

# 2021年度 JAAF U-10 指導者講習会 兼 みんな集まれ!! 陸上遊び 香川会場 実施報告

指導者養成委員会 普及ディレクター 岸 政智

## 【本事業の目的】

児童期は、陸上競技の基礎をつくる大切な時期と考え、子ども達に対してできるだけ多くの体験機会を作るとともに、それを支援する指導者を始めとするアントラーズの拡充に取り込むことを目的としています。

## 【日本陸連の取り組み】

2019年までアスリートクリニックという事業として実施をしていましたが、昨年度より、「指導者講習会兼みんな集まれ!!陸上遊び」という名称で実施することにいたしました。ただし2020年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、全ての事業を中止しました。そして今年度、初回となる本事業を、6月18日(金)・19日(土)、香川県で開催しました。

指導者養成委員会としては、指導者の数を増やし、質を向上させることが喫緊の課題であり、それを担保するためにも、学校の教員、地域スポーツクラブ、クラブチームの指導者等が一体となってこれを行わなければならないと考えております。特に今回実施した香川県では、指導者講習会の参加者全員が小学校の教員であり、中には陸上を経験した先生もいましたが、未経験者が多数おられました。こうした、陸上競技経験を問わず現場で指導されている先生方に講習を行うことが、陸上競技のすそ野を広げ、陸上競技(遊び)を好きになる子どもが増えることにつながることを期待しております。

本事業は今年度、U-10(小学3・4年生対象)を4会場、U-13(同5・6年生対象)を2会場、U-16(中学1年生対象)を2会場の計8会場の開催を予定しており、今回開催の香川以降は10月より実施いたします。事前の参加者募集や準備、打ち合わせ、当日の運営など、開催する陸協の皆様には、ご理解とご協力を賜りますよう、何卒お願い申し上げます。

## 【講習会の内容】

本事業で、参加指導者は、まず指導者向けの講習会(講師は日本陸連指導者養成委員会)を受講し、基本的なコーチングスキル、指導方法、安全管理等を学び、それら知識を得たうえで、翌日に、実際の指導現場を見て実践を学ぶ流れとなります。

今回の香川での講習会は、以下の通り実施しました。

1日目は、指導者向けに、コーチングスキル、安全管理、指導現場の設定などの講習を行いました。講習形式は集合講習とオンライン講習のハイブリット形式で実施しました。

2日目、参加の子ども達は、まず発育発達についての講義を、映像を見ながら学びました。その後競技場で、3つの遊び(走る・跳ぶ・投げる)を基本的なポイントを押さえながら楽しく学びました。小学生の時期は、専門的な陸上競技ではなく、まずは楽しく遊びながら、様々な種目(運動)を行うことが重要です。参加した子ども達は、とても楽しみながら笑顔で取り組んでくれました。

「走る・跳ぶ・投げる」を楽しく体験した後、光電管を使用した50mのタイム測定にも挑戦し、その後3つの遊びを取り入れたリレー『フォーミュラーワン』を行い、チームで盛り上がる中、午前中のプログラムを終了しました。

昼食を挟み、栄養講習では、日本陸連医事委員会スポーツ栄養部の先生から、実際にお昼に食べたものが、どのような栄養になっているかなど、栄養や食事の大切さを学びました。

2日目は、子ども達と指導者だけでなく、子ども達の保護者にも、各講習を見て、聞いて、学んでいただきました。

## 【講習会の流れ】

1日目 参加者：指導者

18:00～19:00 指導者講習会 コーチングスキル・安全管理  
2日目の進行や説明

2日目 参加者：小学生、指導者、保護者

9:00～ 開講式  
9:05～9:25 理論講習(発育発達)  
9:35～10:20 実技講習①(走遊び)  
10:30～11:05 実技講習②(跳遊び)  
11:10～11:50 実技講習③(投遊び)  
12:00～12:20 リレー『フォーミュラーワン』  
12:25～12:55 昼食  
13:00～13:30 理論講習(栄養)  
13:40～ 閉会  
14:00～ 質疑応答・反省会

香川陸協の先生方の献身的な協力もあり、非常に活気に満ちた講習会になり、ケガも無く無事に終了いたしました。閉会後に行った質疑応答では、時間を過ぎて、質問される先生が多数おり、とても充実した時間になったと感じております。

最後になりましたが、本講習会の初回開催として、ご尽力頂いた香川陸上競技協会普及部長の本田恵先生、事前の打ち合わせから当日の準備等にご理解、ご協力をいただいた同協会の先生方に厚く御礼申し上げます。

