

## バイサイド本牧スポーツアカデミー

### 指導・育成方針について

#### 1. 基本方針

- (1) スポーツ基本法、第一章第二条を基本に、人創りを主体とする。
- (2) スポーツ×教育で世界に貢献出来る人材を育成する
- (3) 地域住民の健康と福祉、そしてスポーツを通じた地域コミュニティの醸成。

#### 2. 指導・育成方針

- (1) 学校部活動(教育的視点)に求められる期待役割×スポーツスクール等の期待役割×世界潮流の人材育成理論を掛け算した育成方針とする。

- (2) 発達年齢に応じた育成方針

目指すスポーツの運動能力向上及び克己心を醸成します。

- 1) ゴールデンエイジ(参考年齢8～12歳)

- ・新しいスキルやプレ期(参考年齢4～8歳程度)に習得した経験を更に向上させる。
- ・時間管理と空間認知能力を向上させる。

※原則、特定競技の強化はホストゴールデンエイジ世代からウエイトを増やします。

- 2) ホストゴールデンエイジ(参考年齢12～15歳)

- ・基本機能の向上、思考力、判断力といった脳と体(神経回路)をトレーニング(コーディネーショントレーニング)。
  - ・思春期の感情的リスクテイク行動※1【好奇心】を考慮したレッスン
- ※1. 別途コンテンツ

- 3) 高校生以上は健康増進と運動習慣の醸成に寄与すべくサービスを提供。

#### 3. クラス内容

- (1) コンディショニングトレーニングクラスの目的

- 1) 基本的な運動能力等の向上(リズム、走る、捕る、投げる、打つ、俊敏性、反応・判断力、視力等)

- 2) 各種神経回路の発達促進及び強化・増強

- ・ライフキネティック的アジリティトレーニング
- ・バランストレーニング

等、当アカデミーでは総称してコーディネーショントレーニングと定義します。

※野球、サッカー、テニス、ゴルフ、バスケット、バレーボール、ダンス或いは各種学習能力の向上等あらゆる面で必要な要素です。

- 3) コミュニケーション能力・理解力等の醸成(ゲーミケーション等)

- 4) 集団行動での規律性・多様性を醸成。

本著作権は、バイサイド本牧スポーツアカデミーに帰属し無断複写・転載を禁じます

- 5) 原則、全員同じメニュー。但し、回数等の負荷は年代で調整。
- 6) シーズンプログラム制を採用。但し各スポーツの基礎的な動きや楽しみ方などを醸成することを目的とする。

※活動イメージ：プロスポーツ選手等が行っているプログラムの一部等

その他：低い年代は高い年代の姿を間近で感じる事での目標（見える化）や、高学年は低い年代を意識することで、よりレベルの高いお手本になろうとする意識（自覚）、どうしたらもっと良くなるか、理解力などを考え実行させるPDCAの醸成。互助関係の良好な構築も指導の一環とする。

（子供は子供達同士で時間を共有することでお互いの成長を促進させることが大切です。年代が上の生徒に対しては指導者が適切な課題設定等を促し、適切にコーチングを行う。）

#### 7) 期待効果

- ・スポーツ競技全般のパフォーマンス向上
- ・動体視力・反応速度の向上  
（ゲームや勉強時間が多い学生は特に眼球運動が衰え（同じ距離や動く範囲が狭い状態の為）読書速度が相対的に遅くなり、視覚野からの情報量が相対的に減るため学習成績への影響が懸念されます）
- ・学習能力向上
- ・集中力向上
- ・想像力の開発
- ・知的好奇心の醸成
  - ・記憶力低下予防（大人の場合は特に必要）
  - ・ミスの減少（仕事等の場合）

#### (2) 総合育成クラス JrB の目的（現在、開設予定無）

・JrBはスポーツの習い事をしていない場合、合同クラスへの参加を基本とします。

##### 1) レッソンの記録（計測）を必須とします。（習慣化を目指す）

軽度なジャーナリング要素を入れます。

※ノート等に手書き（日記程度のレベルで十分です。忘れてもこの年齢なら許容の範囲です。保護者の方はそれとなく、その日の出来事をお子さんに聞いて頂き、絵や文字で記録するように促すご協力を頂けると大変助かります。繰り返しますが記録は必須と記載していますが、絶対ではありません。）

##### 2) テニス『レベル2.5』※1程度を目標とします。

##### 3) ゲーム制を持たせ、時間内に目的を達成させる等の時間管理と空間認知能力等を向上させます。（論理的思考資質の醸成を図る）

本著作権は、ベイサイド本牧スポーツアカデミーに帰属し無断複写・転載を禁じます

4) 右脳（左手・足）と左脳（右手・足）をバランスよく使うトレーニング（遊び間隔）を行い、脳内のバランス感覚を養います。

期待効果として、創造的問題解決力の向上。左脳を使い、ロジカルに状況を把握し、根本原因を分析、右脳で新鮮な解決策を考え、実行計画を創る。

(3) 総合育成クラス JrA（小学6～中学3年生）の目的

※JB からより集中的なレベルアップクラス

1) このクラスは数年のテニス経験があり、より真剣に自らの成長に興味のあるジュニア向けのクラスであり、レッスンの記録（計測）を必須とします。（習慣化を目指す）ジャーナリングにも取り組む。

※基本はノート等に手書き。任意のアプリ使用も可。

2) テニス『レベル 3.5』※1 程度を目標とする。

※レベル分けや部位別のレッスンを行います。

3) レッスンにおける割合（共通）

- ・基礎的な練習メニューを2割～6割程度が基本です。  
（学業同様スポーツも基礎的な運動能力が大切）
- ・JrA の年代で基礎的な運動能力を体得することで、目的のスポーツや他のスポーツでも応用が利くようになる状態を目指します。
- ・小学6年生が参加する場合、コーチの推薦を条件とします。
- ・生徒への課題出しや、ワークショップ（コミュニティハウス等も使用）もレッスン内で行う。
- ・社会性や集団行動の中で個性を活かす事や協調性を学ぶ事、体の仕組み等にも幅広く興味性を持たせるよう取り組みます。
- ・中学3年生にはマインドマップ或いはマンダラチャートを作成し、実際に取り組んでもらいます。

#### 4. 補足事項

(1) 目的のスポーツに対し複数の競技に取り組めます。

（野球、ゴルフ、ソフトテニス、バレーボール等）

(2) 参加生徒へはリーダー役を順番で担って頂きます。（学年不問）

(3) 各種民間スポーツクラブ・スクール等（テニス、サッカー、野球塾、水泳、武道、機械体操、ダンス、バスケットボール等）、の特別育成クラス（全国大会出場やプロスポーツ選手等を目標とする育成レベル）等とは違いますので、このような目標がある生徒は、民間スポーツクラブ等のご利用を推奨致します。

(4) スポーツで得られるヒューマンスキルの獲得及び向上

1) 身体能力の向上

2) 知覚能力：視覚、聴覚、体性感覚の向上。

本著作権は、ベイサイド本牧スポーツアカデミーに帰属し無断複写・転載を禁じます

## 3)精神力：メンタルコントロールの向上

参考1)

※1 テニス編の参考レベル：[全米テニス協会評価プログラム]

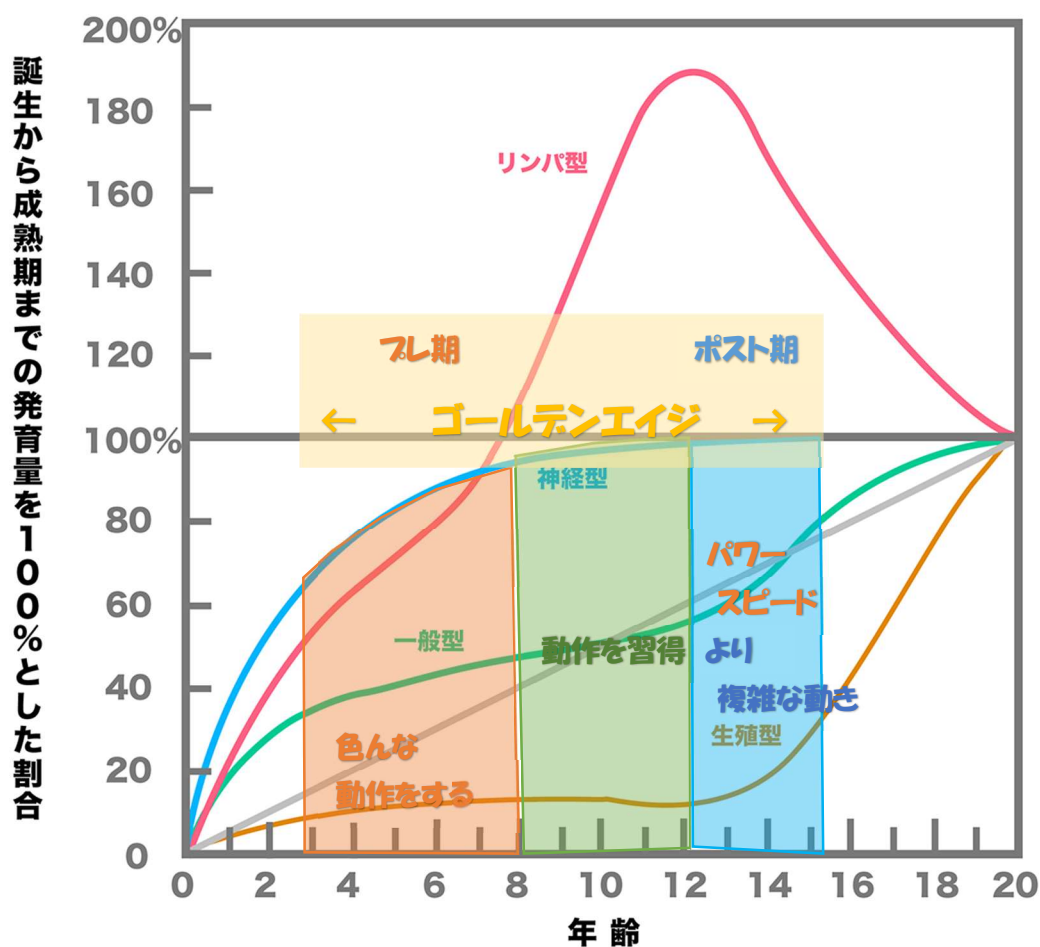
レベル	ガイドライン
1	テニスを始めたばかり
1.5	ボールをつないだ練習ができる
2	ゲームができてシングルス、ダブルス、カウントが理解できる
2.5	同レベルの相手と深いラリーが続けられる
3	深いストロークを打てるがダブルスのゲームは雁行陣のまま
3.5 (スクール中級者)	積極的に平行陣を敷いてコートカバーが広がる
4 (スクール上級者)	フォア、バックとも打球の方向、深さのコントロールがあり、時にはサービスエースが取れる
4.5 (草トーナメント 初中級覇者) (スクールトーナメントクラス)	パワーとスピンを使い分け安定したフットワーク チャンスボールを逃さない
5	優れたショットを持ちそれを中心にゲームを組み立て、ロブ、ドロップショット、オーバーヘッドスマッシュを使い分けてゲームができる
5.5	パワーと粘り強さを持ちピンチの局面打開に優れる
6	集中トレーニングを積み全国トーナメントに出場ランキング入賞者
6.5	海外トーナメントで賞金を得る
7	トーナメントの賞金で生計をたてている

赤字：一般的な日本国内の民間テニススクールのクラス目安

## 参考2) スキャモンの発育曲線

## スポーツコーチング時の特徴とリスクマネジメントなどについて

	特徴
1. 早熟型	<p>体格や筋力が同年代よりも早く発達する</p> <p>リスク: 成長期の過度な負荷による怪我や過疲労の可能性はある</p> <p>成長のペースを調整する。技術や筋力トレーニングのバランスを重視する</p> <p>休息とリカバリーの重要性を強調する。</p>
2. 遅熟型	<p>同年代と比べて体格や筋力が遅れる。</p> <p>リスク: 忍耐力や自信の低下、パフォーマンスの不安定化の可能性はある</p> <p>忍耐力や粘り強さを育てるトレーニングを行う</p> <p>成長スパート時に備えて柔軟性やコアスタビライゼーショントレーニングを行う</p>
3. 一貫型	<p>成長が安定しており、ピークの時期も同年代と同様</p> <p>リスク: 特に目立ったリスクは少ないが、適切なトレーニングや管理を怠るとパフォーマンスの向上が制限される可能性がある</p> <p>バランスの取れたトレーニングを提供し、全体的なパフォーマンスを向上させる</p> <p>成長の変化を常にモニタリングし、必要に応じて調整する</p>
4. 不規則型	<p>成長が不規則で、急激な成長と停滞が交互に現れる</p> <p>体格や筋力が一貫しない成長を示す</p> <p>リスク: 成長の不規則性によるパフォーマンスの安定性の欠如、怪我のリスクが高まる可能性がある</p> <p>トレーニングプランを柔軟に調整し、成長の変化に対応する</p> <p>インジュリー予防プログラムを重視し、怪我の予防に努め、精神的なサポートを提供し、自己肯定感を高める</p>



【一般型】身長、体重や肝臓、腎臓等の胸腹部臓器の発育。乳幼児期迄急速に発達し、その後、緩かになり思春期以降に再び発育して大人レベルになる。

【神経系型】器用さやリズム感を担う神経系の発達。

4～5歳迄に成人の約80%、6歳で約90%発達。

【リンパ系型】免疫力を向上させて扁桃、リンパ節等のリンパ組織が発達。

生後から12～13歳迄に急激に成長し大人以上のレベルになる。

【生殖器系型】男児の陰茎・睾丸、女児の卵巣、子宮等の発達。

小学校前半迄は僅かな成長だが、14歳頃から急激に発達。

生殖器系の発達により性ホルモンの分泌も増加

以上

初版 2022年1月1日

改定 2023年5月5日

改定2 2024年3月1日