

スポーツ指導における基本原則

講義ノート（キーワード整理シート）

このノートの使い方

各項目には、スライドの要点をキーワードだけ抜粋しています。説明をすべて書き写すのではなく、講師の話を聞きながら「MEMO」欄に自分の言葉で気づき・疑問・現場での使い方を書き込んでください。

- ・ 中学生を指導する前に押さえておきたい6つの基本原則を扱います。
- ・ 「なぜ必要か」を自分の言葉で説明できることをゴールにします。

なぜ、この研修が必要なのか

- ・部活動の地域移行(教員中心 → 地域が支える活動)
- ・BEFORE：経験や勘・伝統 / 教員 — 生徒
- ・AFTER：民間指導員・共通の原理原則 / 指導員 — 選手(アスリート)

MEMO

本研修のゴール

- ・競技経験・指導観はそのままでは共有できない
- ・共通言語＝「基本原則」
- ・①大切にすることを言葉にできる
- ・②なぜ必要かを自分の言葉で説明できる
- ・③現場の判断を原則に照らして選び直せる

MEMO

スポーツパフォーマンスを層で考える

- ・上層：卓越した運動技術
- ・中層：各種目の専門的な体力・運動技術
- ・下層：基礎的な体力と運動技術(アスリートの基礎)
- ・中学生の多くは基礎の層を育てている段階

MEMO

スポーツ指導を層で考える

- ・土台＝競技を越えて共通する「基本原則」
- ・本研修が扱うのはこの土台の層
- ・理論と実践を場面や個性に応じて活かす技能

MEMO

スポーツ指導における 6つの基本原則

- ・①意識性(自覚性)の原則 — 意識してやること
- ・②全面性(専門性)の原則 — 全体をバランスよく
- ・③個別性の原則 — その人に合ったやり方で
- ・④反復・継続性の原則 — 繰り返し、長く続ける
- ・⑤漸進性(究極性)の原則 — 段階的に負荷を上げる
- ・⑥レクリエーション性の原則 — 厳しさの中にも楽しさ

MEMO

意識性(自覚性)の原則

- ・選手とコーチが意義・内容を共通理解して行う
- ・他の5原則の前提
- ・「何のために、どんな意図で」を選手が自分の言葉で
- ・主体的な取り組みが向上の導線
- ・肯定的な人間観 / 選手を人として尊重

MEMO

全面性(と専門性)の原則

- ・身体諸機能をバランスよく高める
- ・全面性＝人間らしく生きるための身体の土台
- ・専門性＝種目に必要な専門体力
- ・成長期はバランス重視／専門化には留意が必要

MEMO

全面性をパフォーマンスの内部構造で理解する

- ・可視：体力・技術・戦術
- ・不可視：調整力
- ・専門性を支えるのは全身の機能
- ・場面や成長段階に応じて変化する割合

MEMO

個別性の原則

- ・身体特徴・生き方・環境の個人差を配慮
- ・基準があるからこそ個性が見える
- ・形態的特徴 / 生理学的特徴 / 技術的特徴
- ・原則②とのリンク：全体と部分を意識

MEMO

漸進性の原則

- ・目標を段階的に上げる、計画・手段も変える
- ・究極の目標を予測しながら各段階の目標を設定
- ・STEP1 → STEP2 → STEP3 → 究極の目標
- ・専門的トレーニングの早期化による弊害を防ぐ

MEMO

反復・継続性の原則

- ・継続 = 効果を保つ(中断すると消失)
- ・反復 = 繰り返して身につける
- ・同じ内容でもねらいを変えて繰り返す
- ・成長期は継続可能な負荷に注意

MEMO

反復の中で質を高める PDCA サイクル

- ・①目標設定 ②手段の準備 ③計画作成 (PLAN)
- ・④実行・観察(DO) ⑤効果を評価(CHECK) ⑥見直し・改善(ACTION)
- ・安全性：負荷と環境への配慮
- ・経済性：ムダを避け効率を重んじる

MEMO

レクリエーション性の原則

- ・厳しさの中にも楽しさを味わえるように
- ・NOT：その場限りの「楽しませる」だけ
- ・BUT：達成感とともに味わえる楽しさ
- ・楽しさと厳しさは表裏

MEMO

6つの原則は相互に作用している

- ・独立せず、常に絡み合いながら現場に現れる
- ・背景に常に「意識性(自覚性)の原則」
- ・個性・全面性・専門性 / 漸進性・究極性 / 反復性・継続性 / レクリエーション性

MEMO

スポーツを通じた青少年の心身の健全な育成

- ・体育・徳育・知育の3つを育てる土台
- ・体育：健やかな肉体(全面性・漸進性・反復継続性)
- ・徳育：意思・勇気・思いやり(意識性・個性・レクリエーション性)
- ・知育：実践的知性(意識性・漸進性・PDCA)

MEMO

スポーツを通した知育とは

- ・身体知・実践知を通した暗黙知を育む
- ・技術＝わかる／技能＝できる
- ・暗黙知：個人・経験反復内省・状況適応的
- ・形式知(学問知)：情報・理解学習・原理原則を提供

MEMO

おわりに

- ・なぜ基本的な原理・原則を知っておく必要があるのか
- ・REASON 01：何かをよりよく行うため
- ・REASON 02：より高い効果を得るため
- ・原理・原則を求め続け実践知を得て、独自の方法を作る

MEMO

本日の振り返りをしてください

- ・Q1：今日はじめて言葉になった、自分の指導の強み・弱みは？
- ・Q2：最初の練習で、目の前の中学生にどう自己紹介し、何から始めるか？

- ・ Q2：最初の練習で、目の前の中学生にどう自己紹介し、何から始めるか？

[illegible]