

# 地域ジュニアアスリート育成プログラムの構築

## —高知県の取り組み：

### 体格、体力・運動能力測定と高知県スポーツ科学センター視察

日 時：令和2年10月31日(土)～11月1日(日)

参加者：スポーツ研究所所員 相澤 勝治（経営学部教授）、渡辺 英次（文学部教授）

これまで研修会では、大学の地域連携やジュニア世代のスポーツ選手に対する地域での取り組みをテーマに掲げ、各教育機関・活動拠点などの視察や現地担当者との合同研修会などを通して研鑽を積み、学生指導やスポーツの価値について再考し、学内外への発信に努めてきた。

今年度はコロナ禍により練習休止、公式戦中止といったニュースを耳にする機会が多かった。しかし、このような環境の中でも感染予防策をとりながらジュニアアスリートを支え、活動を継続している団体も数多くある。安全、安心を第一に、どのような予防策を立て、活動を行ってきたのか、競技種目によって状況が異なるのか等を学ぶため、現地指導者へのヒアリング、活動の状況視察を検討した。

この度、佐藤満所員のご尽力によりコーディネートいただき、定期的に技術指導を行なっている高知県レスリング協会、高知県スポーツ科学センターへの訪問が可能となった。高知県は国体に向けた競技力向上策として、「全高知チーム」として県内外から中長期的な視点で専門の指導者を招き強化に取り組んでいる。その取り組みの一つとしてレスリング競技においては、元全日本男子レスリング強化委

員長・佐藤満所員による県内のジュニアレスリング選手への指導が行われている。

あわせてスポーツ研究所公開講座（少年少女レスリング教室、木村元彦コーチ（TEAM BISON'S））にて定期的実施している体格、体力・運動能力測定を先方の指導者と一緒に測定会形式として情報共有した。ジュニアレスラーの体力測定を実施し、強化プログラムにおけるスポーツ医科学支援の方策についての情報交換、さらに、高知県におけるジュニアアスリートへの強化プログラムおよびスポーツ医科学支援体制の現状や課題、コロナ禍での活動状況について現場スタッフへのヒアリング調査を行い、今後のプログラム作成の資料を得ることを目的とした。

#### <訪問先>高知東高校

### 1. 技術講習会視察

日時：10月31日 10：00～12：00

15：00～17：30

「全高知チーム」所属選手、地域レスリングクラブ所属選手を対象に、佐藤所員による講習会が行われた。スパリングからはじまり、指示に従って選手たちは体を動かしていた。適宜練習を止め、技術のポイントについて丁寧にコーチングを行い、反復練習を実施した。選手同士のスパリングだけではなく、佐藤所員自ら選手へ直々に技術指導を積極的に行うとともに、コーチ、高知県教員、専修大学レスリング部OBからも熱心に技術指導に努めていた。一義に選手の競技力向上を目的とした全人的なコーチングであるが、彼らを支えるコーチ、

保護者への技術指導法講習という意義も大きいと感じた。コーチ、保護者等は佐藤所員の技術指導をスマホで熱心に撮影していた。各所属クラブに持ち帰り技術指導等に活用されることから広く情報提供がなされ、高知県レスリング界のさらなるレベルアップが期待される。

感染予防対策として、アルコール消毒液が各所に配置されており、選手は施設入口、道場入口にて消毒、練習の合間にも適宜消毒ができる様に各所に配置されていた。練習前後にはマットの清掃と消毒が行われていた。

### 2. 体格、体力・運動能力測定実施

日時：10月31日 13：30～15：00

スポーツ研究所公開講座「少年少女レスリング教室（TEAM BISON'S by SENSHU-UNIV. 木村元彦コーチ）」にて定期的実施している体格、体力・運動能力測定を、指導者、保護者、高知県スポーツ科学センタースタッフとともに測定会形式として実施し、情報共有した。

場所：高知東高校剣道場

対象：高知県レスリング技術講習会参加者30名（男子22名、女子8名）

測定項目：形態4項目（身長、体重、体脂肪率、座高）、体力・運動能力項目6項目（20mダッシュ、プロアジリティ、反復横跳び、立ち幅跳び、垂直跳び、リバウンドジャンプ）

測定に先だち、12：00より会場にて測定準備を行い、受け入れ体制を整えた。選手が集合した後、13：30より測定の意義と注意点を説明した。男子5グループ、女子1グループにわ



高知東高校での技術講習会の視察



けた。各グループは年代の偏りがない様に縦割りとし、年長者をリーダーとしてグループごとに移動しながら測定を実施した。

測定終了後、選手は道場に戻り、引き続き技術講習を受講した。機材を消毒後に梱包し配送の手続きを行ない、終了した。

指導者からは各種目の測定によって何を判定しているのか、継続して行う意義や測定方法についての質問、意見交換があった。測定については実際に機器を扱い測定いただいた。

測定は、預かった選手たちのデータを蓄積し継続して測定することで、選手個々の健全な発育発達を確認し、ケガの予防をしながら競技力向上を目指している。繰り返し測定結果を見ることで選手は自分の体の変化に気づき、科学的根拠に基づいたデータの見える選手となることを期待している。将来は指導する立場になって高知県に戻って後進の指導にあたる、という人材の還流を期待している。豊かなスポーツライフの実現を目指すという本測定の意義に賛同いただき、次年度以降についても測定会開催を計画している。

#### <訪問先>高知県スポーツ科学センター

### 3. 高知県スポーツ科学センター視察

日時：11月1日 9:30-11:30

2019年4月に開所した高知県スポーツ科学センター(Kochi Sports Science Center:以下SSC)を訪問し、センターの施設視察および担当者より取り組みについて伺った。高知県のスポーツ医学の拠点として春野運動公園に整備され、アスレチックトレーナーから専門スタッフにより高知県の競技力強化支援に取り組んでいる。SSCは、競技アスリートだけでなく、健康増進を目的とした体力測定も行っている。そのほか、スポーツ栄養や心理サポートも行っており、自身の身体を知ることを通して、トレーニングや日常の運動に活かすためのスポーツ医学支援を行っている。

#### <SSC施設及び体力測定内容>

SSC施設は主に体力測定に関する測定機器が設置されていた。その中でも一般的体力

測定と専門体力測定に分けられ、種々の測定が行われている。専門体力測定では、(1)瞬発力系体力測定コース、(2)持久力系体力測定コース、(3)個別体力測定が設定されている。また、出張測定も設けられており、現場のニーズに応じた柔軟なプログラムが準備されている。

測定機器は、体組成計(InBody)、等速性筋力測定(BIODEX)、自転車エルゴメーター、全身反応測定、有酸素系能力測定(最大酸素摂取量測定)、など最新の測定機器が設置されていた。これらの各種体力測定は、測定料金が設定されており、選手個々の要望により測定を選択することができる。

体力測定の結果は、専門のスタッフがデータを分析し、フィードバック用紙を用いて体力測定結果の返却が行われていた。内容は、測定されたデータが詳細に記載されており、結果の要点が分かりやすくまとめられている内容となっていた。

#### <各種サポート>

SSCでは、体力測定のほか、様々なサポートが設定されている。

- (1) トレーニングサポート：専門的体力測定の結果に基づいて専門スタッフがトレーニング指導のサポートを行う。
- (2) 栄養サポート：体づくりや体調管理のための栄養素の取り方などの指導や助言を行う。また実際の食事メニューの改善等のサポートを行う。
- (3) メンタルサポート：専門指導者によるメンタルコントロールのサポートを行う。
- (4) 動作分析：選手の基本技術の動作を映像で分析、指導のサポートを行う。
- (5) ゲーム分析：チームや個人のゲーム中の動きをデータ化・映像化して分析・指導のサポートを行う。

#### <まとめ>

今回は、SSCスタッフの方からサポート活動について事例を交えてご説明頂いた(写真)。その中で、陸上競技における競歩の動作分析事例やソフトボールでのサポートについ

て、選手や指導者のニーズから課題を設定し、客観的指標を用いて競技現場へフォードバックを行うことで、現場におけるスポーツ医学支援の理解や活用の広がりが進んでいることが伺えた。

とくにSSCスタッフの方からのご説明で興味深い点は、体力測定の前に、必ずなぜ、体力測定をするのか?という測定の意義について説明をしている点であった。SSCを活用する上で、トレーニング向上だけではなく、怪我をしない体づくり、アスレチックリハビリテーションなど、個々の目的に応じて測定の意味やデータの理解を大切にしている点は、重要な点であると感じられた。

さらに、高知県は国体に向けた競技力向上策として、「全高知チーム」として中長期的な視点から高知県の競技力向上の施策を行っている。今回は、レスリング競技における合宿において、専修大学スポーツ研究所が実施している体力測定を行い、SSCスタッフの測定サポートも受け、円滑に行うことが出来た。とくに地域におけるスポーツ医学支援を考えた場合、地域を拠点とした専門スタッフの支援が重要であると感じた。今後、競技特性に応じた体力測定やデータの活用を進める中で、SSCと情報を共有し、地域と大学の連携による取り組みを実践することがより求められると考えられる。

#### <謝辞>

コロナ禍の中、大規模な研究会の開催が困難な時期に研修会開催を受け入れていただきました高知県レスリング協会、高知県スポーツ科学センタースタッフの皆様、現地にてコーディネートいただきました専修大学レスリング部OBの皆様がこの場を借りて感謝申し上げます。



高知東高校での体格、体力・運動能力測定実施

