平成22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「走り方」指導をベースにした運動指導の理論とアプローチは、マラソンなどの陸上種目だけでなく、様々な種目、世代に応用し、市民の体力・健康増進にも活用できる。本年度は、21年度の基礎講習をさらに研磨すると共に、テーマ講習では、多種目・多世代に亘る総合型クラブの各指導現場へ本事業の指導理論を導入していく方法論を開発・提供することで、指導者の質・量を高めていく。

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　NPO法人ニッポンランナーズ

【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、企業の力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（H22.7.1現在）　515 人　　・定期活動種目数　5 種目
- ・平成22年度総予算額　36,550,511 円

協力クラブ

- ■浦安市施設利用振興公社
- ■袖ヶ浦市スポーツクラブ連絡協議会
- ■ジェフユナイテッド市原・千葉（Jリーグ）

【上記機関・団体と連携をとった効果】

21年度同様、講習会開催地の施設（指定管理者）、クラブ連絡協議会と取り組む形式を継続した。地元での開催告知など募集の面で効果があった。また、施設予約面でも優遇して頂き、開催日程の早期決定により非常に効率よく準備を進める事ができた。22年度の試みとして、Jリーグジェフユナイテッド市原・千葉のホームタウン課と理念を共有し、クラブハウスを講習会場として利用することができた。

①地域スポーツ指導者育成推進委員会

◆実施概要

【第1回】 22年度事業の方針を確認・協議。21年度の実態アンケート、受講者アンケートを基に、ステップアップとなるテーマ講習の領域を決定。また、予算面、講師の手配面なども鑑みて、21年度で2日間にわたって実施した基礎講習の内容を1日間で実施する方向性を最終確認し、1日制に再編成する方針を決定。
【第2回】1日にまとめた基礎講習会を3回実施したのちに開催。受講者アンケート、講師陣の感想を基に2日間制との比較を中間分析としておこなった。完成した基礎講習テキストによる活字での情報量は一定の効果はあり、90%以上の受講者が80%以上の理解度を示していた。しかし、最高位点の理解度は低下したため、今後は、講習会の質を精査していくことでポイントの回復に努めていくことを確認。
【第3回】4つのテーマ講習全てをおこなったのちに開催。各テーマ講習の実施結果、アンケート分析を基に、テーマ講習の位置付けの確認と、成果状況の中間確認をおこなった。当法人内における本事業の今後の方向性を確認した上、2月の最終報告会に向けた大よその報告内容の確認をおこなった。

◆評価

「継続できる講習会事業」を当初（21年度から委託事業開始のため2年間）より視野に入れ、21年度に引き続き、委員が講師も兼任する体制で実施した。培った講習プログラムを継続して運用できるように進めていくために、多額な謝礼が必要な外部からの講師派遣を極力抑え、かつ開催地の教育委員会との連動や、指定管理受託の公社と連動した開催にすることで、コスト削減に努めた。委員会自体の運営については、各委員のスケジュールにより、なかなかメンバーを揃えての開催ができなかったため、各委員ごとに時間調整し、委員会前後に事務局との報告相談を重ね、情報共有に努めた。

プログラム作成部会

◆部会のねらい

・540分制の基礎講習プログラムを、360分制への精査・短縮、及び評価
・基礎講習理論の「方法論」という位置付けでのステップアップテーマ講習プログラムの開発
上記2点を課題として取り組んだ。

◆実施概要

年度内に3回実施（9月×2回、10月）。ただし、部会としての定例開催以外にも、必要に応じその都度、それぞれの委員、講師と話し合いを重ねた。基礎講習の準備に比べ、テーマ講習では、話し合いの内容が指導現場ごと（子ども、成人、中高年、解剖学、救急救命）に細分化・専門家されてきたため、内容に応じて出席が必要な委員、講師を招集し、部会運営をおこなった。講習会の実施と並行してプログラム部会の運営も進め、1回毎の反省・評価を次回のプログラム・テキスト編集・講習会運営につなげ、期中に改善していった。

◆評価

基礎講習を540分制⇒360分制へ短縮・精査していった作業は、結果的に講師陣にとっても、基礎内容の再確認につながり、各テーマ講習のプログラム開発に臨むうえで、コンセプトからぶれない内容を組み立てていくことに役立った。一方で、細分化し、掘り下げていくほど、各種協会の指導者資格や養成講習会と重なる部分が多くなっていくことも感じたため、事務局が調整役となり、常に「体幹」という切り口を軸に定め、基礎講習からの一貫したコンセプトを伝えていく作業をおこなった。講習会のアンケート評価は、回を重ねるごとに内容・評価は向上していった。

発掘部会

◆部会のねらい

・千葉県内の総合型クラブへの情報提供、募集告知
・一般募集の告知活動
上記2点を課題として取り組んだ。

◆実施概要

各委員のスケジュール調整が困難なため、発掘部会単体開催はせず、委員会の定例討議事項に盛り込んで実施。21年度では、一部の総合型クラブを除き、充分な情報提供、募集告知活動ができなかったため、22年度は、千葉県教育庁教育振興部体育課スポーツ振興室の助力を頂きながら、県内59カ所の総合型クラブ（平成22年4月現在）へダイレクトに案内資料及び、電話による案内をしていくことを新規の指導者発掘の方針とした。そのほか、広域スポーツセンターHP掲載は継続、当法人HPによる情報提供量も増やした。一般募集の告知媒体は、定員オーバーを考慮し、ランニング専門誌1誌に留めた。

◆評価

各総合型クラブへ案内資料を直接送付したのち、電話でも事業説明のフォローをしたことで、各クラブの実情や要望を会話を通して聞けたことは、良い経験となった。その中には、本事業や県主導・市町村主導の指導者研修会が年度内に数回あって困惑しているという声もあった。（一部のエリアでは、3つ重なっていた）また、地元の指導者の発掘を狙った館山市・旭市・袖ヶ浦市の基礎講習修了者のテーマ講習受講が非常に少なかった。指導者候補は、近距離の講習には参加するものの、やはり遠距離の講習には消極的な傾向にあることが浮き彫りとなった。

基礎講習会

◆講習会のねらい

21年度に引き続き、ランニングの指導方法の前段として、「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4エリア（鋸南町・千葉市・浦安市・袖ヶ浦市）で実施。昨年度実施した感触を踏まえ、昨年度の内容の全てを基礎領域として再構成し、2日間540分の内容を、1日間360分制に精査し短縮化した。講義は各60分で、ランニング指導論、身体構造/運動理論、ランニング基礎、ランニング基礎の実践法。実技は、アライメントチェック、ストレッチ、エクササイズの実践（120分）の構成で実施。

◆参加者数　104名

◆活動の様子

◆評価

92%の受講者が80%以上の理解を示した。日数・時間数を削減した分の情報提供は、完成したテキストの活字情報による提供で一定の対応ができたものと思われる。講習会運営をさらに精査することで、1日開催形式で、理解度を高めていくことは可能とみている。予算面でも、1日開催により、運営コストを削減でき、低予算による運営体制の基盤を整える事ができた。

テーマ講習会

◆講習会のねらい

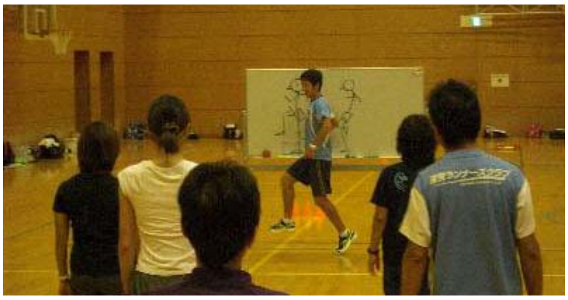
『テーマ講習＝方法論』という目標を課して、基礎講習理論を指導現場別に落とし込める講習会を目指した。中高年＝ウォーキング、子ども＝かけっこ教室、ランナー＝成人のランニング教室を想定。解剖学やストレッチの基礎知識を求める声も多かった為、基礎講習の補講として「解剖学」講座も開設。

◆実施概要

理論を自分達の指導に落とし込んで頂くために、動画を多く利用した講義資料や、実技でのランニングフォーム撮影・評価によりイメージを膨らませていく講習会運営をした。自分だけでなく他人のフォームを見ながら、評価を聞くことで「眼」を養っていくことを試みた。また、特別講演「コーチング・コミュニケーション」では、理論に偏り過ぎないことも伝え、本事業の全カリキュラムを締めくくった。

◆参加者数　193名

◆活動の様子



◆評価

方法論の提供として、プログラムの開発に際しては、文字情報で理解させる比重と、動きや実例を見せてイメージ・創造させる比重のバランスが難しかった。10月開催の「中高年」講座で理解度・活用度が想定よりも低かったため、少しずつ軌道修正を加えていき、後半の「子ども（11月実施）」「ランナー（11月・12月・1月実施）」では改善した効果が終了後の理解度・活用度のアンケートにも表れた。

その他の取組

・浦安会場は、21年度に引き続き「浦安市施設利用振興公社」に協力関係になって頂き、公社の事業としても組み入れられたことで、規定以前の施設予約や無償の施設利用などの優遇を頂くことができた。
・昨年より、調整を進めていた、Jリーグチーム「ジェフユナイテッド市原・千葉」との協力も頂くことができ、Jリーグチームのクラブハウスを活用した新しいスポーツ振興施策の動きを作ることができた。

本事業の成果

22年度の一番の課題としていた『テーマ講習＝方法論』に対し、アンケート結果からは、「すぐに指導現場に活用できる」感触を75%の受講者から得ることができた。昨年度の受講者アンケートを比べると「理解はできたが、実際の指導への落とし込み方までイメージできない」という感想に対して、具体的な方法論を提供し、一定の評価を頂けたものと思われる。また、基礎講習会も21年度に比べ、最高位点は減少したが、次点を含めると92%の受講者から80%以上の理解を得られた。時間数の減少は、完成したテキストによる情報量の補完で一定の対応ができたものと思われる。今後、講習会当日の内容を、今後さらに精査することで、最高位点を高めることは可能と見込んでいる。

本事業の課題と今後の取組

事業進行のなかで感じた最も大きなことは、受託先の母体団体として望ましいのは、県広域スポーツセンターや県教育委員会であるべきだということである。NPO単体の受託・主導による『総合型クラブ』向けの研修会だと、地域内（県内）において、研修計画・機会の統制が効かない状況になる可能性がある。（他団体より短い2年間の事業期間により準備期間が短かったことも一因として見込んでいる） しかし、本事業を通じて、培ったノウハウは当法人として、多大な財産となることは間違いない。今後は、本事業を基盤にして、当法人独自の「正しい走り方」指導の指導者研修プログラムとしても発展させていき、全国に向けて講習会が開催できる体制づくりを目指していく。

（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）