンにさらされないようにすることが重要！  
ただし、エストロゲンを抑えすぎると更年期障害を起こす。

- 低用量EP剤（LEP/OC；いわゆる低用量ピル）
- 黄体ホルモン療法（ジエノゲスト・IUSなど）
- ※ 内膜症で妊娠しにくいとき、悪性を疑う所見があるときには手術
- ※ 過多月経による重度の貧血があれば、GnRHaを先行投与

## 月経前症候群（PMS）とは

### 【定義】

月経前3～10日の間に続く精神的、身体的症状で  
月経発来とともに減退ないし消失するものをいう

### 精神的症状

いらいら、怒りっぽくなる、憂うつ

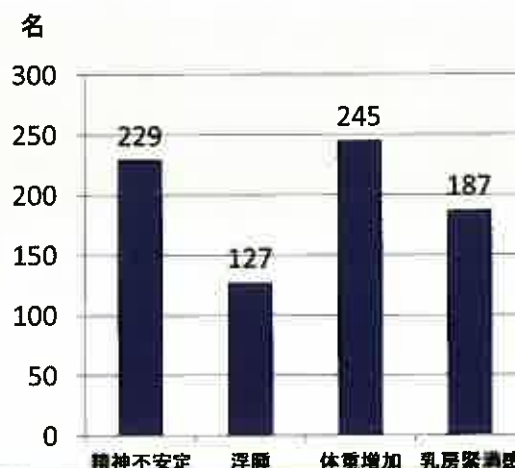
### 身体的症状

下腹部膨満感、下腹痛、腰痛、眠気  
頭重感、頭痛、乳房痛、浮腫、体重増加



## 月経前症候群(PMS)

国立スポーツ科学センター683名の調査(2011.4~2012.5)



70.3%のトップアスリートが  
月経前の身体的・精神的変化を自覚している

能瀬ら, 日本臨床スポーツ医学会, 2014

## 月経前症候群の治療(一般女性)

### 生活指導

- 症状日誌を付ける(認知療法\*)、規則正しい生活、規則正しい睡眠、定期的運動、たばこ・コーヒー等の制限
- 重症の場合: 仕事の制限、家庭生活の責任軽減等

\*疾患の理解と頻度、発症の時期、重症度の位置付けを本人に認識させる。

### 薬物療法

|                       |   |
|-----------------------|---|
| 軽症あるいは<br>身体症状主体のPMS  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 精神安定剤、利尿剤、鎮痛剤等</li> <li>• <del>当帰芍薬散、桂枝茯苓丸、加味逍遙散、桃核承気湯、</del><br/><del>安神散等の漢方薬</del></li> <li>• OC/LEP製剤</li> </ul> |
| 中等症以上のPMS<br>あるいはPMDD | <ul style="list-style-type: none"> <li>• SSRI(フルボキサミン、パロキセチン、セルトラリン、エスシタロプラム)</li> <li>• ドロスピレノン・エチニルエストラジオール錠</li> </ul>                                     |
| 最終的な療法                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• GnRHアゴニストによる排卵抑制</li> </ul>  |

産婦人科診療ガイドライン 婦人科外来編2014. 224-7

## (超)低用量ピル

・経口避妊薬(OC: Oral Contraceptives)

→自費



OCの中で「月経困難症」に対し保険適用があるもの

・低用量エストロゲン・プロゲステン製剤

(LEP製剤: Low-dose Estrogen Progestin配合剤)

OC/LEP製剤

## LEP配合剤(保険)

### 1. ヤーズ<sup>®</sup>配合錠

EE20  $\mu$ g, DSPR 3mg

効能・効果: 月経困難症



### 2. ルナベル<sup>®</sup>配合錠LD ルナベル<sup>®</sup>配合錠ULD

EE35  $\mu$ g/20  $\mu$ g, NET1mg

効能・効果: 月経困難症



## OC(自費)



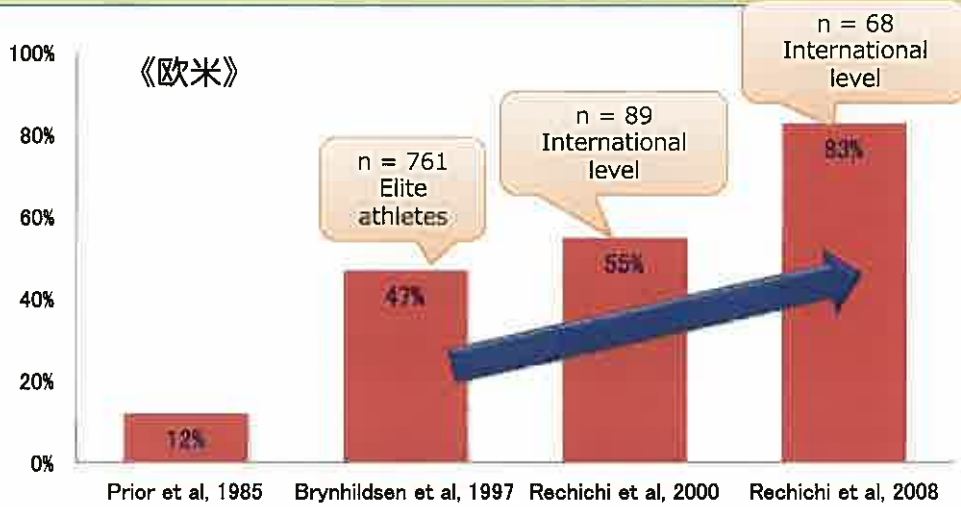
35

## OC/LEP製剤が有効な疾患

1. 月経困難症
2. 避妊
3. 月経前症候群(PMS)
4. 月経周期移動(月経をずらす)
5. 子宮内膜症
6. 過多月経
7. にきび 等



# トップアスリートの低用量ピル使用率



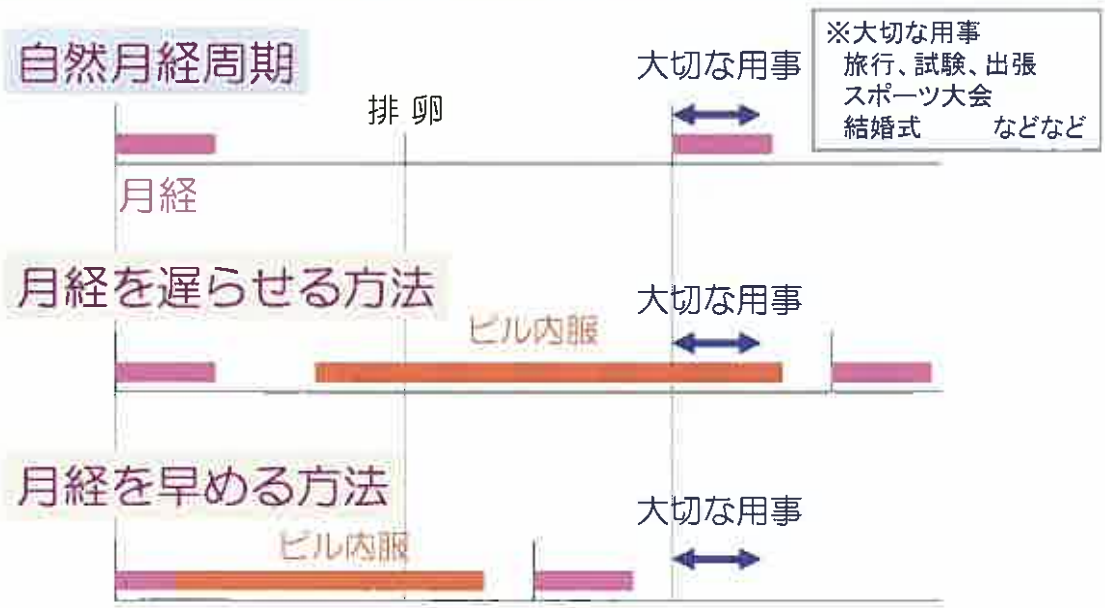
Claire, International Journal of Sports Physiology and Performance, 2009  
 MK Torstveit, British journal of sports medicine, 2005

## 《日本（2012年）》

|                |    |
|----------------|----|
| トップアスリート683名   | 2% |
| ロンドンオリンピック出場選手 | 7% |

能瀬ら, 日本臨床スポーツ医学, 2014

# 月経周期の調節法



## OC/LEP製剤の副作用

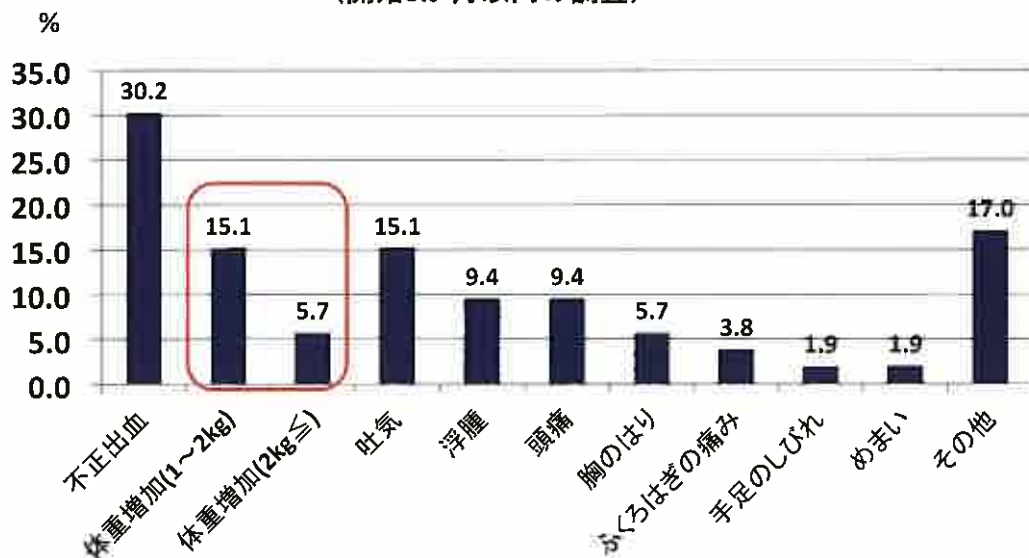
吐気、頭痛、浮腫、不正出血、胸の張り、  
体重増加、血栓症等

ピル=太る薬という認識が強い

## OC/LEP製剤の副作用調査

トップアスリート53名での調査(中間報告)

(開始3か月以内の調査)



体重増加の可能性について必ず説明！

## 治療開始時の注意点

### 1. 使用開始時期

- ・副作用は3か月以内が多いことから、試合直前に初めて使用する際は要注意  
→目標の大会の2~3か月前までに婦人科受診を！

### 2. 練習・試合日程を考慮

選手1人1人に合った投与スケジュールを！（減量の有無等）

### 3. 時差の対応

### 4. 手術時の対応（外傷等）

・・・手術の4週間前に中止、術後は2週間後から再開

OC/LEP製剤使用の場合血栓のリスクを考慮し服用を中止する

### 5. ドーピング検査時の対応

- ・現在日本で使用されているOC/LEP製剤・プロゲステン製剤は  
ドーピング禁止薬物ではない
- ・公式記録書に薬剤名を記入する

## 貧血とは？

### 貧血の定義

循環血液単位量あたりの  
赤血球数またはヘモグロビン量が  
正常範囲を外れて減少した状態

ヘモグロビン　：　赤血球の中にあるタンパク質  
組織に酸素を運搬する担体

ヘモグロビン =  $\text{Hb}$  + グロビン（ポリペプチド）  
（2価の鉄原子を中央に配位したポルフィリン誘導体）

基準値　男性　：　13~17 g/dl

女性　：　11~16 g/dl

\*検査機器・検査施設によって異なる

# アスリートにとっての貧血

ヘモグロビンの低下＝酸素運搬能の低下→心肺持久力の低下

パフォーマンス能力の低下に直結

「なんとなく調子が悪い」  
「記録が伸びない」 →貧血を疑い検査  
「練習ができない」

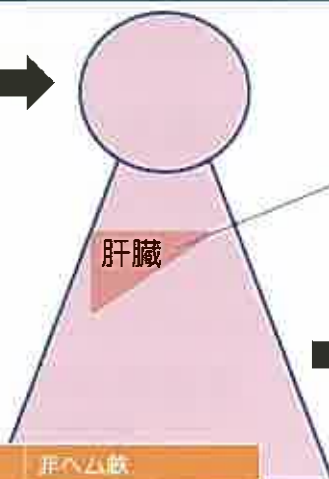
こんな症状に注意  
立ちくらみ、めまい、息切れ、易疲労感、動悸など

定期的な血液検査は貧血発見に有効ですが、数値は個人差が大きく、季節やトレーニングによっても多少変動します。採血なしでヘモグロビン量を推定できる装置も開発されていますので、パフォーマンスと比較してモニタリングするのにはよいでしょう。



# 体内の鉄動態

食物から  
摂取・吸収



貯蔵鉄

汗・便・尿から  
排出

|        | ヘム鉄        | 非ヘム鉄     |
|--------|------------|----------|
| 鉄が多い食品 | レバー、肉、魚・赤貝 | 野菜、卵、乳製品 |
| 吸収率    | 高い         | 低い       |

その他の出血  
・女性の場合は月経  
・怪我などによるもの

※鉄の吸収を助ける栄養素；ビタミンC、タンパク質

※ヘモグロビンの合成を助ける栄養素；ビタミンB（B12、B6、葉酸）、銅

# スポーツ選手の貧血

- **鉄分摂取量の不足** ; 若年、学生アスリートに多い
- **月経血による鉄喪失** ; 女性の場合
- **発汗による鉄喪失** ; 汗の中にも鉄は含まれる
- **footstrike-hemolysis**  
運動中に足底部を繰り返し打ち続ける動作→溶血
- **ランニングによる消化管出血**

# スポーツ選手の貧血予防

鉄欠乏性貧血の治療は

食生活の改善と鉄剤の服用で再発を予防

食事: 十分なエネルギー量とバランスのよい食事を摂る

鉄分の多い食品例: 牛肉、レバー、カツオなど赤身の魚  
ひじき、あさり、緑黄色野菜

鉄剤: 食事療法だけで貯蔵鉄量を回復させるには長期間かかるため、鉄剤による鉄補給は不可欠。服薬は貧血が改善した後も、貯蔵鉄(フェリチンの値)が十分になるまで最低でも3カ月は続ける。

お茶、コーヒ、紅茶などに含まれるタンニンは、鉄の吸収を悪くします。食事や鉄剤服用の前や鉄剤服用の前後30分程度は避ける。



参考  
腸で溶ける鉄剤

# 婦人科受診を勧めるタイミング

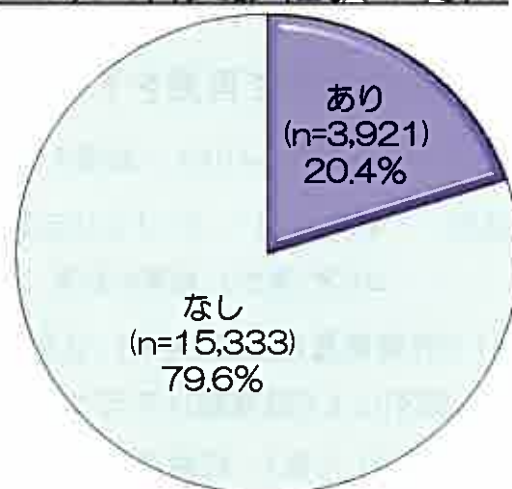
1. 15歳で初経がない場合  
→運動が原因ではなく、別な病気が隠れている  
可能性もある 例) 生殖器異常、染色体異常等
2. 3か月以上月経が止まっている場合
3. パフォーマンスに影響を与える  
月経トラブルがある場合  
(月経痛や過多月経、月経前症候群など)
4. 避妊の必要がある場合

産婦人科医を「女性の強い味方」に！

47

## 月経トラブルを有する女性における 婦人科受診率は20%にとどまる

産婦人科受診経験の有無



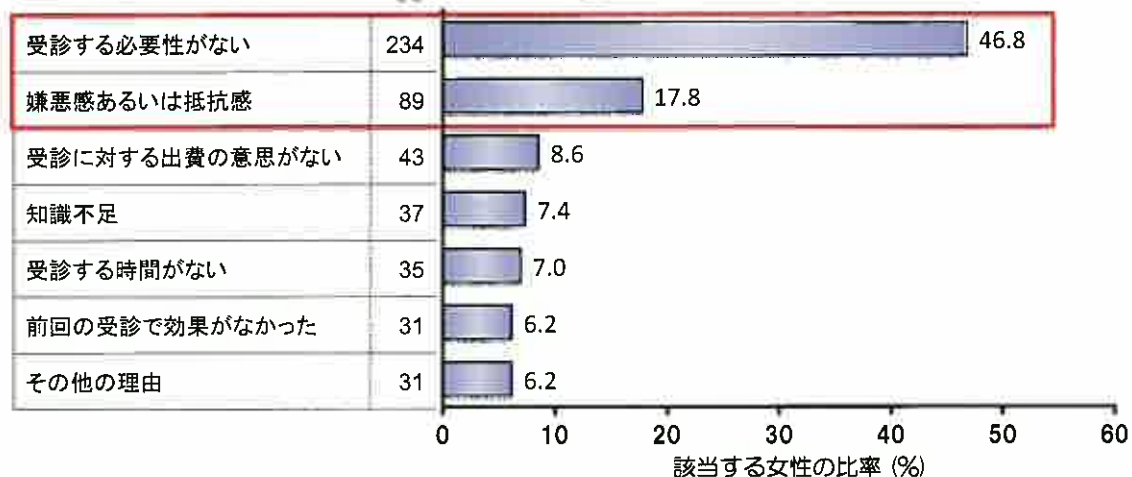
n=19,254  
対象：月経を有する女性

Burden of menstrual symptoms in Japanese women: results from a survey-based study. Tanaka E, Momoeda M, Osuga Y et al. J Med Econ 2013; 16(11): 1255-1266. Copyright © 2013 Informa.に基づき作成。

※本スライドにおける図表の著作権は出版社であるInformaにある。  
※出版社の著作権規定に基づき、講演資料における図表を転載、転用される際は  
Informaへ事前確認いただきますようお願いいたします。

## 非通院群で、約半数は婦人科受診は不要と感じ、 2割弱は婦人科や病院に対する嫌悪感や抵抗感あり

### 月経随伴症状で婦人科を受診しない理由（複数回答）



Burden of menstrual symptoms in Japanese women - an analysis of medical care-seeking behavior from a survey-based study. Tanaka E, Momoe M, Osuga Y et al. Int J Womens Health 2013; Accepted, forthcoming.

本スライドにおける表を転載、転用される際は、下記の出典及び本講演の発表者名等をご記載いただきますようお願いいたします。



女性の今と未来をこころから

かみばね!  
やまとなでしこプロジェクト

女性アスリート健康支援委員会

委員会設立 2014年4月20日

#### ・ 主団体（五十音順）

- ・ 公益社団法人 日本医師会
- ・ 公益社団法人 日本産科婦人科学会
- ・ 公益社団法人 日本産婦人科医会
- ・ 公益財団法人 日本体育協会
- ・ 国立スポーツ科学センター
- ・ 非営利団体 日本子宮内膜症啓発会議

#### ・ 協力団体（五十音順）

- ・ 公益財団法人 日本アンチ・ドーピング機構
- ・ 公益財団法人 日本オリンピック委員会
- ・ 女性スポーツ医学研究会
- ・ 全国養護教諭連絡協議会

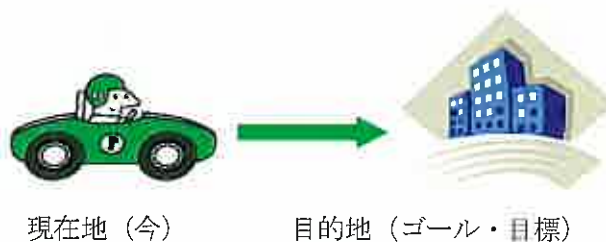
協力してスポーツに関わる女性をサポートする  
体制づくりを始めています。

## コーチングを活かしチームの空気感を変える

### ➤コーチとは？

コーチの語源を辿ると、1500 年代に使われていた「馬車」に行きつく。現在もイギリスで乗り合いバスのことを Coach と呼ぶのもその名残である。「馬車」は大切な人を目的地まで送り届けるものである。ここから言葉の意味が派生し、目的地へ人を導く人、目標を達成する手助けをする人をコーチと呼ぶようになった。

初めてコーチと呼ばれた人は、1840 年代イギリス・オックスフォード大学において受験指導を行った個人教師である。その後、1880 年代同じオックスフォード大学のボート部の指導者をコーチと呼ぶようになった。これがスポーツ界における初のコーチである。



### ➤コーチングとは？

コーチの語源からもわかるように、コーチングとは、

- ①目標の達成する手助けをすること
  - ②持っている能力を最大限引き出すこと
  - ③チーム・選手のパフォーマンス（成績・能力）を向上させること
- と言える。

### ➤コーチングはスキルである！

コーチングは、役割ではなく、行為であり、スキルである。コーチという役割の人物でなければ出来ないというものではない。

コーチングは行為なので、条件を整えれば、教師、親、チームメイトを含め、誰でもできる。さらに、コーチングは、スキルなので、努力すれば上達する。

### ➤ティーチングとコーチング

ティーチングは木に例えると「根・幹」であり、物事の根幹をなす。正しい事を教え、導くことである。つまり、答えは、教える側にある。

これに対し、コーチングは「枝・葉」であり、気づきを与え、自ら進んで実行するよう、促し引き出すことである。すなわち、答えは、相手の中にある。



ティーチングによりしっかりと根・幹を作り、  
コーチングにより選手自らが、主体的に考え、自発的  
に行動できるようになると、枝・葉がいっぱい茂り、  
立派な木に成長していく。

ティーチングとコーチングの割合は、年齢、レベルに  
よって、その割合を変える必要がある。低年齢でレベル  
が高くない場合には、ティーチングの割合が多くなる。

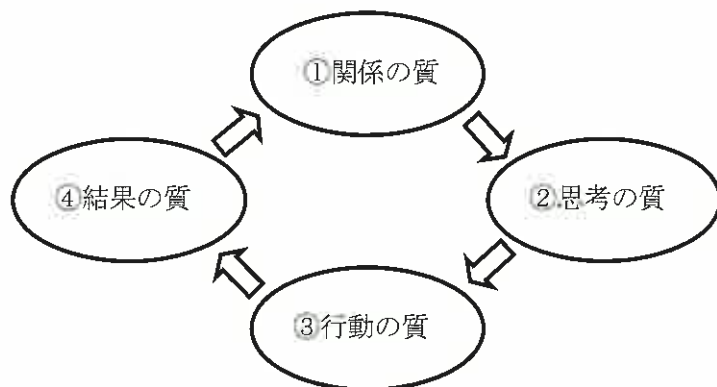


### ➤コーチングするための必要条件

選手とコーチの間に信頼関係がなければコーチングは上手くいかない。コーチが一方向的に指示・命令しても、選手の自発的、積極的な行動は生まれず、期待する結果が得られない。コーチは、選手と信頼関係を築き、深めるために、コミュニケーション能力が身につけなければならない。つまり、コミュニケーション能力はコーチングの根幹である。

### ➤成功循環モデル

マサチューセッツ工科大学のダニエル・キム教授が提唱した「組織の成功循環モデル」は、組織（チーム）が成果を上げたり、成功に進んだりするために重要視しなければならないポイントを説明している。



バッドサイクル：結果の質から検討を始める。成果が上がらないと関係の質が悪化し、受身の思考となり、自発的、積極的行動が出来なくなる。そのため、更に成果が上がらない。

④⇒①⇒②⇒③⇒④・・・というサイクルになってしまう。

グッドサイクル：関係の質から検討する。お互いに尊重し、信頼関係を築く。気づきが生まれ、面白いという思考が働き、自発的に行動し、良い結果が得られる。

①⇒②⇒③⇒④⇒①・・・というサイクルになる。

グッドサイクルを回すことが重要であるが、ひとつの観点として大事なものは、「結果・行動の質」のように目に見えて分かりやすいものではなく、「関係・思考の質」のように目に見えず分かり難いけれども、重要なものに注目すること。特に、「関係の質」＝信頼関係を築くことは最重要であり、そのためにもコミュニケーション能力は欠かせない。

## ➤コミュニケーション

コミュニケーションとは、知覚・感情・思考の伝達。言語、文字、その他視覚・聴覚に訴える各種のものを媒介とするものであり、「相互の意志の疎通」を図るものである。

コミュニケーションの取り方には、

- ①ワンウェイコミュニケーション
  - ②ツーウェイコミュニケーション
- の2通りがある。

お互いの意思の疎通を図るには、当然、ツーウェイコミュニケーションが必要となる。指示・命令による一方通行ではなく、言葉のキャッチボールによる双方向のコミュニケーションを心掛けよう。

## ➤コミュニケーションの道具

コミュニケーション能力を高めるためには、以下の3つの道具について理解しておくことが大切である。

- ① 言葉（言葉そのもの意味・情報） = 言語
- ② 話し方（声の調子、大小、トーン、速さ） = 準言語
- ③ 態度（表情、視線、姿勢、身振り、手振り、服装） = 非言語

その意味を理解し、体現していく。そして、意識的に行うレベルから自動的に習慣として出来るようにして行こう。

## ➤メラビアンの法則

心理学者メラビアン博士によれば、人は会話をするとき、言葉そのもの意味だけでなく、声の調子、大きさなど、いろいろなところから相手のメッセージを受け取っている。特に、表情、姿勢などの非言語メッセージから大きな影響を受ける。笑顔で話すのと、怒った表情で話すのでは、同じ言葉を発しても相手の受け止め方は全く変わってくる。説得力のある話をするためには、話の内容だけでなく、話し方、態度にも注意を払う必要がある。

|          | 言語 | 準言語 | 非言語 |
|----------|----|-----|-----|
| メラビアンの法則 | 7% | 38% | 55% |

## ➤コミュニケーションのポイント

コミュニケーションをとるとき、以下のようなポイントに注意したい。

### 【伝える側】

- ① 何を伝えたいか明確にする。（1度に1つのことを伝える）
- ② 非言語メッセージに注意する。
- ③ 話の構成を明確にする。（結論と理由）
- ④ 言ったこと全てが伝わるのではないと理解する。

### 【聞く側】

- ① 誠実な態度、受容、共感の態度を示す。
- ② 非言語メッセージに注意を払う。
- ③ 相手の価値観、考え方を大切にす。
- ④ わかったつもりにならず、わからないことは尋ねる。（訊く）

## ➤積極的傾聴

耳で聞く

目で見ると



心で受け止める

傾聴とは、字のごとく、耳で聞き、目で見、心で受け止めることである。聴くだけでなく、目も心も使い、相手の話に集中することである。

## ➤アクリリジメント

アクリリジメントとは、承認することであり、「私はあなたの存在をそこに認めている」ということを伝える全ての行為、言葉である。そして、あなたの価値を認めているということである。

マザー・テレサは、「愛の反対は憎しみではありません、無関心です。」と言っている。アクリリジメントは、相手に関心を示し、信頼関係を構築する行為であり、マザー・テレサの言葉を借りれば、“愛”を示す行為と言える。

また、アクリリジメントは、「相手が実際に到達した点をそのまま口にする」ことで、相手に達成感を持たせる行為」でもあり、単に「ほめる」こととは異なる。

「ここまで来た」という到達点を事実として伝えることであり、「よくやった」のように評価を含むものではない。

人は誰でも、自分が実際にやったことを通して、自分が成長し変化していることを知ることに喜びを覚え、そのこと自体に達成感を持つ。この自己成長感が、モチベーションを高めるエネルギー源ともなる。

## ➤挨拶をする

挨拶は、最も大切で、誰にでもできるアクリリジメントの1つである。自分のウィル（意志）でおこなう、本気の挨拶をしよう。

「おはよう」「こんにちは」「こんばんは」などの挨拶が心を込めて出来るようになれば、必ず信頼関係は深まる。

## ➤一言を言う

「元気？」「調子はどう？」など、出会い頭の一言

「お疲れさま！」など、別れ際の一言

「ありがとう」など、感謝の一言

「すみません」など、謝罪の一言

を言えるようにしよう。

これらのちょっとした一言で、周囲の人と関係は変わってくる。特に、身近な人へも忘れずに行うことが大切である！

## ★ワークショップ★

### ➤理想のチーム！

成長し、かつ結果がでるチームとはどんなチームか？

- ◎個人が今まで以上に結果を出す（出せるようになる）。
- ◎チームの空気感が良い（良くなる）。

### ➤選手個人が今まで以上の結果を出すために！

- 人間力を高める。
- モチベーションをコントロールできる。
- 競技力を上げる。
- 本番発揮力を獲得する。
- 自分軸（信念、哲学）がある。

### ➤チームの空気（雰囲気）を良くするために！

- 未来志向である。
- 目的志向である。
- ① 一体感がある。
- ② 信頼し合える関係が築かれている。
- ③ 本音でポジティブなコミュニケーションが取れる。

### ➤チームの空気感（雰囲気）を良くするためのチャレンジ

- ① 今の気持ちを伝える練習をする。
  - 1) 2人組になり、「トピック」を決め、1人1分ずつ話す。
  - 2) Aさんが話し終わったらBさんは拍手。
  - 3) Bさんが話し終わったらAさんは拍手。※コミュニケーションのポイントを理解し実践する。
- ② タイムラインを作成する。
  - 1) ある期間（1年程度）を決め、大会名、目標、結果等を書き出す。
  - 2) 期間の途中にある今は、100点満点で何点の状態か？
  - 3) 〇点である理由を話し合う。※評価、判断はしない。「そうなんだね！」という気持ちで聞く。  
※話しやすそうな雰囲気を出す。  
※未来は今から作れば良い（未来志向）。
- ③ タイムラインを使い、物理的に現状を確認する。
  - 1) 1か月ずつ1分間で振り返る。
  - 2) 今の位置を確認する。
  - 3) 目指したいところを確認する。（目的志向）
  - 4) 具体的な課題を見つける。
  - 5) 課題を解決する方法を話し合う。
- ④ タイムラインを使い、目標（ターゲット）について考える。
  - 1) 最高のシーンをイメージし、その時の気持ちを想像する。
  - 2) 最低のシーンをイメージし、その時の気持ちを想像する。

- 3) 過去、この1年、未来、この1年は自分の人生にとってどんな1年か考える。
- 4) 過去、この1年、未来、この1年は部の歴史にとってどんな1年か考える。

➤指導者としての信念！

- ① 人は一人ひとり違う。
- ② 人はチャレンジ好きである。

【参考文献】

- 1) A・ブルース/J・S・ピベトン著 木内裕也訳『組織を救う モティベーター・マネジメント』ディスカヴァー 2002
- 2) 伊藤守 『心の対話 25のルール』講談社+α文庫 2000
- 3) 伊藤守 『図解 コーチングマネジメント』ディスカヴァー 2005
- 4) 鈴木義幸 『コーチングが人を活かす』ディスカヴァー 2000

# タイムライン

「運動部活動指導者の指導者養成研修会」資料

| 月                  | 2016年6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 2017年1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 |
|--------------------|---------|----|----|----|-----|-----|-----|---------|----|----|----|----|----|----|----|
| 大会名<br>(行事:合宿、試験等) |         |    |    |    |     |     |     |         |    |    |    |    |    |    |    |
| 目標                 |         |    |    |    |     |     |     |         |    |    |    |    |    |    |    |
| 結果                 |         |    |    |    |     |     |     |         |    |    |    |    |    |    |    |
| 評価<br>(自己採点)       |         |    |    |    |     |     |     |         |    |    |    |    |    |    |    |
| 課題<br>(改善点)        |         |    |    |    |     |     |     |         |    |    |    |    |    |    |    |

# 運動指導者として知っておきたいカラダの仕組み

## ～コンディショニングへの理解と体幹(コア)の重要性の確認～

RE-CONDITIONING

代表トレーナー：長正史

E-mail: [mcho@re-c.info](mailto:mcho@re-c.info)

HP: [www.re-c.info](http://www.re-c.info)

### ・「ベストコンディションで試合に臨む！」

この言葉は以前よりスポーツの現場では頻繁に使われている言葉です。

しかし、では「ベストコンディション」とは一体どういうカラダの状態であるのか？という事を説明できる指導者は果たしてどのくらいいるのでしょうか？

カラダの仕組みを理解することにより「コンディションを整える」ということはどういうことなのか？なぜ必要なのか？ということを知ることが出来ます。そしてベストコンディションである必要性を理解することにより近年ブームとなっている体幹(コア)トレーニングが何故に有効であるのか？そしてより質の高い効果的な体幹(コア)トレーニングを行うためにはどのような点に気を配らなければならないか、ということもおのずと理解出来るようになります。

ここでは部活動にて指導している選手（またはチーム）が

ケガをしない（リスク低減）

上手くなる（競技能力向上）

そしてその結果

試合に勝てるようになる（目標達成）

そのために必要な基本的なカラダの仕組みについて説明していきたいと思います。

その後これら目的を達成するために必要な「ベストコンディション」の状態とはどのように見極め、導き、維持から強化していくのか？その方法を紹介していくものであります。

### ・ベストコンディションとはどんな状態なのか？

競技を行ううえにおいて思い通りにカラダを動かすことが出来なければ、もちろん自分が望むべき結果を導くことは難しいです。「思い通りにカラダを動かす」ということは、「カラダに備わっている全ての機能(チカラ)を自在に引き出すことが出来る」ということになります。そうすることで練習や試合において最適なパフォーマンスを正しく発揮することが可能となります。その自由自在に必要な機能(チカラ)を発揮できる状態を「ベストコンディション」とここでは定義します。

・「運動」「栄養」「休養」と言うけれど…

この3つは「コンディションを整える」方法として広く認知されているものです。とても大事です。反対する人は恐らくいないでしょう。

ですがちょっと考えてみてください。

もしひざが痛くて満足に運動が出来ない状態だったら？

もし食べてもすぐにお腹を壊してしまう体質だったら？

もし緊張する性格でなかなか夜寝られないタイプだったら？

せっかくコンディションを整えようと良い事を行っていてもなかなかその効果が発揮されていないケースは少なくありません。コンディションが整わなければそれは日々の練習や試合にも影響が出てしまう可能性が高いです。まずはコンディションを整えるために行っていることがしっかりと効果が出るようにすることが肝心です。

じつはこの一般的に言われている「コンディションを整える」ためのコンディションを整える必要がある選手がとても多いです。

・なぜ「コンディションが崩れる」のか？

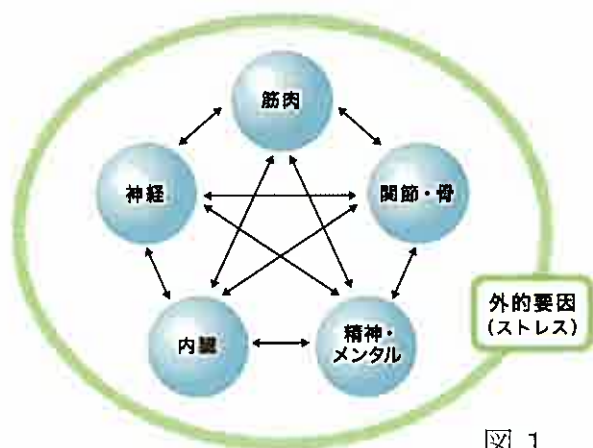


図 1.

カラダは様々な要素で構成されています。そのどれもが密接な関係にあり大切です。どこか一つに問題が出てしまうとそれはすべての要素に影響を与えてしまいます。

目に見えるもの・見えないもの、精神的なもの・肉体的なもの、我々の周りにあるすべて（外的）のものがストレス（要因）となりえます。

「コンディションを整える」ためにはこれらカラダを構成するすべての要素にアプローチしなくてはなりません。

・カラダはゆがみます。

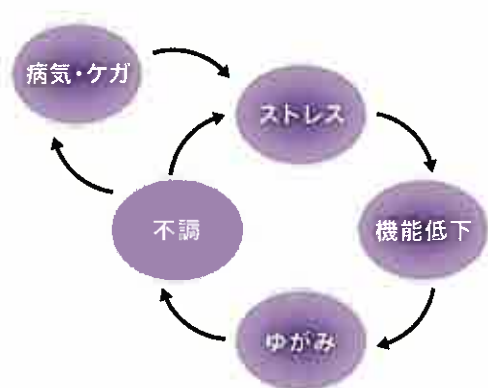


図 2.

痛い・辛い・調子が悪いということ

（「不調」）が感じられるようになっている状態では、かなりコンディションの崩れ（「機能低下」）が進行していると考えられます。

しかしこの状態ではまだ病院へ行って検査を行っても問題は発見できません。

「（問題を感じているのに）病院へ行っても問題はないと言われた…」

多くの選手がこのような経験があるはずで、そうなる通常この場合選手は

我慢して練習に参加することになります。「だましだまし練習する。」これもよくあることです。ところが、だいたいにおいて状況は確実に悪い方向へ向かってしまいます。最悪の場合は「病気・ケガ」へと進んでしまいます。これは絶対に避けなければいけませ



ん。しかし病院でもまだ認知されないカラダの問題に対し我々はどうやって対処していけば良いのでしょうか？

そのキーとなる要素が「関節・骨」に出る異常、

### 「ゆがみ」

です。問題のあるカラダはその原因(外的要因)がなんであれ、そしてどの要素に負担をかけていようと必ず「関節・骨」にも影響が及びゆがみが発生しています。

この「関節・骨」に起こる「ゆがみ」は当然カラダの動きに影響を与えます。

どの競技種目においても正確なフォーム(動き)を習得しあらゆる状況において常にその正確なフォームを生み出すこと(動きの再現性高さ)が要求されます。

しかしながら「関節・骨」に問題が出ていれば当然正確なフォーム(動き)が出来るはずがありません。

また「ゆがみ」があるということは「関節・骨」だけではなくその他の要素にも問題があり「運動」面のパフォーマンスだけでなく「栄養」「休養」におけるパフォーマンスの低下にも繋がります。

したがってコンディションが整っているということは「ゆがみのないカラダ」である必要があり、言葉を変えると「正しい姿勢であること」が大前提となります。そしてこのカラダのゆがみは他の要素と違い特別な器具や高い専門知識がなくとも発見することが可能です。

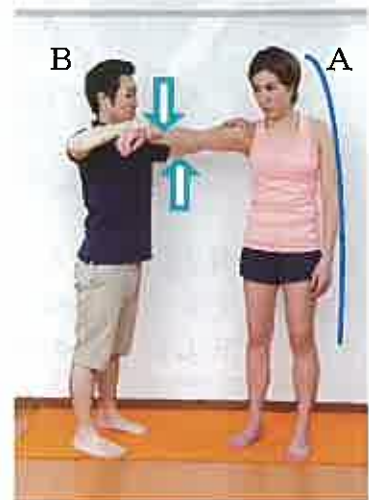
<やってみよう1.>

カラダのゆがみ(「関節・骨」の問題)がパフォーマンス低下(「筋肉」の問題)に繋がれることを実際に体験してみましょう



画像1.

二人組みで一人(A)が姿勢をまっすぐ(正しい姿勢)にして腕を前に出し、もう一人(B)がその腕を上から押します。その上から押される力に抵抗するように(A)が押し返します。



画像2.

次に(A)は姿勢を猫背にした状態(姿勢が悪い)で同じように(B)と押し合いっこを行ってみる。

猫背の状態(ゆがんだ姿勢)では押し返す力が入りにくいことが実感出来るはずですが。筋肉の強弱の問題ではなく強さを発揮できなくなることが体感できます。このことは姿勢が崩れると(ゆがみが発生すると)パフォーマンスが落ちることの一例になります。どんなに良い練習でもどんなに能力が高い選手だとしても関節にゆがみがある場合には望むべき結果は出にくくなります(効率が悪い)。加えてこの「関節・骨」の問題は「筋肉」だけでなくほかの全ての要素の問題も発生している証拠であり自覚の有り無しに関わらず疲労回復を遅らせメンタル面での緊張を増大させ当然ケガのリスクも高まります。

それゆえにゆがみの無い正しい姿勢であることがベストコンディションの絶対条件であり、ゆがみの無い正しい姿勢作りの作業を「コンディションを整える」=「コンディショニング」と言います。

・コンディションを整えよう

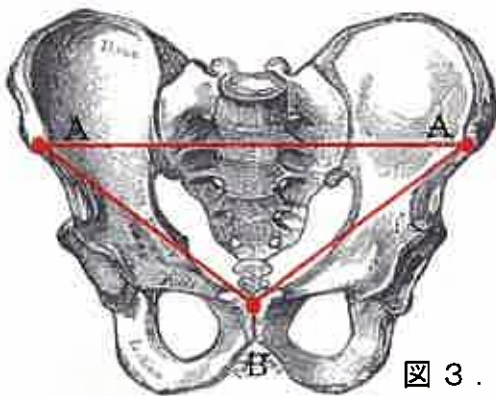
カラダに備わっている機能（チカラ）を最適に発揮するために「カラダのゆがみを正す=良い姿勢を手に入れる」ことがコンディショニングの目的でありベストコンディションであるために必要なことです。

骨格の特徴は人それぞれにあり正確にゆがみを判断し整えるには専門の知識と技術が必須となります。しかしながら以下に紹介する3つのポイントは今すぐに確認、及び実践することが出来る簡単なものです。簡単ではありますがその効果は即パフォーマンスの向上へと繋がっていくことでしょう。

その重要な3つのポイントとは①骨盤の位置（角度）と②背骨の安定。そして③下半身にある3つの関節の位置関係になります。

これら3点を意識していくことでケガのリスク軽減とパフォーマンス改善・向上が期待できます。部活動のみならず普段の生活から指導者と選手ともに正しい姿勢への意識を持ちコンディションを整えていきましょう。

① 盤の位置（角度）



画像 3 .

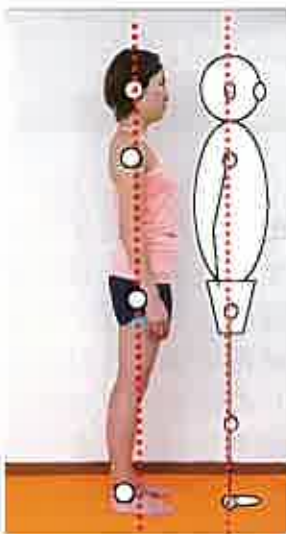


画像 4 .

A:前上腸骨棘(左右)と B:恥骨結合を結んだ三角形の面が立位（立つ）では床に対して垂直であること。そして仰臥位（仰向け）の状態ではその骨盤の三角形の面が床と平行であることが正しい姿勢の条件です。

② 背骨の安定

で確認した骨盤の角度の時に耳、肩、大転子（股関節の付け根の骨）、くるぶしが一直線に並ぶようにそろえます。



画像 5 . (\*注:モデルは反り腰でありくるぶしよりも大転子と耳、肩が前方にある。)

## ② 下半身にある3つの関節位置関係

3つの関節とは股関節、ひざ、足首であり、この3つが常に真っ直ぐに並ぶ位置にあることが望ましく、この3つの関節の不安定さは即ケガに繋がる危険性があるので必ずチェックしなければならないポイントです。



画像 6 .



画像 7 .



画像 8 .

画像 7 . 8 . は3関節の位置関係の崩れた形の典型的な例です。特に女子に多く、歩行時着地の際に前から見ているとひざのお皿の向きが内側に入る動きが確認できると思います。静止時にはもちろん動作時にグラグラ動くひざほど危険なものはありません。逆にこの問題が改善されると全ての動作でのパフォーマンスが向上します。

これら3つのチェックポイントに問題の無い姿勢が正しい姿勢となります。ところで、正しい姿勢とは本来頑張って作るものではありません。正しい姿勢とは本当は一番カラダへの負担の少ない楽な姿勢になるはずですが（自然体）。しかしながらカラダはゆがみます。ゆがみの直接的な原因は筋肉のバランスの悪さです。何らかの原因で関節に付いている筋肉の正しい緊張が起こっておらず本来あるべき関節の安定感が失われます。今回紹介するコンディショニングではこの筋肉のアンバランスを取り除いて正しい緊張状態へと導いていく方法をご紹介します。全ての筋肉が正しい緊張状態をとれば自然と骨格は正しいところへと収まっていきます。「筋肉」「関節・骨」の問題が解消されればその他のカラダの構成要素の状態も自ずと良い方向へ向かって行くはずですが。以下に今すぐ実践できるコンディショニングを紹介していきます。コンディショニングをやる前とやった後で3つのポイントを確認して立ち姿勢や動きなどカラダの感覚を比べてみましょう。変化が実際に感じられると思います。

### a.) お尻ストレッチ

立っていても座っていても走っても跳んでも負荷がかかり硬くなる部位です。しっかりと緩めましょう。特に腰痛がある、腰にダルさを感じる選手は時間をかけて行ってほしいストレッチです。

あぐらをかいて座ります。

画像 9.



画像 10.



片足（この場合は右足）を反対の膝に引っ掛けるようにしてひざを立てます。その立てているひざを抱っこするように胸に引き寄せましょう。お尻が伸びているのが感じられるでしょうか？左右同じようにやってみて硬さや伸びを感じる部位に左右差があるかどうかを観察してみましょう。交互に時間をかけて繰り返しましょう。

終了後には腰の軽さとひざの拳がり、しゃがみなどがやりやすくなっていると思います。

### b.) タオルで呼吸



バスタオルを用意します。家庭にある一般的なサイズであれば4つ折にしてクルクルと筒状に丸めていきます。その筒状のタオルを床に縦に置きその上に肩甲骨の間の背骨が当たるように仰向けに寝ます。肩周りなど違和感がなければ頭の後ろに手を回して枕にします。脚は腰に違和感が出る場合にはひざを立てておきます。伸ばしておいても問題ありません。そのまま出来れば5分くらい少しゆっくり大きく呼吸します。この時の呼吸はお腹ではなく胸を意識して下さい。胸が風船のように息を吸えば膨らみ、吐けばしぼむというイメージを持ちながらリラックスして行います。終わったらタオルを外して床に直に仰向けになってみて下さい。変化を感じるはずですよ。



c.) 下半身ねじれ解消  
つま先を出来れば5cmほど上に挙げられる台を用意します。発泡スチロールや板など、もしくは壁につま先を当てると良いです。  
つま先を正面に向け、その人差し指の方向にひざのお皿の正面の向きを合わせます。ほとんどの人がつま先よりもひざの向きが内に入っている傾向

にあります。ですので、ひざをつま先に向けて外に回すようにして向きを合わせます。同時に骨盤の向きも正面に向けて股関節の位置を整えます。この3つの関節の向きを合わせた時に起こる違和感はこの場合ストレッチの違和感であり我慢です。その違和感が出ている部位が下半身のねじれを起こしている原因の柔軟性不足の部位となります。終了後に足裏の床に付いている感覚や立っているバランスやしゃがみやすきなどの変化が出ていていると思います。

この3つの関節の正しい関係が保たれるよう一日の内になるべく多くの時間を意識して過ごします。ひざが中へ入っていないか？つま先が開いていないか？歩いている時、階段を昇り降りしている時、歯磨きしている時など運動している以外の時間が大事です。次第に違和感も消えるはずですが。

調子が悪い、上手くいかない、ケガをする選手のほとんど全員にこの下半身のゆがみの問題があります。パフォーマンスにも大きな影響が出ます。指導者はこの点に注意して選手を観察するくせをつけましょう。

#### ・正しく動く

コンディションが整いこれで最高のパフォーマンスを発揮できる状態（ベストコンディション）となりました。これで日々取り組んでいる「運動」「栄養」「休養」もバッチリ効果が上がってくるはずですが。

しかしながら実際にはそんなに都合良く思い通りにいかないことが多々起こります。ここでは「運動」における次なる課題について話を進めていくことにします。

「コンディションが整う」と言うことは別の言い方をすれば「正しく動ける準備が出来た」とも言えます。しかしそれはイコール「正しく動ける」、ということには残念ながら必ずしもなりません。

正しく動ける状態のはずの関節を正しく動かすかどうかはその選手次第になります。正しく動けるはずの関節を正しく関節を動かさなければもちろん正しいフォームは作り出せないためパフォーマンスは落ちてしまいます。

であるわけで、コンディションを整え正しい姿勢を作った次にやらなければならないことは**正しい動きを覚えること**です。正しい動きとは**正しい姿勢で動く＝ゆがまずに動く**、ということです。この正しい姿勢で動くことこそが正しいフォームの基礎となります。そしてそのための最も基礎となる能力こそが「**体幹（コア）を安定させる**」ということになります。どんなに負荷がかかる状況でも姿勢を崩さないこと（パフォーマンスを下げないこと）、これこそが体幹（コア）トレーニングのゴールです。

腹筋を鍛えることが体幹（コア）トレーニングの目的ではありません。**体幹（コア）トレーニングの目的は良い姿勢を常に安定させる腹筋の使い方を覚えること**です。その上で腹筋が強くなればより大きな負荷が襲いかかっても姿勢を崩さずベストコンディションのままプレイを続けることが出来るようになります。腹筋がいくら強くても姿勢を安定させる使い方を知らなければその腹筋は競技能力の向上を望むことは難しいでしょう。

## <やってみよう2>

体幹（コア）がきちんと使えているかがすぐに分かるテストです。



画像 15 .



画像 16 .

その場で行進するようにひざを高く挙げながら足踏みをします。その際、カラダ（頭や肩を指標にすると分かりやすい）がふらふらと前後左右へと揺れないように足踏みが出来ればカラダが体幹（コア）の使い方が会得していると判断できます。しかし実際には多くの人が無意識に、もしくは意図的であっても体幹（コア）を使うことが難しいようです。

・すべての動作が体幹（コア）トレーニングである。

では体幹（コア）を使って正しく動くためにはどうすれば良いのでしょうか？

運動をしている時にはもちろん日常生活のあらゆる動きをする時にコンディションを整えるために確認した①骨盤の位置（角度）と②背骨の安定、そして③下半身の3つ関節位置を意識します。そうすることで常に正しい姿勢のまま動く事が身に付いてきます。苦手な動きというのは実は上手く正しい姿勢を維持できないということになります。そのような苦手な動作には特に意識してこの3つのポイントを正しくセットする事を心がけましょう。

それでは確認すべき3つのポイントを広く体幹（コア）トレーニングの基本としてよく知られている四つん這いの種目を例にみてみることにします。



画像 17 .



画像 18 .



画像 19 .



画像 2 0 .



画像 2 1 .

どの体勢においても正しい関節ポジショニングが大切です。体幹トレーニングにおいて正しい姿勢を維持しようとするとかかなり腹筋に力が入ることが分かります。立っ  
ていても四つん這いでもそこから腕を挙げて姿勢を崩さないことが体幹トレーニング  
の基本です。姿勢が崩れた状態で腕を挙げて多少の腹筋の力が働くことは感じられま  
すが、それはただの腕を挙げている運動になるだけです。本当に正しい姿勢で行った場  
合の体幹トレーニングでの腹筋の感覚は非常に強いものであるはずで

<やってみよう 3 >



画像 2 2 .

<B>が<やってみよう 1.>で行ったよう  
に<A>の挙げている腕を上から押してい  
きます。<A>は押されないように抵抗して  
みてください。  
姿勢の違いによって踏ん張れる力に顕著な  
差があることが  
<A>にも<B>にも実感できると思います。

すべての練習やトレーニング中に選手の姿勢に崩れが出ていないかを指導者は気をつけ  
て見ておく必要があります。特にフットワークなどの基礎練習には選手自身も自分の姿  
勢を意識しながら行いましょう。

そして体幹トレーニングを行う時には選手は二人組になり姿勢が崩れないかをお互いに  
確認しながら行うことをお勧めします。

そしてその時のお腹の力の入り具合をしっかりと覚えていくことで正しく体幹を安定す  
るのに必要な力の入り方を習得出来るようになります。

<やってみよう4.>

すべてのスポーツにおける基本姿勢です。



競技によってその呼び名は違いますが、ここではこの姿勢をパワーポジションと呼ぶことにします。

このパワーポジションが作れることが正しいスポーツ動作の基本となります。

①骨盤の位置(角度)と②背骨の安定、そして③下半身の3つ関節位置、この3つの条件をクリアした状態で腰を低く構えられた時、カラダはその次に起こるべき全ての動作へと最大限のパフォーマンスを発揮します。

上手くこのポジションが取れているかどうかはこのポジションの取った選手をあらゆる方向から押してみてください。

しっかりとパワーポジションが取れていれば姿勢を崩すことなく踏ん張れるはずです。

画像 23.

<やってみよう5.>

正しいパワーポジション作りと効率の良い正しいカラダの使い方の基本練習です。



画像 24.



画像 25.

イスに座ります。すねが床に対して垂直になるような位置に足を置きます。この時、足を腰幅に開きひざの位置、つま先の方向に気を付けます。

このままひざの位置を前後左右どこにもずらすことなく立ち上がってみてください。上半身は気にしなくても構いません。出来ますか？

座面の高さが低くなればなるほど難易度が上がります。最低限ひざが90度になる高さからひざを固定されても立ち上がり、そしてまた座れることが安全に競技を行う上で必要となります。



私の所へ来るひざや腰に問題を抱えている中学生のほぼ全員がこの動作が出来ません。このひざを使わずにイスから立つ座る動作が出来ないと言うことは体幹から下半身の動きの連動が出来ていないことになります。そのため動作の正確性が失われ、カラダに余計な負担がかかり体力の消耗も激しくケガのリスクも高まります。このことは近年良く言われていることですが、やはり和式スタイルの生活がなくなっていることが原因と思われる。

体幹トレーニングの初めは様々なポーズにおいて正しい姿勢が取れていることが課題です。その静止した体勢での安定が確保できたら次の目的は一連の動きにおいての体幹の安定です。これが達成されて初めて正しいフォームが完成されます。

このイスからの立つ座る動作はその手始めに行うのに適した練習です。ぜひ行ってください。

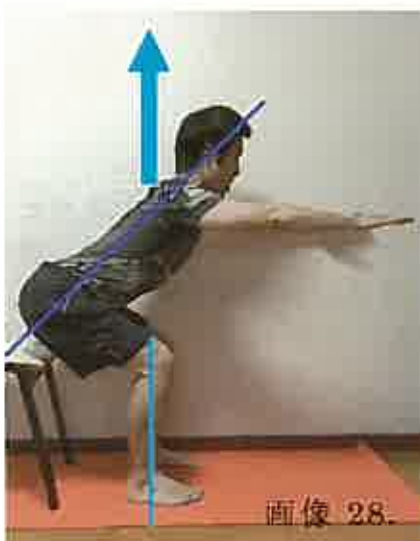


画像 26.

<やってみよう6.>にて作ったイスの座り方に今度は背骨の安定も意識して座ります。股関節から背骨が丸くならないように上半身をしっかりと前に傾けます。重心が前に移動することで足指に踏ん張りを感ずると同時に股関節から内ももにも力が入ります。



画像 27.



画像 28.

その踏ん張っている力を抜かないようにお腹に力を入れてまっすぐ上に立ち上がります。意識はやはり股関節において曲がっている股関節を伸ばしていくようにするとひざを動かすことなく立ち上がれるようになります。



画像 29.

座る時にもひざが前に出さずしっかりとお尻を引くように股関節を折り曲げてドスンと尻もちをつかないようにします。そのためには最後までお腹の力を抜かずにゆっくりとイスに腰掛けましょう。

階段の段差などを利用して上手く出来る高さから練習していき最終的には段差を使わずにひざがブレることなく下までしゃがめるようにします。

## ・まとめ

「カラダにゆがみがある」ということはそもそもカラダを正しく動かせる状態ではないことであり、集中力や意識・気合いとは無関係にパフォーマンスは低下します。そのため、まずは関節の位置を正す必要があります。これはカラダの全ての動きに必要な条件となります。ましてやその「関節・骨」「筋肉」の問題は必ずその他の「内蔵」「神経」「精神・メンタル」といったカラダにあるすべての機能の問題も伴っているはずで

正しい姿勢とは本来、自然で楽な姿勢です。しかし年齢を重ねるにつれ生活習慣をはじめ、カラダの使い方のくせやけが、そして特定の運動動作の繰り返しにより自然のほずの正しい姿勢は楽にはとれなくなってしまう。まずはこの根本的な問題に目を向けなければなりません。痛い、つらい、調子が悪いという状態では望むべき結果を求めることは難しいです。正しい頑張りには正しい効果がちゃんと出てきます。その手始めに選手のカラダのゆがみをみてみましょう。色々と感じるところが出てくるはずで

コンディショニングとは特別なことではなく日々起こっているちょっとしたカラダの変化への気づきです。早めに問題（ゆがみ）に気がつけばそれだけ簡単に良い状態に戻せます。そうすればカラダは常に最適なパフォーマンスを発揮できるようになります。少しのことで大きな差が生まれます。そして手に入れた正しい姿勢をどんなに負荷のかかる状況下においても維持出来るように体幹をコントロールする力を身につけ、その上で筋力と体力の向上に努めましょう。ゆがみのないカラダを作り、動いてもゆがまないカラダになる。コンディショニングと体幹（コア）トレーニングは人間のすべての動きの基本を作ります。はじめに書いた部活動にて指導している選手（またはチーム）が

ケガをしない（リスク低減）

上手くなる（競技能力向上）

そして

試合に勝てるようになる（目標達成）

そのためには競技特有の専門的な練習はもちろん大切です。ですが、子供から大人へとカラダが大きく変化する中学校時代の部活動においてはまずは自身のカラダを理解し整えコントロールする能力を身につけることが、上記の目的を達成し、その後の高校、大学、社会人へと続く子供たちの人生において重要な要素になるはずで

ぜひ今日から「姿勢」を意識して指導する選手の（そしてぜひご自身の）**痛い、辛い、調子が悪い、を当たり前**にしない健康で充実した部活動を送れるようにしてください。

## A 「中学校学習指導要領」第1章 総則

## 第4 指導計画の作成等に当たって配慮すべき事項 (13)

## B 「中学校学習指導要領解説」第3章 死闘計画の作成と内容の取り扱い

## ●3 部活動の意義と留意点等 (第1章総則第4の2(13))

(13) 生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動については、スポーツや文化及び科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等に資するものであり、学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるよう留意すること。その際、地域や学校の実態に応じ、地域の人々の協力、社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行うようにすること。

中学校教育において大きな役割を果たしてきている部活動については、前回の改訂により中学校学習指導要領に言及がなされなくなっていた。これについて、平成20年1月の中央教育審議会答申においては、「生徒の自発的・自主的な活動として行われている部活動について、学校教育活動の一環としてこれまで中学校教育において果たしてきた意義や役割を踏まえ、教育課程に関連する事項として、学習指導要領に記載することが必要である」との指摘がなされたところである。

本項は、この指摘を踏まえ、生徒の自主的・自発的な参加により行われる部活動について、

①スポーツや文化及び科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養、互いに協力し合って友情を深めるといった好ましい人間関係の形成等に資するものであるとの意義

②部活動は、教育課程において学習したことなども踏まえ、自らの適性や興味・関心等をより深く追求していく機会であることから、第2章以下に示す各教科等の目標及び内容との関係にも配慮しつつ、生徒自身が教育課程において学習する内容について改めてその大切さを認識するよう促すなど、学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるようにするとの留意点

③地域や学校の実態に応じ、スポーツや文化及び科学等にわたる指導者など地域の人々の協力、体育館や公民館などの社会教育施設や地域のスポーツクラブといった社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行うとの配慮事項

をそれぞれ規定したものである。

各学校が部活動を実施するに当たっては、本項を踏まえ、生徒が参加しやすいよう実施形態などを適切に工夫するとともに、休養日や活動時間を適切に設定するなど生徒のバランスのとれた生活や成長に配慮することが必要である。

### < 運動部の活動 >

運動部の活動は、スポーツに興味と関心をもつ同好の生徒が、より高い水準の技能や記録に挑戦する中で、スポーツの楽しさや喜びを味わい、豊かな学校生活を経験する活動であるとともに、体力の向上や健康の増進にも極めて効果的な活動である。

したがって、生徒が運動部の活動に積極的に参加できるよう配慮することが大切である。また、生徒の能力等に応じた技能や記録の向上を目指すとともに、互いに協力し合って友情を深めるなど好ましい人間関係を育てるよう適切な指導を行う必要がある。

運動部の活動は、主として放課後に行われ、特に希望する同好の生徒によって行われる活動であることから、生徒の自主性を尊重する必要がある。また、生徒に任せすぎたり、勝つことのみを目指したりした活動にならないよう留意する必要もある。このため、運動部の活動の意義が十分発揮されるよう、生徒の個性の尊重と柔軟な運営に留意したり、生徒のバランスのとれた生活や成長のためにも休養日や練習時間を適切に設定したりするなど、生徒の能力・適性、興味・関心等に応じつつ、健康・安全に留意し適切な活動が行われるよう配慮して指導することが必要である。

## 【参考資料②】

# スポーツ界における暴力行為根絶宣言

## 【はじめに】

本宣言は、スポーツ界における暴力行為が大きな社会問題となっている今日、スポーツの意義や価値を再確認するとともに、我が国におけるスポーツ界から暴力行為を根絶するという強固な意志を表明するものである。

スポーツは私たち人類が生み出した貴重な文化である。それは自発的な運動の楽しみを基調とし、障がいの有無や年齢、男女の違いを超えて、人々が運動の喜びを分かち合い、感動を共有し、絆を深めることを可能にする。さらに、次代を担う青少年の生きる力を育むとともに、他者への思いやりや協同精神、公正さや規律を尊ぶ人格を形成する。

殴る、蹴る、突き飛ばすなどの身体的制裁、言葉や態度による人格の否定、脅迫、威圧、いじめや嫌がらせ、さらに、セクシュアルハラスメントなど、これらの暴力行為は、スポーツの価値を否定し、私たちのスポーツそのものを危機にさらす。フェアプレーの精神やヒューマンティーの尊重を根幹とするスポーツの価値とそれらを否定する暴力とは、互いに相いれないものである。暴力行為はたとえどのような理由であれ、それ自体許されないものであり、スポーツのあらゆる場から根絶されなければならない。

しかしながら、極めて残念なことではあるが、我が国のスポーツ界においては、暴力行為が根絶されているとは言い難い現実がある。女子柔道界における指導者による選手への暴力行為が顕在化し、また、学校における運動部活動の場でも、指導者によって暴力行為を受けた高校生が自ら命を絶つという痛ましい事件が起こった。勝利を追求し過ぎる余り、暴力行為を厳しい指導として正当化するような誤った考えは、自発的かつ主体的な営みであるスポーツとその価値に相反するものである。

今こそ、スポーツ界は、スポーツの本質的な意義や価値に立ち返り、スポーツの品位とスポーツ界への信頼を回復するため、ここに、あらゆる暴力行為の根絶に向けた決意を表明する。

## 【宣言】

現代社会において、スポーツは「する」、「みる」、「支える」などの観点から、多くの人々に親しまれている。さらに 21 世紀のスポーツは、一層重要な使命を担っている。それは、人と人との絆を培うスポーツが、人種や思想、信条などの異なる人々が暮らす地域において、公正で豊かな生活の創造に貢献することである。また、身体活動の経験を通して共感の能力を育み、環境や他者への理解を深める機会を提供するスポーツは、環境と共生の時代を生きる現代社会において、私たちのライフスタイルの創造に大きく貢献することができる。さらに、フェアプレーの精神やヒューマンティーの尊重を根幹とするスポーツは、何よりも平和と友好に満ちた世界を築くことに強い力を発揮することができる。

しかしながら、我が国のスポーツ界においては、スポーツの価値を著しく冒瀆し、スポーツの使命を破壊する暴力行為が顕在化している現実がある。暴力行為がスポーツを行う者の人権を侵害し、スポーツ愛好者を減少させ、さらにはスポーツの透明性、公正さや公平をむしろむしむことは自明である。スポーツにおける暴力行為は、人間の尊厳を否定し、指導者とスポーツを行う者、スポーツを行う者相互の信頼関係を根こそぎ崩壊させ、スポーツそのものの存立を否定する、誠に恥ずべき行為である。

私たちの愛するスポーツを守り、これからのスポーツのあるべき姿を構築していくためには、スポーツ界における暴力行為を根絶しなければならない。指導者、スポーツを行う者、スポーツ団体及び組織は、スポーツの価値を守り、21 世紀のスポーツの使命を果たすために、暴力行為根絶に対する大きな責務を負っている。このことに鑑み、スポーツ界における暴力行為根絶を以下のように宣言する。

## 1. 指導者

- 指導者は、スポーツが人間にとって貴重な文化であることを認識するとともに、暴力行為がスポーツの価値と相反し、人権の侵害であり、全ての人々の基本的権利であるスポーツを行う機会自体を奪うことを自覚する。
- 指導者は、暴力行為による強制と服従では、優れた競技者や強いチームの育成が図れないことを認識し、暴力行為が指導における必要悪という誤った考えを捨て去る。
- 指導者は、スポーツを行う者のニーズや資質を考慮し、スポーツを行う者自らが考え、判断することのできる能力の育成に努力し、信頼関係の下、常にスポーツを行う者とのコミュニケーションを図ることに努める。
- 指導者は、スポーツを行う者の競技力向上のみならず、全人的な発育・発達を支え、21世紀におけるスポーツの使命を担う、フェアプレーの精神を備えたスポーツパーソンの育成に努める。

## 2. スポーツを行う者

- スポーツを行う者、とりわけアスリートは、スポーツの価値を自覚し、それを尊重し、表現することによって、人々に喜びや夢、感動を届ける自立的な存在であり、自らがスポーツという世界共通の人類の文化を体現する者であることを自覚する。
- スポーツを行う者は、いかなる暴力行為も行わず、また黙認せず、自己の尊厳を相手の尊重に委ねるフェアプレーの精神でスポーツ活動の場から暴力行為の根絶に努める。

## 3. スポーツ団体及び組織

- スポーツ団体及び組織は、スポーツの文化的価値や使命を認識し、スポーツを行う者の権利・利益の保護、さらには、心身の健全育成及び安全の確保に配慮しつつ、スポーツの推進に主体的に取り組む責務がある。そのため、スポーツにおける暴力行為が、スポーツを行う者の権利・利益の侵害であることを自覚する。
- スポーツ団体及び組織は、運営の透明性を確保し、ガバナンス強化に取り組むことによって暴力行為の根絶に努める。そのため、スポーツ団体や組織における暴力行為の実態把握や原因分析を行い、組織運営の在り方や暴力行為を根絶するためのガイドライン及び教育プログラム等の策定、相談窓口の設置などの体制を整備する。

スポーツは、青少年の教育、人々の心身の健康の保持増進や生きがいの創出、さらには地域の交流の促進など、人々が健康で文化的な生活を営む上で不可欠のものとなっている。また、オリンピック・パラリンピックに代表される世界的な競技大会の隆盛は、スポーツを通じた国際平和や人々の交流の可能性を示している。さらに、オリンピック憲章では、スポーツを行うことは人権の一つであり、フェアプレーの精神に基づく相互理解を通して、いかなる暴力も認めないことが宣言されている。

しかしながら、我が国では、これまでスポーツ活動の場において、暴力行為が存在していた。時と場合によっては、暴力行為が暗黙裏に容認される傾向が存在していたことも否定できない。これまでのスポーツ指導で、ともすれば厳しい指導の下暴力行為が行われていたという事実を真摯に受け止め、指導者はスポーツを行う者の主体的な活動を後押しする重要性を認識し、提示したトレーニング方法が、どのような目的を持ち、どのような効果をもたらすのかについて十分に説明し、スポーツを行う者が自主的にスポーツに取り組めるよう努めなければならない。

したがって、本宣言を通して、我が国の指導者、スポーツを行う者、スポーツ団体及び組織が一体となって、改めて、暴力行為根絶に向けて取り組む必要がある。

スポーツの未来を担うのは、現代を生きる私たちである。こうした自覚の下にスポーツに携わる者は、スポーツの持つ価値を著しく侵害する暴力行為を根絶し、世界共通の人類の文化であるスポーツの伝道者となることが求められる。

## 【おわりに】

これまで、我が国のスポーツ界において、暴力行為を根絶しようとする取組が行われなかったわけではない。しかし、それらの取組が十分であったとは言い難い。本宣言は、これまでの強い反省に立ち、我が国のスポーツ界が抱えてきた暴力行為の事実を直視し、強固な意志を持って、いかなる暴力行為とも決別する決意を示すものである。

本宣言は、これまで、あらゆるスポーツ活動の場において、暴力行為からスポーツを行う者を守り、スポーツ界の充実・発展に尽力してきた全てのスポーツ関係者に心より敬意を表するとともに、それらのスポーツ関係者と共に、スポーツを愛し、豊かに育んでいこうとするスポーツへの熱い思いを受け継ぐものである。そして、スポーツを愛する多くの人々とともに、日本体育協会、日本オリンピック委員会、日本障害者スポーツ協会、全国高等学校体育連盟、日本中学校体育連盟は、暴力行為の根絶が、スポーツを愛し、その価値を享受する者が担うべき重要な責務であることを認識し、スポーツ界におけるあらゆる暴力行為の根絶に取り組むことをここに宣言した。

この決意を実現するためには、本宣言をスポーツに関係する諸団体及び組織はもとより、広くスポーツ愛好者に周知するとともに、スポーツ諸団体及び組織は、暴力行為根絶の達成に向けた具体的な計画を早期に策定し、継続的な実行に努めなければならない。

また、今後、国際オリンピック委員会をはじめ世界の関係諸団体及び組織とも連携協力し、グローバルな広がりを見込めつつ、スポーツ界における暴力行為根絶の達成に努めることが求められる。

さらに、こうした努力が継続され、結実されるためには、我が国の政府及び公的諸機関等が、これまでの取組の上に、本宣言の喫緊性、重要性を理解し、スポーツ界における暴力行為根絶に向けて、一層積極的に協力、支援することが望まれる。

最後に、スポーツ活動の場で起きた数々の痛ましい事件を今一度想起するとともに、スポーツ界における暴力行為を許さない強固な意志を示し、あらゆる暴力行為の根絶を通して、スポーツをあまねく人々に共有される文化として発展させていくことをここに誓う。

平成 25 年 4 月 25 日

公益財団法人日本体育協会  
公益財団法人日本オリンピック委員会  
公益財団法人日本障害者スポーツ協会  
公益財団法人全国高等学校体育連盟  
公益財団法人日本中学校体育連盟

運動部活動に関わる全ての指導者の皆さまへ

(公財) 日本中学校体育連盟

## 暴力・体罰・セクハラ等の禁止（通知）

全国各地で運動部活動の指導に取り組まれていることに心より感謝します。日々の授業、生徒指導、学級経営や保護者対応及び様々な調査対応など、ますます多用となっている中での指導は、時間的、体力的に、また精神的にも大変なエネルギーを注がれていることと思います。

顧問として指導されている運動部を自分自身も経験しており希望された方もいる反面、学校事情により希望ではなく担当されている方も多いかと思います。また、外部指導者として主に技術力向上に力を発揮されている方々も多くかかわっていただいております。

多くの方々の熱意と努力により、中学生の約65%が入部している運動部活動が運営されています。この運動部活動を通して生徒たちは、自主性や社会性を育みながら充実した学校生活を送っています。

平成27年夏に約9千人の中学3年生を対象とした本連盟の部活動に関する調査によると、入部理由の1番は、男女とも約70%の生徒が「楽しみたい（楽しめたかった）」でした。2番目は「上手になりたい（上手になりたかった）」という結果でした。

多くの生徒は、各競技の楽しさを知り、多くの仲間を得て、頑張る心を身に付け、指導していただいた方々に感謝して卒業しています。

しかし、残念ながら指導の中で、暴力・体罰、言葉や態度による人格の否定、セクシャル・ハラスメントなど、生徒の人権を傷つける行為がなくなる現実がありません。この一部の指導者の行為が、多くの指導者に大きな迷惑をかけています。生徒たちのスポーツ・運動に向かう熱意を削ぐことにも繋がっています。絶対に許すことの出来ない行為です。

思うように生徒たちの技術が伸びない。試合でなかなか勝てない。自分の考えや気持ちが十分に伝わらない。このようなどき、あなたの態度や表情はどのようになっているでしょうか。生徒のためと考えている行動は、もしかすると、自分の精神的不安定感や指導力不足が原因ではないかと振り返っているでしょうか。

また、周りの指導者に暴力等、許されない指導をしている者はいないでしょうか。「止めようよ」の一声を勇気をもって発することのできる教育環境でありたいものです。

運動部の元気さ、明るさ、前向きの姿勢は、学校を元気にしてくれます。まとまるエネルギーとなります。スポーツの力は多くの人たちに夢と希望と感動を与えてくれます。これらの力を発揮するには、運動部活動の指導に関わる全ての人、生徒を大切に教育者としての愛情と正しい指導が重要と考えます。

本連盟が作成に関わってきたスポーツ界における暴力行為根絶宣言等（本連盟HP参照）を確認し、各競技の指導を通して人間性豊かな生徒を育てると同時に、指導に当たる私たちも感性豊かな教育者として向上に努めていきましょう。

最後に、平成27年3月13日にコーチング推進コンソーシアムから発表された『グッドコーチに向けた「7つの提言」』を参考に示しておきます。指導理念の根幹として、改めて認識いただければ幸いです。

- 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。
- 2 自らの「人間力」を高めましょう。
- 3 常に学び続けましょう。
- 4 プレーヤーのことを最優先に考えましょう。
- 5 自立したプレーヤーを育てましょう。
- 6 社会に開かれたコーチングに努めましょう。
- 7 コーチの社会的信頼を高めましょう。

運動部活動に関わる全ての方が、笑顔で充実した毎日が送れることを期待しております。全ての運動部で「暴力0(ゼロ) 心でつなぐスポーツの絆」を実感しましょう。

## 新しい時代にふさわしいコーチングの確立に向けて ～ グッドコーチに向けた「7つの提言」 ～

「コーチング推進コンソーシアム」（以下、「コンソーシアム」という。）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）に基づき、オールジャパン体制でコーチング環境の改善・充実にに向けた取組を推進するため、我が国を代表するスポーツ関係団体や大学、クラブ、アスリートなどを構成員として設置（平成 26 年 6 月）されたものです。

我が国においては、2020 年オリンピック・パラリンピック東京大会を契機として、世界に誇れる我が国のコーチングを確立するとともに、2020 年以降も有形無形のレガシーとして、持続可能なスポーツ立国の実現に向けた取組が一層求められています。

そこで、コンソーシアムでは、全ての人々が自発性の下、年齢、性別、障害の有無に関わらず、それぞれの関心・適性等に応じてスポーツを実践する多様な現場でのコーチングを正しい方向へと導くため、「グッドコーチに向けた『7つの提言』」を取りまとめました。

さらには、グローバル化が進展する現代において、国内はもとより、諸外国で活躍するコーチなど、国際社会の中でコーチングに関わる全ての人々にも参考としていただくことを期待しています。

今後、コンソーシアムの構成団体を通じて、7つの提言を広く関係者に呼びかけ、コーチング環境の改善・充実に努めていくこととしています。

平成 27 年 3 月 13 日

文部科学省コーチング推進コンソーシアム



## グッドコーチに向けた「7つの提言」

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。

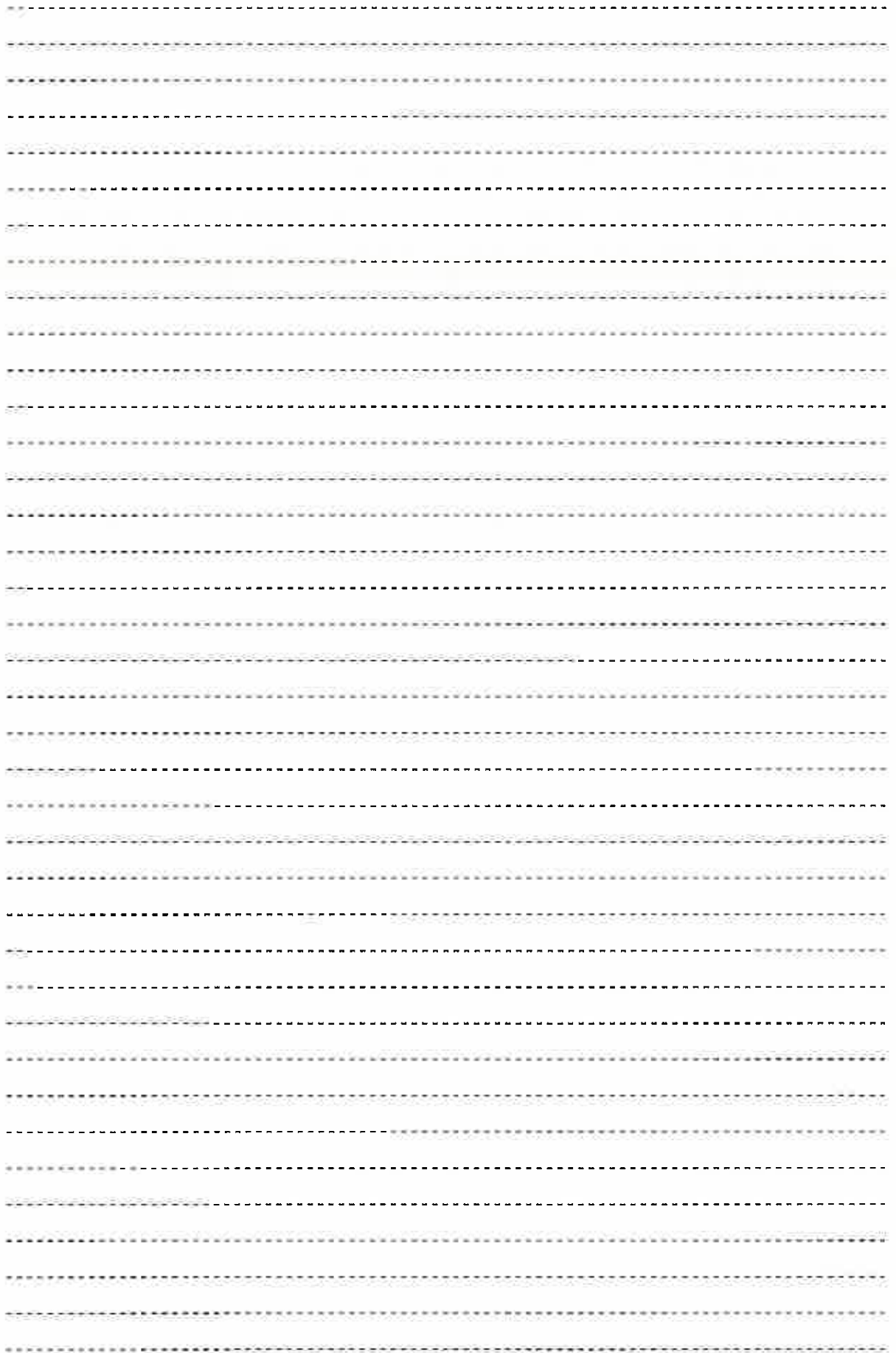
コーチング環境を改善・充実するため、プレーヤーを取り巻くコーチ、家族、マネジャー、トレーナー、医師、教員等の様々な関係者（アントラージュ）と課題を共有し、社会に開かれたコーチングを行うことが必要です。

### 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。

平成 27 年 3 月 13 日

文部科学省コーチング推進コンソーシアム



「運動部活動指導の工夫・改善支援事業」

指導者研修会資料

## 「共通・大阪会場」

発行日 平成28年9月

発行者 公益財団法人日本中学校体育連盟

事務局 東京都渋谷区神南1-1-1

岸記念体育会館内

TEL 03 (3481) 2425 (代)

FAX 03 (3481) 2493

印刷所 有限会社 一興舎

TEL 03 (5963) 6753

