2024 年度
加納西スポーツ少年団サッカー部
第 2 回保護者研修会

×

岐阜大学 GIFU UNIVERSITY

日　　程：2025 年 2 月 24 日(月・祝)　第 1 部 18:00-19:10　第 2 部 19:30-20:30
場　　所：第 1 部加納西小学校体育館　第 2 部加納西小学校公民館
参 加 者：第 1 部約 40 人(子ども・保護者含む)　第 2 部 10 人(保護者)
講　　師：上田 真也 氏(岐阜大学教育学部准教授)・岐阜大学大学院生 3 名
内　　容：実技「ゴールデンエイジに活用できるコーディネーショントレーニングと考え方」
　　講義「子どもの発育発達を理解し、適切な子どもとのかかわり方につなげる」

【参加者の感想】

学年	第 1 部：実技「ゴールデンエイジに活用できるコーディネーショントレーニングと考え方」
1 年	テンポも大事だと感じた。言葉での説明は程々に見せるやってみさせる事が重要と学んだ。教える訓練させるという切り口ではなく、いかに頭を使わせ（混乱させる）小脳や神経系等を刺激する事を切り口にした指導が効果的と学んだ。サッカーを体育館でもできるようにしてやることが親の役目だと感じます。
1 年	手の動き、足の動きを同時進行で行うのが難しく、良い刺激だと思いました。
1 年	子どもが迷いながらも生き生きと動いているのが印象的でした。早いテンポでの進行でしたがいろいろな動きに挑戦できて、子どもも楽しそうでした。参加してよかったなと思います。
1 年	コーディネーショントレーニングの一つ一つはシンプルで、家庭でもすぐに取り入れられるものが多くとても参考になりました。親子共々、終始楽しみながら学ばせていただきました。
1 年	メニューの切り替えのテンポが速く、子どもたちが「できる」前に終わってしまったため、親としてはコーチの言うことをできるようにしなければならないという思いになってしまいがちである。しかし、そのような意識は必要なく、子どもが様々な動きを体験し、「やってみる」「見て学ぶ」「次もやってみたい」ということが子ども目線では必要なことだと学びました。
2 年	様々な動きが短時間で連続することで、子どもたちは飽きずに楽しく体を動かすことができていて良かったと思います。
3 年	色々な体の動かし方を教えてもらい、子どもたちも楽しそうでした。ウォーミングアップでやっても楽しそうだと思うので機会があればまたやってみたいと思います。
学年	第 2 部：講義「子どもの発育発達を理解し、適切な子どもとのかかわり方につなげる」
1 年	とにかく食べさせます。睡眠十分取らせるようにできる事をする。スキースノボとか野球とか自分ができることをどんどん教える。
1 年	職業柄小学生に関わることが多いため、今回の話を聞いて、コーディネーショントレーニングなど早速実践しようと思えることが多かったです。また、子どもを支える家庭の役割について再認識することができました。貴重な機会を頂きありがとうございました。とりあえず、来週の練習からおにぎりを持たせます。
1 年	夫が参加し内容を共有しました。こどもの健やかな成長、身体能力向上のために、親ができることを教わり、とても有意義な内容でした。運動方法、食事摂取のタイミング、十分な休養を意識して日々の生活に早速取り入れたいと思います。
1 年	子どもの発達段階(スキャモンの発育曲線)を考慮した、子どもたちへの働きかけを行う必要があると感じた。特に神経系が急激に発達する 10 歳ごろまでに様々な動きを子どもたちに遊びの中から体験できるような練習メニューを取り入れる必要があると理解しました。子どもへの働きかけに関して、知識がなければ子どものためだと思っても間違ったことを知らず知らずのうちに与えてしまう可能性があります。保護者も絶えず学習していく必要があると認識しました。
2 年	ゴールデンエイジ、栄養補給、湯船に浸かるなど、知っていても行動が中途半端になっていたため、徹底していきたいと思いました。練習後はグラウンドでみんなが何か口に含んでいるのが当たり前といった空気を作っていきたいです。
質問№	質疑応答
1	Q【栄養について】…トレーニング後、何を食べたらいいか。タンパク質や糖質等摂取の順番は？ A なんでもいい。トレーニング後 30 分以内と 2 時間後の栄養摂取では疲労回復に大きな差が出る。おにぎり・バナナ・ゼリー飲料等持ち運びや常温保存できるものが便利。

報告日：2025 年 2 月 27 日　報告者：牧野 健

2	Q【トレーニングについて】…体幹トレーニングは幼少の頃から実施すべきか？ A どちらでもいい。遊びの中で様々な動きから、様々な筋肉への刺激を。体幹トレーニングについて、筋肉への刺激を促し神経系へのアプローチを。遅筋への刺激のため、正しい体幹トレーニングで筋肥大や筋肉痛はない。正しい姿勢で 5 秒～10 秒程度で OK。
3	Q【姿勢について】…正しい姿勢の測り方はあるか？座り方は？ A 靴底で確認。左右差や前後内外で擦り減り方をチェック。背中に長い棒を入れて頭から腰まで一直線になっているか。座り方について、本人が楽な姿勢なのでそこまで考慮する必要はないが、偏りが出ないような工夫を心がける。
4	Q【実技メニューについて】…1 つ 1 つの切り替わりが早く説明も端的だったが狙いは？ A 活動量を確保すること。この場で「できた」という実感よりも、様々な動きに「挑戦した」という経験を大切に。即座の習得の時期、丁寧な説明より、見たことをすぐにやってみることが大切（メリット・デメリットあるが）。反復することで自分なりのコツをつかむようになることを期待。子どもたちがまたやってみたいと思うことができるように。
5	Q【睡眠について】…真っ暗にして寝る方がいいか A 基本は暗くしたい。しかし、人間の調整は日光でリズムが整えられる仕組み。遮光カーテン等については家庭の都合もあるかと思う。

【担当者より】

お忙しいところ研修会にご参加いただき、ありがとうございました。今回の研修会では岐阜大学教育学部より生理学(運動に対する急性的および慢性的な応答の研究領域)のスペシャリスト、上田真也准教授・岐阜大学大学院生の 3 名をお招きし実技・講義の講演を実施しました。実技では、発育発達段階を考慮したコーディネーショントレーニングを、講義では、日常の家庭で取り組める食事・休養について、子供たちへのかかわり方を提示していただきました。

数年前より、JFA(日本サッカー協会)の指導者養成事業の中にセーフガーディング(暴力暴言を無くし安心安全な場をつくる)というカリキュラムが新設されました。指導者養成のカリキュラムは UEFA(欧州サッカー連盟)との互換性を持つようにしていますので、日本にとどまらず世界的に同じような問題がいたるところで発生していると思います。

これらの問題を解決するためには、子どもを理解しようとする姿勢・発育発達に対する知識の向上・サッカーの原理原則や個人技術、戦術の理解とその提示方法の学びではないかと私は考えています。

大切な子どもたちのサッカー環境(ハード・ソフトの両面)を守り、子どもたちが生き生きと主体的にサッカーに取り組むことができるよう、指導者・保護者の区別なく、子どもたちを守り育む大人として私たちができることをしていけたらと思います。ぜひ、他人ごとにせず、チーム全体で知識のアップデートを行えるようにしていきましましょう。過去の経験ではなく、将来への備え(知識)が子どもたちとサッカー環境を守るカギとなります。

皆さんのお知り合いで、研修会の講師として来ていただける方がいらっしゃればぜひご紹介ください。

【研修会の様子】

報告日：2025 年 2 月 27 日　報告者：牧野 健