

出来ないから出来るへ！

# 親子で学べるスポーツコーチングガイド！

正しい姿勢・体づくり

軸作り運動編

## 本教材のご利用にあたって

本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

子どもたちにわかりやすく伝えることが出来るようになるべく専門的な用語は使わず、どなたでも気軽に学べるように心がけております。

子どもたちは、ちょっとしたコツをつかむことで、きっと今よりも上手に出来るようになることでしょう。そのサポートを是非、ご家庭や地域で行っていきましょう。

子どもたちの運動に対する苦手意識が少しでもなくなり、今まで以上に楽しんで運動が出来るようになること願っております。是非、ご活用ください。

※本教材は、各運動や競技を上手く行うためのコツやそのヒントの一部を紹介するものです。各運動や競技においての指導法・技術理論などは、指導者の考え方や方針によって異なる場合があります。また、本教材は他の指導法等を否定するものではありません。主旨をご理解のうえ本教材をご利用ください。



この教材は、平成30年度子どもゆめ基金(独立行政法人国立青少年教育振興機構)の助成金の交付を受けて作成したものです非営利目的の青少年教育活動で使用する場合にはご連絡ください。

## 本教材の監修担当講師



一般社団法人 身体開発研究機構

代表理事 澤 一騎

### 【プロフィール】

1978年生まれ。大阪市出身。

北海道大学水産学部卒業後、北海道大学大学院教育学研究科修士/博士課程を修了し(博士(教育学))、新潟医療福祉大学助教授や北海道大学大学院准教授などを経て、現在は一般社団法人身体開発研究機構代表理事を務める。

北海道大学陸上競技部監督、有限会社ベストパフォーマンス客員研究員等を務める。

研究・教育の専門はトレーニング科学、運動生理学、陸上競技で北海道大学をはじめとして大学・専門学校の非常勤講師を多数受け持つ。また、小中学生を対象とした陸上競技クラブ(札幌ジュニアアスリートクラブ)の運営とスーパーバイズを行う。日本陸上競技連盟科学委員やナショナルトレーニングセンター(スキー・ジャンプ)トレーナー等、競技団体のサポート活動にも携わる。現場の感覚を科学的に裏打ちされた内容に昇華し、再度現場のトレーニングに落とし込む指導と指導者養成に努めている。

## 軸づくり運動について

すべての運動・スポーツにおいて体の軸が出来ているか否かでパフォーマンスに差が出てきます。特に、体の軸が出来ないと地面の反発を上手くもらうことが出来ず、ふにゃふにやした体使いになってしまい良いパフォーマンスを發揮出来ません。本教材では、体の軸を意識する運動のポイントをご紹介しますので、是非参考にしてみて下さい。

### 1 軸作り運動／棒になる

#### 動作の解説

直立の姿勢から、足先から頭まで一本の棒になったイメージでそのまま前・後ろに倒れます。補助者は、倒ってきたお子さまをしっかりと支えてあげてください。



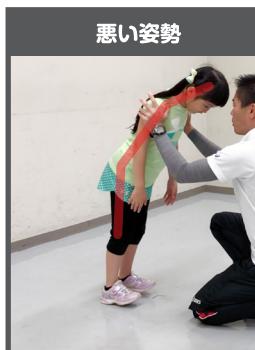
ポイント1

「耳」「肩」「腰」「膝」「くるぶし」が一直線になった直立の姿勢を取り、足から頭まで一本の棒になるイメージをしっかりと伝えます。



ポイント2

そのまま、前に倒れています。腰が引けたり、膝を曲げてしまわないように注意しましょう。この時、両肩をしっかりと支えてあげましょう。戻る時も姿勢はそのままになります。



腰が引け上体が前にかがんでしまう姿勢

下半身はそのままで、上体だけを倒そうとして、腰がひけ、首が前に出て前かがみになってしまっている姿勢。



ポイント3

直立の姿勢からそのまま後ろに倒れます。最初は恐怖心があり上手く出来ないことがありますので「必ず受け止める」ことをしっかりと伝えましょう。



腰が引けている姿勢

恐怖心もあり腰を引いてしまい体の軸が折れてしまっている姿勢。必ず受け止めることを再度伝え、恐怖心を取り除いてあげましょう。



上体を反ってしまう姿勢

倒れる意識が強すぎ上体を後ろに反ってしまうことがあります。直立の姿勢を再度確認してその姿勢のまま倒れるように伝えましょう。



起き上がる時に膝を曲げてしまう姿勢

自ら起き上がるこうとして膝を曲げてしまう事がありますので、棒になったイメージのまま起き上がるように伝えましょう。

## 2 軸作り運動／人間ドリブル

### 動作の解説

直立の姿勢で、出来るだけ「膝」「足首」「腰」を曲げないでその場ジャンプします。おなかとお尻に力を入れるように伝え、体の軸を意識させましょう。まず、自分一人で直立姿勢のジャンプをしてみましょう。出来るようになったら、サポート役の人が後ろから両肩をドリブルするように押してボールになったイメージで連続ジャンプしてみましょう。



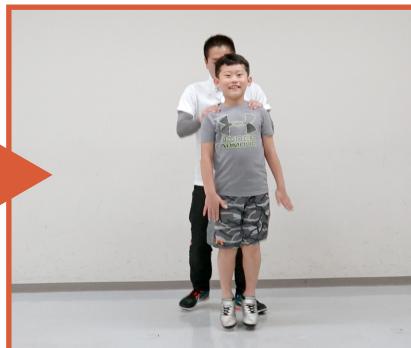
ポイント1

直立姿勢で「膝」「足首」「腰」を出  
来るだけ曲げないようにして、そ  
の場で連続ジャンプします。



ポイント2

その場ジャンプが出来るよう  
なったらサポート役が後ろから両  
肩をドリブルします。自分はボ  
ールになったイメージです。



ポイント3

「膝」「足首」「腰」を曲げないよう  
にして、ドリブルされる力の反発  
を地面から感じジャンプすること  
を伝えましょう。

## 3 軸作り運動／手押し車

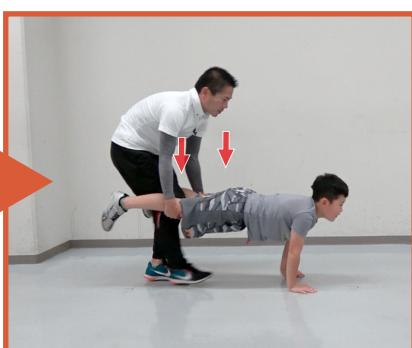
### 動作の解説

腕立て伏せの姿勢から両足をサポート役がもち手だけで体を支え、前に進みます。この時も、腰が落ちたりお尻を突き出したりせず、体を一本の棒になったイメージで支持しながら進むようにしましょう。



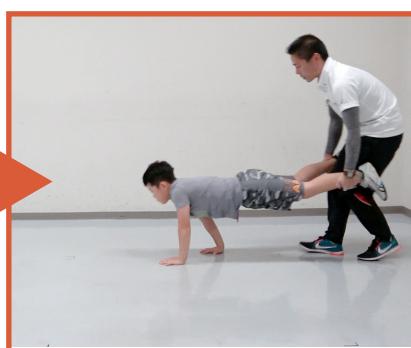
ポイント1

体が一本の棒になったイメージで  
腕立て姿勢の姿勢を取りま。  
腰が落ちたり引けたりしないよう  
に注意しましょう。



ポイント2

サポート役は子どもの体が地面と  
水平になるくらいまで両足を持ち  
上げます。



ポイント3

体勢を維持して前に進みます。こ  
の時も体は、一本の棒になったイ  
メージで出来るだけまっすぐに保  
つようにアドバイスしましょう。

### アドバイス

足首を持つと体を支えられず崩れ  
てしまう場合は、膝を持ち負荷を  
減らしましょう。