別紙１

作成例Ⅰ

**○○競技**

**競技者育成プログラム**

**（作成例）**

**競技団体名**

**平成30年　月**

**競技者育成プログラム**

**（作成例）**

**１．はじめに**

本県○○界の現状をふまえ、平成30年度から平成39年度までの競技者育成のための強化策を競技者育成プログラムとして策定し、競技者及び指導者の育成強化を図るとともに、○○競技の普及に寄与することを目指すものである。

強化策の実施にあたり、国民体育大会や各種全国大会で継続的にレベルの高い成績を目指すことができるよう、当協会の中長期（５年後及び10年後）の組織的・計画的な対策として取組むこととする。

なお、本県○○協会の強化対策は、あくまで、本県の小学、中学、高校、大学に在学及び本県出身の競技者を対象として実施するものである。

**２．現状の強化体制の分析と課題**

**１）競技環境と近年の競技レベル**

①競技環境

本県の競技登録者数は、全体で約○○名であり、競技人口は全競技団体の中でも上位に位置しているものと推測される。

育成強化の取組の実施にあたっては、学校教員を中心に指導者が多く配属されており、地元の指導者と連携を図りながら積極的な取組がなされている地域が多く、恵まれた環境にあると考えられるが、中学生時期に競技人口が大きく減少している。

【登録者数】

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 小学生 | 中学生 | 高校生 | 一般 | 合計 |
| 登録者数 | 1300 | 400 | 350 | 700 | 2750 |

東部地域の競技人口が少なく、他の地域と比較すると少年団の活動も活発ではない。

【地域別登録者数】

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 地域 | 東部 | 中部 | 西部 | 合計 |
| 登録者数 | 350 | 1500 | 900 | 2750 |

その他の記載内容（参考例）

○競技特性上、…であるため、指導が受けられる施設が○○運動公園や○○高等学校などと限られており、ジュニア選手を指導する場が少なく、高校入学後に競技を始めることになるため、高い競技力に結びついていない…。

○近年、○○競技の技術が高度化し、全国的にみても学校教育システムの枠内での指導から離れ、指導を生業にした指導者が高い専門性を持って、一貫した指導を行っている。しかし、本県においては、指導を生業にした指導者が不在であり、他県と比較すると競技力向上の体制が取りづらい状況にある。

②近年の競技レベル（過去10年）

過去10年間の各種全国大会等の状況は下表のとおりであるが、近年、県内大会優勝校の固定化が著しい。

○過去10年間の全国大会等の実績

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 年度 | 四国大会 | 国体 | インターハイ | 全国選抜 | 全中大会 | 全小大会 |
| Ｈ20 |  |  |  |  |  |  |
| Ｈ21 |  |  |  |  |  |  |
| Ｈ22 |  |  |  |  |  |  |
| Ｈ23 |  |  |  |  |  |  |
| Ｈ24 |  |  |  |  |  |  |
| Ｈ25 |  |  |  |  |  |  |
| Ｈ26 |  |  |  |  |  |  |
| Ｈ27 |  |  |  |  |  |  |
| Ｈ28 |  |  |  |  |  |  |
| Ｈ29 |  |  |  |  |  |  |

**２）強化の取組**

①強化方法

現在の強化の取組は、夏休みに県高等学校総合体育大会のベスト４が集まり、３泊４日の合宿を行う中で強化選手を指定し、高知県チームを結成。国民体育大会四国ブロックへ臨んでいる。

昨年度から、小学生の有望選手を小学生強化指定選手として位置づけ、協力校（高等学校）に招いて、高校生と一緒に練習する仕組みを構築している。これにより、小学生のうちから、意欲の高い競技者が育成でき、また、小学生を指導しているコーチからは、同じチームの他の小学生に対しても良い影響を与えているという声も聞こえている。

②強化のための組織体制

強化に対する組織体制は、強化担当が２名位置づけられているものの、強化方針や計画は、各指導者任せになっており、全般的なコントロール体制は構築できていない。

また、指導者間の交流があまり活発でないため、近年の指導技術や練習方法が指導者間で普及しづらい体制となっている。

③強化のための資金

当協会では、登録選手全員が納入する登録料の一部と公益財団法人高知県体育協会選手強化・育成事業補助金などを主な強化のための財源としているが、有望な小学生の強化のための経費の捻出が十分ではない。

**３．競技者育成プログラム**

**１）競技の特性**

○○競技は、ネットによって分けられたコート上で、二つのチームにより行われるスポーツである。すべての人々に幅広く提供できるように、特有の状況に応じた様々な様式がある。

試合の目標は、相手コートにボールを落とす為に、ネットを越してボールを送ること、そして相手チームの同様の努力を阻止することである。

チームは返球するために、ボールを３回打つ（ブロックの接触に加えて）ことができる。ボールは、サーバーがネットを越えて相手コートへ打つサービスによって、インプレーの状態になる。ラリーは、ボールがコート上に落ちるか、“ボール・アウト”になるか、または正しく返球ができなくなるまで続けられる。

○○競技では、それぞれのラリーに勝つと得点を得る（ラリー・ポイント方式）。レシーブ・チームがラリーに勝った場合は、特典とサービス権を得て、そのチームの競技者は、時計回りに一つずつポジションを移動する。

**２）基本的強化方針**

①近年、全国的に小学生から○○競技をはじめる傾向が強くなっていることから、本県においても、小学生の指導者とより専門性のある高校学校の指導者が連携を図り、新人の発掘・育成を実施する。

②強化の取組を効果的に実施するために、地域別に小学校、中学校及び高等学校の各チームが連携を図ることができる環境を整える。特に、地域で小学生に指導しているスポーツ少年団の指導者に対して、競技者育成プログラムの普及・啓発も併せて、総合型地域スポーツクラブの協力も得ながら地域における連携型強化策を進める。

**３）年齢別指導指針**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 年代 | | 期分け | 期分け |
| 男子 | 女子 |
| U-13 | U-11 | 導入期 | ○○競技に専門的なトレーニングばかりではなく、様々な動きやスポーツを経験させ、身体のコーディネーション能力を高める。また、○○競技を楽しみながら、技術の習得を行う。この時期の第一の目的は、○○競技に親しませることである。スポーツマンシップに関する指導もこの時期から行わなくてはならない。 |
| U-16 | U-14 | 第１育成期 | 基礎技術の完成を目指して、○○競技の専門的トレーニングを開始する時期。この時期の子供は第２次性徴期を迎えているものが多いので、個々の心身両面の成長段階に注意しながらの指導が必要とされる。また、発育発達段階の違いや、○○競技経験年数の違い（小学生期に始めたものもいれば、中学生になってから始めるものもいる）からトレーニングの負荷のかけ方など、多くの配慮が必要となる。 |
| U-19 | U-16 | 第２育成期 | ボールを落とさず、ラリーを続けることのできる能力を身につける時期。また、パワーアップのためのトレーニングを開始し、スキル要素の向上を図る時期。かなりの競技者が第２次性徴期を終え、心身ともに本格的な○○競技のトレーニングに対する準備ができている。 |
| U-21 | U-19 | 第３育成期 | パワーアップ、高レベルのスキル要素獲得とタクティクス要素の向上を中心とした指導を行う時期。 |
| シニア | | 完成期 | 諸外国のチームとの対戦等々から個々のスキル要素やタクティクス要素の向上を図り、パフォーマンスを最高レベルに到達させる。 |

**４）競技者育成マニュアル（実際のトレーニング）**

（発達段階に応じた指導のポイント）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ジュニア期（Ⅰ）年齢８歳～１２歳** | | |
| **指導方針** | ・専門的トレーニングばかりではなく、様々な動きやスポーツを経験させ、身体の調整力を高める。  ・特に低学年から中学年においては，ソフト○○競技等を通して、○○競技を楽しみながら技術の習得を行う。  ・努力することの尊さと仲間への尊敬や感謝の気持ちなどを基本理念としたスポーツマンシップの育成を図る。 | |
| **トレーニング** | ・遊びの要素を含むトレーニングやソフト○○競技を使った様々な遊びを取り入れる（特に低学年～中学年では）。  ・多様な動きを通して、楽しみながら走・跳・投を中心とした身体能力を高める。  ・ボールを使った遊びのトレーニングを取り入れる。  例１ ：上に投げて手をたたいてキャッチ（たたく回数を増やしていく）。  例２ ：上に投げて回転してキャッチ（回転する数を2 回・3 回と増やす）。  例３ ：上に投げて前転してキャッチ（マットを使って）。  例４ ：昔遊びの天大中小など。 | |
| **パス** | オーバーパス | ・フォーム作り（ボールを使わずに形作り→ボールを持って形作り）  ・キャッチアンドスロー（指導者が投げて，パス動作をゆっくり行う） |
| アンダーパス | ・フォーム作り（ボールを使わずに形作り→近くから投げてもらい形作りをする）  ・直上パス（床にワンバウンドさせ繰り返す→床に落とさないで続ける） |
| **レセプション** | ・フォーム作り（近くからボールを投げてもらい形作り→ネット越しのボールを目標に返す）  ・ボールキャッチ（フットワークを使い、前後左右に動いて体の正面でキャッチする） | |
| **ディグ** | ・フォーム作り（高いボールや低いボールに対する構えおよびステップの練習）  ・正面左右軟打ディグ（正面左右に打たれた軟打をキャッチする→レシーブする） | |
| **スパイク** | ・スパイクフォーム作り。  （ジャンプなしでボールを使わずに形・ステップ作り→頭上に持たれた動かないボールを打つ）  ・ミートの練習（ジャンプせずに壁に向かってワンバウンドさせてから当てる）  ・指導者が投げたボールを打つ→トスを打つ | |
| **ブロック** | ・フォーム作り（ボールなし）  ・その場助走なしジャンプ（投げられたボールにタッチ→打たれたボールにブロック） | |
| **サーブ** | ・サイドハンドサーブで練習  ・自分の打ちやすいサーブで練習  ・コントロール打ち練習（強さ・コース） | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ジュニア期（Ⅱ）年齢１２歳～１５歳** | | |
| **指導方針** | ・基礎技術の完成を目指して、○○競技の専門的トレーニングを開始する時期である。  ・個々の心身両面の成長段階に注意し、発育発達段階や経験年数の違いからトレーニング負荷のかけ方等に配慮する。  ・周囲から信頼される人間の育成を目指すために、礼儀作法や規律ある生活ができるよう指導する。 | |
| **トレーニング** | ・○○競技に必要な身体能力を高めるためのトレーニングを行う。（特にコーディネーショントレーニング、スピードトレーニングを中心に）  ・個々の身体能力や男女差を考慮して、トレーニングメニューを工夫する。(身に付けさせたい力：ジャンプ力、瞬発力、腹筋・背筋) | |
| **パス** | オーバーパス | ・基本パス（90°弧を描くように移動しながら行う）  ・ランニングパス（パスした後は前に移動する）  ・変化をつけたパス（直上→正面、直上→バック、ダイレクトパス、ロングパス） |
| アンダーパス | オーバーパスと同じメニュー。 |
| **レセプション** | ・ボールキャッチ（フットワークを使い、前後左右に動いて体の正面でボールにコンタクトする）  ・移動レセプション（ネットをはさみ左右に移動してレシーブする。）  ・チームレセプション(声をかけ連携しながらレシーブする) | |
| **ディグ** | ・軟打に対するディグ（移動し、打たれたボールをレシーブ）  ・強打に対するディグ（フットワークを使い前後・左右に動いてレシーブする） | |
| **スパイク** | ・ミート(Ａ クイック)  ・ダイレクトスパイク（反対コートから投げられた正面からのボールを打つ）  ・オープンスパイク  ・連続スパイク | |
| **ブロック** | ・ワンステップブロック（シャッフルステップ、クロスステップ、クロスオーバーステップ）  ・移動ブロック（センターからレフト・ライトへ、レフト・ライトからセンターへ移動してブロックする） | |
| **サーブ** | ・コントロール打ち（次第に距離を伸ばしながらボールを白帯にぶつける）  ・前後打ち（エンドライン付近をねらう、アタックラインより前に落とす）  ・コース打ち(ポイントを決めてそのコースへサーブを打つ)  ・弾道の低いサーブ練習（ネット上にひもを張り、ネットとひもの間を通すように打つ） | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ジュニア期（Ⅲ）年齢１５歳～１７歳** | | |
| **指導方針** | ・本格的な○○競技のトレーニングを開始する時期である。  ・ボールを落とさず、ラリーを続けることができる能力を身につける。  ・トップアスリートを意識し、自分で自分の問題点を発見し克服しようとする自己教育力を持った競技者の育成を図る。 | |
| **トレーニング** | ・レベルの向上を目指しパワーアップを図る。（筋肉トレーニング、スピードトレーニング、パワートレーニング）  ・体力測定により自分の体力を科学的に測定しトレーニングに活かすなど、自分の身体について理解し、管理できる能力を身につける。 | |
| **パス** | オーバーパス | ・三角パス（３人で三角形になりボールを２球使用してパスをする）  ・９ｍのロングパス（ボールが飛ばない場合には一度ワンバウンドさせてから飛ばさせる）  ・回り込んでボールの下に入る。 |
| アンダーパス | ・三角パス（３人で三角形になりボールを２球使用してパスをする）  ・回り込んでボールの下に入る。 |
| **セッター** | ・ボールを掴む瞬間にレフトやライトへトスを出せるようなモーションを作る練習。  ・セッターがボールを見ながら間接的に相手のブロッカーを見る練習。  ・リズムを変えたジャンプトスが出来るようにする。  ・セッターアップの練習と二段トスをあげさせる連携練習。 | |
| **レセプション** | ・３人組レセプション（セッターをつけて行う）コートを分割してレシーブする範囲を分担する。  ・４人組レセプション（セッターをつけて行う）  ・ジャンプサーブの対応を考えたレセプション | |
| **ディグ** | ・２列の状態でレシーブからつなぎ、フォローの動きまで練習させる。（２ヶ所からそれぞれボールを打つ）  ・３メンの隊形からレシーブと二段トスを行う。 | |
| **スパイク** | ・レセプションからスパイク練習をする。  ・実際にブロックをつけてスパイク練習をする。  ・チャンスボールを入れてもらい２人で３回連続でスパイク練習する。 | |
| **ブロック** | ・膝を曲げた姿勢からボールをキャッチして、ネットの上から手首でボールを落とす。  ・ブロックの配置（スプレッド・バンチ・デディケート・左右スタック）  ・実際の攻撃に対してブロック配置をして練習する。（練習用の台を利用） | |
| **サーブ** | ・得意なサーブを身に付ける（ジャンプフローターサーブ、ジャンプスパイクサーブなど）  ・ゲームにおける効果的なサーブの工夫 | |

**５）指導者の育成と情報の共有**

①県内中央講習会「○○競技ミーティング」の開催

中央競技団体から講師を派遣してもらい、選手育成における一貫指導の構築に関わる共通認識を図るきっかけとなる講習会を実施する。

②地域別指導者連携講習会

県内を３ブロック（東部、中部、西部）に分け、地域の高等学校や総合型地域スポーツクラブにおいて、当協会の強化担当からスポーツ少年団や中学校の指導者等が指導を受けられる講習会を実施する。

③若手指導者の育成

高知県体育協会が主催する「高知ing(Coaching)アカデミー」に、若手の指導者２名を参加させるとともに、アカデミーの講師を招聘し、前述の「○○競技ミーティング」にて講義等を行う。

④情報の共有

県内３ブロックのそれぞれに取りまとめ役を配置し、関係機関からの情報が伝達できるような組織体制（連絡網）を構築する。

**６）指導体制と中長期の強化計画**

①年代別有望選手の状況

【小学生】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 氏名 | 所属 | 課題等 | 協会からの支援方法 |
| 高知　和歌子 | 安芸ＳＳ | 地域の中学校に指導者不在 |  |
|  |  |  |  |

【中学生】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 氏名 | 所属 | 課題等 | 協会からの支援方法 |
| 高知　太郎 | 窪川中 | 私立○○高校へ進学希望 | 私立○○高への推薦書 |
| 香西　育夫 | 中村中 | 中村高等学校へ進学希望 |  |
|  |  |  |  |

現中学１年生に、背の高い有望な選手が５名程度いる。５年後を見越して、強化選手の指定を行い、月に１度、○○高校と○○高校にて合同の練習を行う。

【高校生】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 氏名 | 所属 | 課題等 | 協会からの支援方法 |
| 土佐　次郎 | ○○高校 | ○○大学進学希望 |  |
|  |  |  |  |

②強化に向けた指導体制

県大会でベスト４になったチーム（中学校、高等学校）を対象に、アドバイザー招聘事業を活用して、インターハイ優勝校の監督から高度な技術・戦術の指導を行ってもらうことで、競技力の高いチームの活動を継続的に支援していく。

また、２名の強化担当者が、強化指定選手の所属先の指導者を訪問し、スポーツ少年団の指導者と中学校や高等学校の指導者を繋ぐコーディネーター役として橋渡しをすることで、一貫指導プログラムの考え方や指導マニュアルを普及し、指導内容に継続性を持たせるような体制づくりを進める。

小学４、５、６年生及び中学１、２年生の有望選手等を協会指定育成選手として指名し、○○リーグのクリニック及び練習に参加する機会（年間10日程度）を設け、継続した競技力の向上を組織的に行う（Ｕ１５プロジェクト）。なお、協会指定育成選手の指名については、強化担当者が原案を作成し、協会○○部の承認をもらうこととする。

新人の発掘については、協会○○部が県内のスポーツ少年団の活動状況等を取りまとめて募集チラシを作成し、○○スーパー本店を通じて県内のチェーン店に掲載してもらうことで競技人口の更なる拡大につなげる。

③スポーツ医・科学の活用等

年代別有望選手が所属するスポーツ少年団の指導者に対して、スポーツトータルサポート事業の指導者研修講座への参加を呼び掛け、ジュニア期からのスポーツ医・科学等を活用した指導方法やトレーニングについて普及していく。

④強化計画

【中長期計画】

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 年度 | 競技レベル等 | 備考 |
| Ｈ30 | Ｕ１５プロジェクトによる若年層の強化 |  |
| Ｈ31 | 全国○○大会ベスト４ |  |
| Ｈ32 | ★競技力向上のためのターゲットイヤー | オリンピック東京大会 |
| Ｈ33 |  |  |
| Ｈ34 |  |  |
| Ｈ35 |  |  |
| Ｈ36 |  |  |
| Ｈ37 |  |  |
| Ｈ38 |  |  |
| Ｈ39 |  |  |

【平成30年度～31年度　計画】

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 月 | 内容 | 備考 |
| ４月 |  |  |
| ５月 |  |  |
| ６月 |  |  |
| ７月 |  |  |
| ８月 |  |  |
| ９月 |  |  |
| 10月 |  |  |
| 11月 |  |  |
| 12月 |  |  |
| １月 | 県内講習会「○○競技ミーティング」 |  |
| ２月 | 地域別指導者連携講習会 |  |
| ３月 |  |  |
| ４月 |  |  |
| ５月 |  |  |
| ６月 |  |  |
| ７月 |  |  |
| ８月 | 地域別指導者連携講習会 |  |
| ９月 |  |  |
| 10月 |  |  |
| 11月 |  |  |
| 12月 | 県内講習会「○○競技ミーティング」 |  |
| １月 |  |  |
| ２月 |  |  |
| ３月 |  |  |