

# コーチング・クリニック

## COACHING CLINIC

### スポーツ&トレーニングシューズ

http://www.bbm-japan.com

#### Feature Articles

#### 合わないスパイク危険だ!

スポーツシューズ、スパイクによる足部のスポーツ傷害

鳥居俊(早稲田大学スポーツ科学部スポーツ医科学科助教授)

江川陽介(早稲田大学大学院人間科学研究科後期博士課程)

#### トレーニングによって履き替えよう

効果的なトレーニングのためのスポーツシューズの選び方

長谷川裕(龍谷大学教授、S&Cプランニング社代表)

#### ジュニアは大人の ミニサイズではダメ

ジュニアアスリートの足に合うスパイクへの改良

大里佳之(パンジョブスポーツクリニック院長)

#### インソールも大切だ

アスリートにおけるスポーツインソールの必要性

鈴木和敏(有)テクテクワークショップ代表取締役)

#### まめ・たこを放っておくな!

シューズによる足のトラブル“予防&対処法”

松田直樹(国立スポーツ科学センタースポーツ医学研究部・アスレティックトレーナー)

#### 正しいメンテナンスをしよう

プロが伝授するスパイク  
&シューズのメンテナンス

山川幸則(FC東京ホベイロ)

#### ポダイアトリー に相談しよう

NPO-JATACによるスポーツ  
ポダイアトリーの役割と養成概要

入澤正(日本スポーツ整復療法学会スポーツボダ  
イアトリー分科会部会長、NPO-JATAC評議員)

#### トレーニングシューズカタログ

メーカー各社の最新&推奨のトレーニングシューズ

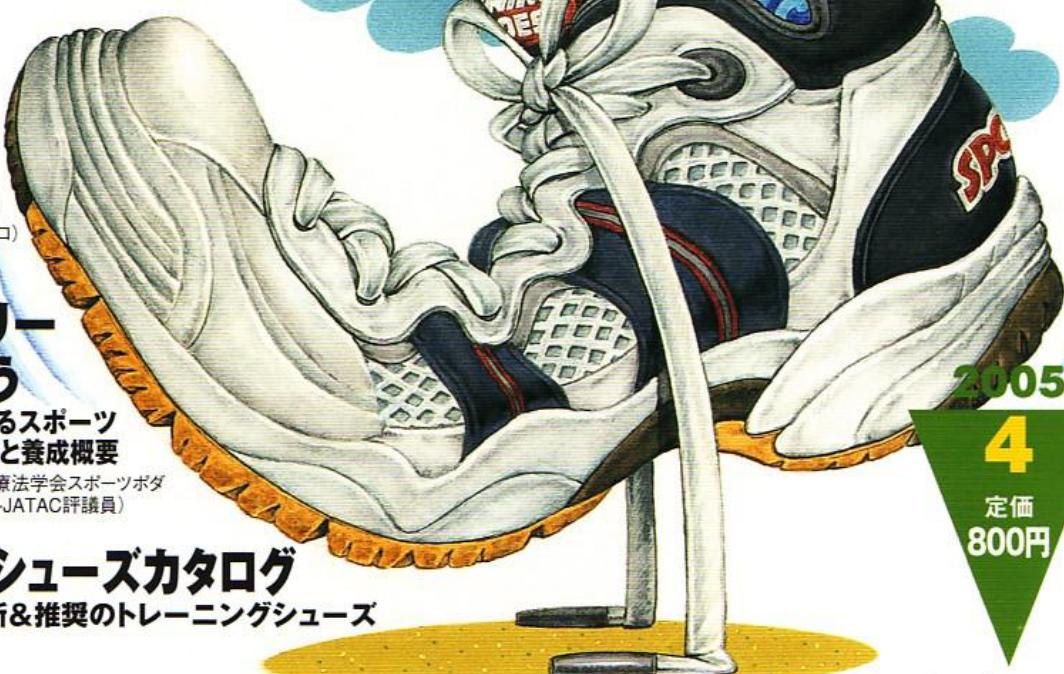


CHECK!

コーチングの  
現場から

中川修

(NPO法人元気っ子  
クラブ理事長)



▶「かかとはつけさせないで」など、中川氏は子どもたちの細かい状態をもの的確に見分け、医学的・運動学的なアドバイスをスタッフへ伝える



(NPO法人元気っ子クラブ理事長)

# 中川修

コーチングの  
現場から

第58回

子どもたちの運動能力の低下は深刻である。接骨院を営み、日本体育協会公認アスレティックトレーナーという立場である中川修氏は、「発育期の子どもたちの身体と心の健全な成長を」という思いからNPO法人「元気っ子クラブ」を立ち上げた。“遊びながら基礎体力、運動能力を身につけさせる”取り組みで、子どもたちは確実に子どもらしさを取り戻している。

文/八木陽子

「基礎運動能力の低下」と  
「体力の二極化」

中川修氏は、小学校から高校までポイントガードとしてチームを牽引するバスケット少年であった。“うまくなりたい”“強くなりたい”気持ちからトレーニングにも関心をもち、アメリカのトレーニング事情を調べるようになる。「アスレティックトレーナー」という職業は、マッサージやテーピング

運動のできる子もできない子も  
一緒にになって、基本的な運動能力  
を遊びながら身につけていくク  
ラブがあつてもいいかな

# Coaching Technical Seminar



運動能力を遊びながら身につけていくというクラブがあつてもいいかなと思ったのです。子どもの身体だからこそ、プロが見ていかなければならない。外国ではジュニア選手ほど、その発育発達の過程のわかる人間がかわっているのです。そういうクラブづくりをし

▶「○○君のニックネームは何?」というような「コミュニケーションが何よりも大事」だと中川氏。運動中も子どもとの会話でその日の様子を見る



グをするだけでなく、選手のケアを含めてチームをトータルに見ていく仕事などと、僕なりにイメージをふくらませていました」

将来はアスレティックトレーナーを目指そうと決めた。当時日本では、鍼灸や柔道整復師の資格をもった人がトレーナーの仕事に就いていたため、中川氏もまずは柔道整復師の資格を取得。夢に向かっての1歩を踏み出した。

「その当時は、今とは違うトレーナーの活動範囲も限定されていて、競技復帰から競技力向上まで選手のトータルコーディネートができる可能性のある現場に巡り合うことができませんでした」

即、スポーツトレーナーとして仕事をすることはできなかった中川氏だが、病院のリハビリテーション科に勤務しながら、休日にはスポーツ現場でボランティアとして活動を行う。しかし、それにより「競技現場であれ、医療健康現場であれ、まずはセラピストとして人間の身体の問題をしっかり理解することが大切なのだ」という柔軟な考え方方に方向転換できたことは、私にとっては大きな価値があった」と振り返る。4年後に自身の接骨院を開業。

「当初は、競技ごとに特定部位の

使いすぎによる故障で子どもたちがやってきたのです。しかしそのうちに発育・発達遅延だったり、アライメントの問題だったり、マラソン大会で簡単にケガをしたり…と、体力がある子が運動しすぎてケガをするだけではなく、運動の嫌いな子が昔では考えられなかっただようなケガで来るので。体力の二極化と並行して、傷害の二極化というパターンも出てきていることに不安を覚えました」

その上、身体能力の高い子どもがスポーツの英才教育のもと、偏った運動を続けることで競技特性の身体変形を引き起こし、慢性的な使いすぎ症候群へと悪化させてしまう。さらに、身体能力の低い子どもが運動嫌いとなって、運動量をどんどん減少させる。すると筋力は低下し、基本的な身体能力がいっそう身につかなくなる。そういう子どもが運動会などの行事の際に、いきなり運動をすることでケガを引き起こすのだ。

このような子どもたちのスポーツ傷害の悪循環を改善してやらなければならぬのではないか、と中川氏は考えた。

「自分の知識でできることはないかと考え、運動のできる子もできない子も一緒になって、基本的な

ていかなければと」

そして、遊びながら子どもたちの身体能力を向上させる『元気っ子』クラブを立ち上げる。1年後の平成15年、より活動の幅を広げるために、NPO法人として再スタートを切った。

## 人材育成の場

元気っ子クラブの目的の1つは、医科学的、運動学的な視点からの正しい技術指導のもとに、遊びやレクリエーション、身体運動や体力トレーニングの方法を提供し、子どもたちの心身の健全な育成をサポートすること。そして、もう1つが子どもの発育・発達を理解した人材の育成である。

「将来、教員や保育士、体育関係の職業を目指す学生が中心になつて指導に携わってほしいのです。現場に出る前に、厳しさと優しさを学ぶことが大事。人を育てる怖さを知らないといけないと思います。このクラブの場で実習したものを、ぜひ現場で生かしてほしい。子どもたちは大人といふときよりも、お兄ちゃんやお姉ちゃんと接しているときのほうが楽しそうですからね」

選手とものすごく距離が近すぎて、依存心を高めてしまっているアスレティックトレーナーの例も多いそうだ。一緒になって監督、コーチの批判をしたりするケースもあり、それでは指導する立場の人間とはいえない。あるいは学童保育などで、集団行動のできない子どもばかりにかかわる学生ボランティアなどもいる。自分から原因を作り逃避している子どもは、また大人が中へ入れてくれると安心してしまい、いっそう自分から行動することができずにいる。ときには、突き放し、次に入るきっかけを与えることが子どものためである場合もある。

いずれの例も、自分の存在感を自己満足で満たしていると中川氏は指摘する。だからこそ、元気っ子クラブでの取り組みで多くを学び、現場に出たときには子どもによりよいサポートができる人材になれるよう、指導者育成にも力を注いでいるのだ。

現在、学生スタッフは高校生、大学生含めて15名。ほとんど滋賀県内に自宅のある学生たちだが、名古屋や京都、大阪にも近いため、大学はさまざま。長期休暇のときに参加する学生などもいるという。教育関係、スポーツ関係を目指す学生だけではなく、将来とは関係なくボランティアを続けている学生もあり、多くは大学の先輩や友達に誘われて、というパターンが多いようだ。なかには、「幼稚教育を学びたかったので、学校に貼ってあったビラを見て即参加しました」(高校3年生・田川里栄さん)というスタッフも。

すでに4年目に入る元気っ子ク

ラブでは、理事も含め、大人のスタッフが学生スタッフをサポートする態勢が確立している。活動の前には、その日の活動内容から、注意すべき運動のポイントを中川氏が伝達し、活動後はその日の反省会を行い、学生スタッフからは質問や気がついた点が活発に挙がる。経験を積むごとに、学生自体の“気づき”も増え、机上で学ぶだけではなく、幼稚園児から小学生の子どもたちの反応を肌で感じる実践現場として生かされている。今後、スポーツ系大学や教育系大学と提携し、実習現場として活用されることもあるだろう。

クラブに来て4ヶ月のスポーツ系学科に通う中西哲也さんは「すごく勉強になるし、度胸がつきますね」と。考えている以上に、子どもに接することは簡単ではない。指導経験は、学生にとっては貴重な財産になるはずだ。

## アイデア満載の手作り遊び

現在、120名以上の会員となった元気っ子クラブ。定期的な練習会として4歳児、5歳児クラスが週1回、小学生(1~3年)は火曜、金曜クラスに分かれている。そのほかにも、3歳児親子を対象とし

て親子運動遊び教室やランニング塾、野球塾、雪山遊びなどの各種イベントが随時行われている。

練習メニューは中川氏と公認スポーツプログラマーの資格をもつ中川氏の妻・正代さんが作成。どのクラスでも、前半は基礎身体能力を高めるようなアジャリティやコーディネーショントレーニングを含めたドリル的なもの。そして後半は競技種目をアレンジした、ゲーム感覚で楽しめる遊びを取り入れている。

さらに、そのベースには中川氏が考える以下のようなポイントがきちんと押さえられている。

3歳児：姿勢、平衡感覚などの安定性を高める

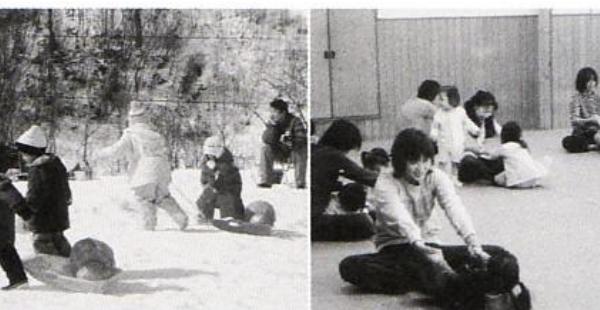
4歳児：跳躍力を高める(上前)

5歳児：跳躍力を高める(左右)

小学生：回転動作

今の子どもは、足裏のバネがなく、扁平足で外反母趾になりやすい。そのままいくとアライメントの異常にもなりかねない。滋賀県の高校1年生は、男女とも平均身長が全国1位で成長軟骨の問題が多く、下肢の健全な発育・発達が重要であると思われている。そのために、4~5歳の幼児期で踵歩きから足底筋を発達させて跳躍力を獲得する運動を取り入れる。また、上前のあとに横が跳べるよう

親子のふれ合いイベントを行ったり、冬には雪遊びを行ったりと楽しい催しもたくさん。月々の会報誌では子育てに奮闘する保護者に「靴の選び方」「水分補給の仕方」など、役立つ情報が伝えられている。野球塾では傷害予防のための正しいトレーニングを指導している。



1965年6月4日生まれ。滋賀県長浜市出身。柔道整復師。健康運動指導士。(財)日本体育協会公認アスレティックトレーナー。中川接骨院・中川コンディショニング治療院院長。特定非営利活動法人元気っ子クラブの理事長。総合型地域スポーツクラブ「近江・おさむかスポーツクラブ」アドバイザー。滋賀県体育協会一貫指導強化対策事業(水球・ホッケー・バレーボール部、ウエイトリフティング部などのアスレティックトレーナーとして活動している。学校や教育機関、スポーツ少年団育成会などの研修会や講演会を多数行っており。)●多種目運動・運動遊びサークル NPO法人 元気っ子クラブ●平成14年4月民間クラブとして発足、平成15年4月NPO法人設立。現在120名を超える会員を擁する。サポートスタッフを募集中(TEL: 0749-63-1276)。



になると、小学生になってサイドステップ、回転動作もできるようになるという。バランスのとれた身体をつくるためのプロセスゴークルを掲げているのだ。

では、実際に活動をのぞいてみよう。取材に訪れた日は午後3時から4時までは5歳児、4時半から6時までは小学生のクラスが行われた。この日の5歳児の運動メニューは図の通り。前半は、3つ

となり、チーム対抗戦となる。チームごとに、いかにボールを当てられずに宝をたくさんためることができるか相談。宝をためる場所の近くに1人を配し、その人間にボールを集めめるチームもあれば、果敢に攻め込んで優勢に立とうという作戦のチームも。各チームの特徴が出て、非常に興味深いゲームとなる。テレビゲームを手にする子どもたちが、手作りの遊びか

もがいることを改めて痛感したスタッフたち。「子どもとかかわるうちに、子どもの個性がわかるようになってきました。どういうかかわり方をしていけば、その子に楽しく運動してもらえるか、考えながら行動できるようになった気はします。ただ、同じ運動をするにも子どもによって声のかけ方が違ってくるので、ベストな言葉を見つけるのが難しいですね」と、



小学生クラスが行つた『雪合戦』。運動能力、知恵などさまざまな能力がこのゲームから引き出せる。スタッフはそのためのヒントを出す



のグループに分かれ、①ストレッチングボードで足裏やアキレス腱を伸ばし、②ケンケン相撲（つまり立つように指導）で学生スタッフと対決、③マットの上で仰向けになり身体を浮かせて四足歩き。日頃動かさないような動きを取り入れるなどして、基礎的な身体能力を高めていく。その後、アジリティトレーニングとしてラダーを使って①クイックラン、②次に両足ジャンプ、③最後に開閉ジャンプへとつなげていく。このトレーニングでは、できる子、できない子と差も出てくるが、「今度はこんなにできるようになったね」とスタッフたちはその子どもの達成度を誉める。成功体験を積むことで、自信を深め、さらなる挑戦を引き出す。

後半の『宝取りゲーム』ではゲーム性を高め、スタッフが楽しさをより演出する。5歳児では学生スタッフが投げたボールをよけながら、目的地まで行って宝を手にするというゲームであるが、小学生クラスになるとそれがバージョンアップ。ゲーム名も『雪合戦』

ら、「どうしたら宝をためられるのか」「こうすればボールに当たらない」など、さまざまな点から考える力を身につけるわけだ。

## 子ども&スタッフともに成長

子どもたちの変化は目に見えてわかるそうだ。初めはお母さんのそばを離れられなかった幼稚園児の女の子。1mずつお母さんに離れてもらってゲームに参加していたこともあったが、回数を重ねるごとに積極的になり、今では一番前に並ぶという。当初は、子どもたちの身体の発育発達をサポートすることを目指してきたが、「やはり心の問題は根が深い」と中川氏。無表情の子や衝動的な子、おとなしすぎる子、いろいろな子

実施計画案		監修:アリーナ スタッフ 人 クラス: ( 5歳児 ) 2月 1日 37回目
	内 容	
2:50~	① ころころ棒 駆除来た子どもから行う ゲーブル付 各: 中西、長、山崎、青、川瀬	
3:00~	① ストレッチングボード ② ケンケン相撲 子どももスタッフ	2回目
3:05~	③ 四足歩き (はなかい上) 4回目 フト2枚目	
3:20~	④ 1人でっこ体操 (体操) 1. 2月の体操 表ページの通り	
3:35~	アジリティトレーニング (ラダー) 3回目 1. 一歩づき 2. 両足跳び 3. ゲーブル跳び など	
3:45~	はしご走りゲーム 3回目 宝とり 赤・青・黄ゲーブルごと	投げる側 (スタッフ)
	○ 安全地帯	△
4:00~	・ 手首ストレッチ ・ 水分補給 ・ 終わりの整理	ルール (3ゲーブルで順番に切替する) スタート位置から先のゲーブルに当たらないように、宝(●)を抱いたままに入れる 安全地帯に入ったら、ゲーブルに当たらない 斜面階段に、多くの宝を集めたチームが勝ちとする ゲーブルに当たったら、その時点でアウトになり最終へであること ★手に持つ宝は1個ずつ

図 ある日の5歳児の運動メニュー

保育士を目指す学生スタッフの塚村奈々絵さん。県内の施設で働く心理士にも参加してもらい、スタッフ間でも心と身体とのバランス

## コーチングの現場から



大人のスタッフにはアスレティックトレーナー、医師、教員経験者、現役の保育士などがおり、学生スタッフを強力にサポート

のよい指導を追求している。

子どもの心と身体が成長する一方で、学生スタッフの成長も見てとれる。「これまで一緒に遊んでいて楽しいという感覚だったのですが、指導者という立場でかかわってみて、子どもたちに接するに当たって、自分はどのような気持ちで臨めばよいのか学べました。それまでは1対1の個人的なかかわりでしたが、視野が広がり、全体を見ての接し方に変わりました」と保育士を目指す白市仁志さん。「初めの頃はツンツンしたところがあったようですが、今は顔つきが変わったと（笑）。周囲を見て気を配ることができるようになったし、先に先に物事を考えられるようになりました」と高校野球にのめり込んでいた競技者出身の山崎雄史さん。彼は教員免許を取得し、今春大学を卒業する。また、その友人の堂守毅さんは今年1月からクラブに参加。「初めは子どもたちは謎だらけでした。でも、自分のことを知らない子どもにどう自分をアピールしていくべきなのか、と考えました。今春、就職しますが、社会人になってからも同じこと。就職前にいい経験がで

きています」

現在、学生スタッフのリーダーを務める川瀬明豊さんは「教員を目指すつもりではないのですが、先輩の誘いで始めました。最近は、声の出し方や伝え方に工夫をするなど、指導するという立場に自覚をもっています。僕自身、幼いときにスイミングクラブなど1種目だけを習うクラブと違った、こういうゲーム性のある楽しいクラブがあれば、もっと楽しい子ども時代を送れたかなと思います」と、クラブの希少性を語っていた。

4年目を迎えた元気っ子クラブは、さらなる展開を迎える。これまでの結果を数値で評価するのも1つ。さらに、増加する子どもたちに対応してスタッフの充実も急務である。子どもたちが心身を通して健やかに「生きる力」を学び、より選択肢の広がった状態で各種スポーツを楽しむことを可能にしてくれるのが、元気っ子クラブの存在だ。このような子どもの限りない可能性をもう一度見直し、育てる大切さを追求する場がもっと増えてほしい。そして、現代はその必要性を多くの人が理解しなければならない時代もある。