

# YNUS 第 10 回スポーツ指導者ミーティング

今回は 10 回の「記念大会総集編」です

テーマは「選手のできることを増やす・伸ばす・自律する」

## 【本会の趣旨】

最先端のスポーツ理論に触れ、実践について語り合うことを通して、指導者の指導力向上とスポーツ普及を目的とした集まりです。「心身の調整と強化のバランス」ということを一貫したテーマとしてきました。今年が第 10 回目となり記念大会総集編となります。今年「選手に寄り添い選手のできることを伸ばす」をテーマとして、盛りだくさんの内容をプログラムとすることができました。年齢や種目を問わず、様々なスポーツの指導者が交流し、ディスカッションする場も用意しております。興味のある方、指導のヒントをお探しの方々に是非ご参加いただきたいと思います。

## 【参加費用】

5 千円

## 【開催日時・場所】

2017 年 8 月 19 (土)、20 日 (日)

両日とも横浜国立大学 教育人間科学部 7 号館で実施します。

## 【第 1 日目】

1 メンタルストレッチと動きづくり (11 時 00 分～12 時 30 分)

YNUS (横浜国立大学スポーツアカデミー) 理事 靱山隆裕

陸上競技、テニス、ゴルフ、サッカー、野球、レスリング、バレーボール、スキージャンプ等、さまざまなスポーツのためのストレッチと動きづくりについて発表していきます。ストレッチの中ではメンタルストレッチを中心として身をゆだねる、任せる、預ける、の感覚を体感し、その後その感覚を基本姿勢の中に導入することで地面から力をもらう(ブロッキング)の動きを、それぞれの専門のスポーツにどのように応用して身体を動かしていくかについて実践していきます。そして選手が身体で覚えることで、自らがトレーニングを積み重ねていく、工夫する。を選手自身が構築できるようにアドバイスしていく方法論についてディスカッションしていきたいと思います。

2 跳躍と競技力向上 (13 時 30 分～15 時 00 分)

YNUS (横浜国立大学スポーツアカデミー) 専務理事 伊藤信之

この10年を振り返りますと、選手に寄り添い、アドバイスをし、選手が自律できるようにコーチングをしてきたと感じています。そして、YNUSの講習会では、跳躍の評価についても発表してきました。AMOSによる共分散構造解析による跳躍の評価です。選手が記録を伸ばすためには、選手とコーチの共同作業になるので、コーチも選手も客観的な指標に基づいて動きを振り返ることが必要になります。その仕組みについて発表してきました。その後、ハードル、跳躍、スプリント種目での選手の育成についても一貫して発表してきました。その根底には自律した選手を育成するという理念に基づいて指導してきました。今回の講習会では、その理念と、日本一流選手から大学生、高校生、小学生にかけての跳躍のコーチングの実践について、最新のトピックを取り入れて発表します。

### 3 すべてのスポーツに適用できる動きづくりの基本と応用（15時15分～16時45分）

スポーツスタジオ スプリム主宰 小栗式コンディショニングコーチ小栗仁也

骨から力を出す動きを追求し、骨を出す、骨を立てる、骨力を使うをキーワードに、柔軟性にあふれた身体を活用し、陸上競技を中心として、すべてのスポーツに適用できる動きづくりの基本と応用について実践していきます。骨力を修得し続けることで記録が向上する。骨力を中心にして、選手自身が自分の身体を見つめ、競技力を伸ばしていく過程についてもお話を聴きます。「ストレッチ体操と動きづくり」を日本で始めて普及した小栗達也先生の流れを、さらに創意工夫し、進化した「動きづくり」について皆さまと一緒に動きながらディスカッションをしていきます。

#### 【懇親会】

18時～21時

戸塚駅北口徒歩10分 きじま本陣 TEL045-860-6233

参加費用 6千円

#### 【第2日目】

### 4 経絡ストレッチと競技力向上・故障の予防（10時00分～11時30分）

神奈川衛生学園非常勤講師 A級アスレティックトレーナー 朝日山一男 様

本講習会でも、長年にわたって気と経絡のお話をさせていただきました。今回はその具体的な手法としての経絡ストレッチについてお話を聴きます。特に競技力向上と故障の予防、そしてどのように故障が回復していくかについては、選手自身がトレーニングの過程で自分自身を見つめオーバーロードを考え、その過程を大事にすることで、競技力を向上させることと選手自身が自律することが一体化してきます。その見つめるときの判断基準としての経絡ストレッチの要点を具体的なスポーツを例にとり、一緒に身体を動かしながらディスカッションしていきたいと思えます。