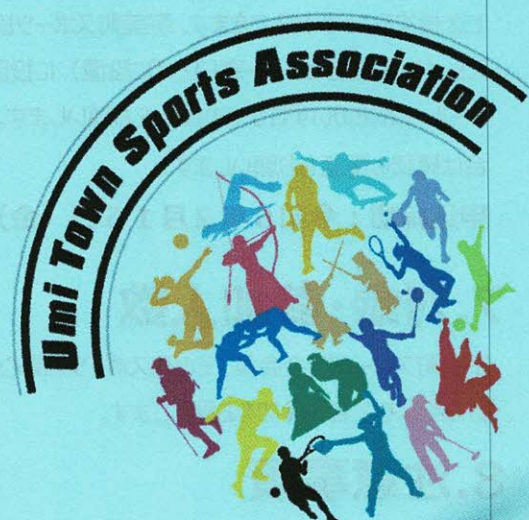


令和5年度 宇美町スポーツ協会

リーダー研修会

「怪我をしない身体づくり・身体のケア」



もっと健康な町づくり
町民一人に一つのスポーツを！

期 日：令和6年2月25日（日）

時 間： 9時30分～ 受付

10時00分～ 12時00分

会 場：宇美南町民センター 体育館・2階研修室

講 師：NPO法人ふみの里スポーツクラブ

ゼネラルマネージャー 藤木祐一郎 氏

主 催：宇美町スポーツ協会

令和5年度 宇美町スポーツ協会リーダー研修会開催要項

主催：宇美町スポーツ協会

1.主 旨

今回の研修会を通じ、怪我をしないための身体づくり・身体のケアについて正しい知識を身につけ、スポーツ協会会員の資質向上を図ることを目的とします。

2.日 時

令和6年2月25日（日）

9時30分～ 受付

10時00分～12時00分

3.会 場

宇美南町民センター 体育館・2階研修室

4.講 師

藤木祐一郎 氏

NPO法人ふみの里スポーツクラブ ゼネラルマネージャー

九州共立大学 スポーツ学科 非常勤講師（スポーツ政策）

九州女子短期大学 こども健康学科 非常勤講師（生涯スポーツ）

福岡県障がい者スポーツ協会パラスポーツタレント発掘・育成事業コーディネーター

5.テーマ・日程

「怪我をしない身体づくり・身体のケア」

10:00 10:10

10:40 10:50

11:50 12:00

開講式	【講義】会場：研修室 「怪我をしない身体を知る ～トレーニングとコンディショニング理論～」	休憩	【実技】会場：体育館 「怪我をしない身体づくり ～コーディネーショントレーニング～」	閉校式
-----	---	----	--	-----

6.申込方法・申込締切

別添え申込書に必要事項を記入して提出してください。

LINEでの申込も可能です。トーク画面に必要事項を入力して送信することで申込できます。宇美町スポーツ協会の専用ポスト（住民福祉センター窓口そばに設置）に投函、FAX、メール、LINEのいずれかでの提出をお願いします。FAXの場合は確認の電話もお願いします。

申込締切：令和6年2月16日（金）

7.対象・参加人数

宇美町スポーツ協会会員、その他スポーツに関心のある方。各部会より3名の参加をお願いします。

8.注意事項

- ①運動ができる服装できてください。
- ②筆記用具・タオル・室内靴など各自ご用意ください。お茶は参加者の方に配布します。
- ③本日の研修会の様子（写真や動画）をスポーツ協会ホームページに掲載させていただきますのでご了承ください。

お問い合わせ

宇美町スポーツ協会事務局

（火・木・金 9：00～17：15 非常勤）

固定電話 092-933-2784

FAX 092-933-2741

携帯 090-7452-9899

メール umi-taikyou@leo.bbiq.jp

URL <https://umisports.jp/>



スポーツ協会LINE

令和5年度 宇美町スポーツ協会 リーダー研修会
「怪我をしない身体づくり・身体のケア」



宇美町生涯学習ロゴマーク
「トンボのふみちゃん」

NPO法人ふみの里スポーツクラブ
藤木 祐一郎

1

自己紹介

NPO法人ふみの里スポーツクラブ
ゼネラルマネージャー

藤木 祐一郎 (ふじき ゆういちろう)



- ・ 1976年生まれ
- ・ 鹿屋体育大学卒業、健康教育学専攻、陸上競技部 (110mH)
東亜大学大学院修士課程修了、修士 (人間科学)
- ・ 専門分野 スポーツ科学 (トレーニング)、発育発達、陸上競技

【職歴】

- ・ 福岡県障がい者スポーツ協会 パラスポーツタレント発掘・育成事業コーディネーター
- ・ 九州共立大学 スポーツ学部 非常勤講師 (スポーツ政策コース)
- ・ 九州女子短期大学 子ども健康学科 非常勤講師 (生涯スポーツ)
- ・ 福岡リゾート&スポーツ専門学校 スポーツ保育科 非常勤講師 (幼児体育他)
- ・ 宇美町スポーツ推進委員、宇美町社会教育委員、陸上競技クラブUGTC代表

2

宇美町総合型地域スポーツクラブ NPO法人ふみの里スポーツクラブ

～スポーツでもっと幸せな町へ～



- 子どもの体力向上プログラム
運動遊び、かけっこ教室、スポーツ広場（各種体験）tc
- 健康フィットネスプログラム
ヨガ、ピラティス、エアロビクス、ズンバetc
- シニア元気支援プログラム
脳すっきり健康体操、太極拳、介護予防教室tc

**町内・町外問わず
会員募集中！！**



宇美町生涯学習ロゴマーク
「トンボのふみちゃん」

3

令和5年度宇美町共働事業（行政提案型）採択決定事業 パラリンピアン・中西麻耶選手に学ぶ陸上教室



義足のジャンパー中西麻耶選手が福岡に 小中学生たちを指導
世界パラ陸上金メダリスト | ヨテミラ! (tnc.co.jp)

4

本日の流れ

1. 怪我をしない身体を知る（理論編）
2. 怪我をしない身体づくり（実践編）



【キーワード】

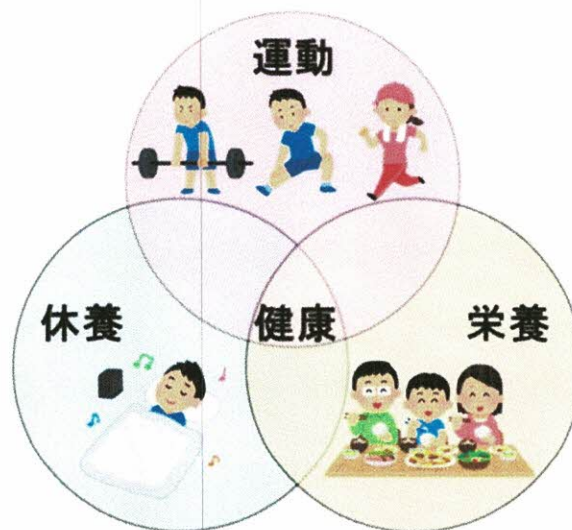
トレーニング、コンディショニング
スポーツ栄養、身のこなし



5

身体づくりとは・・・

健康づくりの3要素（厚生労働省「健康日本21」より）



6

運動 (exercise)

- ①物が動くこと。
物体が時間の経過とともに空間的位置を変えること。
- ②からだを鍛え、健康を保つために身体を動かすこと。
スポーツ。 (出典) 小学館デジタル大辞泉

※健康づくりのための身体活動基準013

「身体活動」：安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動作のこと。

「運動」：身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施し、継続性のある活動。

「生活活動」：身体活動のうち、日常生活における労働、家事、通勤・通学など。

7

トレーニング (training)

○練習、訓練、鍛錬

(出典) 精選版 日本国語大辞典

○運動刺激に対する人体の適応性を利用し、身体運動を行うことによって意志力を含めた人間の体力を高めること、もしくはその過程

(出典) 改訂新版 世界大百科事典

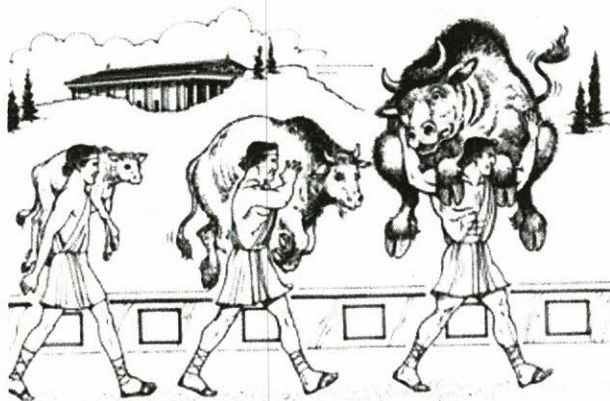


8

ルールの法則

身体（筋肉）の機能は適度に使うと発達し、使わなければ萎縮（退化）し、過度に使えば障害をおこす。

※日常生活や軽い運動では、動きが習慣化されているためトレーニングの効果は望めない。



クロトンのミロン（紀元前世紀頃に活躍したレスリング選手）

9

トレーニングの原理・原則

◎トレーニングの3原理 …… トレーニングが身体に与える影響のこと

1. 過負荷の原理

一定レベル以上の運動負荷を与えることで身体能力が向上する。

2. 可逆性の原理

トレーニングで向上した能力も、止めると徐々に元のレベルに戻る。

3. 特異性の原理

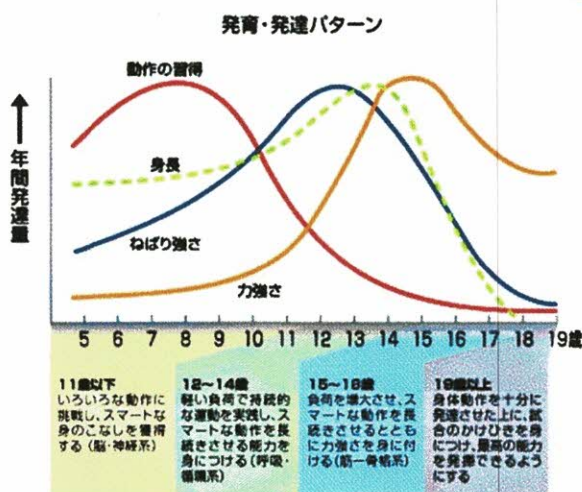
トレーニングの内容や方法によって、得られる効果が変わる。

+α 適時性

体力要素の効果が得やすい時期に合わせてトレーニングを行う。

10

～子どもの発育・発達の観点から～



～発育・発達パターンと年齢別運動強化方針(宮下1986)～

運動の適時性は、

- ◎小学生 ⇒ 動作の習得
「巧みに動ける力」
- ◎中学生 ⇒ ねばり強さ
「持久力」
- ◎高校生 ⇒ 力強さ
「スピード、パワー」

※それぞれの年代に合った運動経験が必要となる!

11

トレーニングの原理・原則

◎トレーニングの5原則 …… トレーニングのルールのようなもの

1. 漸進性の原則
⇒ 適切な負荷が必要で、少しずつ強度を上げる。
2. 反復性の原則
⇒ トレーニングは継続することで効果が得られる。
3. 意識性の原則
⇒ トレーニング目的を理解し意識して行うことが大事。
4. 全面性の原則
⇒ バランスよく体力要素を向上させ、身体の基礎を作る。
5. 個別性の原則
⇒ 個人の能力に合ったトレーニング(内容・強度)を行う。

12

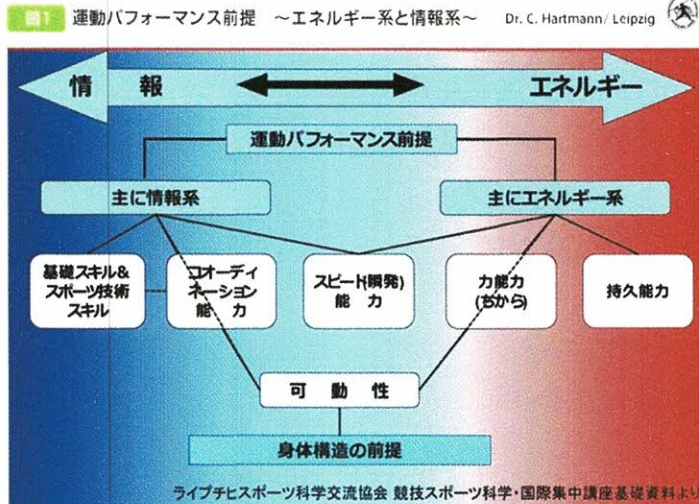
～運動のパフォーマンス前提～



●エネルギー系
身体を動かす能力



●情報系（神経系）
身体を制御する能力



13

コーディネーション＝体を巧みに動かす能力

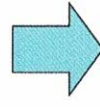
※運動とは・・・



情報（刺激）を
目や耳（五感）で察知



脳で判断



筋肉を動かす

このような一連の流れ（運動）をスムーズに行う能力の高い人が、一般的に“**運動神経がいい！**”とされています。
この能力の開発を行うのが、「**コーディネーショントレーニング**」です。

14

『ふみっ子メソッド』とは…



- ふ … フィジカルフィットネス（体力：筋持久系）
- みっ … ミックス（組み合わせる）
- 子 … コーディネーション（運動能力：神経系）



体力と運動能力の獲得・向上を狙ったトレーニングを
バランスよく組み合わせることで身体と動きの基礎をつくる

コンディショニング (conditioning)

コンディショニングに関する要因



運動競技において最高の能力を発揮出来るように精神面・肉体面・健康面などから状態を整えること

(厚生労働省e-ヘルスネット)



心身を良い状態に整えること

※総合的なアプローチ
(自己管理)

(出典) 大正製薬スポーツコラム「運動パフォーマンスを高めるための準備、コンディショニングとは何か」

コンディショニング (conditioning)

コンディショニングに関する要因



アスリートに必要な「スポーツ栄養」

PFCバランスとは・・・

摂取カロリーのうち三大栄養素の「P=たんぱく質」、「F=脂質（脂肪）」、「C=炭水化物」がどれくらいの割合を占めるかを示した比率のことで、健康に良い食生活の指標となっている。

自身のPFCバランスを知ることによって、栄養素が不足せずコンディショニングの良い状態で日々のトレーニングを行うことができる。

(注：厚生労働省では現在、エネルギー産生栄養素バランスと言っている)

- たんぱく質：Protein
→ 身体をつくる（筋肉、臓器など）
- 脂質：Fat
→ 身体の調子を整える
- 炭水化物（糖質）：Carbohydrate
→ エネルギーになる（脳、身体）



“エネルギー” 不足していませんか! ?

糖質（炭水化物）→ エネルギーになる（脳、身体）

※エネルギー不足になると…



筋肉を分解してエネルギーにして
運動を継続する!!



空腹の時、体は筋肉を分解してエネルギーにする

オススメの補食リスト

【摂るタイミング】 練習前→1時間くらい、練習後→30分以内

練習/試合前

炭水化物(糖質)を食べてエネルギーをすばやくチャージ!



おにぎり



あんぱん



バナナ



カステラ



100%果汁
ジュース



炭水化物(糖質)
ゼリー

POINT OF

食事で摂れなかった
栄養を手軽にチャージ!



ヨーグルト



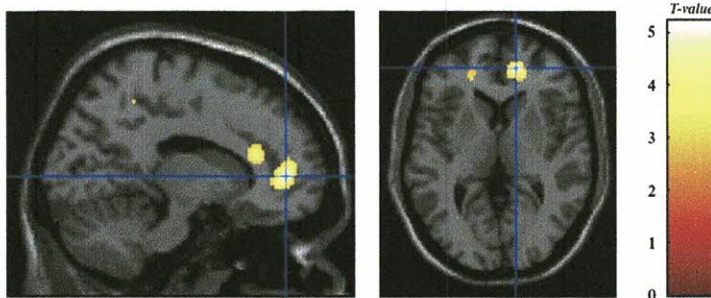
100%果汁
ジュース



野菜ジュース

19

強い体罰は子どもの脳を萎縮させる



前頭前野内側部の萎縮
を示す脳の断面図
※赤や黄の色がついた
部分が縮んでいる

米国で、4～15歳のころに平手打ちされた、むちで尻をたたかれたりするなどの体罰を年12回以上、3年以上にわたって受けた男女23人を対象者。磁気共鳴断層撮影装置(fMRI)で脳の断面図を解析したところ、体罰を受けず育った同年代の22人に比べ、感情や意欲の動きにかかわる前頭前野内側部が平均19.1%、集中力や注意力にかかわる前帯状回が16.9%、認知機能にかかわる前頭前野背外側部が14.5%小さかった。

Tomoda A, et al. (2009) Reduced prefrontal cortical gray matter volume in young adults exposed to harsh corporal punishment. Neuroimage 47 Suppl 2T66 -71.

20

～指導者としての心構え～

**学ぶことをやめたら
教えることをやめなければならない**

(前フランス代表監督：ロジェ・ルメール)

