

子どもたちの体力低下は深刻

全国的な体力測定結果によると、子どもたちの体力・運動能力の低下は著しいものがあります。体力運動能力低下は未就学段階から始まっており、現代の5歳児は30年前の3歳児、小3、4年生は5歳児ほどの運動発達レベルとされています。小学生や中学生も体力運動能力の低下が顕著で、身体機能低下を招き、ひいてはけがや障害、発育阻害やパフォーマンス低下につながる要因にもなっています。

かつては体育・遊び・スポーツが一体化して、体力運動能力強化の好循環がありました。現在、仲間、空間、時間の3つの間が少なくなることで、その機会は少なくなっています。つまり、学校・遊びでの体力増進がされていくことは、すでに期待できないところまで来ています。保護者・指導者は、子どものためには自ら積極的に体力増進の解決策を用意しなければいけない環境になっている状況と言えます。

体力増進といっても、闇雲に体を動かすようにしても、効果的ではなく、長続きも難しいでしょう。強化のねらいをしっかりと決めるためにも、その子の体力を正しく把握することが求められますが、把握する方法も測定データをどう読むかも、専門家の知見・見識が必須です。そして、八潮ボーイズでは個々の体力に応じた体系的かつ継続的なトレーニングを用意してあげることも大事な事です。子どものバランスの良い体力作りをするために、取り組んでいます。

子供たちの将来的可能性をサポートするプロジェクト



育成トレーニング診断

ボーイズリーグ

育成トレーニング診断の背景

- ・ 体力の低下、新型コロナ禍でさらに顕著に
- ・ スポーツ（野球）人口の減少

《過去20年間の環境変化による様々な要因》

- ・ 子どもの人口減少（少子化）
- ・ スポーツの多様化
- ・ 子どもの遊び時間の減少
- ・ 保護者の変化
- ・ 学校体育の変化
- ・ 部活動環境の変化
(指導者の減少) など・・・



《これまでの様々な打開策》

- ・ スポーツ団体によるイベントの創出
- ・ 幼少期からの囲い込み活動
- ・ 専門的知識を持つ指導者を育成し
専門性をアピールし子供を誘引



《2020年、2021年の環境変化による追加要因》

- ・ スポーツが自由にできない
- ・ うちにいる時間が長い
- ・ 体力がさらに低下
- ・ スポーツを再開した時のケガが怖い



時代の変化に応じた
新たな**打開策が必要**

【2019年アンダーアーマーカップ出場チーム測定結果：8チーム全体平均】



UNDER ARMOUR CUP

第10回全国小学生硬式野球交流大会 アンダーアーマーカップ

全体

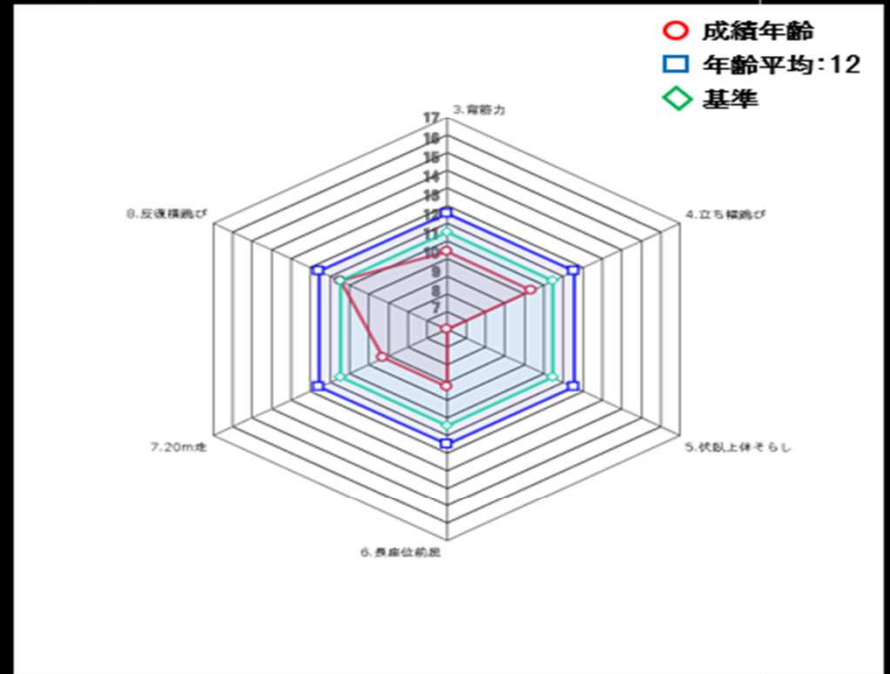
平均

項目	成績	成績年齢	年齢平均	説明
1.身長	144.3cm	10	12	—
2.体重	40.3kg	11	12	—
3.背筋力	65.1kg	10	12	背筋力は全身の力発揮を見ることができます。すべてのスポーツの基礎となる全身の力を表しています。
4.立ち幅跳び	164.3cm	10	12	下半身の瞬発的に大きな力を見るのが立ち幅跳びです。下半身の力は、走ったり、跳んだり、さらに投げたり、振ったりする時に必要です。
5.伏臥上体そらし	35.4cm	6	12	上体そらしは主に上半身特に胸椎(胸から肩甲骨周辺)の柔軟性や可動性を表します。ボールを投げるためには上半身の柔らかさが重要です。
6.長座位前屈	33.0cm	9	12	長座位前屈は主に腰部から下半身の柔軟性や可動性を表します。下半身は大きな力を生み出す部分ですから硬くなるとパフォーマンスの低下、さらにケガにつながります。
7.20m走	4.0秒	9	12	20m走は走る能力を表しています。さらにスタートなどの瞬発的な速さも見るすることができます。
8.反復横跳び	47回	11	12	機敏さ敏捷性を表します。ステップワークや身のこなしなどに影響します。

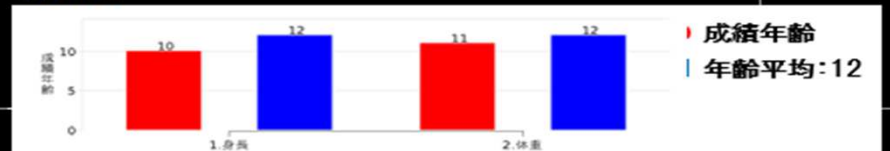
コメント

【伏臥上体そらし】上半身の柔軟性が足りません。上体そらしは主に上半身特に胸椎(胸から肩甲骨周辺)の柔軟性や可動性を表します。ボールを投げるためには上半身の柔らかさが重要です。

体力測定

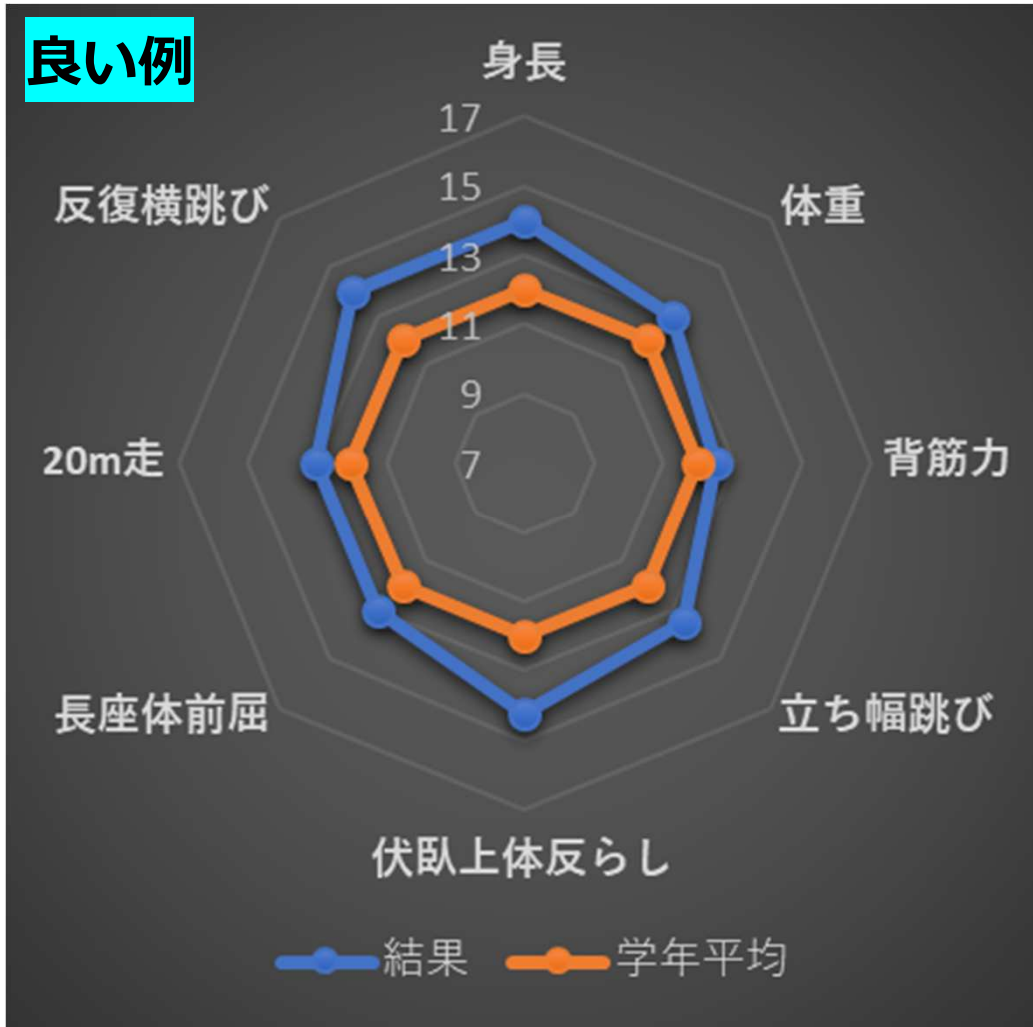


身長・体重



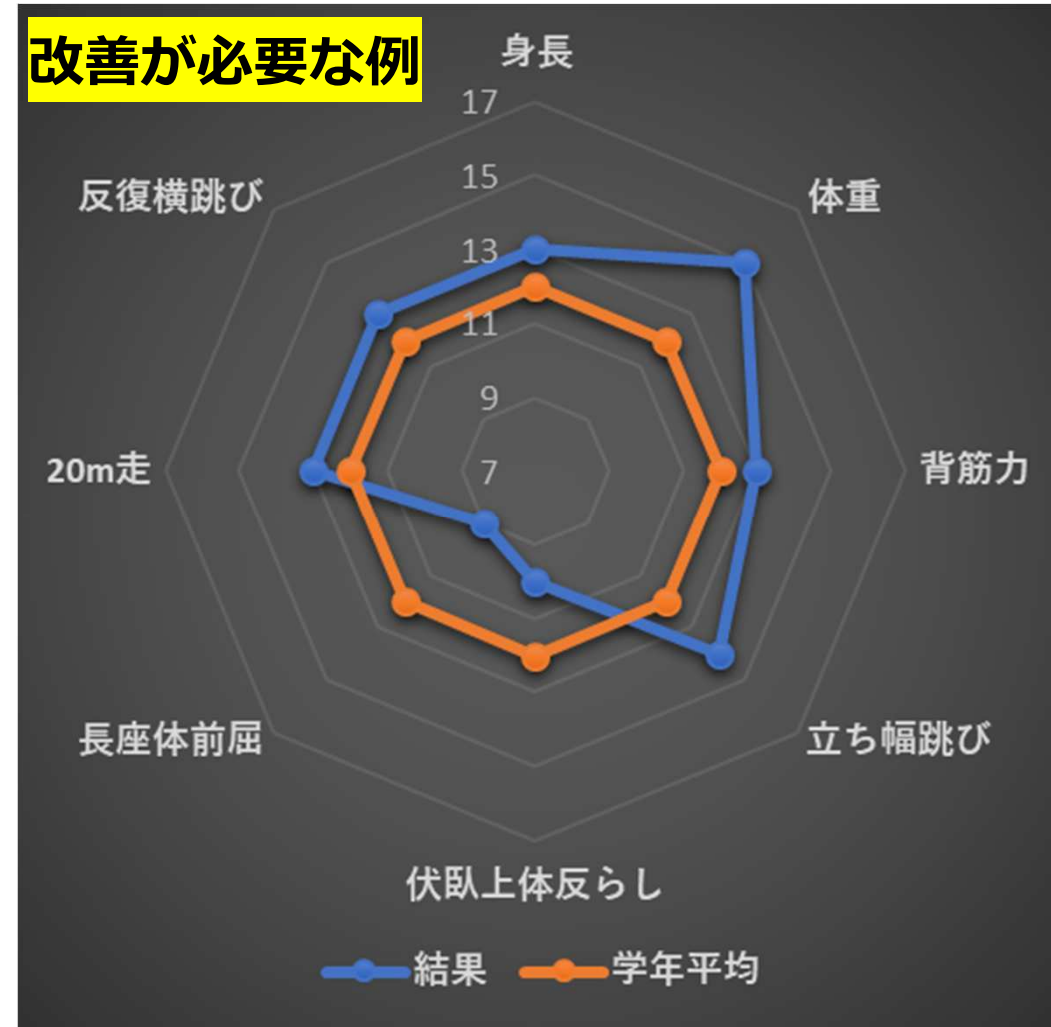
重要なのは**バランス**が良いこと

良い例



結果（青線）がオレンジ線に沿って正八角形に近い
または、オレンジ線に沿っていないながらも八角形に近いことが望ましい

改善が必要な例



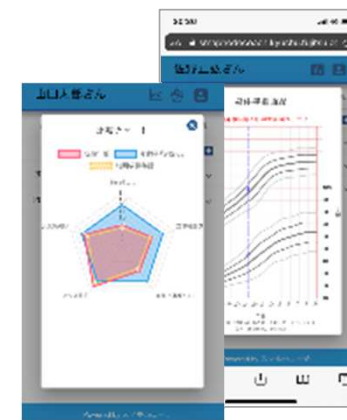
低い項目がパフォーマンス向上を阻害
または怪我など原因となる可能性がある

『育成トレーニング診断』アプリ

専用アプリを開発し、簡単に利用できるツール・コンテンツを用意



【体力測定】



【育成診断・成長曲線】



【トレーニング】

- ・ 子どもたちの体力測定をチームで実施し、各自がスマホで『育成トレーニング診断』アプリに測定結果を入力
- ・ 測定データを基に育成診断が行われ、その情報を子ども、保護者、指導者が共有
- ・ その子に適した改善トレーニング動画を配信
- ・ 各自おうち等で毎日自分に合った改善トレーニングを実施

*** 改善トレーニングは、その子の体力にあった内容で、安全かつ効果的なトレーニングです**

チームの悩みを解決



チームの悩み

限られた練習時間

練習時間の中では、技術指導に時間を充てたいので、基礎体力トレーニングに十分な時間がとれない。

体系立ったプログラムがない

体系立ったおうちでできるプログラムを制作・提供できない。

システムの選定、登録、制作、運用に労力を割けない

登録作業、動画制作、動画配信のスケジュールリング等のシステムと運用がない。

育成診断トレーニングによる解決策

おうちでトレーニング

練習時間以外におうちでトレーニング動画を観ながら実践できるので、普段の練習時間を使う必要がありません。

専門家がプログラムを提供

トレーニングの専門家が体系立ったプログラムを定期的に提供します。

JSEAがやります

JSEAがシステムと運用をすべて行います。チームは、加入者の募集、料金の回収と測定会の実施のみ。



チームへの依頼事項①

利用者：全員

- ・ EXCELファイルをお送りしますので、記入して返送してください
- ・ 利用の前提となる情報として、登録いたします

「育成診断」用 利用者登録シート

支部・小中を記入

チーム名を記入

ボーイズリーグ 東日本ブロック

埼玉県支部

中学生の部

小学生の部

チーム名：

八潮ボーイズ

No.	学年	選手名				保護者名				携帯番号 (ハイフンなし)
		姓(漢字)	名(漢字)	姓(かな)	名(かな)	姓(漢字)	名(漢字)	姓(かな)	名(かな)	
1	6年	佐藤	太郎	さとう	たろう	佐藤	道夫	さとう	みちお	09011111111
2	6年	鈴木	次郎	すずき	じろう	鈴木	一朗	すずき	いちろう	09022222222
3	4年	鈴木	三郎	すずき	さぶろう	鈴木	一朗	すずき	いちろう	09022222222
4	6年	高橋	四郎	たかはし	しろう	高橋	直樹	たかはし	なおき	09044444444
5	5年	田中	五郎	たなか	ごろう	田中	花子	たなか	はなこ	09055555555
6	年									
7	年									
8	年									
9	年									
10	年									
11	年									
12	年									
13	年									
14	年									
15	年									
16	年									
17	年									
18	年									
19	年									
20	年									

選手名、保護者名と携帯電話を記入
携帯番号は、ハイフンを使用しないでください

チーム内に兄弟姉妹がいる場合は、同一の保護者
名・携帯番号を記入してください

受講者以外の方がこのアプリを使用する場合、
サブアカウントの設定をすることができます
(最大4名分まで)ので、指導者やご家族もデー
タを共有することが可能です。

- ・ 年間利用料3,300円(税込) /選手 × 選手数を
チームにご請求いたします
- ・ 指導者の利用は無料です

指導者・保護者の思い

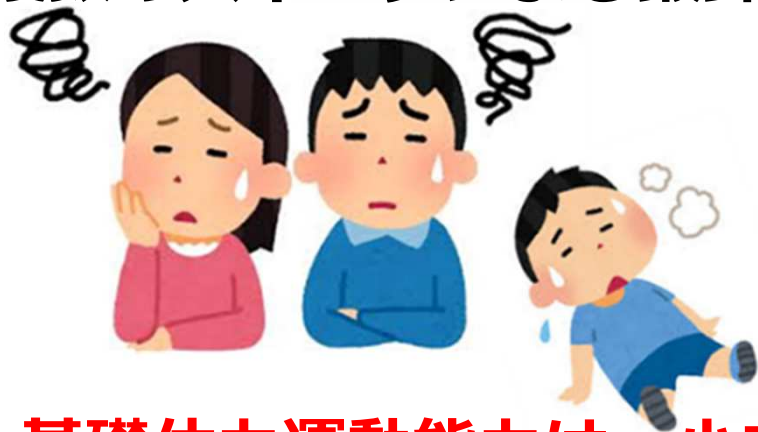


野球はうまくなって欲しい！
でも、ケガや障害は防ぎたい！
そして健康に成長してもらいたい！

人気NO.1は水泳

課題：体力運動能力の低下…
複数のスポーツによる鍛錬は困難

解決策：基礎体力・運動能力向上の
ための育成診断テストとトレーニング



基礎体力運動能力は、小中学生の時期に作ったり、改善することが重要