

令和6年度 地域指導者養成研修会 ACPブラッシュアップ研修会 (兼：日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格更新研修会) 報告書

1 ねらい

- 幼児期・ジュニア期のスポーツ指導者の指導力向上を図り、運動に親しむ子どもを指導できるスポーツ指導者の研修の機会とする。
- ACPのプログラミングや模擬指導等を通して、ACPの理念に基づいた実践的指導力の向上を図る。
- より多くの子どもたちが、スポーツの歓びを味わえる機会を提供できる JSP0 公認スポーツ指導者としての資質の向上を図る。

2 主催 (公財) 山口県スポーツ協会 山口県生涯スポーツ推進センター
山口県スポーツ少年団

3 後援 山口県スポーツ少年団指導者協議会

4 期日・場所

- 期 日 令和6年12月7日(土) 10時～16時
- 場 所 山口県セミナーパーク

5 日程・内容

10:00	10:10	12:00	13:00	16:00
開会行事 諸連絡	◇研修1 ACPの理論 ◇研修2 ACPの実技	昼食 休憩	◇研修3 ACPのプログラミング ◇研修4 ACPの実践	閉会行事 諸連絡

6 講師

東京学芸大学 教授 佐藤 善人 先生
日本スポーツ協会スポーツ科学研究室 室長 青野 博 先生

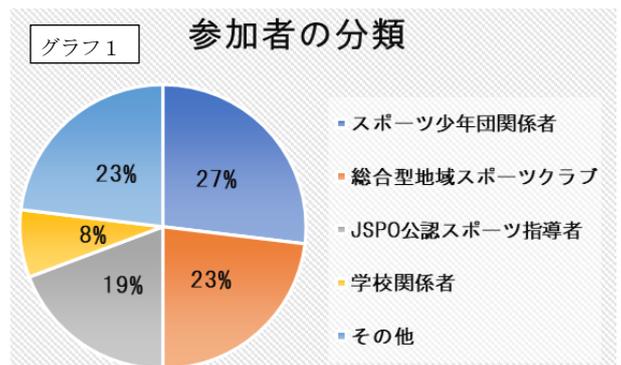
7 当日の状況

(1) 参加者について

山口県セミナーパーク(山口市)において、27人の参加者が、ACPの理論や実技、プログラミング等を学びました。グラフ1のとおり参加者の約半数が、スポーツ少年団関係者と、総合型地域スポーツクラブの方でした。少数ですが、教員や大学生の参加もありました。

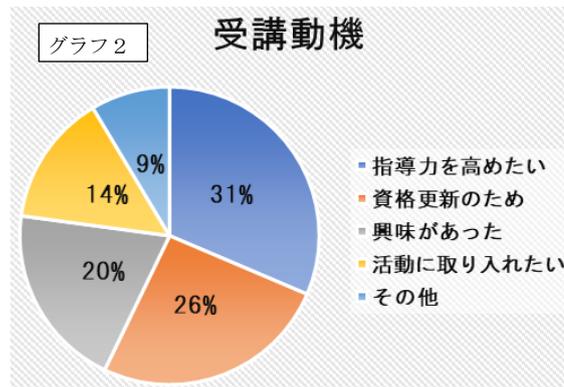
JSP0の資格更新希望者も、重複回答の方を含めてありました。

本研修会は、ねらいにもあるように、ACPの理念に基づいた実践的指導力の向上を図ることを主な目的にしているため、模擬指導の時間



を含めた1日日程であることに対してハードルが高く、申込みに迷うといった声も聞きました。

しかし、参加者の内訳を見ると、6月に長門市で開催した「ACP普及講習会」で初めてACPを知った方や日頃からACPの指導をされている方の参加も多く、グラフ2の参加動機にもあるように、「ACPの指導力を高めたい」、「今後の活動にACPを取り入れたい」といった積極的な思いで本研修会に参加されている方も多くおられます。



(2) ACPの理論について



日本スポーツ協会スポーツ科学研究室長の青野先生が、「より良い指導に繋がるスキル」について、スライドを基に講義されました。そのスキルの柱として、①目的～内容～方法の一貫性をもつ、②身体運動量を確保する、③動きの多様化と洗練化を図る、④コミュニケーションを図る、⑤安全性を確保する、⑥運動有能感を育む、の大きく6つを示されました。中でも、「楽しく遊ぶ」ことで運動量と活動強度が確保でき、多様な動きを経験することができること等、「楽し

く遊ぶ」ことの重要性を強く説明されました。そして、経験することのみ動きを身に付けることができ、特に幼少期には、特定の競技とは関係のない動きをすることで、運動神経もよくなり、怪我の防止にもつながると続けられました。幼少期から楽しく安全に遊ぶことを通して、「身体活動量の確保」「動きの多様化と洗練化」「運動有能感の醸成」を図り、生涯スポーツの基礎を培うためには、ACPの活用が有効であるとまとめられました。



(3) ACPの実技について

実技は、東京学芸大学教授の佐藤先生により進められました。まず、「体ジャンケン」を佐藤先生と参加者で行い、後に参加者同士で行うことで、心と体のウォーミングアップを体験しました。続いて「言うこと一緒、やること一緒」「ボール奪い競争」「爆弾ゲーム」「王様オニごっこ」の4つの運動遊びの、ねらいややり方、留意点などの説明を受けた後、参加



者全員で一つずつ体験をしました。この4つの運動遊びを、午後からの模擬指導の時間に、4つのグループに振り分けて参加者が指導を行うため、体験時間は各10分程度で、体験後にアレンジの仕方のヒント等を簡単に説明されました。そして、どのグループがどの運動遊びを担当するかを決めて、休憩に入りました。



(4) ACPのプログラミング（指導案づくり）

青野先生から、目標を設定し、その目標達成を目指すために指導案を立て、計画的に実施することが指導者に求められる等、指導案作成の必要性の説明を受けた後、4つのグループが、それぞれ1つの運動遊びを担当し、グループで指導案づくりを行いました。対象は小学校低学年という設定の下、まず、ねらいを明確にし、よい指導者としての観点、アレンジの仕方や発想、安全管理上の配慮事項等を話し合いました。続いて、指導内容や役割分担等の話し合いに移りました。各グループでアレンジの仕方等について積極的な意見やアイデアが出され、和気あいあいと指導案づくりが進み、あっという間に指導の時間を迎えました。



(5) ACPの実践（模擬指導）について

1グループ（約6人）が指導者役、残り3グループ（約20人）が生徒役となり、①概要説明（課題の遊び、ねらい、場の想定）、②運動遊びの実践、③振り返り（指導者役からの感想、生徒役からの感想、講師からのフィードバック）を、グループごとに持ち時間25分で行いました。各グループが指導した運動遊びとそのねらいや内容については、以下のとおりです。

① 「言うこと一緒、やること一緒」

ねらい：心と体のアイスブレイクを図る

内容：指導者が言う動きと同じ動きをする。隊形は、個人、縦列、円と発展させ、最後は「言うこと一緒、やること逆」にアレンジ。



② 「ボール奪い競争」

ねらい：コミュニケーションを図りながら競争する

内容：3チームの中央に置いてある7つのテニスボールのうち3つを、リレー形式で奪い、自分たちの陣地に3つ揃えたら終わり。中央のボールが無くなったら、他のチームのボールを横取りしてもよい。中央までの距離や全体のボールの数等のアレンジが可能。グループの作戦も有効。



③ 「爆弾ゲーム」

ねらい：投動作の洗練化を図る

内容：2グループに分かれ、新聞紙半枚で作成したボールを時間内に投げ合い、自分たちの陣地にボールの少ない方が勝ち。一定の距離を投げたら相手はそのボールを投げ返すことができないことや大きいボールを途中で投入し、そのボールは得点が高い等のアレンジが可能。グループの作戦も有効。



④ 「王様オニごっこ」

ねらい：動きの多様化を図る

内容：一定の範囲の中で、オニ（王様）の指示通りの動きをしながら逃げる。捕まったらオニになり、違う動きを指示して追いかける。走る、スキップ、ジャンプ等の動きや、へび、うさぎ等の動物の動き等の指示や一定の範囲の広さのアレンジが可能。



実際に指導してみてもの課題や生徒側からの感想や意見、それを受けての講師の先生方からのアドバイスも加わり、今後実践する上で体験から学ぶことのできる大変有意義な時間となっていました。

8 講習会を終えて

講習会の参加者は、右のグラフ3が示すように、「とても参考になった」「ACPをしっかり活用していきたい」といった、肯定的評価が100%となりました。

参加者のアンケートの自由記述欄に書かれた内容は以下のとおりで、今回の研修内容や方法について、一定の評価を得られました。



－参加者の感想から－

- しばらくの間、ACPから離れていましたが、チームに低学年の子どもが入団してきました。今回の研修会で学び直しをさせていただきました。団にもち帰って活動に取り入れていきます。
- 指導案づくりは良い勉強になりました。ACPを実施する場合、この指導案を作成して、目的等をはっきりさせて実施したいと思います。
- 指導案づくりなど、グループワークで意見を交換することができてとてもよかったです。
- 日頃の活動を続ける中でプログラム作りに苦戦することが増えてきていたので、改めて頭の中を整理するよい機会となりました。
- 子どもたちが楽しく活動できるようにするにはどうしたらいいのか考えることができました。また、指導者自身も楽しむことが大切であることを学びました。
- 大変貴重な体験をさせていただきました。今後の活動に取り入れ、ACPの指導力を高めていきたいと思います。
- 王様オニごっこは初めて知りました。短時間で楽しく、多様な動きを引き出せるので早速取り入れます。
- 保育の場でACPを取り入れています。子どもたちと一緒に楽しみたいと思います。
- 学校の授業で習ったことを生かすことができました。また機会があればACPを生かしていきたいです。
- かなり質の高い研修会でした。山口県のACPがもっと盛り上がるように広報することが大切だと思います。
- もう少し暖かい時期の開催を希望します。我々指導者も一緒になって遊べることはとても良いことだと思うし、楽しいと思います。準備運動に取り入れたいと思います。

研修会の参加人数は、定員には達しませんでした。昨年度より10名程度増加しました。6月の普及講習会を終えての参加者はそれほど多くはありませんでしたが、山口県認定ACP指導者登録制度の立ち上げに伴い、登録依頼と共に本研修会の開催案内を送付した登録候補者の申込が、本研修会の参加者の増加につながったと考えられます。

また、本研修会終了後に、新たに山口県認定ACP指導者に登録された方もおられます。講師の先生方から、ACPに関する最新の情報と指導法を学び、指導に自信をもてたことが認定ACP指導者への登録へつながったようです。

参加者が日ごろから指導しているスポーツ少年団等で、ACPを活用して楽しく運動に取り組んでいくことが重要ですが、来年度から、山口県認定ACP指導者による更なるACPの普及を計画している本協会にとっても、認定指導者の実践力向上を図ることができ、本研修会の開催は大変有効であったと思います。