別紙1

作成例Ⅱ

**○○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27年度から平成36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、他の競技団体と比較して少なく、競技人口の増加は、競技の普及とともに当協会の課題である。

現在、全国レベルで活躍しているジュニア期の競技者が５名程度おり、2020年のオリンピック東京大会へ出場させるための強化体制の整備が必要と考えている。

【登録者数】

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 小学生 | 中学生 | 高校生 | 一般 | 合計 |
| 登録者数 | 15 | 15 | 10 | 2 | 42 |

【地域別登録者数】

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 地域 | 東部 | 中部 | 西部 | 合計 |
| 登録者数 | ０ | 32 | 10 | 42 |

【指導が受けられる施設等】

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 地域 | 東部 | 中部 | 西部 |
| 施設名等 | なし | ○○高校、○○高校 | なし |

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。

○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、強化の取組は、県内のすべての競技者（小学生、中学生及び高校生）が、夏休みに一同に介して、３泊４日の合宿を行い、指導者が連携しながら競技力の向上に努めている。

特に、小学生の有望選手を協会指定の強化競技者として位置づけ、練習会場である高等学校の施設で、高校生と一緒に練習することで一貫した指導ができている。

②強化のための組織体制

強化に対する組織体制は、２名の中核的な指導者が強化担当として、強化方針や計画を策定しているが、他地域の指導者との連携は十分ではなく、全般的なコントロール体制の構築が必要と考えている。

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強化のための主な財源としているが、有望な小学生の育成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**

○○競技は体重制で行われるため、同じ身体能力・条件で競技することができる。また、ジュニア期での大会等では、学年別に区分されているため、幼年から競技者として取組むことが可能である。

○○競技はマットで転がったり、相手を倒したり、相手とぶつかったりしながら体力・技術を身につけていくため、近年の子どもたちが体験することが少なくなった運動を多く取り入れており、将来様々なスポーツを行ううえでも最も重要な能力を身につけることができる。

**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、小学生の時期から新人の発掘・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、指導者間で競技者育成プログラムの普及・啓発も併せて、実技講習会を行い連携型強化策を進める。

**３）年齢別指導指針**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 区分 | 年齢 | 年代 | 体力面 | 技術面 |
| 幼年 | ４ | 【初級者】  ・○○競技を体験し楽しむ。  ・○○競技専用マットになれる。  ・集団での練習を楽しく行う。  ・指導者を見る。  ・指導者の話を聞く。  【中級者】  ・○○競技の基本技術の習得（立ち技、グランド）  ・基本技術から応用技へ  ・相手との実践練習の開始  ・○○競技のルールの理解  【上級者】  ・競技力の向上  ・実践に必要な体力強化  ・大会への参加 | ・マットで走ったり、転んだりしながら、自然な動きで身体を動かす。  ・怪我を防ぐために、柔軟性を身につける。 | ・○○競技の基本的な構えを覚える。  ・相手を倒したり、転がしたりしながら、遊びに近い動きで○○競技の基本技術を身につける。 |
| ５ |
| ６ |
| 小学生  （低学年） | ７ | ・発達段階に応じた体力トレーニングを導入する。  ・自然な動きからの体力強化を中心に行い、機器（重量物）を使用した強化は行わない。  ・○○競技を行うための体力が身についていない場合の、取組及び指導方法が将来の育成につながる。  ・体重、身体能力に個人差が大きい時期であるため、指導者が選手の能力を見定めることが重要。 | ・タックル、投げ技等の基本技術を習得する。  ・○○競技の動きを理解する。  ・基本技術の習得のために反復練習を行う。  ・技術の習得から応用技へ移行していく。  ・技術面でも個人の能力に合わせた指導が重要な時期でもある。 |
| ８ |
| ９ |
| 小学生  （高学年） | 10 |
| 11 |
| 12 |
| 中学生 | 13 |
| 14 |
| 15 |
| 高校生 | 16 | ・競技力向上に体力の強化が重要な時期となる。  ・マットサーキット、ランニング、機器を用いたトレーニング等、様々な強化が必要となる。 | ・競技力向上に基本動作から応用技への対応が重要となる。  ・相手との駆け引きの中で、工夫しながら競技として使える技術を習得する。 |
| 17 |
| 18 |

**４）競技者育成マニュアル（実際のトレーニング）**

【指導上の具体的ポイント】

幼年期から段階を追った指導を行うことが理想であるが、○○競技を始める年齢・体格・体力には大きなばらつきがあり、同じ年齢でも指導の方法は違ってくる。

実際には幼年から高校生までが１つのチームに所属し、少数の指導者により指導されている場合が多いため、幼年から高校生までが基本的に同じメニューで練習を行い、部分的な内容で個人の能力にあった指導を行うケースが多い。

幼年から小学生低学年

幼年期から小学生低学年においては、○○競技を楽しく自然に身につけることが大切であり、将来のためにも○○競技を好きになることを目標にしてトレーニングを行う。高度な技術を教えることよりも、基本的なポイントを教え、○○競技を遊び感覚で行うことが望ましい。体力面のトレーニングについても、楽しいメニューをつくる工夫が必要である。ただし、幼年の選手についても、大会等に参加することが多いため、基本的なルールに対応できる技術（両足タックル・グランドの攻防等）を習得する必要がある。

小学生高学年から中学生・高校生

小学生高学年から中学生の時期は、個人の身体能力に大きな差がでてくる。体力面・技術面双方に発達段階に応じた指導を行う。小学生高学年・中学生・高校生からの初心者も多く、年齢別の内容より個人の能力に応じた体力トレーニング及び技術の習得が重要となる。

≪技術の習得の一例≫

・基本姿勢からの動き

構え→フットワーク→組み手・崩し→攻撃・防御

・立ち技系

両足タックル→片足タックル→崩しからのタックル→様々な変化のあるタックル

かぶりからの攻撃→腕取りからの攻撃→投げ技を使った攻撃等

相手の攻撃に対する防御→反撃技

・グランド系

ローリング→ネルソン→アンクルホールド→様々なグランド技

テークダウンからの攻撃

実際のトレーニングの流れ

【準備運動】

１ マットで走ったり、転がったりしながらの身体ほぐし。

→ジャンプ・サイドステップ・片足とび等、様々な動きで体をほぐしていく。

２ 柔軟体操

→上半身・下半身・各関節等、バランス良く行う。

→ブリッジ（前ブリッジ・後ろブリッジの反復、飛返り）

３ マット運動

→前後転・開脚前後転・倒立前後転・飛込み前転・ヘッドスプリング・ハンドスプリング等

→後ろ受身・前回り受身・飛込み受身（正確に自分の身体の動きを理解しながら行う。）

【技術練習】

４ 立ち技の練習

→○○競技の構え・組み手（構えからのフットワーク・サイドステップ・バックステップ等の動きへ）

→タックルの基本技術の習得（両足タックル・片足タックル・すかしタックル等の基本技術の習得）

→タックルの反復

初級者：両足タックル中心中級者：両足タックル・片足タックル。

上級者：相手を崩しながら、様々なタックルからテークダウン、フォールへ。

→投げ技の基本技術の習得（一本背負い、首投げ、飛行機投げ、巻き投げ等の基本技術の習得）

→投げ技の反復投げ技は基本的に中級者及び上級者になってから導入する。

→がぶり・四つ組・腕取り等、様々な状態からの攻撃、応用技術を習得。

５ グランドの練習

→ローリング・ネルソン・アンクルホールド等のグランド技の基本技術の習得から実戦的な応用へ

【実戦練習】

６ スパーリング

→ルール及びレベルに応じたスパーリングの実施

短時間の集中的スパーリング、長時間スパーリングによる持久力強化等、能力に応じたスパーリングを実施する。

【体力面の強化】

７ 幼年・小学生低学年については、遊びに近い動きの中で体力をつけていく。

小学校高学年・中学生については、マットでのサーキットトレーニングを中心に体力をつけていく。

→腕立て伏せ・腹筋・背筋等、様々な動きを組み合わせ、回転・スピードに変化を持たせながら行う。

→２人組で相手の体重を利用した強化。

→器具（特に重量物）を用いたトレーニングは極力行わない。

高校

→マットサーキット、2 人組での筋力トレーニングを行う。

→ランニング（持久走・ダッシュ・インターバル走）による心肺機能・足腰の強化を行う。

→鉄棒での懸垂・ロープのぼり・その他トレーニング機器を使ったトレーニングを導入。（個人での能力を見定め、正確な動作・負荷によるトレーニングを指導することが重要）

**５）指導者の育成と情報の共有**

①県内講習会「○○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指導者育成等

合同合宿の際に、オリンピック選手を育成した○○コーチを招聘し、継続的な支援をいただく。しかし、指導者の育成は、現在の競技者が大人になるまで難しい状態にある。

高知県体育協会が主催する「高知ing(Coaching)アカデミー」に１名参加させる。なお、合同合宿等の際に、講義内容等を他の指導者にも伝達してもらう。

③情報の共有

中央競技団体等、関係機関からの情報は、随時、共有している。

**６）中長期の強化指導体制と計画**

①年代別有望選手の状況

【小学生】

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 氏名 | 所属 | 展望や課題等 |
| 土佐　和歌子 | 高知クラブ | 全国小学生大会（６年生の部）第２位 |
| 山田　華子 | 高知クラブ | 全国小学生大会（５年生の部）優勝 |

【中学生】

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 氏名 | 所属 | 展望や課題等 |
| 高知　太郎 | 高知クラブ | 全国中学校大会６位 |
| 香西　正男 | 土佐クラブ | 全国中学校大会２位（全国ジュニア強化選手） |
|  |  |  |

【高校生】

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 氏名 | 所属 | 展望や課題等 |
| 土佐　次郎 | 土佐クラブ | 全国高校総体３位（全国ジュニア強化選手） |
|  |  |  |

【一般】

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 氏名 | 所属 | 展望や課題等 |
| 土佐　太郎 | ○○大学 | 全国学生選手権５位 |
|  |  |  |

②強化に向けた指導体制

○○競技の施設が整備されている○○高校と○○高校を強化拠点とし、配置される教員及び卒業生等が指導者として、継続的に指導ができる体制を構築していく。

なお、新人の発掘及び当競技の普及のために、競技者（高校生や中学生）を指導者として子どもたちの体験教室を開催する。

また、保護者やＯＢ、ＯＧはもとより、各学校がある地域の方々にも広く声をかけて「応援団」を結成してもらい、成績や活動などの情報を広く発信しながら、競技の普及啓発を行う中で競技人口の拡大にもつなげていく。

③スポーツ医・科学の活用等

スポーツトータルサポート事業のトータルサポートの対象選手については、積極的に活用していく。

動作分析は、今後の高度な技術獲得のために必要不可欠と考えているので、青少年センター担当者にデータを送付して支援いただくとともに、中央競技団体とも連携しながら有効な活用に努める。

④強化計画

【中長期計画】

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 年度 | 競技レベル等 | 備考 |
| Ｈ30 | 小学生、中学生への集中強化  競技人口の増加（登録者数50名以上） |  |
| Ｈ31 | 国民体育大会等少年種別３位以内 |  |
| Ｈ32 | オリンピック選手の輩出 | オリンピック東京大会 |
| Ｈ33 | ※継続的なレベルの高い競技成績 |  |
| Ｈ34 |  |  |
| Ｈ35 |  |  |
| Ｈ36 |  |  |
| Ｈ37 |  |  |
| Ｈ38 |  |  |
| Ｈ39 |  |  |

【平成29年度～平成30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」  高知ing(Coaching)アカデミー伝達講習会 |  |
| ２月 |  |  |
| ３月 |  |  |
| ４月 |  |  |
| ５月 | ナショナルメンバー招聘合宿 |  |
| ６月 |  |  |
| ７月 |  |  |
| ８月 |  |  |
| ９月 |  |  |
| 10月 |  |  |
| 11月 | 県内講習会「○○競技ミーティング」  高知ing(Coaching)アカデミー伝達講習会 |  |
| 12月 |  |  |
| １月 |  |  |
| ２月 |  |  |
| ３月 |  |  |