

問題点

親、指導者の過度な期待と思い込み

- コーチング
- ティーチング
- 代表に選ばれた後の姿（親、選手、指導者）



TOKYO2020

生涯スポーツ論

- 幼年期～老年期
- 幼年期に指導者が勝利主義に走らない
- それぞれの子供の目線、能力に合わせた指導
 - 楽しみ、喜びをつなぐ

ライフステージの区分

ライフステージ

区分	年齢層		スポーツライフ
乳幼児期	～6歳ごろ	幼稚園	多様な遊びやスポーツを
児童期	～12歳ごろ	小学校	
青年期前期	～18歳ごろ	中・高校	シーズンに応じスポーツを
青年期後期	～25歳ごろ	高等教育段階・就職	
壮年期	～30歳ごろ	就労	運動・スポーツを楽しみながら体力づくりを
中年期	～60歳ごろ	就労・退職	
老年期前期	60歳代ごろ以降		体力に応じた運動・スポーツを
老年期後期	75歳代ごろ以降		

幼児期に身に付けておきたい36の基本動作

姿勢の変化や
安定性を伴う

9
つの
動作



立つ



組む



乗る



逆立ち



渡る



起きる



ぶら下がる



浮く



回る

幼児期に身に付けておきたい36の基本動作

重心の
移動を伴う

9
つの
動作



走る



登る



歩く



跳ねる



泳ぐ



跳ぶ(垂直に)



くぐる



滑る



はう

幼児期に身に付けておきたい36の基本動作

人や物を
操作する



同じ運動を繰り返すよりも、いろいろ変化をつけた動きを経験する方が学習効果は高くなる。



当てる



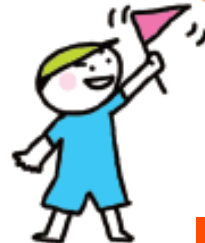
握る



押さえる



捕る



振る



倒す

多様性練習効果



引く



打つ



つかむ



積む

アスリートのロールモデルになる

- ディシプリン {規律、秩序}
- パラダイム {共有規範}
- 私から公へ (公人である)
 - 公園から体育館
 - スポーツから競技

全日本代表アスリートとしての基盤ルール



TOKYO2020

- ◆ トップアスリートとして常に清潔で、スポーツマンとして相応しい服装を心がけること
- ◆ 日常でのシーンあるいは、スポーツシーンでもトップアスリートとして、相応しい生活をこころがけること(コート内外の場所如何を問わず)
- ◆ 共にチャレンジしていく仲間には不快感を与えず、常に前向きな姿勢でコミュニケーションすること
- ◆ 青少年からも夢をもたれるようなアスリートの集合体となること
モラルアップ・高い意識 → 頭髪・ひげ・もみあげ・喫煙・飲酒・食事・態度
などの素直な生活姿勢が基本



YOU ARE WHAT YOU EAT!
君の身体は、自身の口から入れたものから出来ている!

外発的動機づけと内発的動機づけ

- 叱る、褒めるといった外発的動機づけ
- グループ(リレー)などで結果を出す、グループ内でお互いを認め合う
- レギュラーだけでは戦えない、練習相手、相談相手、マネージャー(それぞれの立場を認め合うこと) = 受容感を高める

スタッフサイドの理念



TOKYO2020

S

Specific

具体的に

M

Measurable

測定可能な(目標達成可能な)

A

Action-oriented

行動をイメージ

R

Realistic

現実的に

T

Timed

時間を区切る(いつまでに達成する)

スタッフより

各選手へコミット

力強いアクション

マイルストーン

- オリンピックサイクル(3年半)
 - マクロサイクル(1年)
 - メゾサイクル(数か月)
 - ミクロサイクル(数週間)
- 3日から4日の現実的なイメージ
 - 一日の練習メニュー
 - 一本、1分までの計画

約束・確認

7月17日(日) 7月18日(月) 7月19日(火) 7月20日(水) 7月21日(木) 7月22日(金) 7月23日(土) 7月24日(日)

レセプション
ws
MB
専門体力強化
スパイク
ブロック

Dig

レセプション
ws
MB
専門体力強化
スパイク
ブロック

トレーニング

動作分析

強化

強化

集合

Game
量多く
夕食後トレーニング

Game
栄養セミナー

課題練習
夕食後トレーニング

リハビリ

動作分析
夕食後トレーニング

夕食後トレーニング



7月25日(月) 7月26日(火) 7月27日(水) 7月28日(木) 7月29日(金) 7月30日(土) 7月31日(日)

トレーニング

久光製薬

トレーニング

トレーニング

トレーニング

トレーニング

トレーニング

リハビリ

コンビネーション

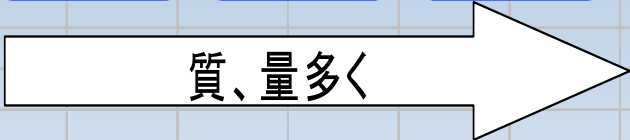
コンビネーション

コンビネーション

解散

コンビネーション

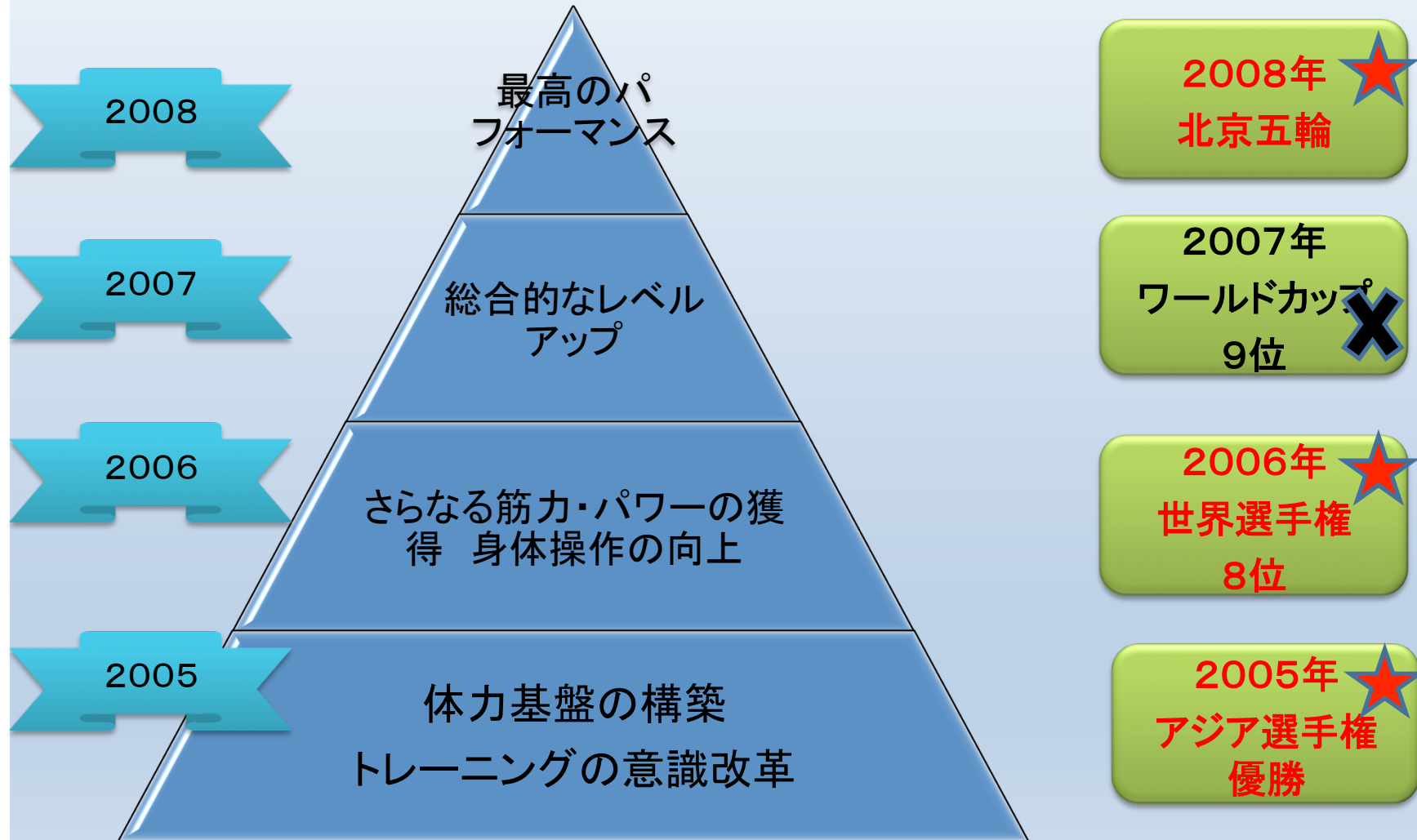
コンビネーション



SWOT分析

- 強み (Strength) 目標達成に貢献する組織 (個人)
どのように強みを生かすか
- 弱み (Weakness) 目標達成に障害になる組織 (個人)
どのように弱みを克服するか
- 機会 (Opportunity) 目標達成に貢献する外部の特質
どのように機会を利用するか
- 脅威 (Threat) 目標達成に障害となる外部の特質
- どのように脅威を克服するか、脅威から身を守るか

2005年 北京オリンピックへ向けての オリンピックサイクル(4年周期)



「ロンドンオリンピック」へ向けた オリンピックサイクル(4年周期)

