

実績ある指導者から学ぶ 「理想の選手育成法」

～全競技の指導者に対するアンケート調査から～

群馬県高体連研究部 瀨名智弘(吾妻中央高校)

<http://gunma-koutairen.com/>

アンケート調査の概要

①対 象：33競技専門部 + 硬式野球(高野連)の
計34競技から推薦された指導者

②人 数：「全国大会上位入賞など**実績があり、**
指導力に定評のある指導者」 88名・・・B群

・比較対照群として、
「**今後の活躍が期待される熱心な若手指導者**」 95名・・・A群

個人回答の一覧表①

競技		サッカー	年代・性別	50代・男性	指導しているのは？	男子
			出身は？	他の都道府県		
			8歳	12歳	15歳	18歳
		質問項目	幼少期～2年生	小学校3～6年生	中学生	高校生
運動経験	運動	運動遊び・外遊びは？	普通(人並み)でよい	とても重要	やや重要	-
		多くのスポーツを経験することは？	普通(人並み)でよい	とても重要	やや重要	-
	専門種目	経験・成功体験を積むことは？	必要ない	さほど重要ではない	やや重要	-
		基本的運動能力を鍛えることは？	普通(人並み)でよい	普通(人並み)でよい	やや重要	-
		個人スキルを高めることは？	普通(人並み)でよい	とても重要	とても重要	-
	スポーツ活動	「叱る:褒める」の割合は？	1:9	2:8	3:7	4:6
		「指導者主導:主体性」の割合は？	1:9	1:9	2:8	3:7
		1週間の活動回数は？	1回	3回	5回	6回
		平日の活動時間は？	活動なし	1時間程度	2時間程度	2時間程度
		休日の活動時間は？	活動なし	1時間程度	2時間程度	2時間程度
		練習は平等に？	平等に全員	できるだけ全員平等	できるだけ全員平等	勝つために競技力で区別
		大会の出場は？	平等に全員	できるだけ全員平等	勝つために競技力で区別	勝つために競技力で区別
	周囲の大人が	絶対に避けるべきこと	やらせる指導は絶対にしない。スポーツを楽しむことが大切。	Enjoyスポーツが大切。 (それ以外はさける)	体カトレーニング	

☆中学校の部活動を社会体育に移行することについてどう思いますか？

自然の流れでこれからは地域スポーツが重要になっていく可能性大。

☆部活動指導員が制度化されることについてどう思いますか？

よいと思う。

個人回答の一覧表②

高校ではどんな指導をしている？

☆高校指導者が中学生に求める能力は？

- ① 学力・認知判断力(理解力)・言語表現力(話す力)
- ② バランスのよい運動能力の高さ(体力テストの総合点)
- ③ その競技に必要な体力(瞬発力・持久力・筋力・巧緻性・敏捷性・柔軟性など)

☆高校指導者として重要な要素は？

- ① 選手を本気にさせる「動機付け・環境整備」
- ② 勝敗よりも選手の人間的成長を望む指導方針
- ③ 選手に大切なことを徹底させる「厳しさ」

☆大切にしている言葉、モットーなどは？

Never,never,never Give Up

☆結果が出たのは何年目くらい？

4 年目

☆転機・きっかけは？

・ 県で優勝することによって

☆「個」と「チーム」重視するのは？

どちらも均等

☆「心・技・体」重視するのは？

心

個人回答の一覧表③

☆練習計画上参考にしているのは？

自身の指導者としての指導経験

☆最新の練習法取り入れている？

専門家を活用し取り入れている

・ 毎朝の体幹トレーニング

☆休日や長期休業に重視しているのは？

・ バランスを重視して練習、試合、合宿等を組み合わせている

☆けがや体調不良時の大会出場の判断は？

・ 本人の意志に任せる。

☆競技以外に行っている指導は？

- ・ 授業態度
- ・ 課題などの提出物
- ・ 学業成績
- ・ 男女交際
- ・ スマホ・ゲーム・SNSの使用
- ・ 食事・栄養

☆けが予防のためにやっていることは？

- ・ 疲労回復のための休養
- ・ 運動後すぐの栄養補給など栄養指導
- ・ アイシングやストレッチ、マッサージ
- ・ テーピングやサポーター使用
- ・ トレーナーによるけが予防指導
- ・ 健康観察

B 群

質問	幼少期 ～ 小学校2年生	小学校3～6年生	中学生	高校生
「叱る:褒める」の割合は？	1:9 39%	2:8 39%	3:7 35%	5:5 34%
「指導者主導:主体性」の割合は？	8:2 23%	6:4 20%	5:5 27%	5:5 24%
週の活動回数は？	週2回 39%	週3回 39%	週6回 45%	週6回 66%
				週5回はA22%＞B9%
平日の時間は？	1時間 49%	2時間 57%	2時間 56%	3時間 52%
休日の時間は？	2時間 47%	3時間 40%	3時間 41%	4時間 30%
練習の平等性は？	平等に全員 62%	できるだけ全員平等 53%	できるだけ全員平等 36%	勝つために競技力で区別 53%
大会の出場の平等性は？	大会も平等に 48%	できるだけ平等 55%	勝つために競技力で区別 53%	勝つために競技力で区別 88%

A 群

質問	幼少期 ～ 小学校2年生	小学校3～6年生	中学生	高校生
「叱る:褒める」の割合は？	1:9 43%	2:8 43%	3:7 27%	5:5 21%
「指導者主導:主体性」の割合は？	9:1 24%	7:3 27%	5:5 35%	5:5 27%
週の活動回数は？	週2回 46%	週3回 35%	週5回 43%	週6回 56%
				週5回はA22%＞B9%
平日の時間は？	1時間 62%	2時間 61%	2時間 64%	3時間 57%
休日の時間は？	2時間 45%	2時間 42%	3時間 49%	4時間 34%
練習の平等性は？	平等に全員 56%	できるだけ全員平等 61%	できるだけ全員平等 46%	勝つために競技力で区別 60%
大会の出場の平等性は？	できるだけ平等に 49%	できるだけ平等 60%	勝つために競技力で区別 51%	勝つために競技力で区別 81%

中学生・高校生の「活動回数」は、B 群＞A 群
 小学校高学年までの「選手の主体性」の割合も、B 群＞A 群

B群

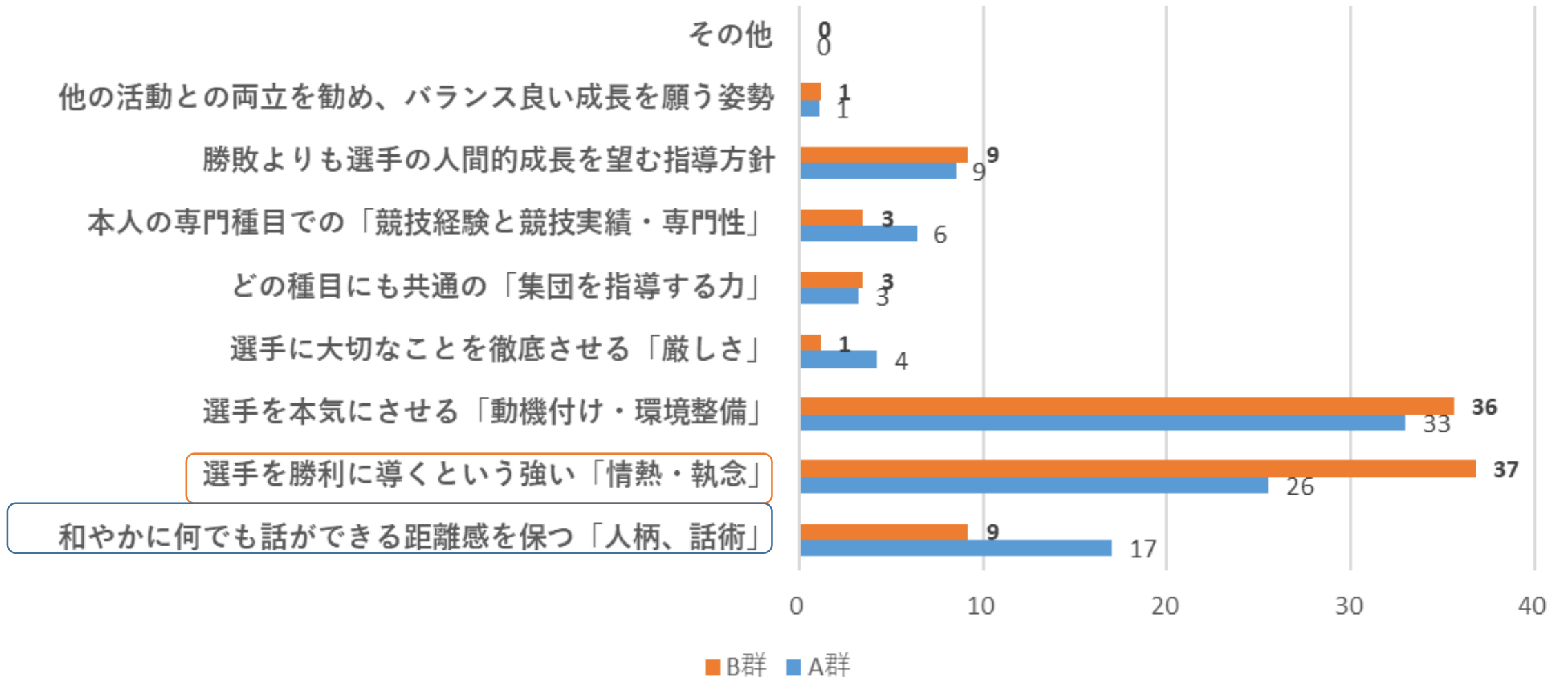
	質問項目	幼少期 ～ 小学校低学年	小学校高学年	中学生
運動	運動遊びは？	「とても重要！」 90%	「とても重要！」 56%	「普通・人並みでよい」 50%
	多くのスポーツを経験することは？	「とても重要！」 65%	「とても重要！」 48%	「普通・人並みでよい」 51%
専門種目	経験や成功体験を積むことは？	「さほど重要でない」 41%	「普通・人並みでよい」 39%	「とても重要！」 51%
	基本的運動能力を鍛えることは？	「普通・人並みでよい」 35%	「やや重要」 41%	「とても重要！」 47%
	個人的スキルを鍛えることは？	「さほど重要でない」 36%	「やや重要」 35%	「とても重要！」 55%

A群

	質問項目	幼少期 ～ 小学校低学年	小学校高学年	中学生
運動	運動遊びは？	「とても重要！」 89%	「とても重要！」 59%	「普通・人並みでよい」 47%
	多くのスポーツを経験することは？	「とても重要！」 74%	「とても重要！」 52%	「普通・人並みでよい」 35%
専門種目	経験や成功体験を積むことは？	「さほど重要でない」 37%	「やや重要」 32%	「とても重要！」 50%
	基本的運動能力を鍛えることは？	「とても重要」 30%	「とても重要＝やや重要」 35%	「とても重要！」 45%
	個人的スキルを鍛えることは？	「さほど重要でない」 28%	「普通・人並みでよい」 34%	「とても重要！」 46%

A群の方が、「幼少期～低学年、高学年の専門種目」をやや重要視？

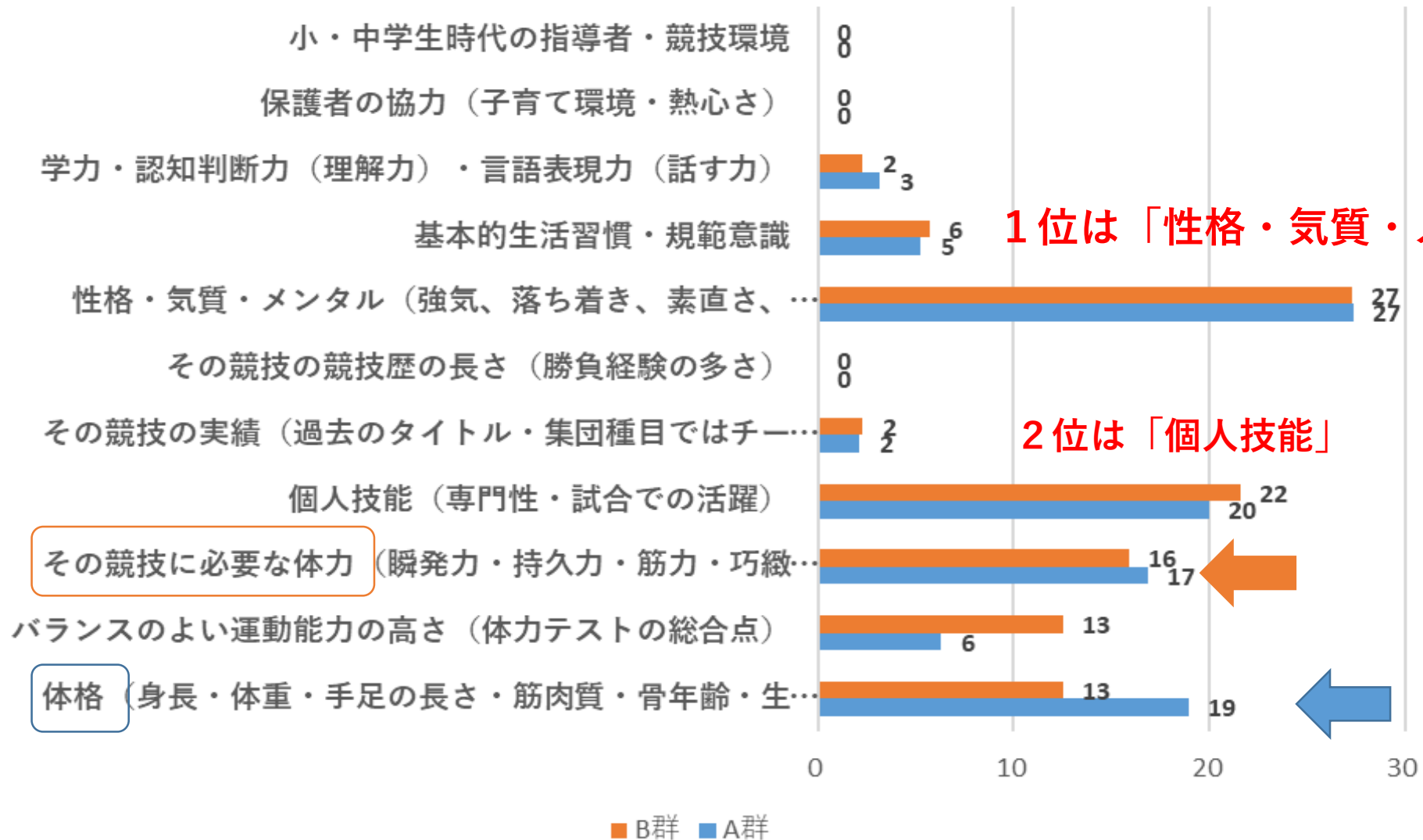
指導者として一番重要なのは？



「情熱・執念」は、B群 > A群

「人柄・話術」は、A群 > B群

中学生勧誘、どんな観点が1番重要？



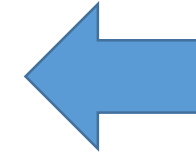
1位は「性格・気質・メンタル」

2位は「個人技能」

第3位：B群は「その競技に必要な体力」、A群は「体格」に期待する人が多い

個人回答の一覧から ハンドボール 30代 男性

	質問項目	幼少期～2年生	小学校3～6年生	中学生
周囲の大人が	絶対に避けるべきこと	専門種目をさせるのは良いが、方法や手立てに工夫がなく、競技規定のままのコートやボールでばかりプレーさせると、体格・体力の関係から、おかしな癖がついて、高校生になった時にプレーの幅が広がらない。	専門種目をさせるのは良いが、方法や手立てに工夫がなく、競技規定のままのコートやボールでばかりプレーさせると、体格・体力の関係から、おかしな癖がついて、高校生になった時にプレーの幅が広がらない。	球技において、フォーメーションばかりで（手っ取り早く勝利するため）選手を駒のように扱い、状況判断することを忘れさせてしまうこと。



勝利至上の弊害

最新の練習法取り入れている？

- 勉強して取り入れている。
- 結構怒るが、普通のプレーも褒める。（承認）

休日や長期休業に重視しているのは？

- 県外強豪との遠征試合を重視している

『企業秘密』

『指導のヒント』

大事な気配り



提言① <幼少から小学校2年生>

- ・ 外遊び・運動遊び → とても重要 ◎
 - ・ 多くのスポーツを経験する → 重要 ○
 - ・ 運動することの楽しさを味わわせる ◎
 - ・ 多少危ないことでも安全にできる ◎
- 専門種目の英才教育△？



- ・ 危ないからさせない×
 - ・ 叱責× 専門的なトレーニング× 偏った動作の反復×
 - ・ 特定の種目を始める場合でも…
- 発達段階を超える負荷は避ける！
- 他の種目や遊びを通して運動の楽しさを！

提言② < 小学校 3 ~ 6 年生 >

- ・ **多くのスポーツ種目◎、多種多様な運動◎**
- ・ **専門種目◎** …体力・運動能力・技能をUP
- ・ **「叱る<褒める」◎** 試合の進め方やルールを
認めること、褒めること→自主性や向上心を持たせる指導
- ・ **この時期の運動経験が重要◎**
→ 保護者の負担を理由に開始をためらわないでほしい。
- ・ **身近でできる何かしらのスポーツを始める◎**



- ・ 「勝利至上」× 毎日練習するような「高すぎる負荷」×
- ・ 専門種目を持つ場合：種目や役割を固定× 他の種目を制限×

提言③ <中学生>

- ・ 競技スポーツに向けて専門種目に◎ → 週5回から6回の活動◎
「個人スキルの向上」◎ 「成功体験、経験を積むこと」◎
- ・ 高校の指導者は…「性格・気質・メンタル」を期待
→ 「体力」「個人技能」+ 「思考力」「主体性」「創造力」など、
競技に必要な人間力を高めておく！
- ・ 外部指導者・部活動指導員の活用は…
「経験ある人材」◎ 「指導の範囲を明確に」◎ 「協力を得る」◎
基本や常識を「叱る<褒める」で教えられる指導者◎
→ 将来の活躍を期待した指導のできる専門家が適任！
- ・ ガイドライン「土日はどちらかで3時間の活動」は… △？
「もっと時間が必要？」 → 種目ごと、学校ごとに検討を！
- ・ 過負荷が懸念される「やりすぎ」× → 自粛すべき

まとめ（子どもが十分にいる前提で？）

- 実績ある指導者が将来のアスリートのために情報提供◎
予想通りの良識ある回答＝子どもに無理や無茶を求めている
- 幼児期から専門種目の英才教育？△
小学校低学年まで…多様な運動遊び・外遊び → 保護者に啓発！
小学校高学年～中学校が重要 → 競技力向上の鍵！
今後「部活動指導員」が普及？ → 人材確保が鍵！
- やり過ぎ・厳し過ぎをなくし、あるべき姿を徹底（＝適切な指導）
「上達」や「チーム作り」には「経験」が必要→時間がかかる！
→これまでは「何とか時間を確保して、限界に挑戦」△
→これからは「負荷・負担に配慮して、短時間で勝利を」◎
>>> 選手の「心」「自主・自立」が不可欠＝指導者の技量！

行政・学校・保護者・指導者が連携して小学生から一貫指導を！



日々の目標は『勝利』、目的は『10年かけてアスリート育成』

>> この目的を共有して、すべての指導者が、先輩たちから学び、
求められる新しい指導者に成り、スポーツ界を発展させましょう！

※ガイドラインをたたき台に…

選手・指導者（学校）・保護者が議論して“あるべき姿”を！

目標は？ 目的は？ 週何日？ 平日何時間？ 休日は？
危険は？ 疲労は？ 勉強は？ コーチは？ 練習内容は？

種目によって？ 人数？ 練習環境？ 季節？ 大会？

そのために、今後、取り組むべきことは…？

- ・県内で多くの人にこの研究の存在を知ってもらう！



種目・年代を越えて、**多くの高校指導者に…**

行政・統括団体と協力し、**小・中学生の指導者、保護者に…**

指導者向けリーフレットを作成し、配布

個人ごとの一覧表を**スマホ**で**選手も**見られるように…

新聞や地域の情報紙などで、**広く県民に…**

今後も、実績を残した指導者から情報を蓄積し公開