

新潟市ミニバスケットボール連盟指導者講習会記録

期日：平成26年5月10日（土）

会場：新潟市北地区コミュニティーセンター大会議室

講座1 【スポーツマネジメントについて】

午前9:40～11:10

講師：新潟医療福祉大学教授 西原 康行 様

ミニバスケットボール指導におけるマネジメント

はじめに



スポーツマネジメント…スポーツ指導に携わるあらゆる人に必要

より多くの人が「楽しく」「正しく」スポーツに親しんでほしい
そのためにマネジメントを進めていく

「トップマネジメント」（組織全体をまとめる）と
「ロワーマネジメント」（コートの中で力を発揮する）がある

1 トップマネジメントにおける「理念」の重要性

理念（哲学）をもつことが大切
例）生涯、バスケットボールに親しむ子どもの育成
バスケットボールを通じた人間形成

目先にこだわって理念が忘れられるがち

スポーツマネジメントの構造

環境を整える

3つの「間」を整えることが重要 ⇒

エリア・サービス	「空間」
クラブ・サービス	「仲間」
プログラム・サービス	「時間」

理念 ⇒ 人・もの・金・情報・技術
(スポーツマネジメントのための資源) ⇒ 具体的チームづくり

理念 ⇔ 戰略 ⇔ 戰術

理念があるチームは崩れない

チーム理念さえあれば→ブレのないチームマネジメントができる→監督業を楽にしてくれる
保護者に対しても説明ができる

※ 保護者との付き合い方…適度な距離を保つ

最後は自分（承認→自己実現） 私欲より公僕に徹する

2 テクニックに関すること

監督やコーチ、学校の教師…外科医と同じ仕事だと言える

「創造性」（答えるがない）と「技能」（タイミングが重要）領域の仕事…その場その場で対応
経験がものを言う

指導者は選手を肯定する（ほめる）ことが大切 一般的肯定→具体的肯定→価値的肯定

優れたコーチは「価値的肯定的」言葉かけが圧倒的に多い

優れたマネジメント力をどのように身につけるのか（プロフェッショナルへの深化）

「明示知」（←知識）

+

「暗黙知」（←経験によって自覚されていくもの）

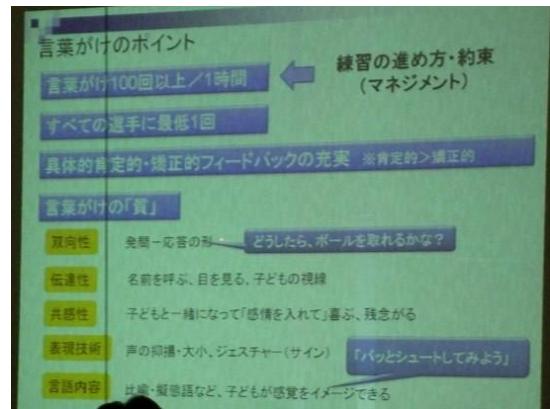
暗黙知は実践と自覚化の繰り返しによって深化する
絶えず反省し自覚化しているかが大切

体育教師の例

- ・初心者教師→ 児童をぼけっと見ている
- ・中堅教師 → 児童の様子を絶えず見て
フィードバックしている

自覚化の視点

- ・言葉かけ 肯定的価値的
- ・選手がどう評価しているか 形成的評価
- ・準備時間より、運動（学習）時間を多く
- ・運動量を増やす “かなり疲れた” 程度に



現・新潟医療福祉大学野球部・佐藤和也監督（元・新潟明訓高校野球部監督）の姿から

- ◆試合直前に大局的な指導を 「変な自信やプライドをもつな。下から下からだぞ」
- ◆状況判断の誤りについては選手に考えさせる ⇒ 誤りの理由について説明させる
その説明を聞いた上で、指導する
- ◆技術指導についてはその場ですぐに教える
- ◆精神的指導…周りに聞こえるような声で強く伝える「気持ちで負けているじゃないか」
- ◆様々な経験による内省から培われた勘による判断

3 ビデオ視聴：NHK「プロフェッショナル仕事の流儀」

清水商業高校サッカー部 大瀧雅良監督 「勝つことより大事なことがある」（2006年）

- ・決勝戦の前の晩に、選手に家へ電話させる…これまでの感謝を伝えさせる⇒電話口で泣く選手
- ・こっちが裸になってさらけ出す。真剣にあなたのことを考えているよ…片思いの恋愛と同じ。
- ・中学時代に天才と言われた子は、必ず高校時代に壁にぶつかる。
壁を乗り越えるためには → プライドを捨て、自ら変わろうとする子が伸びていく。
弱い自分と向き合わせる→「(痛めた足が) 治って出てくるとき、別人になってもどっこい。」
- ・プロフェッショナルとは…もっといいものがあるのではないかと求めていく欲があること

おわりに

スポーツマネジメントは子どもたち（人）を対象とする
難しさや葛藤もあるが、子どもの成長に対する嬉しさも味わえる
理念をもってチームをつくっていただきたい

質 疑

Q 保護者とのかかわり方について、苦労したことがあるので、もう少し聞きたい。

A 保護者との距離のおき方は、避けるのではなく、保護者と一緒にチームの理念をつくっていく。
保護者の考えを聞いて、理念をつくって示す。ファシリテーションの手法で。
理念を文章で示し、「こういうチームをつくっていきますがいいですね」と伝える。
確認して共通理解する。

（問題が起こったときには）絶えず理念にもどる。

子どもたちの先頭に立つか、子どもたちの後ろからついていくのか、どちらかを明確にする。
正式な場で絶えずコミュニケーションをとっていく。

※ 講義のパワーポイント資料は新潟市ミニ連ホームページで公開します。

講座2【栄養学について】

午前11:20~12:10

講師：株式会社明治 関東支社 健康栄養営業統括一部 営業推進課 大村 麻実 様

食べるから強く、大きくなれる！ミニバス選手のための食事

1 食事の重要性



食事は心と体の栄養 パフォーマンスの向上に影響
練習をこなすための体づくり・体力づくりに食事が大切

スポーツをしている人は、していない人よりも、
食事の影響をより強く受ける

↓
運動によって体から失われるものがある
・1日に使われる体のエネルギー量が多い
・筋肉や血液が壊される バスケは足の裏で赤血球を壊している
・発汗による水分・ミネラルの損失
・成長期は大人より栄養が多く必要

※ ポイントは10歳…必要な栄養が大人と同等レベルになる

2 ミニバス選手に必要な栄養素

5大栄養素 → エネルギー、カラダづくり、コンディショニング

栄養の偏りによる **体調の変化** チェック例

こんなことはありませんか？

<input type="checkbox"/> 練習がきつくてついていけない	エネルギー
<input type="checkbox"/> 試合後半のスピードが落ちる、バテがひどい	
<input type="checkbox"/> 集中力が落ちる	カラダづくり
<input type="checkbox"/> 体重が減ったまま戻らない	
<input type="checkbox"/> 背が伸びない、カラダが細い	コンディショニング
<input type="checkbox"/> チカラ負け、当たり負けする	
<input type="checkbox"/> ケガをしやすい、貧血と言われた	
<input type="checkbox"/> いつもだるくて疲れが残っている	コンディショニング
<input type="checkbox"/> 自覚めが悪い、授業中ボーっとしている	
<input type="checkbox"/> 緊張する、カゼを引きやすい	

3 「栄養フルコース型」の食事

(1) 食事には次の5つをそろえる

① 主食	② おかず	③ 野菜	④ 果物	⑤ 乳製品
-------------	--------------	-------------	-------------	--------------

(2) 量と質を高める 体重40kgの場合

①主食 炭水化物 → 大人のちやわん(150g)でごはん5~6杯必要(1日)

②おかず たんぱく質 1日80g 1日2人前くらい必要

③野菜 ビタミン・ミネラル 一般の2~10倍必要

色の濃い野菜(緑黄色野菜)と加熱した野菜(かさを増やすため)が大切

生野菜サラダだけでは、かさが足りない 野菜ジュースでは、食物繊維がとれない

④果物 ビタミンとタンパク質を同時に摂る → コラーゲンがつくられる(関節のケア)

⑤乳製品 たんぱく質とカルシウムをとる 夏場は特に大切

カルシウムは一般より多く必要 →牛乳で考えると1日10杯必要
発汗で失われるミネラル・カルシウム…乳製品が最も吸収しやすい

(3) 試合の日のお弁当 … ①主食と ④果物 が大切 →エネルギーをしっかり摂る
日ごろから、たくさん食べる習慣をつけるトレーニングをすることが大切
いきなり食べろと言われても食べられない
食べないと練習について行けない しっかり食べられる選手が生き残る

(4) 朝食のメリット 「ちゃんと食べてる?」だけでなく「何を食べてきた?」と聞く

- | | |
|-------------|------------------|
| ①集中力 | … 血糖値の上昇→頭が働き始める |
| ②カラダが目覚める | … 体温上昇→ヤル気が起きる |
| ③体重維持、筋力アップ | … 食事量の確保・3食は最低必要 |

(5) 栄養バランスや食事の質の向上のポイント

- ①乳製品と果物をプラスする
- ②食事の回数を増やす
完食・夜食(補食)も大切
- ③練習前後の捕食がポイント 前…炭水化物(糖質)エネルギーを入れる!(おにぎり、バナナ等)
後…タンパク質と炭水化物(糖質)回復させる!

運動後30分以内がゴールデンタイム 運動後のリカバリーに効果的なタイミング

(6) 水分補給のポイント

- ①運動前にもしっかり水分補給 (運動の30分前~1時間前)
- ②のどが乾く前にこまめに少しづつ (運動中: 15~30分間隔でコップ杯程度が目安)
- ③運動時はスポーツドリンクを! (炭水化物・ミネラルを含んだスポーツドリンク)
糖度が高すぎないように…「ハイポトニック飲料」を選ぶ そうでない場合は2倍に薄める
- ④適度に冷やしておく (5°C~15°C)

(7) 超回復のメカニズム

カラダのケア→「運動・栄養・休養(睡眠)」の継続が重要

(8) カラダづくりに欠かせない成長ホルモン → 夜10時~深夜2時に最も分泌
睡眠が大切(子どもたちは8時間は必要)

4 サプリメントとの付き合い方

賢く目的をもって摂る

食事をベースアップしていくため 食事でとれない面(栄養不足)を補うため

- プロテイン … タンパク質 例)「ジュニアプロテイン」
 - ・小食で食事量が足りないようなとき
 - ・練習後のゴールデンタイムの補食として
- ゼリー … 使用目的に合わせて選ぶ エネルギー用のリカバリー用(ビタミン等)などの



5 おわりに

栄養については選手自身にも伝えていくことが大切 チームの取組として食事を考えていく
レシピ等が知りたいとき…『ジュニアのためのスポーツ食事学』(学研パブリッシング)

(記録担当: 広報委員長・宮本 透)