

## 平成21年度地域スポーツ指導者育成推進事業 取組事例

都道府県名 千葉県 受託団体名 NPO法人ニッポンランナーズ

事業テーマ ランニングの運動理論に基づいた運動指導の実践法習得

### 【テーマ設定の理由】

当法人で、培った「立つ・歩く・走る」指導の理論と経験をベースにした指導者育成プログラムを開発・普及させていくことで、故障を起こさないランニング、生涯にわたる運動の継続ができると考え、体系化に取り組むこととした。また当法人内の指導現場を活かして、“理論”を説くだけでなく、指導対象毎への導入方法(活用事例や応用の発想法、指導者としての姿勢)を注入したいと考えた。

### 地域スポーツ指導者育成推進委員会

金哲彦(日本陸上競技連盟 強化委員)	江口典秀(JOC専任メディカルスタッフ)
小嵐正治(NPO日医ジョガーズ代表理事)	齊藤太郎(佐倉市陸上競技連盟)
青山剛(日本トライアスロン連合指導者養成委員)	伊藤忠幸(千葉県教育庁教育振興部体育課)

### 【事務局】

大沢武史(NPOニッポンランナーズ)	亀野陽太郎(NPOニッポンランナーズ)
--------------------	---------------------

### 受託団体名

#### 【受託団体概要】

・設立年月日	平成 13 年 12 月 28 日 設立		
・所在地	〒285-0014 千葉県佐倉市栄町21-8 倉田ビル302		
・特色	実業団『リクルート・ランニングクラブ』の休部後、企業のカだけに頼らない新しいスポーツ環境の構築を目指し設立。地域型クラブ「ニッポンランナーズ」の運営の他、日本サッカー協会「レフェリーカレッジ」、ベルマーク在団「走り方教室」へ指導者派遣や、東京都スポーツ文化事業団「東京体育館ランニングクラブ」の運営も行う。		
・会員数(H21.7.1現在)	549 人	・定期活動種目数	5 種目
・平成21年度総予算額	38,075,665 円		

### 協カクラブ

■ スポーツアカデミー(旭市)	■ スマイルクラブ(柏市)
■ 館山ファミリースポーツクラブわかしお	■ 袖ヶ浦市スポーツクラブ連絡協議会
■ かねだファミリースポーツ倶楽部(木更津)	■ 千種ふれあいクラブ(市原市)
■ 見明川スポーツクラブ(浦安市)	■ 浦安市施設利用振興公社

#### 【上記機関・団体と連携をとった効果】

講習会開催地の地元の総合型クラブと取り組んで、集客面での効果を期待した。袖ヶ浦市スポーツクラブ連絡協議会と連携をとったことなどは、市内5クラブへの本事業の周知徹底を図ることができ、非常に効果がでた。浦安市施設利用振興公社と連携をとり共催事業としたことは、施設面での優先的な待遇をうけることができた。

## ①地域スポーツ指導者育成推進委員会

### ◆実施概要

年度内に3回実施(6,12,2月)。第1回の委員会では、開発プログラムのレベル(修了者の習熟度設定)や、指導対象の設定を中心に話し合った。また、懸念事項として、修了後の指導現場へスムーズに活用できるか?という点が挙げられた。第2回では、実施した4会場の報告と課題の報告を行った。傾向としてみられるのが、受講者は「方法論」ばかりを求める傾向にあるということ。また、会場内に様々なレベルの指導者、指導者候補者が集まり、「どのレベルに合わせて話せばいいか判断が難しい」「どっちつかずの結果になる可能性もある」と意見がでた。第3回では、2年目に向けた細部の調整や表現の確認、資料の見直しなどを話し合った。

### ◆活動の様子



### ◆評価

委員兼講習会講師の体制による委員会の組閣にしていたことで、課題点の抽出は適宜行え、委員会では報告業務と意志の確認を中心に実施できた。一方で、事務局側が2年分の課題(実態調査アンケート、プログラム開発、人材発掘、講習会企画・運営、中間報告会など)の業務に時間を割くことが多く、委員会にて、事務局から指針の草案を具体的に掲示できなかったため、次期の課題としていく。

## プログラム作成部会

### ◆部会のねらい

当法人の7年間の指導と応用実績のノウハウを、医学・スポーツ医科学・コーチングの領域から、各専門家の見識を加え、理論の拡充を図った。講習会の解説では、「走り方」の運動指導のエッセンスを他種目、多世代へ活かせる点を意識して説明。講習テキスト自体は、走り方の指導法をベースに制作。

### ◆実施概要

年度内に5回実施(6,8,10,12,12月)。他団体の2年分を、当法人は1年で形にしていくことから、当初予定の定期開催ではなく、議題案件に沿って、参加必須な委員と適宜、話し込むこととした。講習会を重ねながら、微調整をしていく方針でプログラムの改善を重ねた。テキストは、第1回講習会と最終回で全く異なる仕様は疑問を感じ、全会場ほぼ共通を優先に、口頭の解説で補っていくこととした。

### ◆活動の様子



### ◆評価

当法人としては、「基礎」レベルと想定していた情報量や領域・スキルレベルも、参加した受講者の一部にとっては、レベルが高かったようで、消化吸收して、自身の指導現場へ落とし込めそうにない参加者もいた。次年度は、基礎編の精査と、テーマ講習会をニーズ(指導対象者)ごとに細分化して、プログラムの掘り下げ・再編発展を行っていかうと考えている。

## 発掘部会

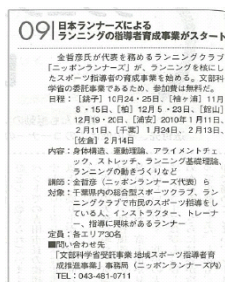
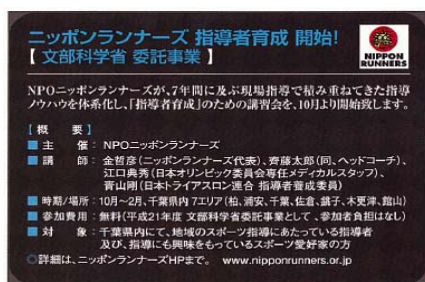
### ◆部会のねらい

「発掘」の観点から、総合型クラブの指導者以外に、広く本事業の周知をすることも重要と考えた。講習会開催エリアの地元クラブへの直接アプローチ以外に、一般誌・地元誌を活用したPRを実施し、潜在層の発掘に取り組んだ。また、異なる指導現場(多世代・他種目)の指導者の眼に、本事業の講習会がどのように映るか試験し、今後に反映させていくことを視野に入れ、敢えて様々なレベルを受け入れた。

### ◆実施概要

年度内に4回(6,10,12,1月)実施。委員の話し合いは、講習会後に開催することとして、講師陣(兼委員)のその場で感じたことをすぐにヒアリングした。告知媒体は、クリール、ステップ(ランニング雑誌)、ネクスト(インストラクター・トレーナー情報誌)、広報うらやす(浦安市内広報誌)、千葉県広域スポーツセンターHP、及び当法人HP。

### ◆活動の様子



### ◆評価

21年度は、まずはプログラム開発・講習会運営に比重を置かざる得なく、各総合型クラブの地元の人材発掘まで十分に到らなかった感触は残った。しかし、秋田・静岡・東京・埼玉・神奈川・愛知・静岡・大阪からの申込もあり、当法人主催の本事業へ興味・関心を持つ層があることを掴むことができた。有望な人材も見受けられたが、総合型クラブの指導が「仕事」になるかも発掘→採用に重要なことだと感じた。

## 基礎講習会

### ◆講習会のねらい

ランニング指導の方法以前の段階として、「走る」動作の考え方、身体構造と運動理論を、丁寧に解説することを心がけた。人間の立つ、歩く、走る動作を骨格や筋肉の働きから大きく捉えてもらう機会として、その理論と指導法が、様々な運動に応用できることを理解してもらう段階までを到達点とした。

### ◆実施概要

千葉県7エリア(旭・袖ヶ浦・柏・館山・浦安・千葉・佐倉市)で実施。会場は主に陸上競技場会議室及び陸上トラックを使用。講義は、ランニング指導論(90分)、身体構造/運動理論(90分)、実技は、アライメントチェック、ストレッチ(90分)の構成で実施。一方的な演説ではなく、現場の意見・課題の吸い上げを目的に質疑応答の時間を20-30分費やすことにした。

### ◆参加者数 130名

### ◆活動の様子



### ◆評価 (非常に良い68%、良い27%、何とも言えない3%、ちょっと解りにくい2%、解りにくい0%)

各会場の受講者に立場や知識・経験レベルの差があり、講師(兼委員)陣には、各回ごとに調整をして頂くことになり、事務局として運営に課題が残った。ただ結果として、「どの程度の内容にすれば、このレベルの人は満足する、満足しない」という感覚を掴めたことが大きな収穫となる。一方、「ストレッチ」のニーズが大変高いことがわかった。

## テーマ講習会

### ◆講習会のねらい

1日目を受講内容を踏まえた内容として、「走り方」に重点を置いた講義と実技で、自分の身体で理論を実感してもらうことを方針とした。そして、ランニングの技術指導に含まれる運動のエッセンスを理解・体感してもらい、それぞれの指導現場にいく道筋を示し、気づきを与える段階を到達点とした。

### ◆実施概要

開催会場は1日目と同様。講義は、ランニング基礎(90分)、ランニング基礎の実践法(90分)、実技は、走り方の動き作り、ドリル(90分)の構成で実施。1日目と同様、講義では現場の意見・課題を吸い上げるため質疑応答を重視した。所謂トレーニング的なメニューには触れず、正しい「立ち方・歩き方・走り方」の理論と実践法を指導者として、備えておくことが他種目・多世代に応用できることを伝えた。

### ◆参加者数 132名

### ◆活動の様子



### ◆評価 (非常に良い79%、良い20%、何とも言えない1%、ちょっと解りにくい0%、解りにくい0%)

会場毎に受講者レベルの格差があり、それに応じて、講義・実技の内容を調整した。そして傾向として、どのレベルの受講者も「方法論」を求めることが多いことは分かった。また、指導現場を持つ教員・指導者は聞きながら、体験しながら、指導への落とし込みを考えられていたが、指導者候補と位置付けた一般ランナーなどは、自分の走りにどう生かすかという視点でインプットの姿勢ばかりのように感じた。

## その他の取組

・浦安会場は、「浦安市施設利用振興公社」に協力申請をし、公社の年間事業に組み入れられたことで、無償の施設利用、運営面の協力を頂くことができた。浦安市内3つの総合型クラブと、公社が管理する体育館との連携が取れていない課題を改善するスタートとなるべく本事業の共催に到った。  
・千葉会場については、「Jリーグチーム「ジェフユナイテッド市原・千葉」のクラブハウス「UNITED PARK」を市民のスポーツ拠点(施設開放・有効利用)にもしていく方針の枠組みに、将来的に本事業を総合型(多種目)への展開のきっかけとして取り組める体制を調整中。

## 本事業の成果

全体で「非常に良い74%、良い23%、何とも言えない2%、ちょっと解りにくい1%、解りにくい0%」の受講者評価だった。研修プログラムの質という面では、及第点に近付けている感触は掴んだ。量の面では、当初に掲げた募集定員の81%の申込みにとどまった。(内、修了者は定員54%達成)。しかし、人数の多かった会場ほど、理解満足度は低い傾向があり、質と量のバランスは課題と云える。本事業の実施は、当法人として初となる千葉県広域スポーツセンターとの関連事業になり、活動の過程で、県内での総合型クラブのネットワークが広がったことは大きな収穫であった。今後の財産となるともに、各クラブ、市町村教育委員会からも、継続事業として取り組んでほしい要望も頂いた。

## 本事業の課題と今後の取組

告知募集の面で、広域スポーツセンター或いは教育委員会と連動し、トップからの告知が最も周知徹底を見込めると感じた。NPO単体の受託・主導による情報発信や事務局運営、研修プログラムでは、本事業の発展の幅が限られるのでは？と当の本人ながら感じた。千葉県広域スポーツセンターや教育委員会との連携(後援・協力・共催etc)は欠かせないものと思われる。将来的には、まずは県のセンター内事業の一環として継続活動にしていき、そして、ニーズのある都道府県の総合型クラブ向けにも普及させていく活動として発展できれば、独立事業としての展望も開けるように感じている。22年度事業と並行して、23年度の基盤作りの情報収集・整備に取り組んでいこうと考えている。

(本件問合せ先： 特定非営利活動法人ニッポンランナーズ 担当:大沢 043-481-0711 )