

ぐんまスーパーキッズプロジェクト2015

—— 報告書 ——



公益財団法人群馬県スポーツ協会

事業内容の紹介

● 選考会【5月31日(日)】 ●



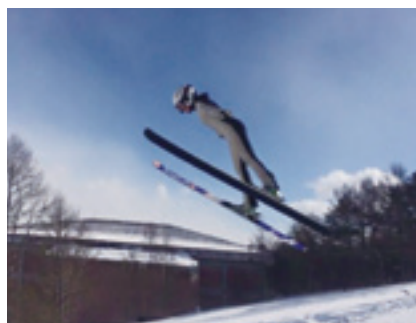
● 認定式【6月27日(土)】 ●



● 全体研修会【12月5日(土)】 ●



● スキー（アルペン・ジャンプ）の様子 ●



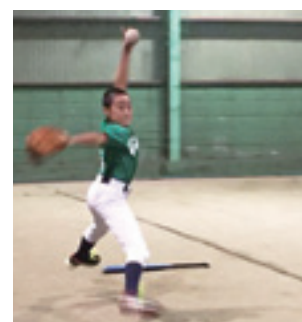
● 陸上（棒高跳び）の様子 ●



● 水泳（水球）の様子 ●



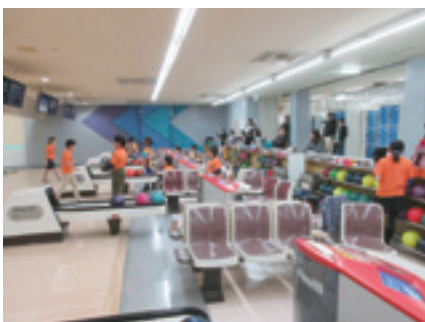
● ソフトボールの様子 ●



● 空手道の様子 ●



● ボウリングの様子 ●



● ゴルフの様子 ●



『ぐんまスーパーキッズプロジェクト2015』 事業報告

3月12日(木)	実施内容等の決定	実施要項、及び募集要項が決定																																
3月26日(木)	公募を開始	募集要項に基づき公募を開始 記者発表																																
4月18日(土)	運営委員の選出	選手強化委員会、担当競技団体を中心に選出																																
4月25日(土)	運営委員会の開催	選考会の内容を検討決定																																
5月12日(火)	申込締切日																																	
5月31日(日)	選考会の開催 9:00~15:00	<p>体力測定及び面接を実施 選考会議の開催</p> <table border="0"> <tr> <td>エントリー</td> <td>112人</td> <td>合格者</td> <td>59人</td> </tr> <tr> <td>内訳</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>スキー競技</td> <td>11人</td> <td></td> <td>7人</td> </tr> <tr> <td>陸上競技</td> <td>24人</td> <td></td> <td>14人</td> </tr> <tr> <td>水泳競技</td> <td>11人</td> <td></td> <td>6人</td> </tr> <tr> <td>空手道競技</td> <td>23人</td> <td></td> <td>12人</td> </tr> <tr> <td>ボウリング競技</td> <td>12人</td> <td></td> <td>10人</td> </tr> <tr> <td>ゴルフ競技</td> <td>31人</td> <td></td> <td>10人</td> </tr> </table>	エントリー	112人	合格者	59人	内訳				スキー競技	11人		7人	陸上競技	24人		14人	水泳競技	11人		6人	空手道競技	23人		12人	ボウリング競技	12人		10人	ゴルフ競技	31人		10人
エントリー	112人	合格者	59人																															
内訳																																		
スキー競技	11人		7人																															
陸上競技	24人		14人																															
水泳競技	11人		6人																															
空手道競技	23人		12人																															
ボウリング競技	12人		10人																															
ゴルフ競技	31人		10人																															
6月27日(土)	認定式と研修会の実施 9:30~12:30	<p>認定式 認定者 56人 出席者 55人</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認定書授与 ・あいさつ ・出席者紹介 ・写真撮影 ・研修会 <ul style="list-style-type: none"> 「夢があるから強くなる」 講師 金子 博 先生 明和町教育委員会 教育長 第9回アジア大会レスリング競技 金メダル ・分科会 <ul style="list-style-type: none"> 選手、保護者への日程等説明会 																																
6月~3月	事業の実施	専門育成プログラムに基づき事業の実施 競技団体との現地ミーティング実施																																
12月5日(土)	全体研修会の開催 8:45~11:30	<p>参加者 キッズ 92人 運営委員他 26人</p> <p>1部 講義 「ケガをしない身体作りのために必要な トレーニングを学ぼう」</p> <p>講師 中川和昌 先生 高崎健康福祉大学保健医療学部 理学療法学科 講師</p> <p>2部 打合せ会議 「平成28年度ぐんまスーパーキッズプロジェクトについて」</p>																																

『ぐんまスーパーキッズプロジェクト2015』実施要項

- 1 目的 本県の競技力水準をより一層向上させ、国民体育大会男女総合10位台を維持するためには、ジュニア選手を発掘し、適正な育成プログラムにより、子供たちの発育段階に応じた計画的・継続的な育成を図る必要がある。
- そこで、県内の小学校4年生を対象に公募し、体力・運動能力に優れた人材の発掘・育成することを目的として本事業を実施する。
- また、学校体育に還元できるような育成プログラムを構築する。
- 2 事業主体
- 主催 公益財団法人群馬県スポーツ協会 群馬県スキー連盟
一般財団法人群馬陸上競技協会 群馬県水泳連盟
群馬県ソフトボール協会 群馬県空手道連盟
群馬県ボウリング連盟 群馬県ゴルフ連盟
- 共催 群馬県 群馬県教育委員会
- 後援 群馬県高等学校体育連盟 群馬県中学校体育連盟
群馬県小学校体育研究会
- 3 事業内容 (1) 県内の小学校4年生を対象に公募し、体力測定を実施して体力・運動能力に優れた人材を発掘する。
(2) 共通・専門育成プログラムを作成し、子供たちの発育段階に応じた計画的・継続的な育成を図る。
(3) 学校体育に還元できるような育成プログラムを構築する。
- 4 実施競技 スキー（アルペン・ジャンプ）・陸上（棒高跳）・水泳（水球）
ソフトボール・空手道・ボウリング・ゴルフ
- 5 募集対象者 県内小学校4年生
（ただし、26年度からソフトボール競技の公募は行わない）
- 6 育成期間 小学校4～6年生（3年間）
- 7 募集方法 新聞・ラジオ等メディアを通して公募すると共に、県内全小学校に募集要項を送付して公募する。
- 8 選考方法 体力測定を実施し、体力・運動能力の優れた人材を選考する。
- 9 募集人員 1競技10人程度

『ぐんまスーパーキッズプロジェクト2015』募集要項

事業

1. 主 旨 県内の小学校4年生を対象に、各種体力測定を実施し体力・運動能力に優れた人材を早期に発掘して、関係団体との連携・協力により、子供たちの発育段階に応じた計画的・継続的な育成を図り、オリンピックや国際大会で活躍するトップレベルの選手を輩出することを目的とする。
2. 主 催 公益財団法人群馬県スポーツ協会 群馬県スキー連盟
一般財団法人群馬陸上競技協会 群馬県水泳連盟 群馬県空手道連盟
群馬県ボウリング連盟 群馬県ゴルフ連盟
3. 共 催 群馬県 群馬県教育委員会
4. 後 援 群馬県高等学校体育連盟 群馬県中学校体育連盟 群馬県小学校体育研究会
5. 実施競技 スキー（アルペン・ジャンプ）・陸上（棒高跳）・水泳（水球）・空手道・ボウリング・ゴルフ
6. 育成拠点
及び日時
スキー競技 夏期：群馬県総合スポーツセンター（前橋市）
（アルペン・ジャンプ） 毎週 火曜日・金曜日 18：00～20：00
冬期：ホワイトワールド尾瀬岩鞍（片品村）
土曜日・日曜日・祝日 8：30～15：30
陸上競技（棒高跳） ベル・アスレティクス・ジャパン（吉岡町）
毎週 土曜日・日曜日 8：00～12：30
水泳競技（水球） 県立敷島公園水泳場、前橋商業高校プール（前橋市）
毎週 水曜日 17：00～19：45 土曜日・日曜日 9：00～12：00
空手道競技 高崎商科大学附属高校（高崎市） 毎週 水曜日 17：00～19：30
前橋工業高校（前橋市） 毎週 木曜日 17：00～19：30
他指定された土・日曜日
ボウリング競技 パークレーン高崎（高崎市）
毎週 水曜日 16：30～18：00 土曜日 16：00～18：00
ゴルフ競技 ショウワフェニックスゴルフ練習場（前橋市）
サンコー72カントリークラブ（高崎市）
スイングチェック 毎月 土曜日 13：30～15：30
ラウンドレッスン 毎月 日曜日 13：30～17：00
7. 事業内容 各競技団体が練習会及び宿泊研修会等を実施し、県内トップレベルの指導者が育成プログラムに基づいた指導を行う。また、中学校並びに高等学校進学後も競技団体が責任を持ってサポートし、長期的な育成を行う。
8. 対象者 県内小学校4年生
9. 参加条件 保護者同意の下、3年間継続的に事業に参加できる者
10. 経 費 原則として無料、ただし各競技団体が実施する宿泊研修会等是一部負担があります。
11. 育成期間 小学校4年生～6年生の3年間

選考会

1. 期 日 平成27年5月31日（日）午前9時～15時終了予定
2. 会 場 群馬県総合スポーツセンターサブアリーナ他
前橋市関根町800番地 TEL 027-234-5555
3. 募集人員 1競技10人程度
4. 選考方法 体力測定及び面接を行い対象者を選考します。
「テスト種目：50m走・立幅跳び・20mシャトルラン（往復持久走）
反復横とび・ソフトボール投げ・上体起こし・握力等」
5. 参加費 無 料
6. 申込み方法 別紙参加申込書に必要事項を記入の上、下記申込み先まで郵送又はファックスで申し込むこと。
7. 申込み先及び問合せ先 県スポーツ協会 ぐんまスーパーキッズプロジェクト係宛
TEL 027-234-5555 FAX 027-234-5926
8. 申込み締切 平成27年5月12日（火）必着
9. その他 ・必ず保護者又は責任者の方と一緒に参加してください。
・スポーツができる服装、体育館用シューズを用意してください。

『ぐんまスーパーキッズプロジェクト2015』 選考会

- 1 期 日 平成27年5月31日(日)
- 2 内 容
- 1) 受 付 8:40~ 9:00 サブアリーナ
 - 2) 開 会 式 9:00~ 9:30 サブアリーナ
 - 3) 体力測定 9:40~11:50 サブアリーナ
 - ① 50m走・ソフトボール投げ …………… ふれあいグラウンド
 - ② 立ち幅跳び・反復横跳び・上体起こし・握力 サブアリーナ
 - ③ 20mシャトルラン …………… サブアリーナ
 - 4) 昼 食 11:50~12:30 参加者：サブアリーナ2F観覧席
(運営委員 11:20~12:00 各面接会場にて各自済ませてください)
 - 5) 面 接 12:30~14:00 本館
サブアリーナ2F観覧席及び本館第1研修室(3F) 待機場所
第2研修室(3F) ゴルフ競技
第3研修室(3F) 空手道競技
第1会議室(2F) 陸上競技 (参加者は流れ解散)
第2会議室(3F) 水泳競技
問 診 室(3F) ボウリング競技
第1検査室(3F) スキー競技
 - 6) 再測定
受 付 13:15~13:30 サブアリーナ
測 定 13:30~15:30 サブアリーナ・ふれあいグラウンド
 - 7) 選考会議 14:30~15:30 本館 第1研修室
 - 8) 強化委員会 15:40~16:30 本館 第1研修室

- 3 注意事項
- 参加者
- 1) 準備品：スポーツができる服装、屋外・屋内運動シューズ、タオル、ドリンク、筆記用具。その他はそれぞれの判断で準備をお願いします。
 - 2) 当日は体力測定に参加できる服装で来館してください。
 - 3) 終了時間は、14:00を予定しています。
 - 4) 昼食は各自で準備し、11:50~12:30までにサブアリーナ2F観覧席でとってください。
 - 5) 面接開始時間は12:30を予定していますが時間は前後しますので放送等に注意を払ってください。
 - 6) 必ず保護者又は責任者の方と一緒に参加してください。
 - 7) 都合により選考会に参加できない場合は、必ず事前に連絡をお願いします。

班分け

班	ビブス	色・番号
1班	緑	1番~20番
	オレンジ	1番~ 8番
2班	オレンジ	9番~20番
	白	1番~16番
3班	白	17番~20番
	青	1番~20番
	ピンク	1番~ 4番
4班	ピンク	5番~20番
	黄	1番~12番

体力測定ローテーション

①	サブアリーナ 全体 …… 反復横跳び → 上体起こし
②	サブアリーナ → ふれあいグラウンド 1班 …… 立ち幅跳び → 握力 → 50m走 → ソフトボール投げ
	サブアリーナ → ふれあいグラウンド 2班 …… 握力 → 立ち幅跳び → ソフトボール投げ → 50m走
③	ふれあいグラウンド → サブアリーナ 3班 …… 50m走 → ソフトボール投げ → 立ち幅跳び → 握力
	ふれあいグラウンド → サブアリーナ 4班 …… ソフトボール投げ → 50m走 → 握力 → 立ち幅跳び
③	サブアリーナ 全体 …… シャトルラン 1班 → 2班 → 3班 → 4班

『ぐんまスーパーキッズプロジェクト2015』 認定式

平成27年6月27日(土) 群馬大学教育学部 C-204教室

- 1 受付 9:00~9:30
- 2 認定式 9:30~10:00
 - (1) 認定証授与
 - (2) あいさつ
 - (3) 出席者紹介
 - (4) 事務連絡
- 3 写真撮影 10:00~10:20
 ※ 場所はエントランス(雨天の場合は204号教室)
 役員、競技団体スタッフ、キッズ並びに、保護者、来場者全員で元気を撮影します。
- 4 研修会 10:20~11:20
 「夢があるから強くなる」
 講師 金子 博 先生
 第9回アジア大会 レスリング競技
 フリースタイル 62kg級 金メダル
- 5 分科会 11:20~
 スキー
 陸上
 水泳
 空手道
 ボウリング
 ゴルフ
 (分科会終了後流れ解散)

『ぐんまスーパーキッズプロジェクト2015』 運営委員

強化委員会	海野俊彦 上條 隆	柿澤幸弘 榎崎龍一	高橋紀幸 清水 淳	鳥羽完司 新井裕子	齊藤三郎 渡瀬洋治	堀越 晋 長岡玲子	小茂田猛 田中徹浩	石坂志津子
	スキー	陸上	水泳	ソフトボール	空手道	ボウリング	ゴルフ	
競技団体	羽賀敏雄 入澤登喜夫 吉野 透 住谷亮太 桑原 豪 薄井智行 大竹 凜 澤部 彩	田中 光 高田明彦 町田剛司 木島大輔	田中信宏 諏訪部晃 志賀築子 志賀 諭 志賀美沙 中村友哉 小池隆介	宮沢 武 高橋義明 吉田健一 高井 純 小林純一 茂木 彩 塚越 透	齋藤 隆 安斉義宏 野崎悦夫 清水 豪 野崎剛弘 関口 徹	竹田達治 新里擁亮 宮沢 隆 戸塚 梢 西村真佐代 小野真義	赤石勝義 山田 信 石橋仲二 大町文明 竹内一夫 西海英世 平井幹男 寺本欣一治 山口修一	

『ぐんまスーパーキッズプロジェクト2015』 全体研修会

- 1 趣 旨 「ぐんまスーパーキッズプロジェクト」のメンバーを対象として、キッズそれぞれが選考されていることの認識を高めるとともに、メンバー相互の連帯感を深めることを目的として全体研修会を開催する。
- 2 対 象 者 「ぐんまスーパーキッズプロジェクト2015」のメンバーとその関係者
- 3 開催期日 平成27年12月5日(土)
- 4 内 容
- 1部 実技：「ケガをしない身体作りのために必要なトレーニングを学ぼう」
講師 中川 和昌 先生
高崎健康福祉大学保健医療学部 理学療法学科 講師
- 2部 打合せ会議
内容：平成28年度ぐんまスーパーキッズプロジェクトについて
①選考会および選考会議の実施方法について
②選考会面接内容について
③その他
- 5 会 場 ALSOKぐんま総合スポーツセンター サブアリーナほか
所在地 〒371-0047 前橋市関根町800 TEL027-234-5555
6. 日 程
- | | | |
|-----|-------------|--------------------------|
| 受 付 | 8:30~ 8:45 | 〈 ALSOKぐんまサブアリーナ サブフロア 〉 |
| 開 会 | 8:45~ 9:00 | 〈 // 〉 |
| 1 部 | 9:00~10:00 | 〈 // 〉 |
| 2 部 | 10:30~11:30 | 〈 本館 第一研修室 〉 |
| 閉 会 | 11:30~ | 〈 // 〉 |
| 解 散 | | |
7. そ の 他
- ①キッズは1部のみ参加とし、終了後解散とします。キッズの送迎は保護者が責任をもって行ってください。
 - ②服装はキッズのユニホームを着用し、室内用シューズを準備すること。
 - ③当日体調不良により欠席する場合は、必ず各競技団体の責任者へ事前連絡を入れること。
 - ④各競技団体は、キッズの引率者として2名の協力をお願いします。
 - ⑤運営委員並びに競技団体関係者は1部、2部共に参加をお願いします。
 - ⑥受付は各競技ごとに行い、事務局職員に連絡すること。

スキー競技(アルペン・ジャンプ)



開 始 式

期 日 平成27年6月30日(火)

場 所 群馬県総合スポーツセンター 本館スポーツルーム

時 間 18:00~20:00

出席者 羽賀敏雄理事長・入澤登喜夫競技本部長

吉野透アルペン委員長・住谷亮太チーフコーチ・大竹凜コーチ

活 動 の 様 子

活動実績表（活動日数108日）

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日
1	水		金	○	月		水		土		火	○	木		日		火	○	金		月		火	○
2	木		土	○	火	○	木		日		水		金	○	月		水		土		火	○	水	
3	金		日	○	水		金	○	月		木		土		火		木		日	○	水		木	
4	土		月	○	木		土		火	○	金	○	日		水		金	○	月	○	木		金	○
5	日		火		金	○	日		水		土		月		木		土		火	○	金	○	土	○
6	月		水		土		月		木		日		火	○	金		日		水		土	○	日	○
7	火		木		日		火	○	金	○	月		水		土		月		木		日	○	月	
8	水		金	○	月		水		土		火	○	木		日		火	○	金	○	月		火	
9	木		土		火	○	木		日		水		金	○	月		水		土	○	火	○	水	
10	金		日		水		金		月		木		土	○	火		木		日	○	水		木	
11	土	○	月		木		土		火		金	○	日		水		金	○	月	○	木	○	金	
12	日		火	○	金	○	日		水		土		月		木		土		火	○	金	○	土	
13	月		水		土		月		木		日		火		金	○	日		水		土		日	
14	火		木		日		火	○	金		月		水		土	○	月		木		日		月	
15	水		金	○	月		水		土		火		木		日		火		金	○	月		火	
16	木		土		火	○	木		日		水		金	○	月		水		土		火	○	水	
17	金		日		水		金	○	月	○	木		土		火	○	木		日		水		木	
18	土		月		木		土		火	○	金	○	日		水		金		月		木		金	
19	日		火	○	金	○	日		水		土		月		木		土	○	火	○	金	○	土	
20	月		水		土		月		木		日		火	○	金	○	日	○	水		土	○	日	
21	火	○	木		日		火	○	金		月		水		土		月		木		日	○	月	○
22	水		金	○	月		水		土		火		木		日		火		金	○	月		火	
23	木		土		火	○	木		日		水		金	○	月		水	○	土		火	○	水	
24	金	○	日		水		金	○	月		木		土	○	火		木		日		水		木	
25	土	○	月		木		土		火	○	金	○	日		水		金	○	月		木		金	
26	日		火	○	金	○	日		水		土		月		木		土	○	火	○	金	○	土	
27	月		水		土		月		木		日		火	○	金	○	日	○	水		土		日	
28	火		木		日		火	○	金	○	月		水		土	○	月	○	木		日		月	
29	水		金	○	月		水		土		火	○	木		日		火	○	金	○	月		火	○
30	木		土		火	○	木		日		水		金	○	月		水		土	○			水	○
31		日			金	○	月				土				木		日	○					木	○
活動日数	4日		11日		9日		8日		6日		7日		10日		6日		11日		15日		13日		8日	

活 動 の 状 況 と 成 果

指導者の報告

1 指導理念

スキー部門では3つの柱を指導の基本理念としている。

1. 人間力の育成

スポーツの競技活動を通して人間力を育成することを目指している。スポーツだけが一流なのではなく、全ての面で自立した人間になれるよう指導している。スポーツ活動は人間力を成長させるために最適な場であり、立派な社会人になるための土台を身につけて欲しい。

2. スポーツを楽しむ心

スポーツを楽しみながら行えるよう、練習を工夫し、遊び感覚で行えるトレーニングを多く取り入れている。また、専

門性のある練習とスポーツ全般的な練習のバランスが取れるよう心がけている。スポーツを楽しみ、本気で打ち込める環境づくりを目指している。

3. 基礎・基本の習得及び競技力の向上

基礎・基本の練習を多く取り入れている。個人にあった課題を把握し、その子にあった指導ができるように心がけている。また、目先の結果にこだわることなく、将来のことを一番に考えながら指導している。ゴールデンエイジの段階にあったトレーニングをすることにより、将来に向けてどんどん伸びていく選手になってもらいたい。

2 指導内容

【夏季トレーニング】

- ①追いかけっこやしっぽ取りを取り入れることで、前後左右どの方向へも俊敏に動けるようになる。
- ②トランポリンやマット運動などの器械運動種目やバランスボールなどからバランス能力・調整力を養う。
- ③ラダー・ミニハードルを使用し、敏捷性を高める。
- ④ボールを使ったトレーニングや球技を行うことで、全身の機能を高める。
- ⑤インターバルなどにより基礎体力作りを行う。
- ⑥メンタルトレーニングや栄養学、トレーニング理論などについて学び、競技者としての意識を高める。

【雪上トレーニング：アルペン】

- ①新雪やコブ斜面等の様々な条件で滑走し、スキー技術の土台を作る練習
- ②片足スキーでのトレーニングやスケータング・プロペラターンなどの基本動作の練習
- ③ゲートの中での動きづくりに取り組み、実践に近い練習

【雪上トレーニング：ジャンプ】

- ①シミュレーション ※アプローチ姿勢と、飛び出しと、空中感覚をイメージして行う
- ②雪上ジャンプ技術トレーニング HS20m 実践に近い練習
- ③クロスカントリートレーニング 実践に近い練習

3 指導考察

【夏季トレーニング】

夏季のトレーニングでは総合的な運動能力の向上を目指し、様々なトレーニングを取り入れてきた。練習内容は多岐にわたり、それぞれのコーチが知恵を出し合い「選手に今何が必要か」を考えながら指導にあたった。子ども達はそれぞれの練習を本当に楽しそうに、かつ、真剣に取り組んでいる様子が見られた。遊び感覚でできるトレーニングを多く取り入れたことが、その要因といえるだろう。追い込むようなトレーニングを行う場合も、ゲーム性を取り入れるなど、子ども達が自然な形で真剣になれるよう工夫を行った。

今年度は特に、各学年や個人の発達段階に応じたトレーニングと全員で一斉に行うトレーニングをバランスよく取り入れることに留意した。発達段階に応じたトレーニングを行うことで、その選手に今必要な能力が身につく、無理なくトレーニングできるメリットがある。一斉に行うトレーニングでは、下級生は上級生を目標として、上級生に追いつけるよう努力し、上級生は下級生にトレーニングのやり方やコツを教えてあげることで上級生の自覚がもてると共に、自分のトレーニングに関して振り返ることにもつながるというメリットがある。その両方のメリットを最大限生かしながら練習に取り組んだ。

また、昨年度からスケートトレーニングを取り入れている。スケートはスキーに似ているため、シーズン直前の練習に最適である。その成果から、12月の初滑りの際には、スケートで得た感覚があるため、陸上から雪上トレーニングへの移行に、あまりギャップを感じることなく滑り始めることができていたようである。競技特性として、夏季にスキー板をはいたトレーニングをすることができないため、このように工夫しながら環境を整えることの重要性を実感している。

【雪上トレーニング：アルペン】

アルペンチームは「スキーが楽しい」という子どもの気持ちを大切に指導にあたった。子ども達からもスキーに対するモチベーションの高さを感じる。例えば、休憩時間でも自主的に滑りにいったり、もっと滑ってみたいと訴えてきたりすることが多くある。練習に対して常にポジティブであり、気温が低い日や吹雪の日でも、集中し真剣に取り組む姿はアスリートそ



のものであり、コーチ陣も毎回感心している。

今シーズンは雪不足のため、思うように練習することが出来なかったが、それでも、ホワイトワールド尾瀬岩鞍スキー場の協力のもと、限られた環境の中で有意義な練習をすることができた。そこで子ども達は、練習ができることへの感謝の気持ちを学ぶことができた。また、限られた状況の中で自分たちが工夫をして練習することについても学ぶことができた。自然が相手のスポーツであるため、何が起こるかわからないことを理解した上で、自ら考え自ら行動する態度を培うことができた。

今シーズンは6年生が関東大会で優勝したことや、多くのキッズの卒業生が全国大会に出場し、全国を舞台にして活躍している。卒業生も含め、一貫した指導をすることができていることが、好成績につながっていると感じている。

【雪上トレーニング：ジャンプ】

ジャンプチームも、スキーの楽しさをベースに活動している。また、今年度も女子が中心のチームであったために、明るく元気に活動することはもちろんのこと、繊細に丁寧に競技に取り組むことができた。近年では女子ジャンプの発展が急速に進んでおり、その流れにのっていききたいと考えている。

雪不足から思うように練習できない部分もあったが、与えられた環境の中で工夫してトレーニングを積むことにより、考えてトレーニングができるようになった。そのことが今後の成長につながっていくと思う。

今シーズンは、キッズの卒業生の中学校3年生が、全国中学校スキー大会コンバインド競技において優勝することができた。これもスーパーキッズの練習がベースとなり成し遂げられたと感じている。スーパーキッズで学んだ、しっかりとした土台から、今後さらに飛躍してくれることを願っている。



4 全体を通して

3つの指導理念のもと、子ども達に一貫性をもった指導を行ってきた。そのことが現役キッズはもちろんのこと、卒業生の好成績へとつながっているのだと感じている。また、群馬県の各地から集まった仲間と切磋琢磨できるということも、このプロジェクトの魅力のひとつである。色々なところから集まった子どもたちが、スキーが速くなりたいという目標に向けて、チームメイトとして高め合うという経験は、間違いなく子ども達を成長させてくれる。さらに、5年目を迎えたことにより、憧れの先輩のような、縦のつながりがとても強くなってきている。先輩の頑張りに刺激を受けることができるのもメリットが大きい。

これからの群馬のスポーツシーンを担っていく子ども達に、素晴らしい環境を与えてくださった群馬県スポーツ協会や群馬県スキー連盟には心から感謝している。そんな未来ある子ども達が立派に育っていつってくれるよう、これからも全力でサポートしていきたい。そして、群馬から世界へと羽ばたいていつて欲しいと願っている。

住谷亮太

陸上競技 (棒高跳び)



開 始 式

期 日 平成27年6月28日 (日)
場 所 ベル・アスレティクス・ジャパン (ベルドーム)
北群馬郡吉岡町漆原1555-2
時 間 9:00~9:30

活 動 の 様 子

活動実績表（活動日数99日）

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日
1	水		金		月		水		土	○	火		木		日	○	火		金		月		火	
2	木		土	○	火		木		日	○	水		金		月		水		土	○	火		水	
3	金		日	○	水		金		月		木		土	○	火		木		日	○	水		木	
4	土	○	月		木		土	○	火		金		日	○	水		金		月		木		金	
5	日	○	火		金		日	○	水		土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
6	月		水		土	○	月		木		日	○	火		金		日	○	水		土	○	日	○
7	火		木		日	○	火		金		月		水		土	○	月		木		日	○	月	
8	水		金		月		水		土	○	火		木		日	○	火		金		月		火	
9	木		土	○	火		木		日	○	水		金		月		水		土	○	火		水	
10	金		日	○	水		金		月		木		土	○	火		木		日	○	水		木	
11	土	○	月		木		土	○	火		金		日	○	水		金		月		木		金	
12	日	○	火		金		日	○	水		土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
13	月		水		土	○	月		木		日	○	火		金		日	○	水		土	○	日	○
14	火		木		日	○	火		金		月		水		土	○	月		木		日	○	月	
15	水		金		月		水		土	○	火		木		日	○	火		金		月		火	
16	木		土	○	火		木		日	○	水		金		月		水		土	○	火		水	
17	金		日	○	水		金		月		木		土	○	火		木		日	○	水		木	
18	土	○	月		木		土	○	火		金		日	○	水		金		月		木		金	
19	日	○	火		金		日	○	水		土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
20	月		水		土	○	月		木		日	○	火		金		日	○	水		土	○	日	○
21	火		木		日	○	火		金		月		水		土	○	月		木		日	○	月	
22	水		金		月		水		土	○	火		木		日	○	火		金		月		火	
23	木		土	○	火		木		日	○	水		金		月		水		土	○	火		水	
24	金		日	○	水		金		月		木		土	○	火		木		日	○	水		木	
25	土	○	月		木		土	○	火		金		日	○	水		金		月		木		金	
26	日	○	火		金		日	○	水		土	○	月		木		土		火		金		土	
27	月		水		土	○	月		木		日	○	火		金		日		水		土	○	日	
28	火		木		日	○	火		金		月		水		土	○	月		木		日	○	月	
29	水		金		月		水		土	○	火		木		日	○	火		金		月		火	
30	木		土	○	火		木		日	○	水		金		月		水		土	○			水	
31		日	○		金		月			土			木		日	○			日	○			木	
活動日数	8日		10日		8日		8日		10日		8日		8日		9日		6日		10日		8日		6日	

活 動 報 告 書

1. 概要

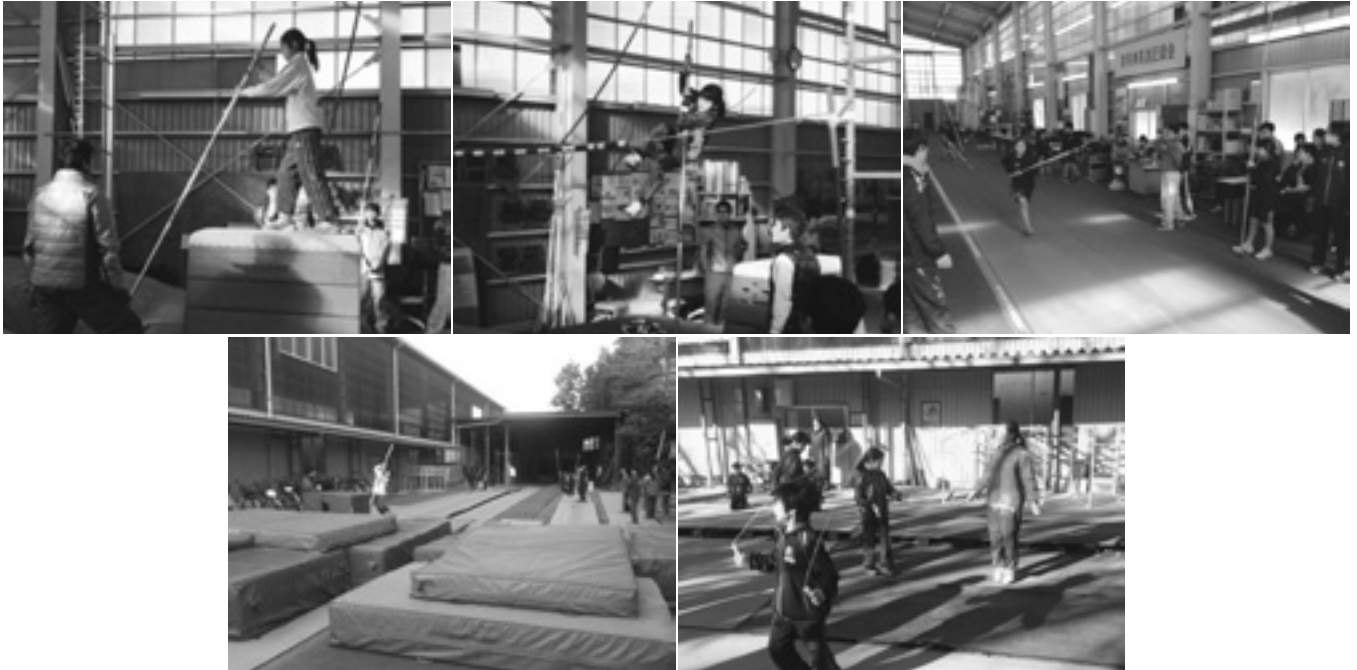
活動日 : 毎週土曜日・日曜日を中心とした週二日程度の活動
 時 間 : 8:00~12:30
 場 所 : ベル・アスレティクス・ジャパン（ベルドーム） 群馬郡吉岡町漆原1555-2
 内 容 : 棒高跳びの基本練習・跳躍練習 基礎体力作り など
 その他 : 土日の練習の他に、1泊2日の合宿も実施（12月 3月予定）

2. 活動内容の詳細

1) 通常の練習スケジュール

8:00 ~ 8:45 陸上競技の基礎体力作りをねらいとしたサーキットトレーニング

- (ロープや肋木、ミニハードルやフレキシブルハードル、マット等を活用)
 跳び箱、鉄棒や吊り輪を活用した器械運動
- 8:45 ~ 9:30 筋力や持久力、リズム性の向上をねらいとする各種トレーニング
 (倒立歩行や坂ダッシュ、タイキック、なわとびやビートドリル、持久走などの様々な運動)
- 9:30 ~ 12:00 跳び箱や踏切板、ロイター板を利用した跳躍練習
 棒高跳びの基礎的な運動(短助走からの基本練習)
 棒高跳びの跳躍練習(個に応じて助走やポールをあげて行う)
- 12:00 ~ 12:30 片付け・ミーティング・勉強



【それぞれのレベルに応じた跳躍練習や基礎練習に取り組むキッズ選手】

2) 合宿時の練習スケジュール

今年度は12月に1泊2日で合宿を行った。活動内容は以下の通りである。なお、平成28年3月に2回目の合宿を予定している。

- ① 第一回合宿 平成27年12月19日(土)~20日(日)
- ② 第二回合宿 平成28年 3月19日(土)~20日(日) 予定

〈実施内容〉

- ・開講式 ・棒高跳びの跳躍練習 ・基礎的な跳躍練習 ・基礎的な体カトレーニング ・水泳練習
- ・トレーナーによる講演会 ・ミーティング ・作文指導 ・食事指導 ・生活指導 ・閉講式 など

〈活動場所〉

ベル・アスレティクス・ジャパン 六供温水プール 角藤旅館など



【合宿の開講式・ミーティングの様子】



【ロープトレーニング】



【跳躍練習やミーティングの様子】

指導者の報告

1. 指導の理念

陸上競技の棒高跳びという競技を、楽しくかつ一生懸命取り組むことを通して、体力や競技力の向上はもちろん、立派な社会人へと成長していく基礎を培うことをねらいとして指導を展開している。学校・学年という垣根を越えて集まった仲間と切磋琢磨し合うことで、爽やかに弾むような挨拶・返事ができるようになったり、たくさんの人や多くの出会いに感謝する姿勢や協力する態度など育んだりして、広く大きな心の持ち主へと成長していけることを期待して指導していった。

今年度は、5年目を迎えたスーパーキッズプロジェクトということで、ベルの礎を学び、競技力や体力を高めて成長してきた1・2期生が中学校へと進学し、その先輩たちを見て共に努力し成長してきた3期生が6年生となり、新たにリーダーシップを発揮してより活発な取り組みへと進展していくことを期待した。また、5年生となった4期生も、先輩に追いつこうとする前向きな姿勢や、後輩である5期生（4年生）の面倒をみたり、模範となろうとしたりする態度が養えるよう、習熟度別の練習だけでなく、たてわりの練習も積極的に行っていた。スーパーキッズ発足時に4・5年生として参加した1期生は中学2・3年生になり、より本格的な棒高跳びのトレーニングを行い、関東大会や全国大会での活躍を目指して頑張っている選手もいれば、実際に全国規模の大会に出場して上位に入賞している選手もいる。そのような先輩たちの活躍の様子を肌で感じ学び取ることで、意欲の高まりや近い将来への目標などが掲げられることも同時に期待した。

2. 各学年の育成目標と到達するための具体的な指導内容

〈4年生時〉

- | | |
|------|--|
| 育成目標 | <ul style="list-style-type: none"> ・遊び感覚での基礎体力作り ・棒を使用した棒高跳び遊び |
| 指導内容 | <ul style="list-style-type: none"> ・ラダー、ミニハードル、ハードル等を活用した陸上競技の基本的な体力作り ・ロープ、マット、鉄棒、跳び箱、吊り輪、平行棒などを活用した体操的な体力作り ・棒を使用したサリーちゃん遊び |

〈5年生時〉

- | | |
|------|---|
| 育成目標 | <ul style="list-style-type: none"> ・走の基本的な動きを通しての基礎体力作り ・棒高跳び中助走での跳躍 |
| 指導内容 | <ul style="list-style-type: none"> ・ラダー、ミニハードル、ハードル等を活用した陸上競技の基本的な体力作り ・ロープ、マット、鉄棒、跳び箱、吊り輪、平行棒などを活用した体操的な体力作り ・棒を使用し、ゴムバーに挑戦する跳躍 |

〈6年生時〉

- | | |
|------|--|
| 育成目標 | <ul style="list-style-type: none"> ・跳躍競技へ移行するための基礎体力作り ・棒高跳び競技会へ参加や記録への挑戦 |
| 指導内容 | <ul style="list-style-type: none"> ・ラダー、ミニハードル、ハードル等を活用した陸上競技の基本的な体力作り ・ロープ、マット、鉄棒、跳び箱、吊り輪、平行棒などを活用した体操的な体力作り ・棒を使用し、バーに挑戦する跳躍 ・競技会へ参加し、記録への挑戦 |

3. 指導の考察

5年目を迎えた「ぐんまスーパーキッズプロジェクト」は、やはり今年度も大変有意義な活動となった。新たに13名の“5期生”が加わり、36名という今までで最も大きな集団となって開始された「ぐんまスーパーキッズプロジェクト2015～陸上競技 棒高跳び～」は、毎週土曜日・日曜日に吉岡町のベル・アスレティクス・ジャパンを拠点として、楽しく明るい雰囲気の中にも真剣で集中した練習を行うことができたと考えている。

棒高跳びには、陸上競技としての走運動や跳躍運動に加え、空中でのバランスや安全な着地など体操的な要素が含まれる。また、地上4～5mまで体を上昇させ、落下していくことから、恐怖に負けない強い精神力や、安全確保のために常に同じ動作ができる正確さ等、様々な要素が求められる。

そのため、ベルでの練習は様々な運動を取り入れることを大切にしてきた。毎回のトレーニングのW-upでは、ロープや肋木運動、倒立歩行や坂ダッシュ、リズムに合わせた補強運動等を行うことで、陸上競技に必要な基礎体力を高め、棒高跳びに求められる筋力や巧緻性、調整力の向上をはかった。また、ミニハードルやラダー、フレキシブルハードルなどを活用して、走りの基礎的な動きを身につけたり、棒高跳びにおける踏み切りの力を高めたりすると共に、的確な踏み切り角度が体得できるようにした。一昨年度から取り入れた跳び箱やマット運動などの器械運動も、引き続きトレーニングの一環として取り入れ、より巧みな空中動作ができるように試みた。

棒高跳びの練習については、技能の習得状況や運動経験、更には身体能力等の様々な要素を考慮し、個に応じた指導ができるようにした。初心者では平地での基礎的な動作から行うことで安心して取り組み、棒高跳びに対する興味・関心が高まっていけるようにした。また、ポールを曲げて本格的な跳躍にチャレンジする選手も増加していった。運動構造が複雑な棒高跳びに対して、個に応じた柔軟な取り組みができるように、指導者は打ち合わせを密に行い、多様な跳躍練習を組み合わせて活動を展開した。さらに昨年度から練習場であるベルには、今まであった4つの棒高跳びピットから更に2つのピットが増設され、6つのピットを活用してより少人数でのグループ練習を展開することができた。そのことで、跳躍本数は格段に増えたと共に、技術ポイントを明確にした習熟度別の練習ができたり、効率の良い記録会形式の練習が行えたりするなど、よりきめ細かで質の高い跳躍練習を行うことができた。

このような活動を、選手たちは本当に楽しそうな表情で取り組んでいた。昨年度までの4年間と同様、我々コーチ陣は選手たちに無理強いをすることはなく、心身の発達段階に応じて、自然な流れの中で活動できるよう展開していくことを大切にしてきた。そのことで、選手達は体を動かすことやトレーニングを行うことを、遊びの延長のようにとらえることができ、楽しく、かつ、真剣に取り組むことへとつながっていると考える。実際に、休憩時間においても、吊り輪や鉄棒、跳び箱、ポール運動などを遊び感覚で取り組む選手が多く、仲間と共に恵まれた環境を存分に活かして活動していた。大変素晴らしいことであると考える。

以上のことから、選手たちは様々な運動を積極的に行い体力が高まっている共に、棒高跳びの専門的な練習に集中して取り組んでいることから、棒高跳びのパフォーマンスの向上へとつながっていると考える。また、ベルでの棒高跳び活動を通して、仲間を大切に思う心や、道具を大切に扱う姿勢、感謝の心など、心の面での成長も見受けられることも大変素晴らしいことである。

4. 今後の期待

5年目を迎えた「ぐんまスーパーキッズプロジェクト」。群馬県の陸上競技の普及ならびに競技力の向上という面において、大変素晴らしい取り組みであると毎年のことながら感じている。36名の小学生アスリート達がスーパーキッズプロジェクトとして活動しているが、実際にはスーパーキッズの友達や親戚などもベルにてトレーニングを行っており、週末は学校・学年・地域の垣根を越えてよりたくさんの小学生アスリートがベルに集って切磋琢磨している。このように、「ぐんまスーパーキッズプロジェクト」は、競技人口の拡大や、心身の発達途上にある小学生への専門的運動提供に広く貢献していると感じている。

また、この5年間で育成している選手達が、数年後に国内の全国大会で活躍し、将来的には国際大会へと羽ばたいていけることを心から期待している。実際に、中学校へと進学した“一期生”の中には、既に高校インターハイに出場するための標準記録を突破している者もいれば、全国規模の陸上大会で上位に入賞したり、全国ランキングの上位に位置したりしている選手もいる。2020年の東京オリンピックへの参加も本格的に視野に入れながら、より一層充実した活動ができるよう精進していきたい。

最後に、素晴らしいプランを企画・運営して下さっているスポーツ協会様に心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

水泳競技 (水球)

全国大会 第2位



【 優秀選手賞に3名が選ばれました 】



【 シュートを狙う松本選手 】

活 動 の 様 子

活動実績表（活動日数162日）

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日
1	水	○	金		月		水	○	土	○	火		木		日	○	火		金		月		火	
2	木		土	○	火		木		日	○	水	○	金		月		水	○	土		火		水	○
3	金		日	○	水	○	金		月		木		土	○	火		木		日	○	水	○	木	
4	土	○	月		木		土	○	火		金		日	○	水	○	金		月	○	木		金	
5	日	○	火		金		日	○	水	○	土	○	月		木		土	○	火	○	金		土	○
6	月		水	○	土	○	月		木		日	○	火		金		日	○	水	○	土	○	日	○
7	火		木		日	○	火		金		月		水	○	土	○	月		木		日	○	月	
8	水	○	金		月		水	○	土	○	火		木		日	○	火		金		月		火	
9	木		土	○	火		木		日	○	水	○	金		月		水	○	土	○	火		水	○
10	金		日	○	水	○	金		月		木		土	○	火		木		日	○	水	○	木	
11	土	○	月		木		土	○	火		金		日		水	○	金		月		木		金	
12	日	○	火		金		日	○	水	○	土	○	月	○	木		土	○	火		金		土	○
13	月		水	○	土	○	月		木		日	○	火		金		日	○	水	○	土	○	日	○
14	火		木		日	○	火		金		月		水	○	土	○	月		木		日	○	月	
15	水	○	金		月		水	○	土	○	火		木		日	○	火		金		月		火	
16	木		土	○	火		木		日	○	水	○	金		月		水		土	○	火		水	○
17	金		日	○	水	○	金		月		木		土	○	火		木		日	○	水	○	木	
18	土	○	月		木		土	○	火		金		日	○	水	○	金		月		木		金	
19	日	○	火		金		日	○	水	○	土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
20	月		水	○	土	○	月		木		日	○	火		金		日	○	水	○	土	○	日	○
21	火		木		日	○	火		金	○	月		水	○	土	○	月		木		日	○	月	
22	水	○	金		月		水	○	土	○	火		木		日		火		金		月		火	
23	木		土	○	火		木	○	日	○	水	○	金		月	○	水	○	土	○	火		水	○
24	金		日	○	水	○	金	○	月	○	木		土	○	火		木		日	○	水	○	木	
25	土	○	月		木		土	○	火	○	金		日	○	水	○	金		月		木		金	
26	日	○	火		金		日	○	水	○	土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
27	月		水	○	土	○	月		木		日	○	火		金		日	○	水	○	土	○	日	○
28	火		木		日	○	火		金		月		水	○	土	○	月		木		日	○	月	
29	水	○	金		月		水	○	土	○	火		木		日	○	火		金		月		火	
30	木		土	○	火		木		日	○	水	○	金		月		水	○	土	○	△		水	○
31	△		日	○	△		金		月		△		土	○	△		木		日	○			木	
活動日数			13日	14日			12日	15日	17日	13日			13日	13日			12日	15日	12日	13日				

※ 網掛け部は合宿



【ポセイドンジャパン水球日本代表の志賀光明選手が練習に参加してくれました】

活動の状況と成果

指導者の報告

1 指導方針

群馬県内の素質ある小学生の発掘に協力し選出された子供たちの心身の育成を大前提とし、群馬のスポーツ界を代表する人間を作り、全国でも上位入賞可能なチームの土台となる選手の育成はもとより、日本を代表し世界でも通用する選手を輩出する。行く行くは群馬の指導者として群馬県に貢献をする。

2 本年度の指導内容

〈4年生〉

指導内容：スイムトレーニング、水球用語の理解、立ち泳ぎの習得（まき足、けり足、飛びつき）、水球独自の泳法の習得（ヘッドアップクロール、バックストローク）、壁のない状態でのスタートの技術習得（あおり足、けり足）、陸上でのボール慣れ（片手コントロール、壁打ち）、水中でのボール慣れ（ボールコントロール各種、ドリブル）、ウェットでのパス技術の習得、ドライでのパス技術の習得 動きを入れたパス（ドリブルから各種パス～リターンパスまで）スタンディングシュート、ドリブルシュート

〈5年生〉

指導内容：スイムトレーニング、立ち泳ぎの習得（両手を挙げてのまき足けり足移動、下腹部が出る高さの飛びつき）、水球独自の泳法のスピードアップ（ヘッドアップクロール、バックストローク）、壁のない状態でのスタートの技術習得（あおり足、けり足）、陸上でのボール慣れ（片手コントロール、左右交互の壁打ち）、水中でのボール慣れ（ボールコントロール各種、ドリブル、ウォーク）、ウェットでのパス技術の習得、ドライでのパス技術の習得、動きを入れたパスの習得、スタンディングシュートⅡ、ドリブルシュートⅡ、ワンタッチシュートⅡ、カウンターアタックの基本の習得（OF、DF）

〈6年生〉

指導内容：スイムトレーニング、立ち泳ぎの強化（両手を挙げてのまき足けり足移動、下腹部が出る高さの飛びつき）、水球独自の泳法のスピードアップ（ヘッドアップクロール、バックストローク）、スタートの技術習得（あおり足、けり足）、水中でのボール慣れ（ボールコントロール各種、ドリブル、ウォーク）、ウェットでのパス技術の習得、ドライでのパス技術の習得、動きを入れたパスの習得、スタンディングシュートⅡ、ドリブルシュートⅡ、ワンタッチシュートⅡ、カウンターアタックの基本の習得（OF、DF）退水時における戦術の習得（OF、DF）5mシュート（OF、DF）

3 コーチのコメント

今年も5名のスーパーキッズが入りました。やる気がとてもあり泳力もある4年生と5・6年生は、スイムの練習で体力向上とボールを使った技術練習をしました。新しい4年生は、泳ぎながらシュートまであつという間にできるようになりました。5・6年生は、スイム（4泳法）とボール技術練習のレベルを上げ、切磋琢磨しながら練習をすることにより精神的にも強い選手になってきました。

夏の全国大会のメンバーは、5・6年生のスーパーキッズを中心に戦い2位という成績が残せました。昨年よりも1つ上の成績をあげましたが、優勝を逃してしまいました。この悔しさを忘れず3月の全国大会は絶対に優勝を取りに行きたいと思っています。

今年の8月に行われるリオデジャネイロオリンピックに群馬県の選手が2名出場します。同じプールで一緒に練習することもあり、とても良い刺激を受けることができます。この中から世界で活躍する選手を一人でも多く出すことがスタッフ一同の目標です。

志賀 築子

ソフトボール



活 動 の 様 子

活動実績表（活動日数47日）

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日
1	水		金		月		水	○	土		火		木		日		火		金		月		火	
2	木		土		火		木		日		水	○	金		月		水	○	土		火		水	○
3	金		日		水	○	金		月		木		土		火		木		日		水	○	木	
4	土		月		木		土		火		金		日		水	○	金		月		木		金	
5	日		火		金		日		水		土		月		木		土		火		金		土	
6	月		水		土		月		木		日		火		金		日		水		土		日	
7	火		木		日		火		金		月		水	○	土		月		木		日		月	
8	水	○	金		月		水	○	土		火		木		日		火		金		月		火	
9	木		土		火		木		日		水	○	金		月		水	○	土		火		水	○
10	金		日		水	○	金		月		木		土		火		木		日		水	○	木	
11	土		月		木		土		火		金		日		水	○	金		月		木		金	
12	日		火		金		日		水		土	○	月		木		土		火		金		土	
13	月		水	○	土		月		木		日	○	火		金		日		水	○	土		日	
14	火		木		日		火		金		月		水	○	土		月		木		日		月	
15	水	○	金		月		水	○	土		火		木		日		火		金		月		火	
16	木		土	○	火		木		日		水	○	金		月		水	○	土		火		水	○
17	金		日	○	水	○	金		月		木		土		火		木		日		水	○	木	
18	土		月		木		土		火		金		日		水	○	金		月		木		金	
19	日		火		金		日		水		土		月		木		土	○	火		金		土	
20	月		水	○	土		月		木		日		火		金		日	○	水	○	土		日	
21	火		木		日		火		金		月		水	○	土		月		木		日		月	
22	水	○	金		月		水	○	土		火		木		日		火		金		月		火	
23	木		土		火		木		日		水		金		月		水		土		火		水	○
24	金		日		水	○	金		月		木		土		火		木		日		水		木	
25	土		月		木		土		火		金		日		水	○	金		月		木		金	
26	日		火		金		日		水		土		月		木		土		火		金		土	
27	月		水	○	土		月		木		日		火		金		日		水	○	土	○	日	
28	火		木		日		火		金		月		水	○	土		月		木		日		月	
29	水		金		月		水	○	土		火		木		日		火		金		月		火	
30	木		土		火		木		日		水	○	金		月		水		土		/		水	
31	/		日		/		金		月		/		土		/		木		日		/		木	
活動日数	3日		5日		4日		5日		0日		6日		4日		4日		5日		3日		4日		4日	



活動の状況と成果

指導者の報告

指導者 代表 高井 純

今年度の活動は、昨年度よりさらに少人数の中で行いました。限られた場所、人数なのでバリエーション豊かな練習とはいきませんでした。毎回みんなが参加してくれました。昨年度までは、基礎的なことを中心に練習しました。児童のチームでの練習は実践に向けた練習を行うことが多いので、キッズの場では、個々に必要な部分を中心とした練習を行ってきました。今年度は、昨年度よりも少なくなってしまったので、より個々の課題を克服できるような練習になるようにしました。

今年度はソフトボールに大切なピッチングの練習に重点をおきました。キッズの児童の中には各チームのエースがいます。技術的に高く、東日本大会や全国大会にも出場しました。ソフトボールの試合においてピッチャーが占める割合9割くらいあると言われていています。ピッチャーを育てることは、チームのレベルも上がり、いいピッチャーがたくさんいると、地域のレベルもあがります。ソフトボールの普及、技術の向上にもつながることを願い、年間を通しての活動になりました。練習の中で正しい投げ方、個人にあったフォームを崩さないようにしながら細かい修正を行うことを意識した指導を行いました。また、コントロールや配球などを意識させ、チームでもいかせるようにしました。

バッティングに関する指導では、自分でノックをするということを継続的に行いました。基本的にノックは受けるものですが、自分で打つ経験をさせることでバットにあたるポイントを意識させることができました。どんな打球を打つかでミートポイントは変わってきます。ゴロ、ライナー、強い打球、弱い打球、左右の打ち分けなど一つ一つポイントを確認しながら打つ練習はとても有効であったと思います。また、その打球をノック代わりに捕ることも技術の向上につながる練習になったと思います。なぜなら、大人のノックは、きれいな打球になってしまいます。わざと捕りにくい打球を打ったとしてもきれいな回転で転がるので簡単に捕球できます。しかし、子どもの打つ打球は、どこにくるか分からない、急に速い打球が飛んでくるなど予測不可能なことがあり、最初のうちは難しかったのですが、うまく打球に合わせて捕球できるようになってきました。

指導者の立場としては、卒業するキッズの子達には、ソフトボールを続けてもらいたいですが、環境によってはソフトボール以外の道に進む子もいます。このプロジェクトを始めた頃からどんな道（部活）に進んでも通用するようなトレーニングになるようにしてきました。直接関わりのないような動きでも、意外とどのスポーツにも共通していることがあります。卒業生には、キッズで学んだことをいかし、いろいろな世界で羽ばたいてもらいたいと思います。



空手道



期 日 毎週 水・木 曜日 その他指定日
場 所 [水曜日] 高崎商科大学附属高校
[木曜日] 前橋工業高校

目 標 「空手道を通しての人間作り」を主眼に置き、忍耐力、協調性、向上心を育てていく。また、武道精神の基本である礼儀を重んじ、品位と節度の保持に努め、世界に通用する技術と精神を備えた選手の育成を目指す。

活 動 の 様 子

活動実績表（活動日数73日）

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日
1	水		金		月		水		土		火		木	○	日		火		金		月		火	
2	木		土		火		木		日		水	○	金		月		水		土		火		水	
3	金		日		水		金		月		木	○	土		火		木		日		水	○	木	○
4	土		月		木		土		火		金		日		水	○	金		月		木	○	金	
5	日		火		金		日		水		土		月		木	○	土		火	○	金		土	
6	月		水		土		月		木		日		火		金		日		水	○	土	○	日	
7	火		木		日		火		金		月		水		土		月		木		日	○	月	
8	水		金		月		水	○	土		火		木		日		火		金		月		火	
9	木		土		火		木	○	日		水	○	金		月		水	○	土		火		水	○
10	金		日		水		金		月	○	木	○	土		火		木	○	日		水		木	○
11	土		月		木		土		火	○	金		日		水	○	金		月		木		金	
12	日		火		金		日		水	○	土		月		木	○	土		火		金		土	
13	月		水		土		月		木	○	日		火		金		日		水	○	土		日	
14	火		木		日		火		金	○	月		水	○	土		月		木	○	日		月	
15	水		金		月		水	○	土		火		木	○	日		火		金		月		火	
16	木		土		火		木	○	日		水	○	金		月		水	○	土		火		水	○
17	金		日		水		金		月		木	○	土		火		木	○	日		水	○	木	○
18	土		月		木		土	○	火		金		日		水	○	金		月		木	○	金	
19	日		火		金		日	○	水		土		月		木	○	土		火		金		土	
20	月		水		土		月	○	木		日		火		金		日		水	○	土		日	
21	火		木		日		火	○	金	○	月		水	○	土		月		木	○	日		月	
22	水		金		月		水	○	土	○	火		木	○	日		火		金		月		火	
23	木		土		火		木		日		水	○	金		月		水		土		火		水	○
24	金		日		水		金		月		木	○	土		火		木		日		水	○	木	
25	土		月		木		土		火		金		日		水	○	金		月		木		金	
26	日		火		金		日	○	水		土		月		木	○	土		火		金		土	
27	月		水		土	認定式	月	○	木		日		火		金		日		水	○	土		日	
28	火		木		日		火		金		月		水	○	土		月	○	木	○	日		月	
29	水		金		月		水		土	○	火		木	○	日		火	○	金		月		火	
30	木		土		火		木	○	日	○	水	○	金		月		水		土				水	
31		日					金	○	月				土				木		日				木	
活動日数	0日		0日		0日		13日		9日		9日		7日		8日		6日		8日		7日		6日	

活動の状況と成果

指導者の報告

ぐんまスーパーキッズプロジェクト2015について思うこと

群馬県空手道連盟競技力向上委員長 清水 豪

今、群馬県空手道連盟では、2020年東京での参入が有望となったオリンピック選手の輩出や、13年後開催予定の群馬国体総合優勝など、成し遂げるべき課題に向けて、ジュニア選手の強化を重要視した強化計画を進めています。空手道の場合、中体連に部が正式に認められていないため、中学校入学時の空手離れが深刻な問題であり、如何に小学校高学年でモチベーションを高めさせ中学校に繋げるかがとても重要です。

このような現状もあり、昨年度より参入した群馬県スポーツ協会主催の「ぐんまスーパーキッズプロジェクト」はとても有効な人材発掘の機会であると考えています。

昨年、小学校4年生でピックアップした選手は5年生となり、新たに今年度小学校4年生12名を加え、だいぶ賑やかに活動出来るようになりました。楽しそうに目を輝かせて練習に取り組む姿は、とても頼もしいものがありますが、個々のキッズにとっては、僅か3年で終了するプロジェクトです。如何に空手道を好きにさせ明確な目標を持たせて中学校に繋げることが出来るか、小学校卒業後どのように継続育成を図ることが出来るか等、関係スタッフ一同、更に創意工夫したコーチングに努めて参ります。

スーパーキッズプロジェクト2015 空手道競技

前橋工業高等学校 野崎 剛弘

空手道競技では今年度12名の小学4年生が追加され、昨年の4名と合わせて計16名と規模が大きくなり、プロジェクトが本格的に始動する兆しが見られた。しかし、練習が始まると環境の不慣れから様子を伺う、回りに気をとられる、大きな声が出せないなど集中力に欠ける消極的な姿勢が全体に見られた。そのため、今年度の動きだしは礼節や練習に対する姿勢など精神面を指導することが多く、技術的な指導まで繋げることができず満足いくような強化はできていなかった。

しかし、夏の強化合宿や毎週の練習を積み重ねていく中で、徐々に環境にもなれ練習に対して積極的に取り組む姿勢がでてきた。また、練習に飽きないようにメニューの工夫や高校生の活用などキッズに刺激をあたえる指導を心懸けた。中でもキッズの競争心をあおる練習は効果的であり、集中力が増し大きな変化が見られた。また、キッズ同士で試合の判定やアドバイスを、判定基準や有効となる要素の解説を行うなどの講習会も行い、競技に対して主体的に考え理解を深める練習も取り入れた。成果は、すぐには現れなかったが、冬頃から頭角を現すキッズが出てきている。

今後の更なるキッズの成長・活躍に関われるように、指導者して練習の工夫・競技の研究に全力を尽くしていきたい。

スーパーキッズプロジェクト2015 (空手道)

高崎商科大学附属高等学校 関口 徹

プロジェクト2年目を迎え、選考されたキッズの中にはいずれかの大会で上位入賞をしてくる経験者も多く、キッズたち個人の能力や体力の差を感じました。

昨年の私が挙げた課題点は主に「質のある練習内容」とその「環境づくり」です。実際にこの1年、「基本」を反復して行うことを重点にしてきました。ねらいはキッズ同士の差を踏まえた上で、基礎反復練習により技の正確性、技の威力とスピード、技の決めを身体に植え付けさせ、絶対的な自信を持たせることです。高校生に取り入れている基本練習をキッズたちに合わせた負荷と回数で行い、その場の動作からより実戦に近づけた動作へと段階を上げていくことで、基本から実戦への結び付きがいかに大切かを気づかせたいのが私の本音でした。

成果としては、キッズたちの覚えが早く、いろいろなことに順応していくので、やってきたことが少しずつ実戦や結果に結び付いてきました。このまま目標を設定して継続していけばさらに成長できるでしょう。

課題としては、キッズ練習と各道場練習の内容が結びつかないことです。それぞれに良い練習を行っても、目的とする部分が違えば持ち帰っても復習することは難しいです。道場の先生方との連携も必要なのではないでしょうか。さらに、このプロジェクトが進むにつれキッズたちの人数は増加し、より本格的な強化体制を計画する必要があると思います。

私自身も、今後のキッズ強化を更に充実させるために、努力と研究を重ねていきたいと思っています。

ボウリング



活 動 の 様 子

活動実績表（活動日数91日）

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日
1	水	○	金		月		水	○	土	○	火		木		日		火		金		月		火	
2	木		土	○	火		木		日		水	○	金		月		水	×	土		火		水	○
3	金		日		水	○	金		月		木		土	○	火		木		日		水	○	木	
4	土	○	月		木		土	○	火		金		日		水	○	金		月		木		金	
5	日		火		金		日		水	○	土	○	月		木		土	全体研修会	火		金		土	○
6	月		水	×	土	○	月		木		日		火		金		日		水		土	○	日	
7	火		木		日		火		金		月		水	○	土	○	月		木		日		月	
8	水	○	金		月		水	○	土	○	火		木		日		火		金		月		火	
9	木		土	○	火		木		日		水	○	金		月		水	○	土	○	火		水	○
10	金		日		水	○	金		月		木		土	○	火		木		日		水	○	木	
11	土	○	月		木		土	○	火		金		日		水	○	金		月		木		金	
12	日		火		金		日		水	○	土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
13	月		水	○	土	○	月		木		日		火		金		日		水	○	土	○	日	
14	火		木		日		火		金		月		水	○	土	藤岡○	月		木		日		月	
15	水	○	金		月		水	○	土	○	火		木		日		火		金		月		火	
16	木		土	○	火		木		日		水	○	金		月		水	○	土	○	火		水	○
17	金		日		水	○	金		月		木		土	○	火		木		日		水	○	木	
18	土	○	月		木		土	○	火		金		日		水	○	金		月		木		金	
19	日		火		金		日		水	○	土	○	月		木		土	○	火		金		土	○
20	月		水	○	土	○	月		木		日		火		金		日		水	○	土	桐生○	日	
21	火		木		日		火		金		月		水	○	土	○	月		木		日		月	
22	水	○	金		月		水	○	土	×	火		木		日		火		金		月		火	
23	木		土	○	火		木		日		水	×	金		月		水	×	土	×	火		水	○
24	金		日		水	○	金		月		木		土	○	火		木		日		水	○	木	
25	土	○	月		木		土	○	火		金		日		水	○	金		月		木		金	
26	日		火		金		日		水	○	土	○	月		木		土	○	火		金		土	
27	月		水	○	土	○	月		木		日		火		金		日		水	○	土	○	日	
28	火		木		日		火		金		月		水	×	土	○	月		木		日		月	
29	水		金		月		水	○	土	○	火		木		日		火		金		月		火	
30	木		土	○	火		木		日		水	○	金		月		水		土	○	\		水	
31	\		日		\		金		月		\		土	○	\		木		日		\		木	
活動日数	8日		8日		8日		9日		8日		8日		8日		8日		5日		6日		8日		7日	

活 動 の 状 況 と 成 果

指導者の報告

活動概要

活動日時 : 毎週水曜日 16:30~18:00

毎週土曜日 16:00~18:00

場 所 : パークレーン高崎 (高崎市歌川町8)

指導理念

楽しさだけのボウリングから競技としてのボウリングに興味を移行させる。各キッズの目標設定からその目標を達成していくためのプロセスにポイントをおき、各キッズに自信が持てるようにキッズ、指導者相互にコミュニケーションが図れるよう

指導していく。心身ともに成長過程にある各キッズの発育・発達を考慮しながら、身体のバランス感覚を養い、柔軟性を生かすスキルアップを図っていく。また集中力を身に付けさせ、各自が考えてスコアアップを可能にしていけるよう育成していく。長期的には心身・技術ともに群馬県を代表するボウラーへの成長を視野に入れ指導をしていく。

指導内容

〈4年生時〉	育成目標	<ul style="list-style-type: none">・ゲームを楽しめる・仲間と共に協調していける・チャレンジしていける
	指導内容	<ul style="list-style-type: none">・ボールの離し方・バランスのとり方・ゲームに集中する・トレーニングとしては様々な身体の動きを練習する
〈5年生時〉	育成目標	<ul style="list-style-type: none">・より高いスコアを目標にできる・競技会へ出場し経験を積む・全力をつくし最後まで諦めないゲームをする
	指導内容	<ul style="list-style-type: none">・ストライクの出し方、スベアのとり方の練習・ボールの転がし方のスキルアップ・身体を利用したの投球法の習得・バランス感覚を強化するトレーニングの実施
〈6年生時〉	育成目標	<ul style="list-style-type: none">・競技会での実績を上げる・一般成年の競技会への参加をし経験を積む・レーンコンディションへの対応策一部習得・仲間への思いやりを持たせる
	指導内容	<ul style="list-style-type: none">・ジュニアや成年との練習会の実施・さまざまなレーンコンディションでの練習投球・チーム戦の練習

指導考察

昨年度より参画させていただき、今年度は新スーパーキッズを含め計15名にて活動して参りました。当、群馬県ボウリング連盟といたしましても、やはり今後の期待するボウラーに成長してってくれるものと信じ、活動させていただいております。ありがとうございます。

昨年同様、キッズにはボウリングを楽しめること、仲間とともにチャレンジしていけることを中心に個々というよりも、チームでという目には見えにくいですが、チーム意識を持ちながら活動をしてきました。継続をすることでボウリングの技術、メンタルのスキルアップや体力アップが図れ、スコアアップにつながってきました。5年生はやはり1年以上継続してきていますので、4年生のキッズよりスコアのレベルも上げてきています。競技中の集中力も少しずつではありますが上げられてきていると感じます。より技術力、メンタル力をますます上げて行けるよう活動していく計画です。

今年度の競技会の結果としましては、8月に愛知県で開催されました全国小学生大会では、女子4年生の部では準優勝、女子5年生の部では第4位、男子5年生の部では第7位に、群馬県から4名のスーパーキッズをエントリーし、3名が入賞するという実績を挙げてくれました。また、11月に開催された県小学生総体では4年生が優勝から第6位までの全員6名がスーパーキッズで占め、5年生では参加した4名全員が入賞を果たすという結果を出してくれています。これも練習や活動の成果と実感しています。

現在のスーパーキッズがこれからの群馬県を代表するジュニアボウラーに成長し、将来の国体をはじめ全国大会での実績を挙げ、全日本ナショナルメンバー入りを果たせるような選手に育成していくことが当、群馬県ボウリング連盟としての最大の喜びとなることと期待し、今後も鋭意努力していきます。

宮沢 隆

ゴルフ



活 動 の 様 子

活動実績表（活動日数34日）

	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日	曜日	活動日
1	水		金		月		水		土	○	火		木		日		火		金		月		火	
2	木		土		火		木		日		水		金		月		水		土		火		水	
3	金		日		水		金		月		木		土		火		木		日		水		木	
4	土		月		木		土		火		金		日		水		金		月		木		金	
5	日		火		金		日		水		土		月		木		土		火		金		土	○
6	月		水		土		月		木		日		火		金		日	○	水		土		日	○
7	火		木		日		火		金	○	月		水		土	○	月		木		日		月	
8	水		金		月		水		土	○	火		木		日	○	火		金		月		火	
9	木		土	○	火		木		日		水		金		月		水		土	○	火		水	
10	金		日		水		金		月		木		土		火		木		日	○	水		木	
11	土	○	月		木		土		火		金		日		水		金		月		木		金	
12	日	○	火		金		日		水		土	○	月		木		土	○	火		金		土	
13	月		水		土		月		木		日	○	火		金		日		水		土	○	日	
14	火		木		日		火		金		月		水		土		月		木		日	○	月	
15	水		金		月		水		土	○	火		木		日		火		金		月		火	
16	木		土		火		木		日		水		金		月		水		土		火		水	
17	金		日	○	水		金		月		木		土	○	火		木		日		水		木	
18	土		月		木		土	○	火		金		日	○	水		金		月		木		金	
19	日		火		金		日	○	水		土		月		木		土	○	火		金		土	
20	月		水		土	○	月		木		日		火		金		日		水		土		日	
21	火		木		日	○	火		金		月		水		土		月		木		日		月	
22	水		金		月		水		土	○	火		木		日		火		金		月		火	
23	木		土		火		木		日	○	水		金		月		水		土		火		水	
24	金		日		水		金		月		木		土		火		木		日		水		木	
25	土	○	月		木		土		火		金		日		水		金		月		木		金	
26	日	○	火		金		日		水		土		月		木		土		火		金		土	
27	月		水		土		月		木		日		火		金		日		水		土		日	
28	火		木		日		火		金		月		水	○	土		月	○	木		日		月	
29	水		金		月		水		土	○	火		木		日		火		金		月		火	
30	木		土		火		木		日		水		金		月		水		土				水	
31		日			金		月			土				木		日							木	
活動日数	4日		2日		2日		2日		7日		2日		3日		2日		4日		2日		2日		2日	

活 動 の 状 況 と 成 果

指導者の報告

「ぐんまスーパーキッズプロジェクト（ゴルフ）」の2年目の今年度（2015）も19名全員（5年生10名、4年生9名）が活動を終えることができました。

昨年度（2014）はゴルフ経験者6名でしたが、今年度の4年生の経験者は1名でクラブの握り方や構えなど基本形が習得できる練習を繰り返し行ないました。それでも子どもたちは飽きることなく、ゴルフに興味を持ち、自身が継続しているスポーツと並行して根気強く取り組みました。また、5年生は形の練習はもとより、応用の動きや感覚の獲得、ラウンド練習など幅広い技術を磨いています。

[指導方針]

個人プレーでありながら、同伴競技者への心遣いが求められるのがゴルフです。独りよがりなプレーをして成り立つ競技で

はありません。

ゴルフ規則書第1章にはエチケットが記されており、すべてのプレーヤーは他のプレーヤーに対しての心配りや、どのように競い合っている場面でも礼儀正しさとスポーツマンシップを常に示しながら洗練されたマナーで立ち振舞うことが求められます。一緒に組の選手はもとより、その日にプレーするすべての選手に対して同様の思いを持ちながらプレーしなければなりません。

また、競技全体の公平性を保つことが目的（ゴルフ規則の本質と精神）で、一人ひとりがエチケットや規則を自主的に守ることが円滑なプレーに繋がります。それらの点を踏まえ、基本・応用技術の指導に加えてルール、エチケットやマナーの指導も適宜しています。

[ゴルフの動きについて]

ゴルフは静止しているボールを打つので動きに再現性が求められます。様々な状況下で定められた時間内に諸々を判断して14本のクラブから最適な1本を選びショットを完了しなければなりません。さらにショット毎に出力（クラブを振る力加減）の調整することが要求されます。

ゴルフプレーは「ドライバーショットは遠くへ飛ばす」「アイアンショットは距離と方向を考慮して目標に寄せる」「パッティングは目標（ホール）に入れる」というように場面と使用クラブによって目的が異なります。他のスポーツに例えば、野球のバッシング（強烈な打撃力）、サッカーのミドルシュート（距離感と正確性）、ダーツ（緻密さ）を複合したスポーツといえます。これらの競技性が組み合わされているのがゴルフです。多くのスポーツ経験を積んだ子どもたちでも、この三分野を上手に使い分けるのは難しいことです。ゴルフは身体の動きを制限して練習する場面が多くあります。動くことが大好きな子どもたちにとって、限られた動きを主にするゴルフの練習は退屈に感じるかもしれません。しかし、制限された動きの練習で方向性、のびのびした動きの練習で飛距離の向上を目指しています。上達するには制限する動きの練習と解放される動きの練習がほどよく組み合わされていることが重要なのです。

[指導の要点]

1. アドレス（構え）

ゴルフプレーにおけるミスの原因はほとんどの場合クラブの握り方を含むアドレスの姿勢にあります。スイング中は体重がかかる位置が両足の左右・前後（爪先・踵）に移動します。スイングを始めたとき体重がどこの位置に向かって動いてもいいように、アドレスでは左右・前後偏らないようにバランスを保っておくことが大切です。

地面にあるボールを打つためには、安定した動きが繰り返しできる姿勢（構え）が必要です。特に上半身の傾角度や両膝の曲げ角度のバランスに注意して指導をしました。

2. スイング（動き）

ゴルフでは最大14本のクラブを使ってプレーしますが、14通りのスイングをするわけではありません。クラブに形状の違いがあってもシャフト（棒）の先端にヘッド（重り）が付いているというスペックは同じです。其々のクラブの特性を考慮しながらも同じイメージで振れるように単純な動きの指導を心掛けました。スイング軸を中心にした回転運動をすればクラブヘッドに大きな遠心力が発生します。その力を活かしてボールを打てば飛距離と方向の二つの要素を獲得することに繋がるのです。この時期（4-6年生）の子どもたちは体格、体力に大きな差があるので、手にしている道具をいかに使いこなすかを指導の要としました。

「飛ばす」ことなどの体力的要素を必要とする部分は身体の成長に伴い解消されていきますが、「寄せる・入れる」という感性を必要とする部分は、これまでの運動経験とゴルフに必要な動きを融合した指導を行なっています。

[練習状況]

1. 練習場（月1-2回/2時間）

- ・基本の構え、基本のスイングを構築する場として活用しています。
約250球（その日の課題に沿って100球、スイング調整150球）
- ・4年生は基本の構え、動きについて反復練習。
遊び道具（メンコ、ケン玉、紙鉄砲など）を使い運動のコツをつかむ。
体重のかけ方や体重移動のタイミングについて道具（低反発マット、団扇、ラケットなど）を使用しながら覚えて行きます。
- ・5年生は基本技術習得の進捗状況を考慮して、応用技術の練習。

2. コース（月1回/3-4時間）

状況判断やそれに伴う意思決定能力などを高める場として活用しています。

- ・コースラウンド練習（ショートコースまたは本コース4-9ホール）
（傾斜面、バンカー、アプローチ、パッティングなどのショット、攻め方）
- ・4年生は専ら芝に慣れることや状況に応じてエチケットやマナーについても指導を行ないました。
- ・5年生は競技会出場を視野に入れたコースラウンドやスコアメイクの方法について。
また、傾斜面などの応用技術に加えて、競技規則についても指導行ないました。

3. 自主練習（練習場・週1-2回、コース・1回程度）

※保護者の判断で各個人が自主的に復習練習を行なっています。

練習内容や疑問点などは月2回の定期練習会で報告してもらい、それに対するアドバイスをしています

[今後の指導について]

ゴルフは「正確に飛ばす・目標に寄せる・目標に入れる」三つの技術要素の総合力を争う競技です。他の競技と同様に、体力が必要なのは言うまでもありません。起伏あるコースを4時間ほどかけて約6-7km歩きプレーしますが、その間にボールを打つ時間は僅か15分ほど（80回ショットした場合）です。そのショットを成功させるためには正しい構え（姿勢）が必要です。いくらレベルの高い技術を持っていても、いざという時に姿勢（構え）を整えられないようでは良いプレーができません。姿勢の乱れはショットの乱れとして表れるのでどんな状況でもしっかりした構えが出来るようにしたいものです。良い構えならば良いショットをする確率はおのずと高くなります。

ゴルフ競技は一旦コースに出てしまえばプレー終了までアドバイスを受けることはできません。プレー中は好調不調の波がありますが、もし不調に陥っても自らの力で脱出しなければなりません。そんなとき自身の動きや打球の結果を見て原因を判断することや、それらをもとに問題を解決する能力も高めなければなりません。

以上のことを踏まえ、子どもたちを良く観察し、理解度、達成度などを見極めながら個々の能力に見合う技術指導を心掛けます。

2015年度スーパーキッズ体力測定まとめ

群馬大学 上條 隆

はじめに

本年度、スーパーキッズ選考会は、体力測定及び面接の結果から59名（4年生）が選出されました。内訳は、空手道12名（男8・女4）、ゴルフ10名（男6・女4）、水泳6名（男5・女1）、ボウリング10名（男4・女6）、陸上14名（男7・女7）となっております。本報告では、4年生（今年度進入団）の体力測定平均値を測定項目別にグラフ化し、全国平均値も加えました。また、既にスーパーキッズに所属している5・6年生も前年度のデータと比較しました。男女および測定項目ごとに、グラフ上部に数値を表示し、全国平均値を各グラフ右端に掲示してあります。

結果では、測定項目ごとに全国平均値を上回った競技種目を挙げてあります。

結 果

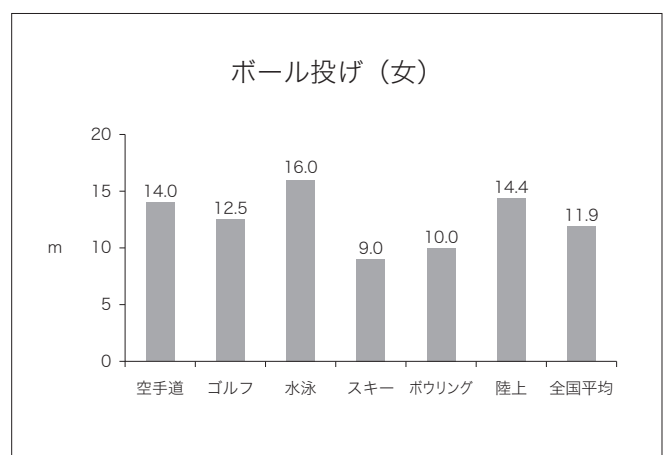
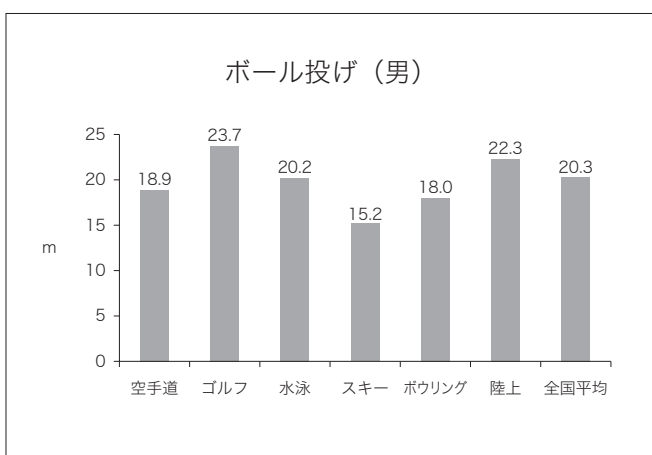
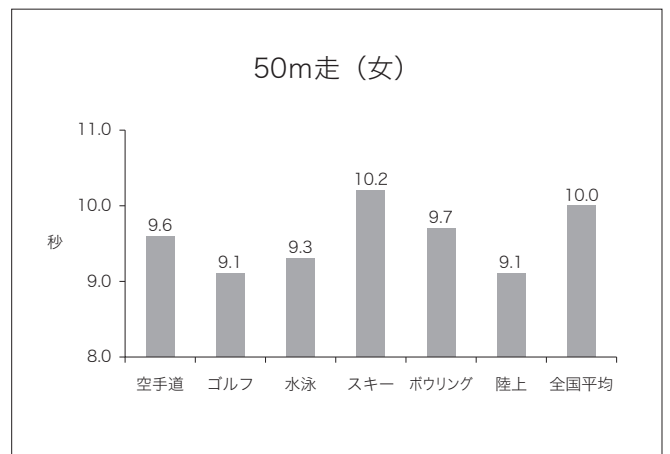
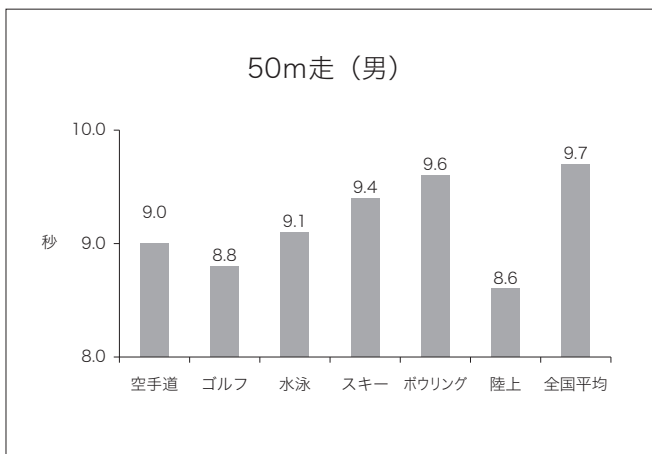
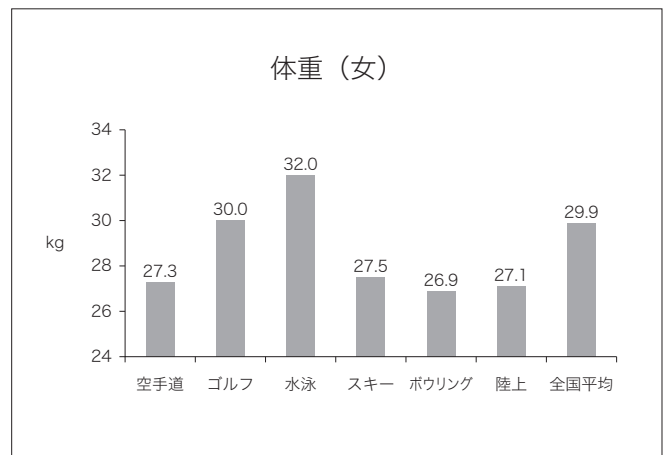
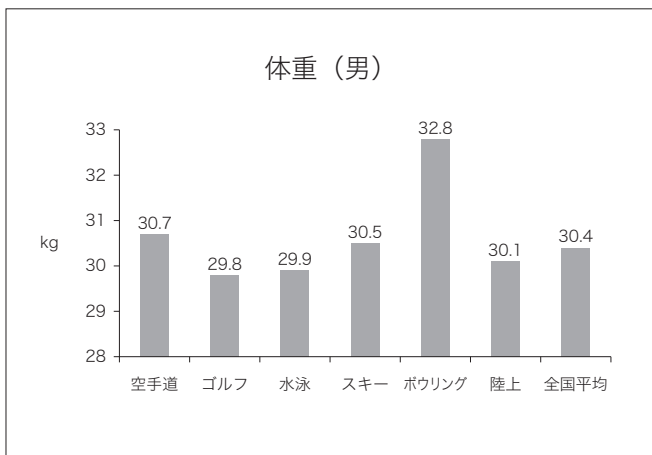
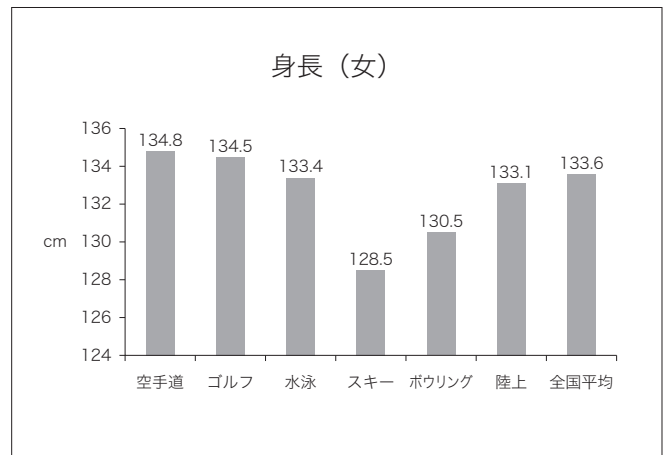
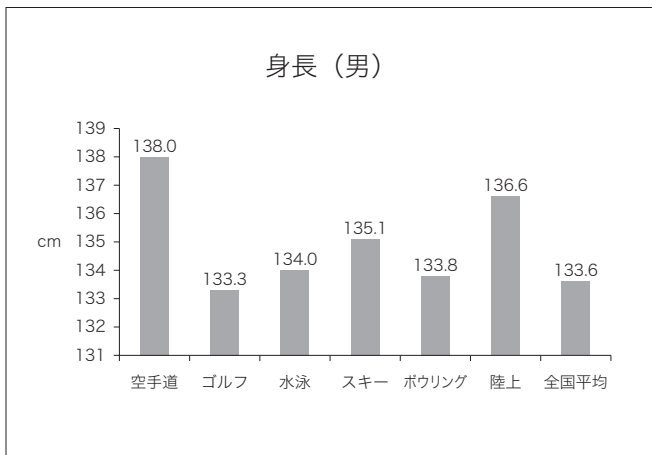
《 4年生の競技種目間及び全国平均値との比較 》

〈 男 子 〉

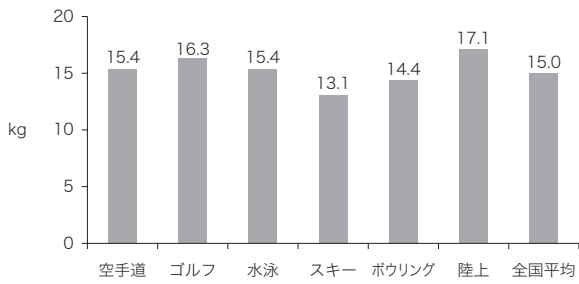
1. 身長・体重：身長で全国平均値を上回ったのは、空手道、水泳、スキー、ボウリング、陸上競技であった。体重は、空手道、スキー、ボウリング全国平均値を上回った。
2. 50m走：全国平均値を上回ったのは、全競技であった。
3. ボール投げ：全国平均値を上回ったのは、ゴルフ、陸上であった。
4. 握力（左右平均値）：全国平均値を上回ったのは、空手道、ゴルフ、水泳、陸上であった。
5. 上体起こし：全国平均値を上回ったのは、全競技であった。
6. 反復横跳び：全国平均値を上回ったのは、ゴルフ、水泳、スキー、陸上であった。
7. 立ち幅跳び：全国平均値を上回ったのは、空手道、ゴルフ、水泳、スキー、陸上であった。
8. 20mシャトルラン：全国平均値を上回ったのは、空手道、ゴルフ、陸上であった。
9. 総合点：全国平均値を上回ったのは、空手道、ゴルフ、水泳、スキー、陸上であった。

〈 女 子 〉

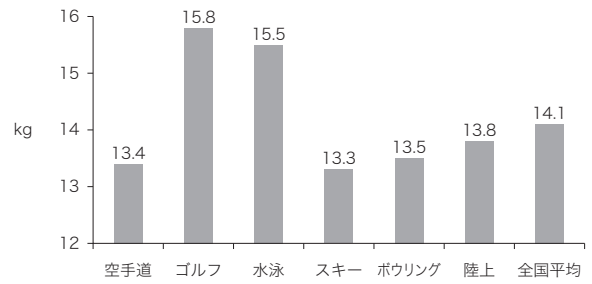
1. 身長及び体重：身長で全国平均値を上回ったのは、空手道、ゴルフ、であった。体重は、ゴルフ、水泳が全国平均値を上回った。
2. 50m走：全国平均値を上回ったのは、スキーであった。
3. ボール投げ：全国平均値を上回ったのは、空手道、ゴルフ、水泳、陸上であった。
4. 握力（左右平均値）：全国平均値を上回ったのは、ゴルフ、水泳であった。
5. 上体起こし：全国平均値を上回ったのは、空手道、ゴルフ、水泳、スキー、陸上であった。
6. 反復横跳び：全国平均値を上回ったのは、全競技であった。
7. 立ち幅跳び：全国平均値を上回ったのは、空手道、ゴルフ、水泳、ボウリング、陸上であった。
8. 20mシャトルラン：全国平均値を上回ったのは、空手道、ゴルフ、ボウリング、陸上であった。
9. 総合点：全国平均値を上回ったのは、空手道、ゴルフ、水泳、ボウリング、陸上であった。



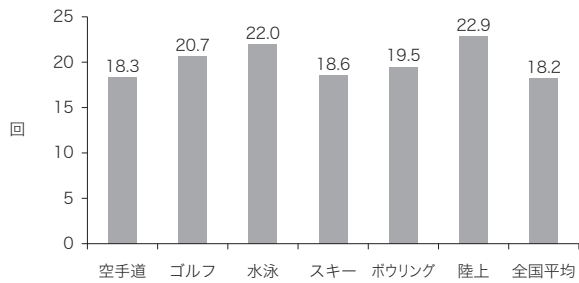
握力 (男)



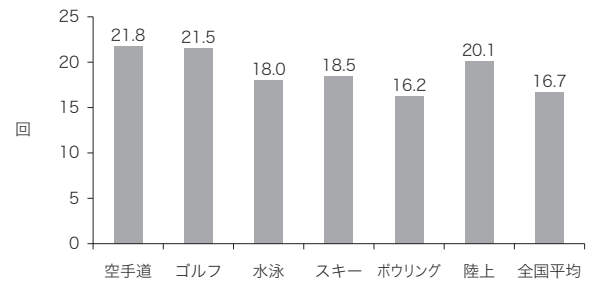
握力 (女)



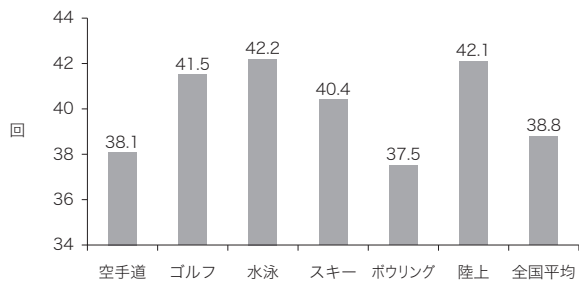
上体起こし (男)



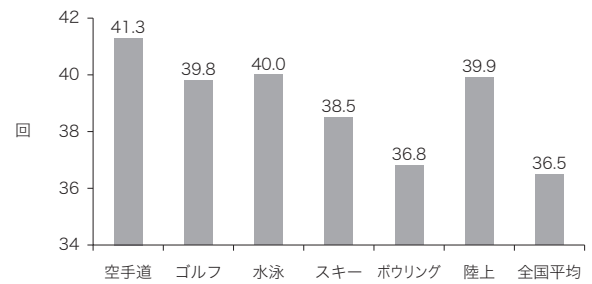
上体起こし (女)



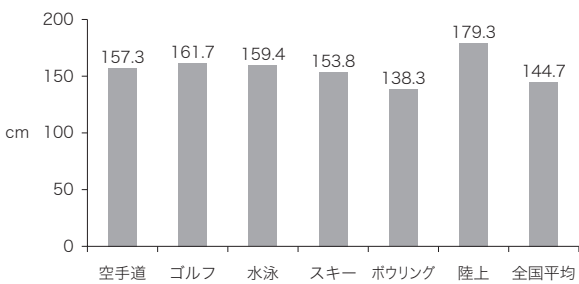
反復横とび (男)



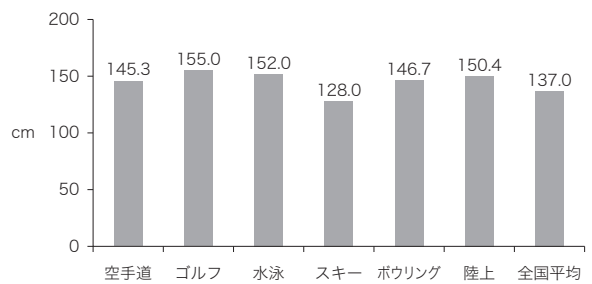
反復横とび (女)

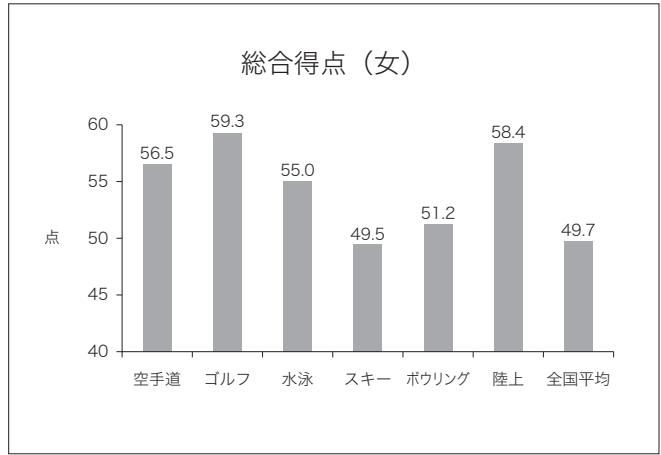
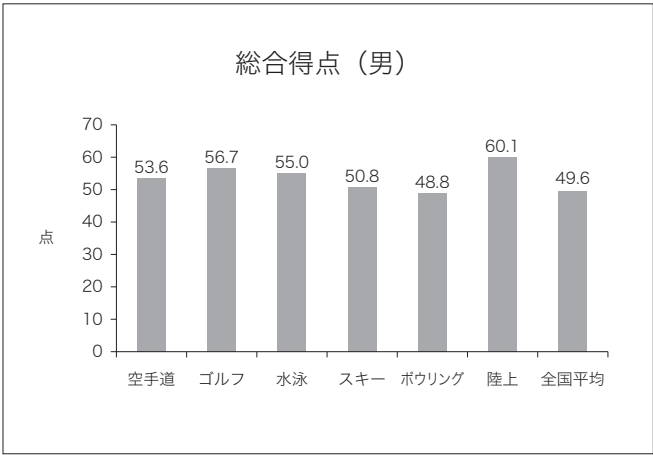
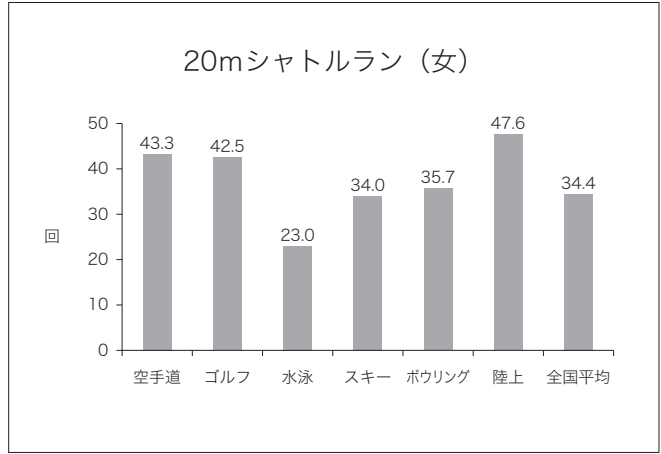
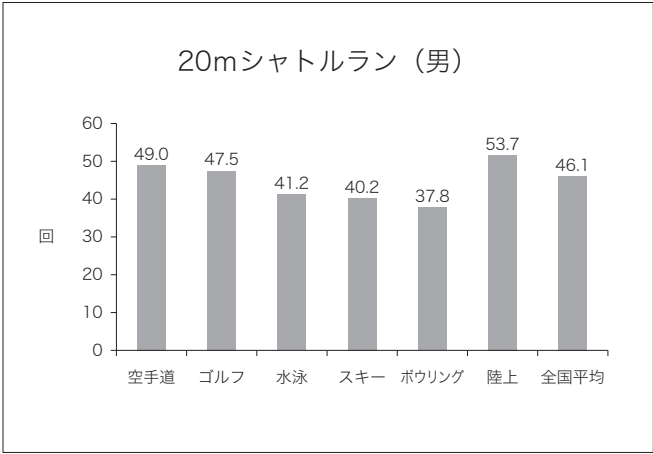


立ち幅跳び (男)



立ち幅跳び (女)





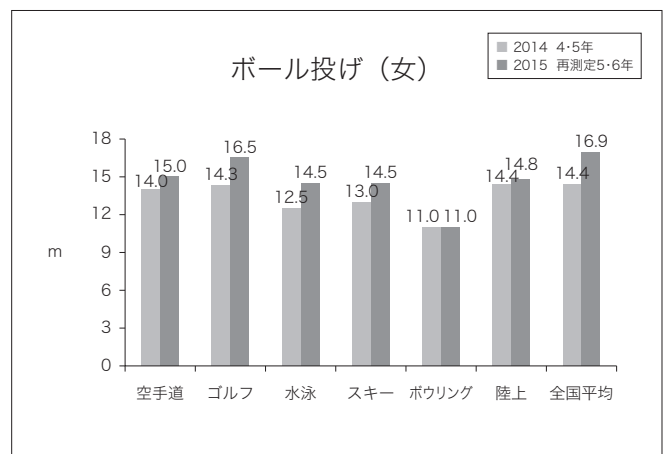
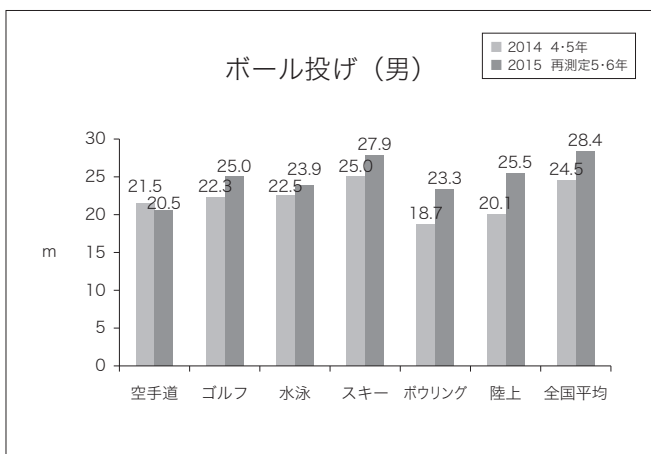
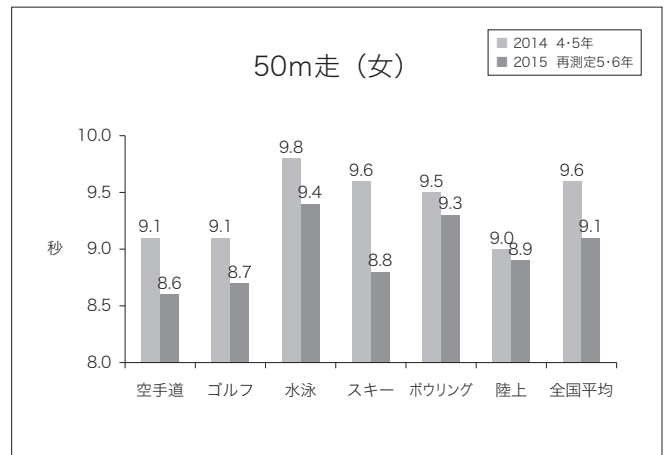
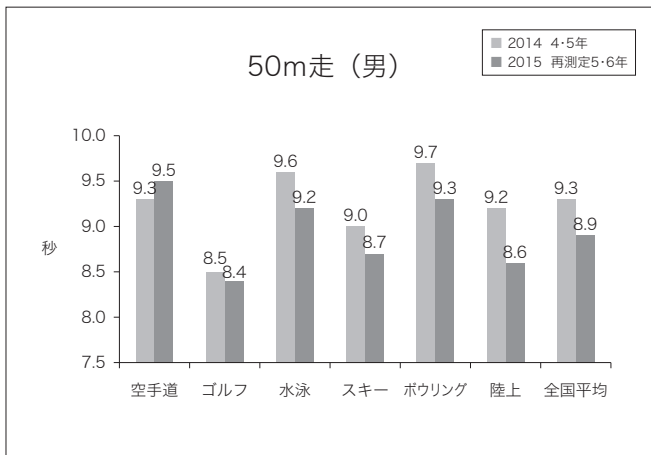
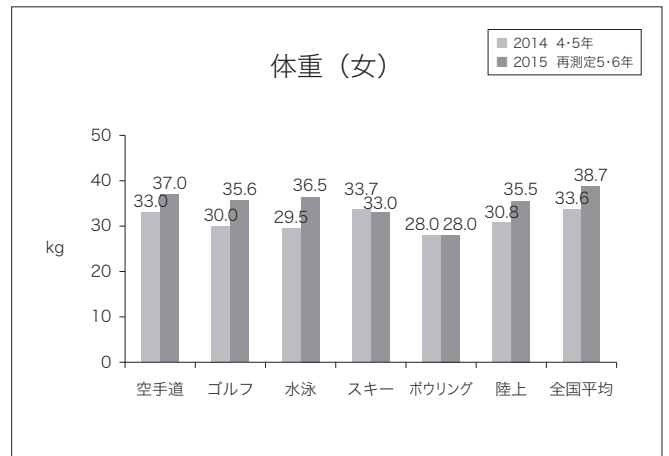
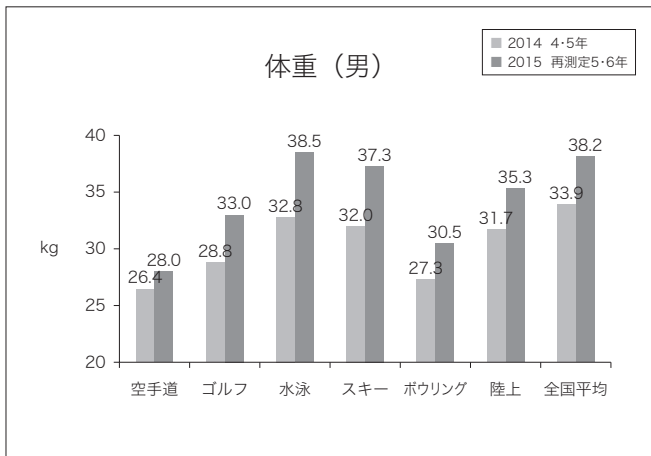
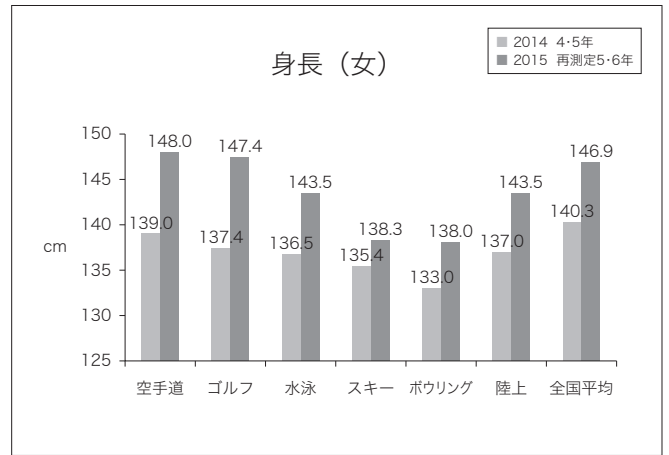
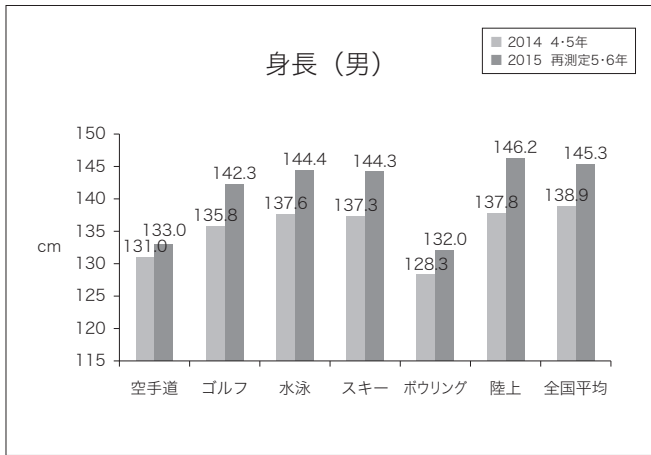
《 5・6年生の前年度値（4・5年生）と本年度値との比較 》

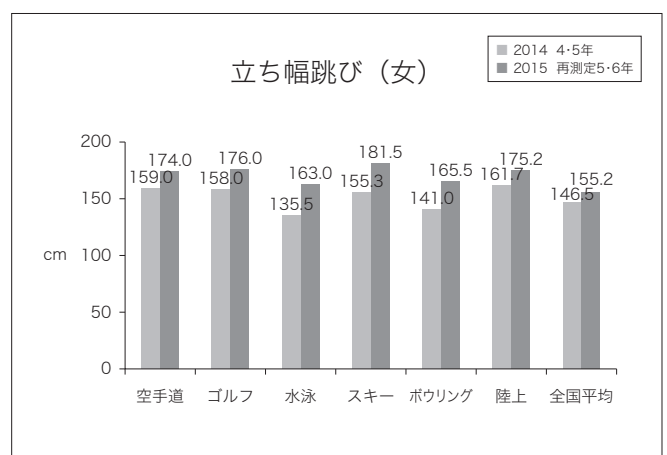
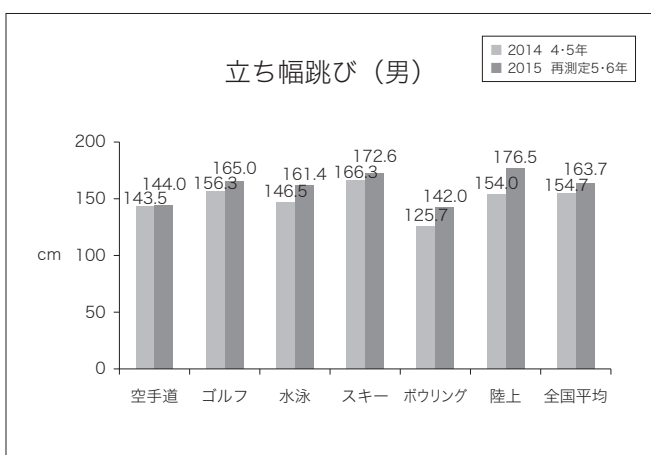
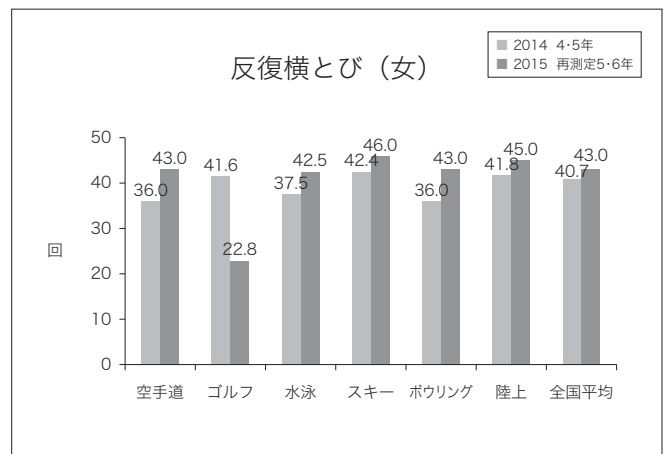
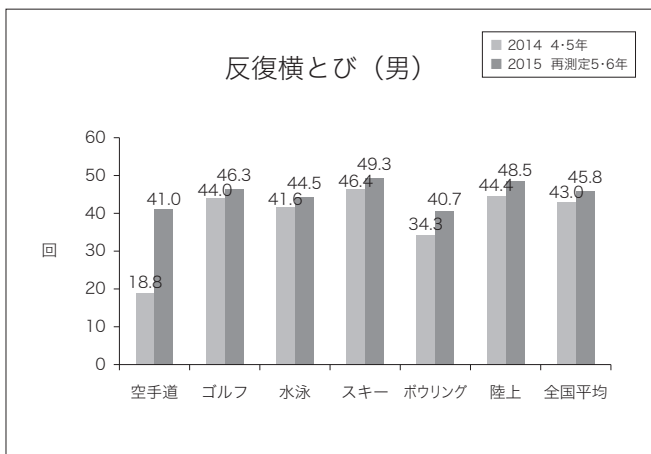
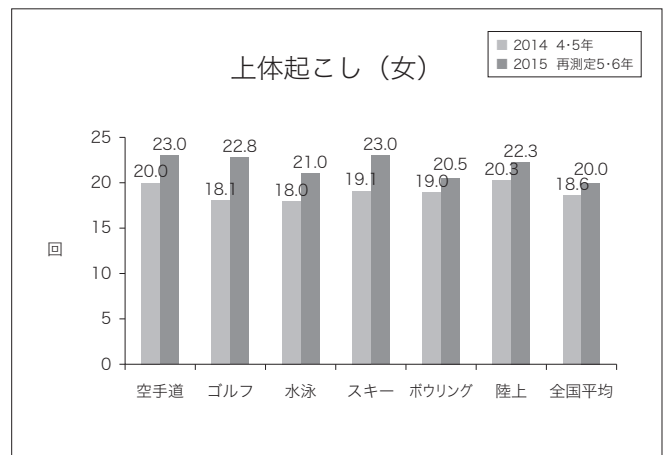
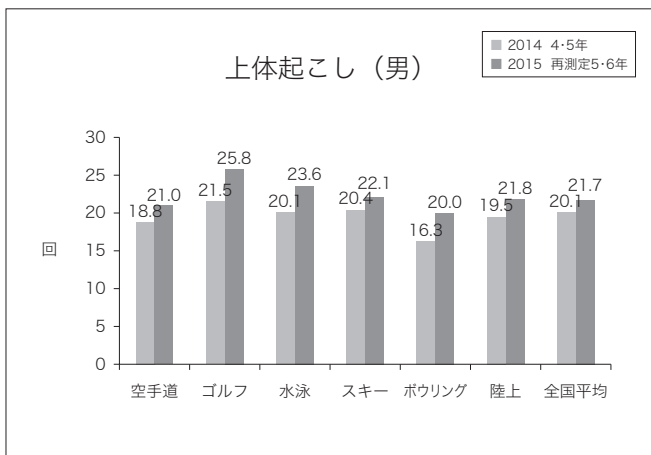
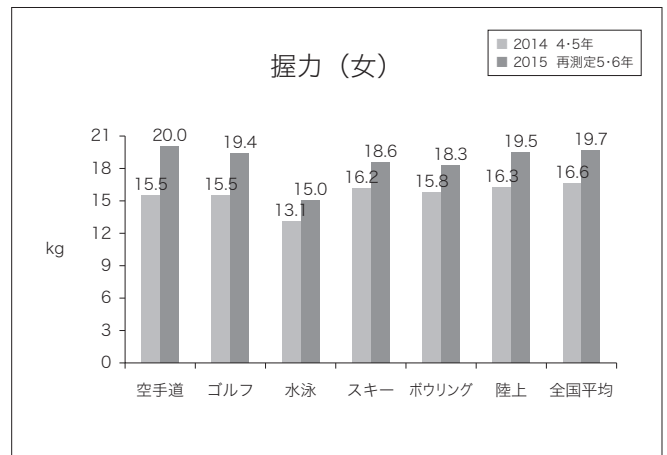
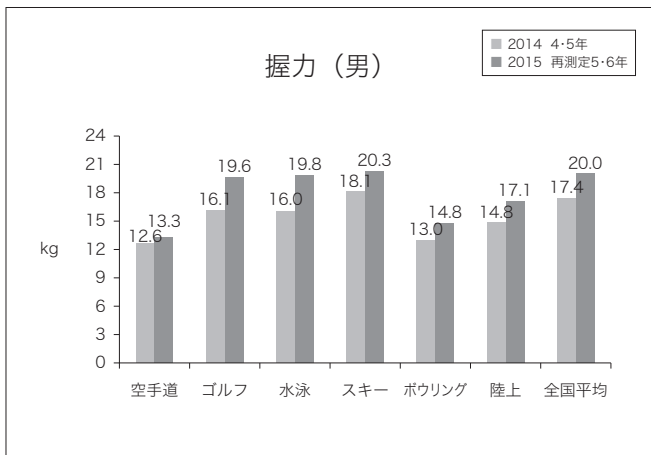
〈 男 子 〉

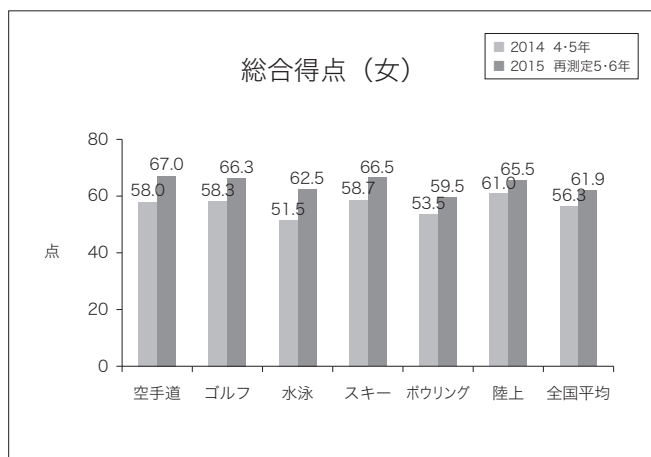
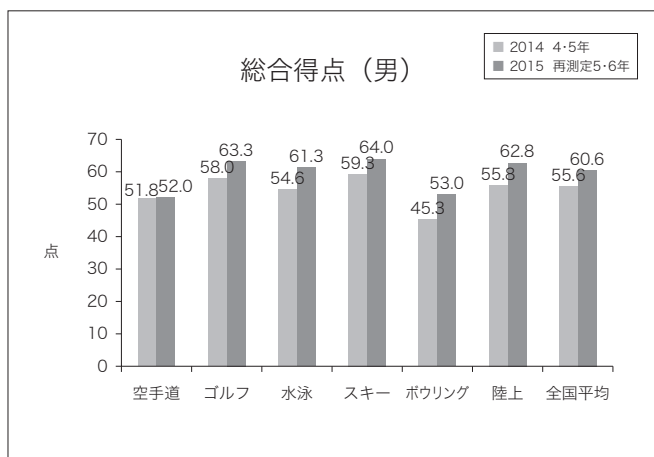
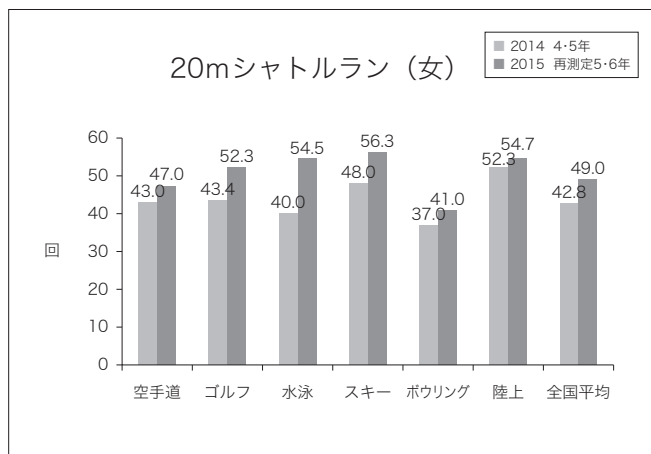
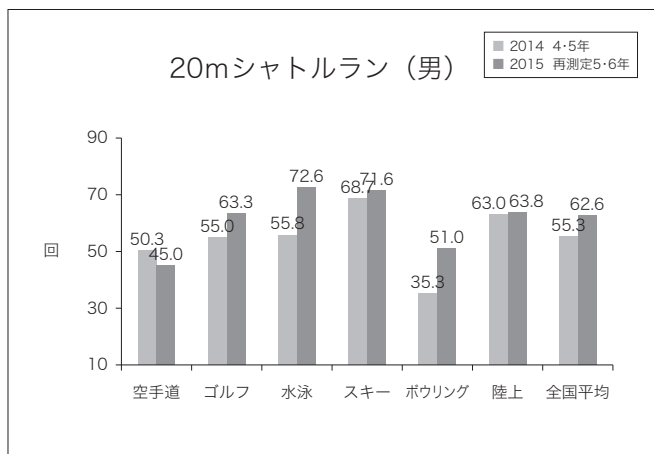
1. 身長・体重：身長は2014年度4・5年生で全国平均値を上回った競技はなく2015再測定5・6年生で全国平均値を上回ったのは陸上のみであった。
体重は2014年度4・5年生で全国平均値を上回った競技はなく2015再測定5・6年生で全国平均値を上回ったのは水泳のみであった。
2. 50m走：2014年度4・5年生で全国平均値を上回ったのはゴルフ、スキー、陸上で、2015再測定5・6年生でも全国平均値を上回ったのはゴルフ、スキー、陸上であった。
3. ボール投げ：2014年度4・5年生で全国平均値を上回った競技はなく2015再測定5・6年生でも全国平均値を上回った競技はなかった。
4. 握力：2014年度4・5年生で全国平均値を上回った競技はスキーのみで2015再測定5・6年生で全国平均値を上回ったのもスキーのみであった。
5. 上体起こし：2014年度4・5年生で全国平均値を上回った競技はゴルフ及びスキーで、2015再測定5・6年生で全国平均値を上回ったのはゴルフ、水泳、スキー、陸上であった。
6. 反復横跳び：2014年度4・5年生で全国平均値を上回った競技はゴルフ、スキー、陸上で、2015再測定5・6年生で全国平均値を上回ったのもゴルフ、スキー、陸上であった。
7. 立ち幅跳び：2014年度4・5年生で全国平均値を上回った競技はゴルフ及びスキーで、2015再測定5・6年生で全国平均値を上回ったのはゴルフ、スキー、陸上であった。
8. 20mシャトルラン：2014年度4・5年生で全国平均値を上回った競技はゴルフ、スキー、陸上で、2015再測定5・6年生で全国平均値を上回ったのはゴルフ、水泳、スキー、陸上であった。
9. 総合点：2014年度4・5年生で全国平均値を上回った競技はゴルフ、スキー、陸上で、2015再測定5・6年生で全国平均値を上回ったのはゴルフ、水泳、スキー、陸上であった。

〈 女 子 〉

1. 身長・体重：身長は2014年度4・5年生で全国平均値を上回った競技はなく2015再測定5・6年生で全国平均値を上回ったのは空手及びゴルフであった。
体重は2014年度4・5年生で全国平均値を上回った競技はスキーのみで2015再測定5・6年生で全国平均値を上回った競技はなかった。
2. 50m走：2014年度4・5年生で全国平均値を上回ったのは空手、ゴルフ、ボウリング、陸上で、2015再測定5・6年生でも全国平均値を上回ったのは空手、ゴルフ、スキー、陸上であった。
3. ボール投げ：2014年度4・5年生で全国平均値を上回った競技はなく2015再測定5・6年生でも全国平均値を上回った競技はなかった。
4. 握力：2014年度4・5年生で全国平均値を上回った競技はなく2015再測定5・6年生で全国平均値を上回ったのは空手のみであった。
5. 上体起こし：2014年度4・5年生で全国平均値を上回った競技は空手、ゴルフ、ボウリング、陸上で、2015再測定5・6年生で全国平均値を上回ったのは全競技であった。
6. 反復横跳び：2014年度4・5年生で全国平均値を上回った競技はゴルフ、スキー、陸上で、2015再測定5・6年生で全国平均値を上回ったのはスキー、陸上であった。
7. 立ち幅跳び：2014年度4・5年生で全国平均値を上回った競技は空手、ゴルフ、スキー、陸上で、2015再測定5・6年生で全国平均値を上回ったのは全種目であった。
8. 20mシャトルラン：2014年度4・5年生で全国平均値を上回った競技は空手、ゴルフ、スキー、陸上で、2015再測定5・6年生で全国平均値を上回ったのはゴルフ、水泳、スキー、陸上であった。
9. 総合点：2014年度4・5年生で全国平均値を上回った競技は空手、ゴルフ、スキー、陸上で、2015再測定5・6年生で全国平均値を上回ったのは空手、ゴルフ、水泳、スキー、陸上であった。







まとめ

4年生男子では、総合的に陸上競技が全ての測定項目で全国平均値を上回り、バランスがとれていた。これに対して、ボウリングは総合得点が全国平均値を下回っていた。これは、身長と体重から判断すると、身長は全国平均値とほぼ同様であるが、体重は2.4Kgオーバーしており、競技種目の中では最も高い測定値であった。また、女子においても男子ほどではないが、全体的に全国平均値を下回る測定項目が幾つかみられた。ボウリングの関係者からは、競技特性からすれば体力測定項目との関係性はなく、学年進行に伴い向上してゆくよう指導すると述べていた。しかし、少なくとも「スーパーキッズ（体力的に優れた子供たち）」を選抜することから判断すればスタート時点で全国平均値以下にあるという点では好ましくないと思われる。

体型的にみて、成績が良好であったのは、男子ゴルフである。競技種目の中で身長・体重共に最も低値を示し全国平均値も下回っていたが、総合得点では陸上競技の次に位置していた。女子においてもゴルフは、総合得点で最高値を示した。

再測定した5・6年生については、前年度に比べて測定値は向上していたが、総合得点を見ると、空手とボウリングの6年生男子の値が5年生の全国平均値を下回っていた。

指導者の皆様には、今回のデータを参考にさせていただき、来年度も充実した内容で指導されますことを切に願います。