

令和元年度 全国高等学校体育連盟ボート専門部（西地区）指導者講習会
実施報告書

- 1 日時 令和元年12月7日（土）～8日（日）
- 2 会場 関西高等学校大会議室
- 3 参加者 24名

第1日 研修内容

講義1

演題：「未来のオリンピック選手を見つけよう」

講師：三本 和明 氏（デンソーボート部監督）

「心」 リテラシー 人生を重ねる程に成長できる知識 ⇒ 指導する

「技」 ROWING テクニック ⇒ 指導する

「体」 体躯の大きい人 ⇒ 探す

指導者は、以上のことを併せて、スポーツが理解でき、長く競技に関わる選手を育成し、その延長上に高い競技能力を出すアスリートを創り出す。

《感想》オリンピック選手とまでは言わなくても、世界のボートを見てみたいという思いを持てる生徒を育てられればと思いました。（K先生）

三本氏からジュニア育成の方法等について教えて頂き、大変参考になりました。（I先生）

講義2

演題：「部活動（スポーツ指導）における体罰・パワハラ防止に向けて

講師：南部 さおり 氏（日本体育大学スポーツ文化学部准教授）

児童虐待の四類型

- ・身体的虐待 殴る・蹴る・首を絞める・火傷を負わせる・溺れさせるなど
 - ・性的虐待 性的いたずら・性行為の強要など
 - ・ネグレクト 家に閉じ込める・食事を与えない・病院に行かせない・自動車内の放置など
 - ・心理的虐待 言葉による脅かし・無視・兄弟間の差別的扱い・子供の前でのDVなど
- ⇒ 近年、心理的虐待が増加傾向にある！

不適切指導（体罰）の四類型

- ・身体的暴行 殴る・蹴る・道具を投げつける・不必要で過酷な練習の強要・長時間の正座など
- ・セクハラ 不必要に身体を触る・着替えを覗く・性的なことを言う・性交をせまるなど
- ・無視・指導放棄 無視や軽蔑や差別する・見下す・辞めろと脅かすなど
- ・暴言・罵倒 「バカ」「死ぬ」などの暴言・人格や能力の否定、大勢の前で辱めるなど

児童虐待と不適切指導（体罰）の共通点と問題点

- ・絶対的な権力を持った大人（指導者）が一方的に、無力な子供（部員）に対し、執拗な攻（口）撃を行う。
- ・暴力は、加害者の機嫌次第で発動され、はっきりとした基準や法則性が分からない。
- ・親子/部活を続けるなら、いかなる仕打ちがなされても、それを「許容している」と見なされる。
- ・弱い立場にある以上、強い立場の人間を選べないため、暴力・暴言を含む指導方針について行かなければ、そのスポーツをやめるか、我慢するしかない。
- ・暴力・暴言を受忍した生き残りしかそのスポーツを行うことができないのであれば、指導者はそのスポーツ活動を私物化し、独裁体制を敷いていることになる。

まとめ

以上の事から、**暴力は依存性があり、そして連鎖する。** また、**勝利至上主義の顧問・コーチは生徒の異変に気付くことができなくなる。**

指導者は、その時に結果が出せなくても、諦めず、めげずに競技を続けたいと思わせるような指導、失敗を恐れずチャレンジする精神を育めるよう、責めない・怯えさせない指導をすべきである。

「できないことをできるようにするのが指導」「誰も可能性を秘めている」と心得、それを開花させるための適切な指導と助言を心掛けるべきである。

生徒を「生かす」指導を！

《感想》ハラスメントや暴力については自省を求められることが多かったです。ボートの指導、平素の授業を一度見直してみる機会となりました。（S先生）

体罰については、生徒に手を上げることはなくとも、今までの声掛けが正しかったのかと考えさせられた。生徒と常にコミュニケーションをとり、良い関係を築きたい。（N先生）

第2日目 研修内容

講義3

演題：「ゆる体操 2-Rank 上の身体を目指して」

講師：小野 勝之 氏（日本ゆる協会公認ゆる体操指導員）

「ゆる体操」とは・・・

「ゆるめる」というのは、身体の新陳代謝の機能を高め、細胞のレベルから生命力を高めることである。また、血管を含む循環器や神経系の働き、筋肉や骨格の運動、全ての内臓の働きが高まり、身体の動きを司る脳の機能が、全脳的に改善され、高まるということである。この「ゆる体操」を中心とした「ゆるトレ（ゆるトレーニング）」によって身体をゆるめるとパフォーマンスが向上し、競技スポーツで素晴らしい結果が得られる。

①動きがしなやかで、柔らかく、スピーディーでバランスが良くなる。 ②反応が早くなり、判断力と感覚が鋭くなる。 ③自分自身も変化に富んだ動きができると同時に、相手の動きの変化に対する柔軟な反応力が形成される。 ④軸がぶれないため、自信を持ったプレーが可能になる。 ⑤疲労しにくく、疲労から回復しやすくなる。 ⑥怪我をしにくく、怪我が治りやすくなる。 ⑦精神的にタフになり、緊張し過ぎたり、精神的に疲れることが減る。 ⑧集中力が上がり、平常心のまま瞬時に深い集中に入れる。等

疲れた先生方に対して・・・疲れをとるために・・・ゆる体操の《実践》

- 1 **モゾモゾ体操** 仰向けになり「モゾモゾ」と言いながら床に腰をこすりつけるようにモゾモゾさせてゆるめる。
- 2 **すねフラフラ体操** 仰向けで膝を立て、左膝の上に右のすねをかけて「プラプラ」と言いながらプラプラさせて、右すねの外側が解きほぐれるようにゆるめる。
- 3 **ひざコソコソ体操** 仰向けで膝を立て、左膝の上に右のふくらはぎを乗せて「コソコソ」と言いながら左膝でふくらはぎの痛気持ちいい所を探しながらほぐしゆるめる。
- 4 **背もたれ首モゾモゾ体操** 椅子の前の方に腰掛け、座る位置を調節しながら椅子の背もたれに「ぼんのかぼ」を乗せる。首と頭を背もたれに預けるようにして「モゾモゾ」と言いながら首を左右に動かす。
- 5 **足首クロス気持ちよ〜〜く体操** 両手を後ろにつき床に座る。足首の外くるぶしを左足首につけて足首をクロスさせる。「気持ちよく、気持ちよく」と言いながら両足を密着させたまま右足を前後に動かす。

上記の事をして「ゆる」んだ状態で ROWING に応用

仙骨・背骨・腿裏側をさすってエルゴトレーニング (by 関西高校ボート部員)

《感想》腰に負担を抱える選手がいますので、是非に「ゆる体操」を取り入れてみたいです。(E先生)
「百聞は一見にしかず」実践したいと思います。(T先生)

講義4

演題：「新しい競漕規則について」

講師：隠岐 信弘 氏 (全国高体連審判委員会委員長)

大幅な改訂規則をスライドを使って、詳しく解りやすく教えて頂きました。

《感想》競漕規則を選手に教えることは、水上練習を優先するあまり、つい怠ってしまいます。いけませんね！
卒業までには最低限のルールは覚えさせたいと思います。(K先生)

