



## 部活動における望ましい 指導者のあり方

2011年6月14日

群馬県教育委員会主催

平成23年度地域スポーツ人材活用実践支援事業研修会

読売巨人軍振興部  
ジャイアンツアカデミー  
ヘッドコーチ 倉俣徹

1



## プロフィール

- 氏名 倉俣徹
- 生年月日 1962年2月7日 49歳
- 出身 群馬県桐生市

経歴：小学校から大学まで野球。教員時代はソフトボールを経験。1980年桐生南高校。1985年東京学芸大学卒業。1985年から4年間群馬県立下仁田高校に教諭として勤務(在任中1988年東京学芸大学大学院修了、教育学修士号取得)。その後退職し、米国スポーツアカデミースポーツ医学課程に留学、スポーツ科学修士号、NATA全米公認アスレチックトレーナー、NSCA全米公認トレーニングコーチの資格を取得。1991年帰国後、クレマーージュパンに所属し、東芝鹿沼女子ソフトボール部、東北電力女子バスケットボール部のチームトレーナーを経験する。1994年より読売巨人軍通訳を5年。2001年よりトレーニングコーチを4年務める。その間、日米野球通訳2回、サンフランシスコジャイアンツ研修2回、ニューヨークヤンキース研修2回。2005年にはキューバコーチ研修(3か月間)を経験する。2006年より読売巨人軍ジャイアンツアカデミーヘッドコーチ。

現在平日は東京都内10スクールにて幼児から小学6年生約1000名の指導に当たる。また、2006年より週末は高崎ジャイアンツボーイズ監督として中学生の硬式野球を指導。全国大会出場2回。世界大会に選手2名輩出。近年高崎ジャイアンツ出身の甲子園出場者は2009年慶応高校1名、2010～2011年東海大相模高校1名、2011年春前橋育英高校3名。自身は2008年(アメリカ)、2009年(イタリア)ボーイズリーグ世界大会コーチ。2010年(メキシコ)ボーイズリーグ世界大会監督を経験する。今年7月8日にAA(16歳以下)中学生世界硬式野球大会のコーチとしてメキシコ遠征に参加予定。

- 中学生への指導で心がけていること：子どもの将来の夢No1はプロ野球選手。次は野球指導者。その夢を実現できるような環境を整えてあげる。心技体からのアプローチをなぜ、何を、どこで、いつ、どのように(4W1H)とできるだけ明確に子どもに伝えられるようにしています。

2



## 今日の目的

スポーツはよく心技体で表現されます。そこで、中学生の成長(健全育成)を、こころの成長、技能の向上、体力の成長の3分野からとらえ、普段の指導で心がけていることを紹介し、皆さまにとって何か参考となる資料を得て帰ってもらうことを目的とします。

3



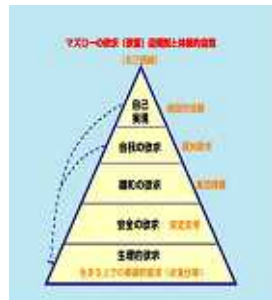
こころの成長  
～どのようにこころを成長させるか？～

4



## 1. 各年代の心の特徴

1. 幼児期：自己中心的、自他が未分化。社会性が脆弱。具体的でないと考えられない。仲間、仲良く、ルール、良いお手本。
2. 児童期：参加意識が高まる。課題意識も明確。集団に所属する意識が高い。負けるも無力感に襲われる。論理的・抽象的な思考が可能。積極的、プログラム学習、チーム・ユニホーム、勝ち負け。
3. 青年期：心の内面(自我)への関心。心身共に不安定。孤独感、劣等感強し。自分探し。生きる目的、理想を求める。仲間・先生・指導者の存在、認められたい、得意なスポーツで目標設定。



5



## 2. 心はどのように成長するか？

運動の上手い・下手が個人の人格(パーソナリティー)に影響！

1. できた、やった！ 運動有能感 運動が好きになる 積極的、協調的、活動的、運動好き
2. できない、上達しない、負ける 運動無力感 運動嫌い 劣等感、消極的

できる課題を与える！  
生命⇒安全⇒所属⇒承認⇒自己実現  
～マズローの5段階欲求説より～

6

### 3. どのようにやる気を引き出すか？

～指導者側からのアプローチ～

1. 気づかせる。気づけば、人は自発的に行動できる。自発的な行動 潜在能力を発揮、目標を達成する。
2. 気づかせるには？  
子どもに喋らせる(オートクラインautocrine)。指導者はあいづちを打って聞いてあげる(ペーシング pacing) 喋っているうちに“あっそうか”と気づく！

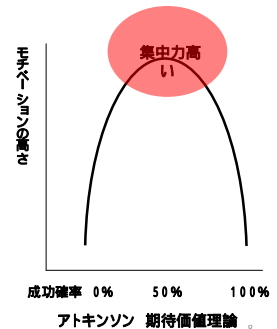
スポーツリーダーコーチングの基本的な理論P22

7

### 4. 目標設定とそのさせ方

～どのように集中力を高めるか～

1. 最初は100%全員できる練習メニューを組む。全員やる気にさせる(そのうち飽きる)。
2. 途中は80%の子どもができるプログラムを組む。チームのやる気を維持させる(達成感なし)。
3. 最後は50%の子どもができる課題を与える 達成した喜び、達成できなかった悔しさを次週のやる気につなげる(練習の最後にもってくる)。



8

### 5. 練習内容の構成

～野球の場合～

1. **技術**: 投げる、打つ、守る…
2. **体力**: 柔軟性、調整力、筋持久力、全身持久力、筋力、パワー、スピード
3. **戦術**: 守備位置、関係プレー、フォーメーション、バックアップ、配球、次塁をねらう走塁、盗塁、バント、ヒット&ランetc
4. **コーディネーション**: バランス、リズム、操作、反応、連結(加減)、変換(対応、予測)、情報処理
5. **メンタル**: 楽しさ、共に学ぶ大切さ(礼儀、集団行動、ルール遵守、激励)、目標設定…

ペルギーでは6、7歳から15、16歳頃までマニュアルを作成し一貫性をもった指導体制を敷いている…  
1993 蝶間林 ヨーロッパテalent発掘調査報告より

9

## 技能の向上

～どのように技術を習得させていくか？～

10

### 1. 技術構造を知る

～野球の場合～

1. 知覚: 運動技能: 重量挙げ、ボート、砲丸投げなどと比べ、見えるものに動きを調整し合わせる要素が大きい **神経系の働きや情報処理能力が大切。**
2. 安定した同じ動作の繰り返し(閉鎖的的技能): 体操、ボウリング、投球練習、など、**自分の筋感覚器からのフィードバックが大切。**
3. 多様な刺激や刻々と変化する外界に対応していく能力(開放的的技能): 打撃や守備、テニスなど、**適応の柔軟さや予測能力が大切。**
4. 「開放的的技能」は「閉鎖的的技能」の基礎の上で可能となる。安定した基本となる動きができ、初めて適応・予測能力は生かされる。**正しいスイング(型)の上でヒッチングという技能が成り立つ。** 体操やボウリングより複合度の高い運動技能。



11

### 2. 野球技能獲得のための学習方法

- **試行錯誤学習**: ボールを飛ばしたい。いくつかの方法でやってみる。徐々に結果を生み出す技能が定着していく。
- **観察学習**: 「何が重要で、何が重要ではないか」を観察で理解していくことで学習が定着していく。
- **情報処理、フィードバックによる学習**: 目標を立て、実行していく。その結果と目標のずれをチェックし、行動を修正する。この繰り返しで学習が成立する。

12

### 3. 技能の向上するパターン



1. **初期**: 技術全体の構造についての認知(分節化): 説明、シャドー等道具を使わず形の練習
  2. **中期**: 不要な動きを除いていく(単純化): ドリル練習
  3. **後期**: 判断・意思決定に関係なく動く(自動化): 全身を使った反復練習
- **日本古来の芸事の学習段階(守・破・離)と似ている。**

13

### 4. 練習時間の目安



1. 10,000時間の法則(エリクソン博士、米ネブラスカ大学): 一流選手になるには少なくとも10年、時間にして1万時間という長い時間を費やす必要がある。
2. 一流選手を育てるための運動時間の目安:  
ベルギー、スウェーデンのテニス育成プロジェクト  
6~7歳 : 週 8時間(年間400時間)  
9~10歳 : 週11時間(年間550時間)  
11~12歳 : 週15時間(年間750時間)  
13~14歳 : 週18時間(年間900時間)  
15~16歳 : 週23時間(年間1150時間)  
**10年間で7500時間**

14

### 5. 一流選手になるプロセス

(ブルーム1985年、ギブソン1998年)



世界一流選手は、明確な段階を経て才能を開花させている!

- 第1段階(小学生:導入・基礎):**  
ゲームに愛着、楽しむ、様々なスポーツを体験、プレッシャーなし、コーチ・両親からの激励が大切。
- 第2段階(中学生・高校生:洗練・移行):**  
優れた選手に進化していく過程、専門的知識を持っているコーチの存在が重要。
- 第3段階(大学以上:世界クラス):**  
トップレベルの大会に出場する一方、専門的な技能・練習、および、人格形成に多くの時間を割く。試合に愛着を持ちながらもスポーツが人生の中で重要な位置づけ ビジネスとなる。



15

## 体力の向上

~どのように体力を向上させていくか?~



16

### 1. からだ作りのねらい



□ **パフォーマンス(競技力)の向上:**  
投げる、守る、打つ、走る...

そのために...

- **体力の向上**を図り、
- **スポーツ障害**を予防する



17

### 2. スポーツの体力的な特徴を分析



~野球の場合~

- ランニング: 塁間3-5秒、ベース1周15-16秒
- バットスイング・投球: 0.1~0.2秒、プレー間のインターバル: 投球間15-20秒
- 1プレーにかかる時間: 3~15秒
- 試合時間: 1.5~2時間(立った姿勢を保持)



1回1回のプレー時間は短いけれど、短いインターバルで、何度も力強い動作を繰り返す。1試合2時間くらいかかる。ダブルヘッダーがある、休日に連戦がある、平日毎日練習がある。右投げ右打ち、反時計回りなど身体の使い方に偏りがある...

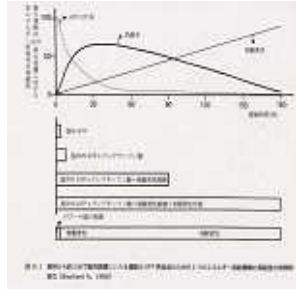


18

### 3. 野球に必要なトレーニング



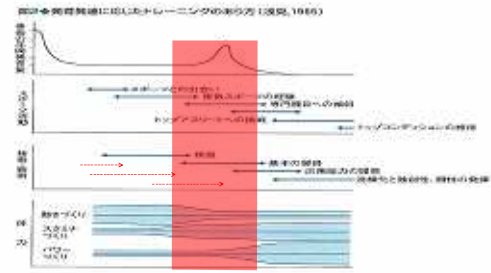
- ATP-CP系のトレーニング(10秒以内)
- 耐乳酸性のトレーニング(10~90秒)
- 有酸素系のトレーニング(90秒以上)
- エネルギー供給経路:  
無酸素運動80%VS有酸素運動20%
- 筋肉の特性:  
速筋線維 > 遅筋線維



以上から、パワー、スピード系のトレーニングを重視しながら、疲労回復能力へも注目する。

19

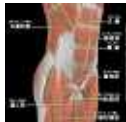
### 4. 一貫指導プログラム作成上のポイント ~中学生の場合:皆さんの競技では?~



日体協 ジュニアスポーツ指導員養成テキストより

20

### 5. 鍛える部位



1. 体重を支える筋肉:大殿筋、大腿四頭筋、下腿三頭筋、脊柱起立筋
2. 体を捻る筋肉:内外腹斜筋、内転筋、外転筋
3. ブレーキをかける筋肉:回旋筋群(棘上筋、肩甲下筋、棘下筋、小円筋)、背筋(広背筋、僧帽筋、菱形筋)

21

### 6. 体力の向上させ方



1. 柔らかい筋肉:柔軟性、コーディネーション(動きづくり...)
2. 粘り強い筋肉:バランス、筋持久力、全身持久力
3. 力強い筋肉:筋力、パワー、スピード(敏捷性)



22

### まとめ



1. こころの成長を図るには、適切な課題設定、本人に気づかせる指導を通じて、やる気を引き出し、自ら目標設定させ、努力実現させる。
2. 技能の向上を図るには、スポーツの特徴、技術構造を理解し、イメージ、ドリル練習による反復練習、実戦形式による自動化を図る。また、上達するプロセス、絶対時間を考慮する。
3. 体力の向上を図るには、スポーツの特徴を理解した上でのトレーニングプログラムを作成する。また、中学生の時期に伸びる体力要素を考慮し、ケガしない体づくりを実践する。

23