

主催：一般社団法人 石垣島アスリートクラブ

共済：石垣市教育委員会・石垣市スポーツ振興課

# 成長期を最大化するために 指導者が知っておくべきこと

部活動地域展開に向けた取り組み

講師：大西健太

2026年1月10日

# 目次

01

現代の子どもの特徴

02

指導者の本来の役割

03

パフォーマンスピラミッド

04

運動神経が良い子と悪い子の違い

05

運動の3ステップルール

06

明日から実践できるトレーニング方法

# 大西 健太 (36歳)

- パーソナルトレーナー
- トレーナー歴：15年（2010年～）
- トレーニング指導が専門
- パフォーマンスアップを総合的にサポート
- オンラインでもトレーニング指導





# 資格

---

- **NASM-PES** (全米スポーツ医学協会認定パフォーマンスエンハンスメントスペシャリスト)
- 鍼灸師
- Movement Fundamentals 修了
- オーツモレキュラーアカデミー認定分子栄養学アドバイザー



# 指導実績

- 実業団陸上選手（走高跳、ハードル）、プロ野球選手

※現在は契約終了

- 中学硬式野球チーム（大阪）

2019年、2021年、2022年、2023年、2025年 全国大会出場（内、準優勝1回）

卒団生からU-18日本代表選出、チーム史上初のプロ野球選手（ドラフト4位）

- その他ジュニア指導多数


野球、サッカー、アメフト、ラグビー、陸上、テニス、水泳、バレエダンサーなど



# ***MISSION***

---

**「あの時、やっておけばよかった…」を  
「あの時、やっておいてよかった！」に。**



# 背景と目的

## 背景



情報が溢れる時代で様々なトレーニングメソッドや考え方が散見されます。  
変わりゆく時代の中で適応すべきものと普遍的な原理原則を切り分けてとらえていくことが現代の指導者には求められます。

## 目的



- ①育成年代に求められる指導者の在り方を理解する
- ②運動指導に必要な原理原則を理解する

# 指導者が知っておくべき専門知識

機能解剖学

運動生理学

トレーニング理論

バイオメカニクス

発育発達学

運動学習理論

心理学

コーチングスキル

栄養学

睡眠





# 01 現代の子どもの特徴



**どんな特徴があると思いますか？**



# 失われた3つの「間」

空間

時間

仲間









本来は自然の中で  
運動能力は育つもの



# 現代の子どもは「電子デバイス」ネイティブ

日常的な運動が減っている ➡ 運動能力が育ちにくい

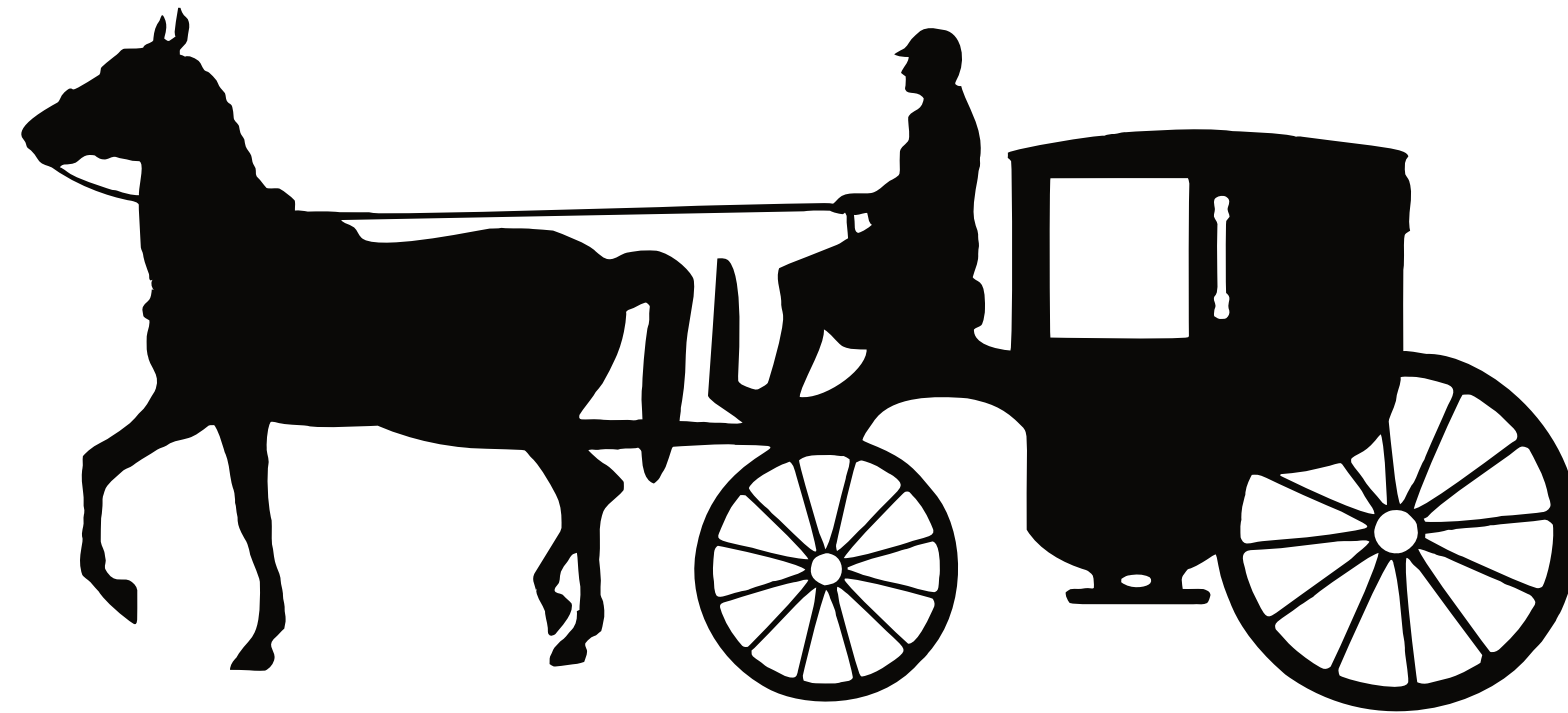






# 指導者の本来の役割

# コーチの語源



ハンガリーの町「コチ」で製造された高品質な馬車が由来。  
「人の目標達成を支援する人」という意味で使われるようになった。

上から目線で怒鳴り散らすような人は「コーチ」ではない

子どもに対しても「リスペクト」が必要！



子どもの可能性を広げる





そもそも、子どもの可能性は無限に広がっている

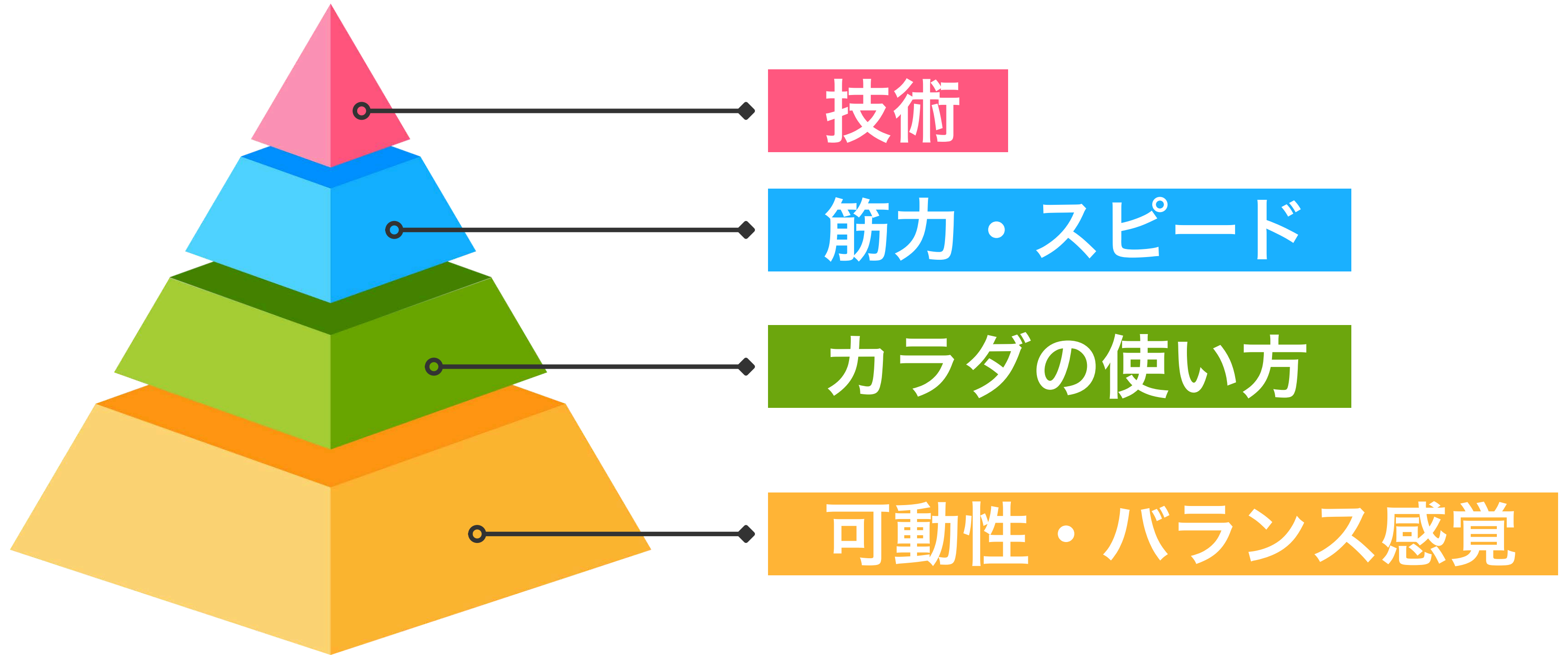
可能性を「潰さないこと」がまず大前提として重要





# パフォーマンススピラミッド

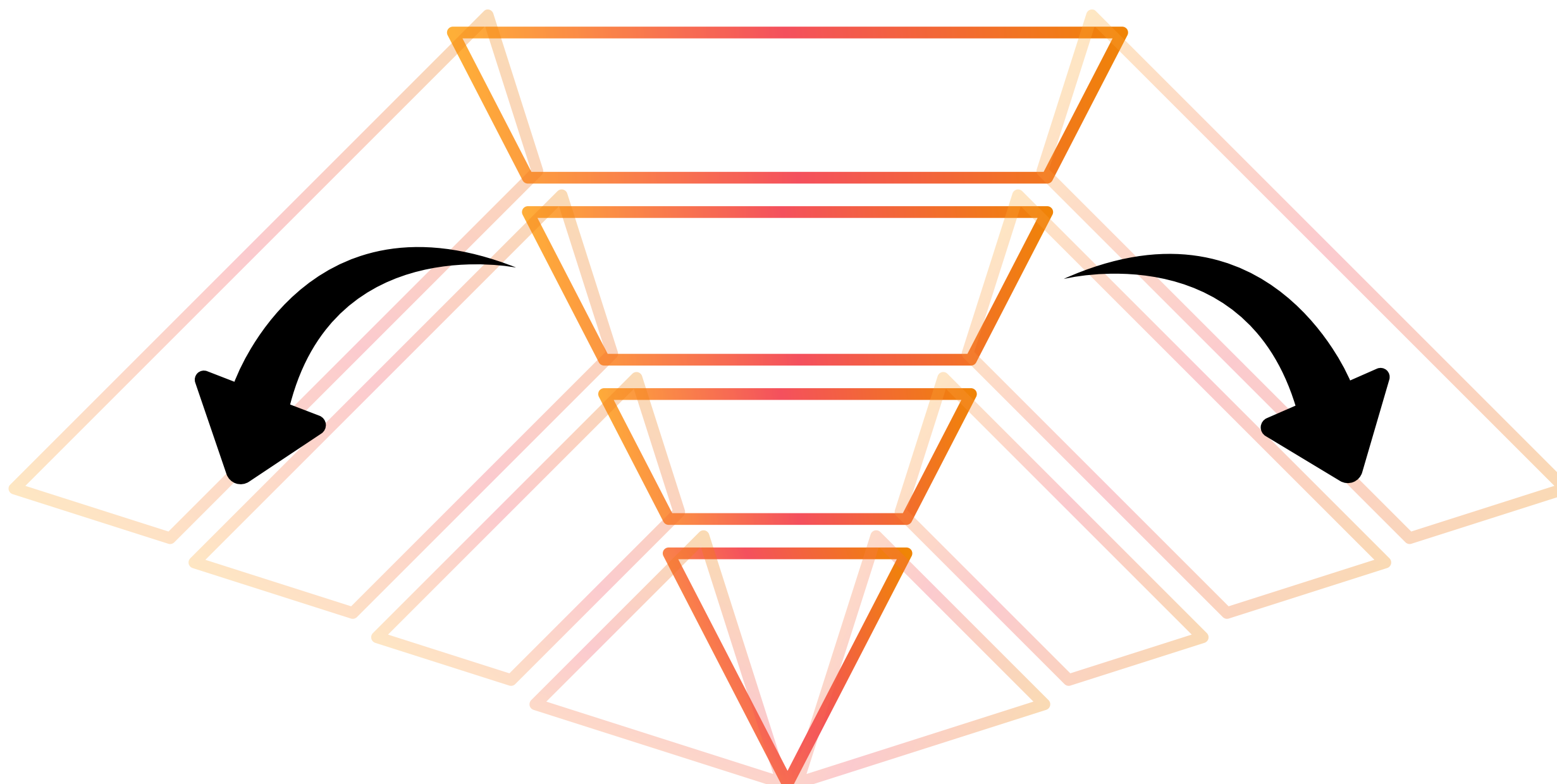
# パフォーマンスピラミッド





現代の子どもは・・・

土台が小さい子がとても多い



# フィジカルと運動能力

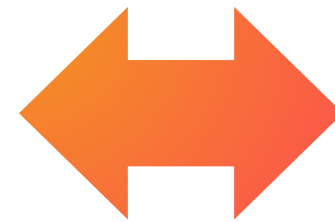
## フィジカル

### 体力

筋力・持久力・スピードなど  
体の力

### 身体形態

身長・体重・形など



## 運動能力

フィジカルを使い  
様々なスポーツ動作を行う能力

走る・蹴る・投げるなど



# フィジカルと運動能力

## フィジカル

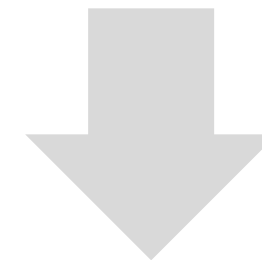
### 体力

筋力・持久力・スピードなど  
体の力

### 身体形態

身長・体重・形など

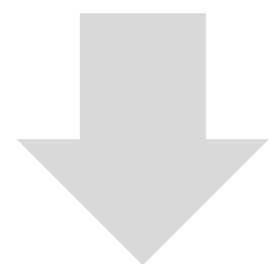
トレーニング・食事



トレーナー・栄養士の  
役割

# フィジカルと運動能力

専門の競技練習



スキルコーチの役割

## 運動能力

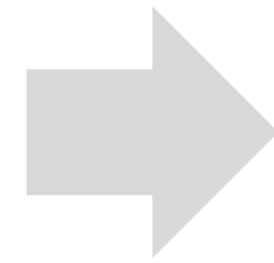
フィジカルを使い  
様々なスポーツ動作を行う能力

走る・蹴る・投げるなど



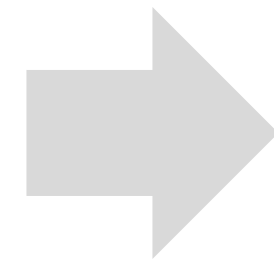
# 今後の現場の課題：ギャップをどうするか？

トレーニング・食事



トレーナー・栄養士の役割

専門の競技練習



スキルコーチの役割






04

# 運動神経が良い、悪いの違い



A photograph of children in red soccer uniforms on a green field. In the foreground, a child is using a yellow agility ladder. Other children are visible in the background, some running and some standing. The image is used as a background for a text overlay.

**運動神経が良い、悪いってどうゆうこと？**



# 運動神経が悪いって・・・ということなの？

## フィジカル

体力

ここの運動能力が低いことを  
「運動神経が悪い」と  
表現しているケースが多い。

身体形態

身長・体重・形など

## 運動能力

フィジカルを使い  
様々なスポーツ動作を行う能力

走る・蹴る・投げるなど





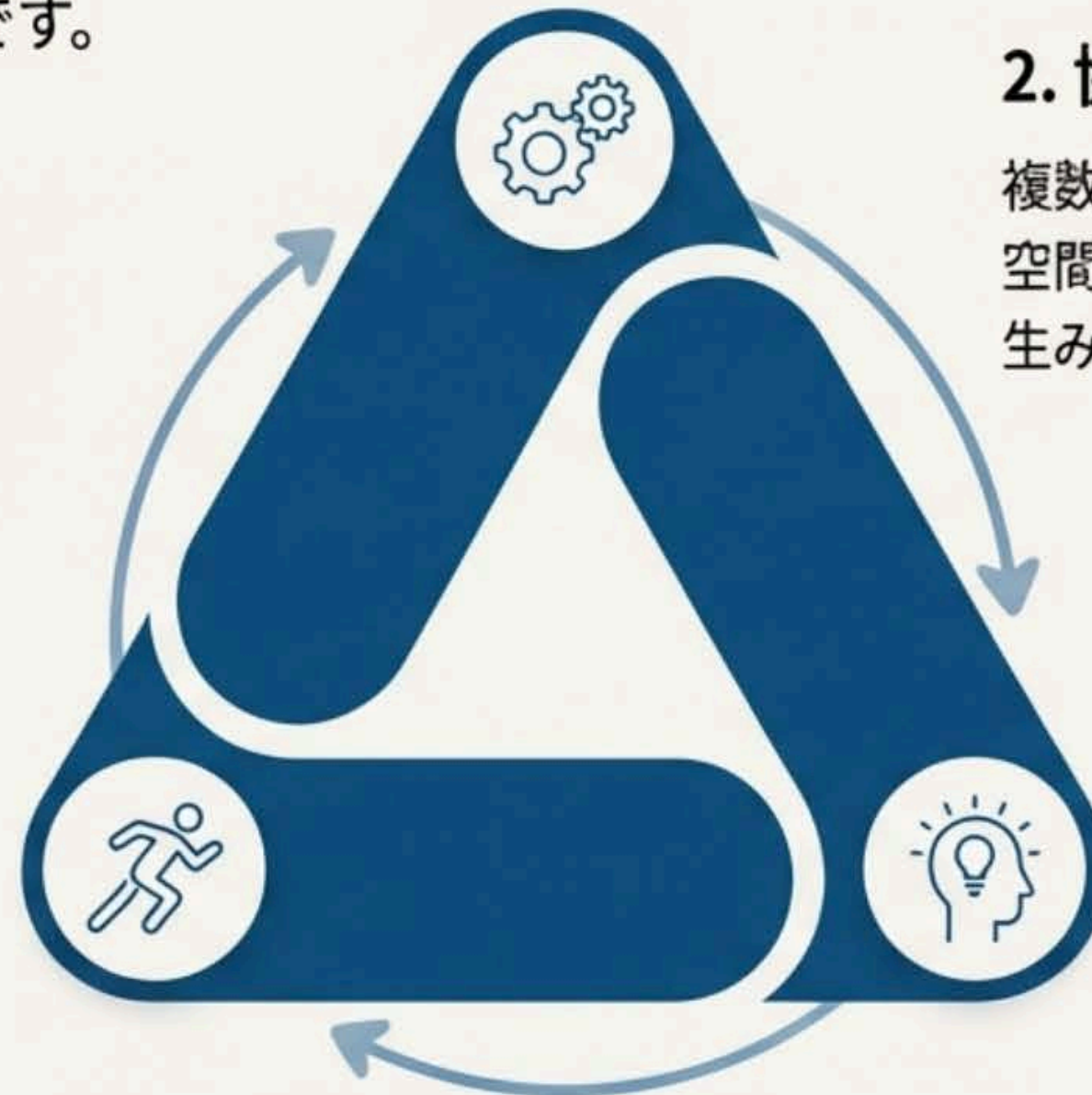
# もう少し分解して考えていきましょう

## 運動能力（Motor Competence）とは何か？

運動能力（MC）は単一の才能ではありません。効率的な動作を実現するための、相互に関連する3つの能力の複合体です。

### 1. 基礎運動スキル（FMS）

走る、跳ぶ、投げる、捕るなど、あらゆるスポーツの「土台」となる基本的な動作パターン。



### 2. 協調運動（Coordination）

複数の筋肉や関節を、タイミング、力加減、空間において統合し、滑らかな動作を生み出す能力。

### 3. 適応能力（Adaptability）

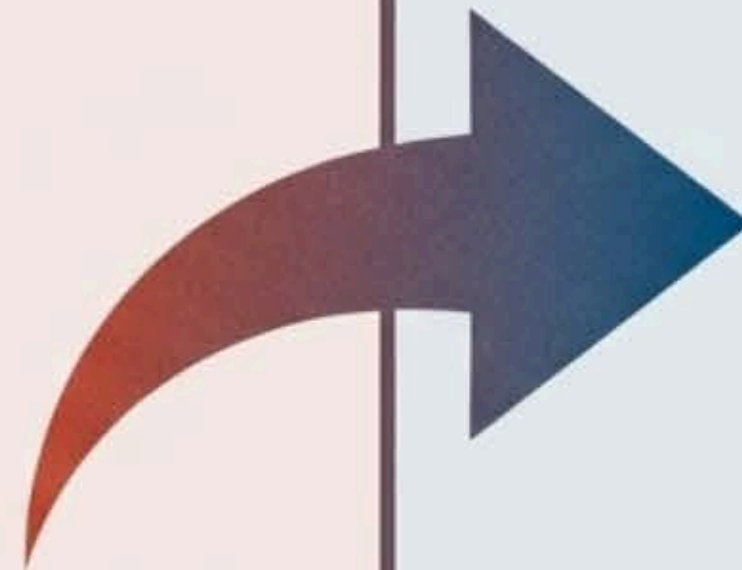
予期せぬ状況に対し、既存のスキルを柔軟に調整して問題解決する能力。いわゆる「運動センス」の正体。





## 運動神経

- ・ 俗語的
- ・ 先天的
- ・ 固定の思考
- ・ 主観的評価



## 運動能力

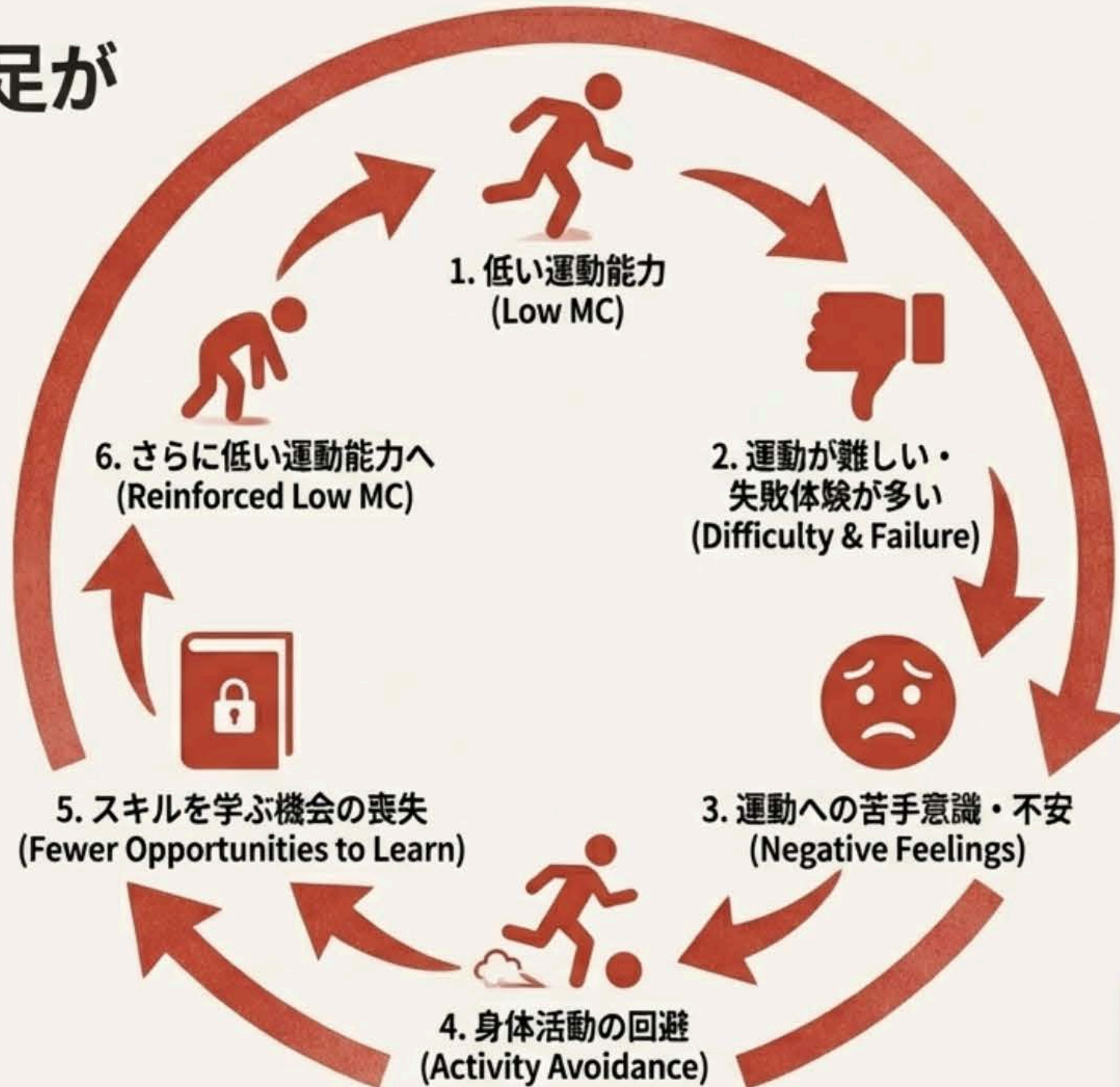
- ・ 学術的
- ・ 発達可能
- ・ 成長思考
- ・ 客観的評価



# 低運動能力をどう改善していくか

## 負のスパイラル：スキル不足が活動回避を生む

低運動能力（LMC）の子どもは、しばしば「運動スキル欠如の悪循環」に陥ります。このサイクルを断ち切ることが指導者の重要な役割です。



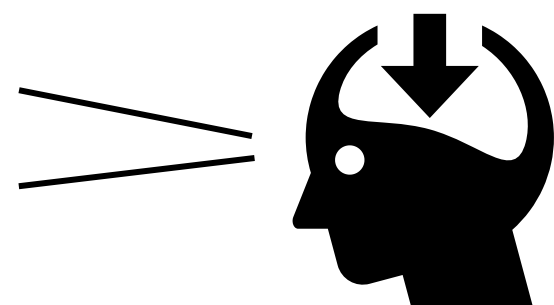
05

# 運動の3ステップルール

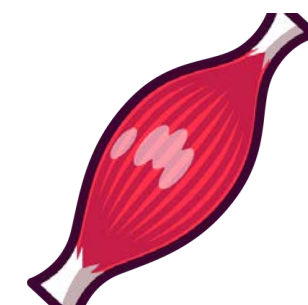


# 運動のルール

②情報処理



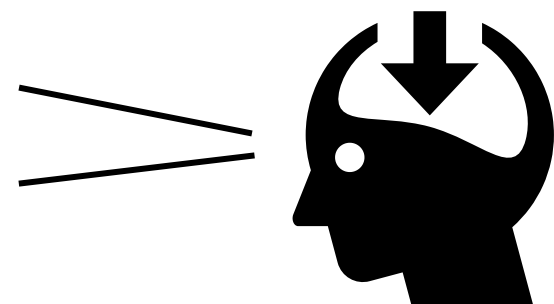
①入力



③出力

# 車の運転で例えると

① 赤信号に変わった

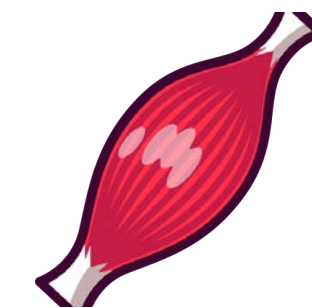


① 入力

② 情報処理



② 赤だからブレーキを踏んで減速しないと

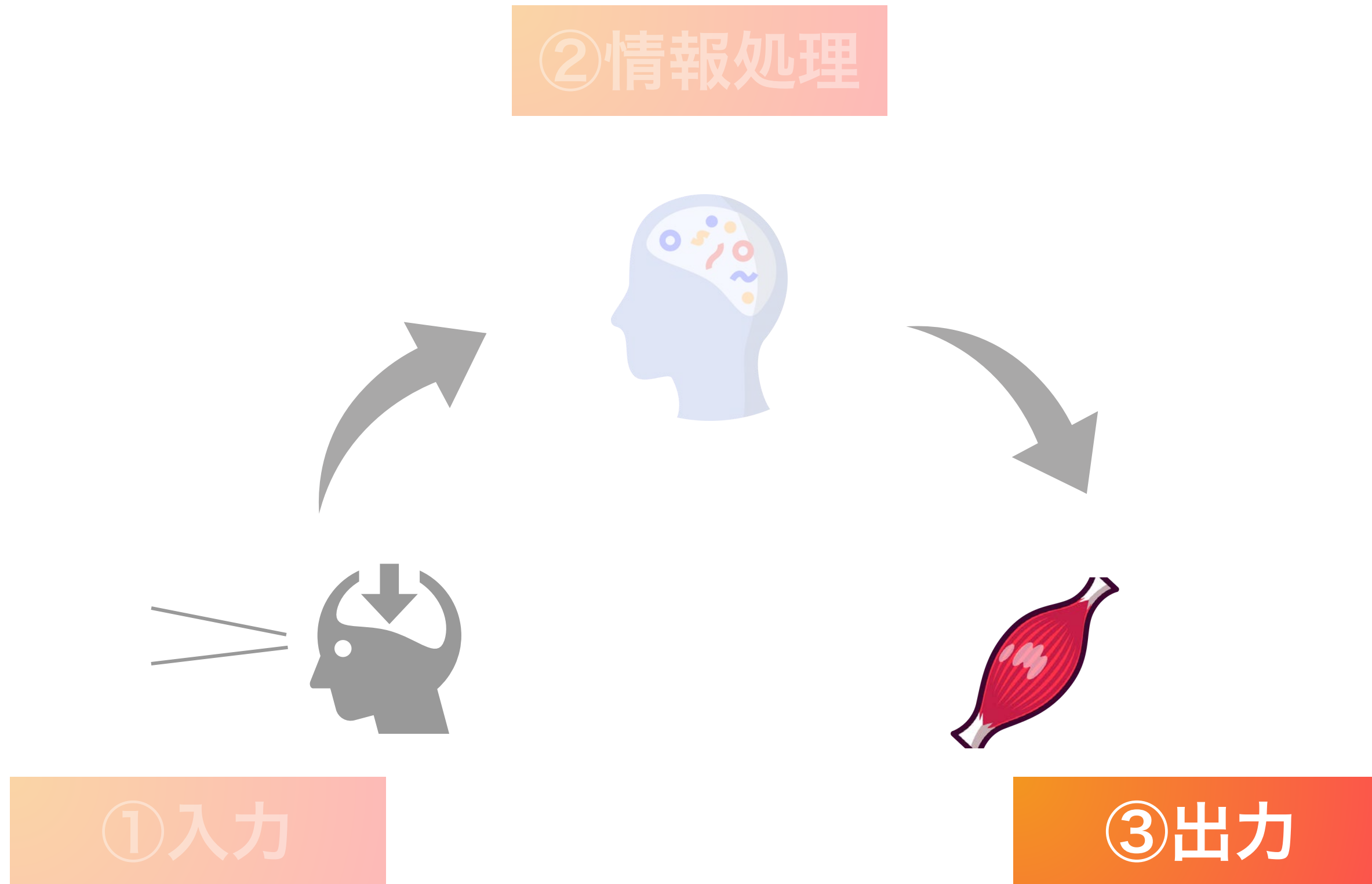


③ ブレーキを踏む

③ 出力



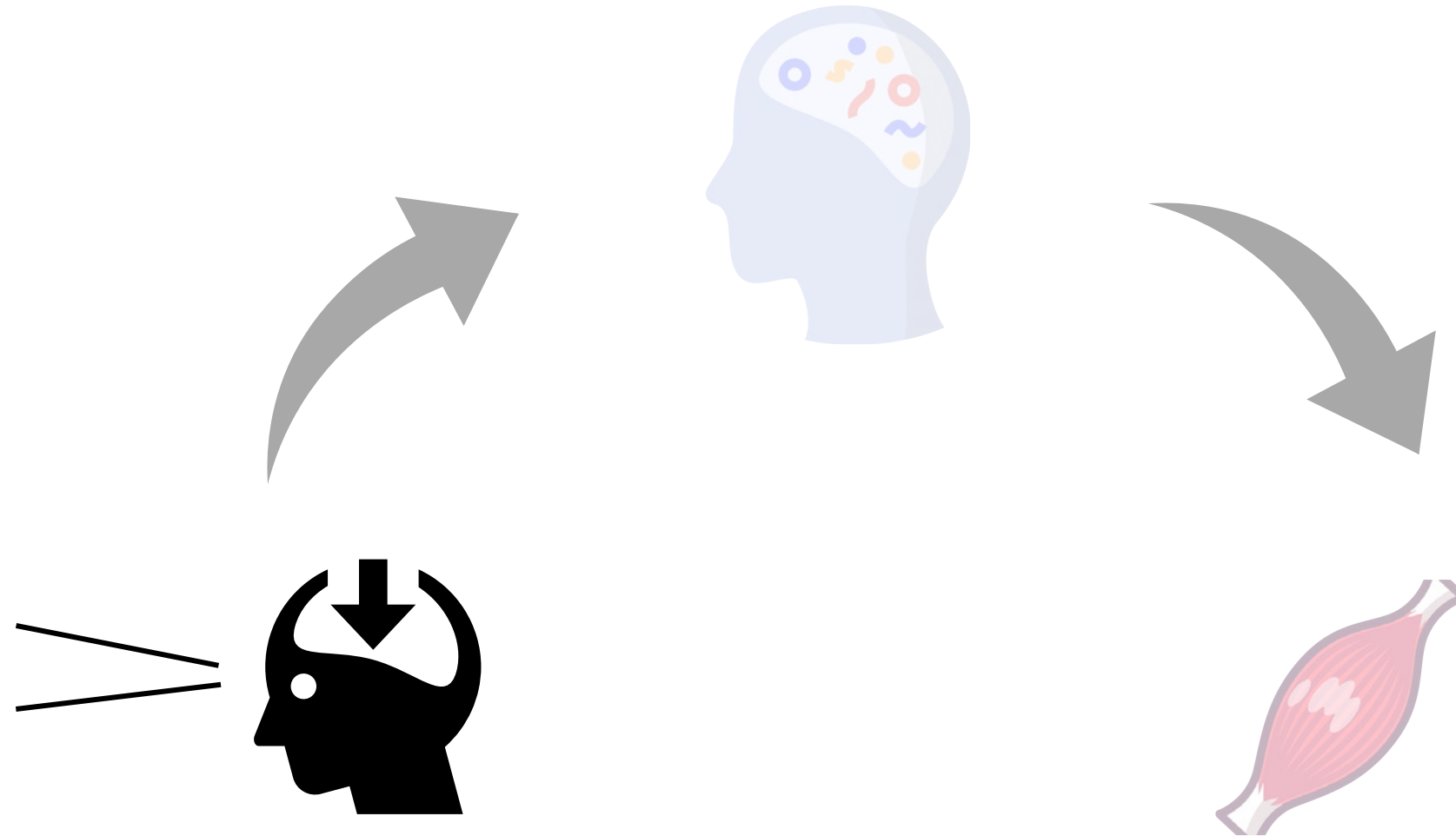
例えば、「走りのフォーム」で考えると・・・



# 圧倒的に大切なのは「入力」

②情報処理

一番最初の情報  
間違えていると  
その後は必ず間違える

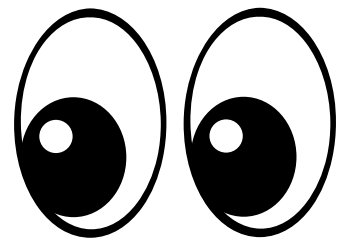


①入力

③出力



# そもそも「入力」ってなに？



視覚

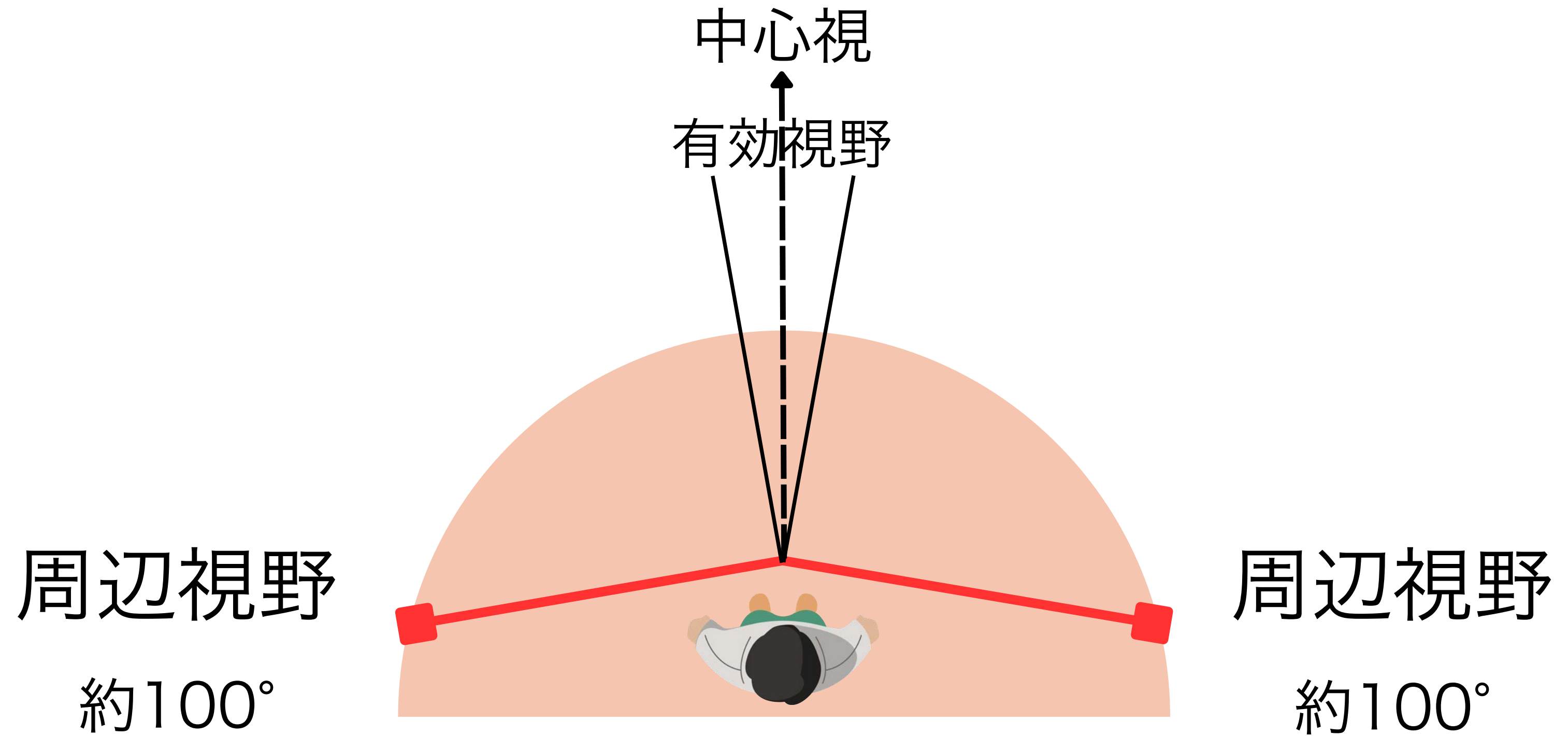


前庭



体性感覚

# 視野





# 空間認知能力

- 「3次元空間において自己と空間の相対的位置関係を把握すること」

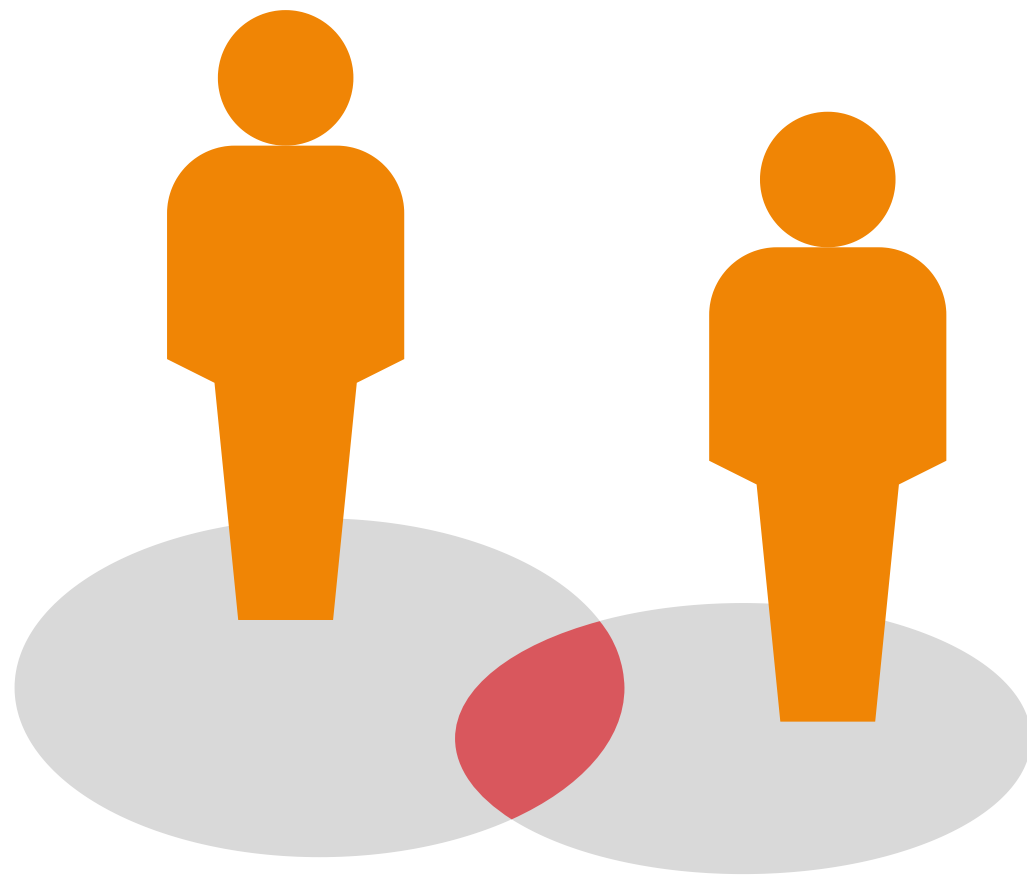
- パーソナルスペース

「対人距離とも呼ばれ、他者が自分に近づくことを許せる限界の範囲、すなわち心理的な縄張り」

- ペリパーソナルスペース

身体を取り囲む空間と定義され、視覚、触覚、聴覚情報などの高度な多感覚統合にて身体を覆う領域であり、主に四肢を伸ばせる範囲内の空間情報処理に用いられる

対象物との距離を正確に認識できているか

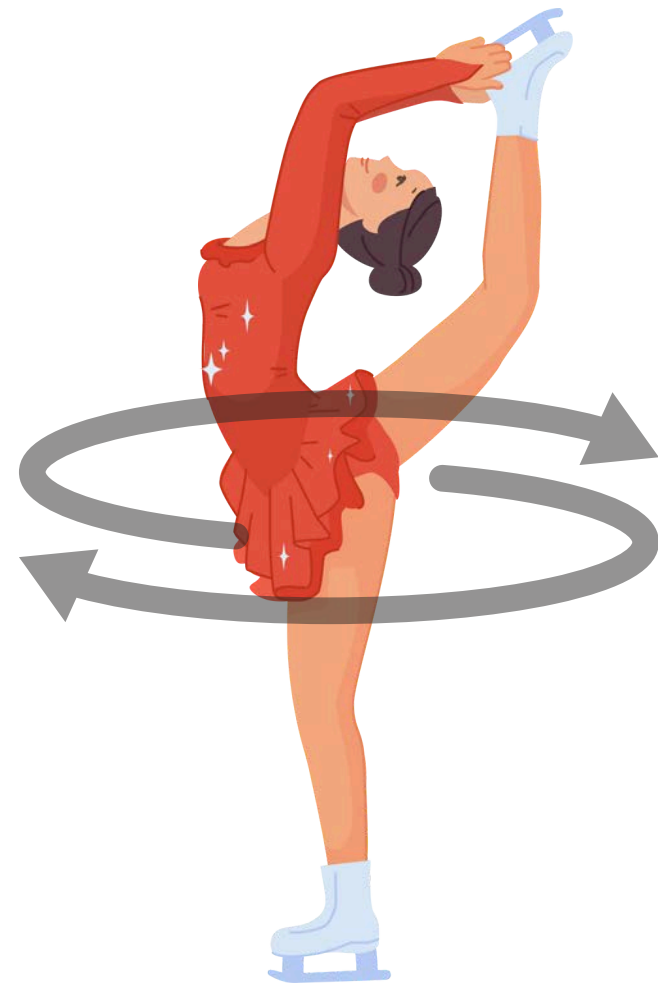
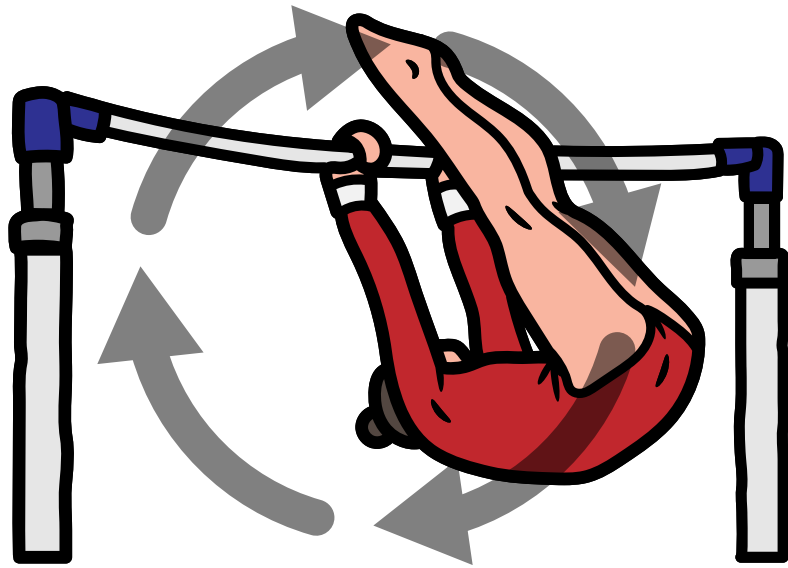




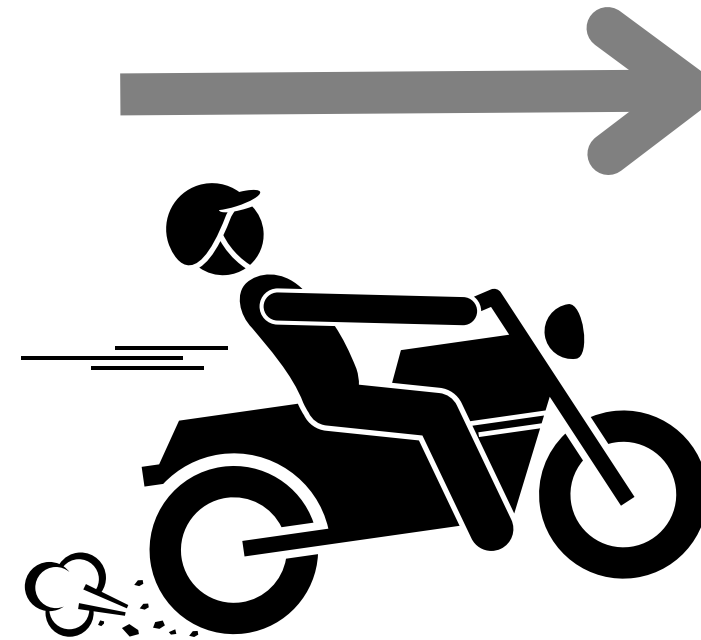
# ボディスキーマとボディイメージ

	ボディースキーマ	ボディイメージ
定義	身体の協調運動と 姿勢維持を助ける感覚運動表象	自身の身体の意識的な知覚やメン タルな表象（外見、大きさ、形）
認知プロセス	主に無意識で自動的	意識的で認知的
機能	動作や姿勢調整を導く	自尊心、身体の満足度、自己概念 に影響

## 回轉



## 加速・減速



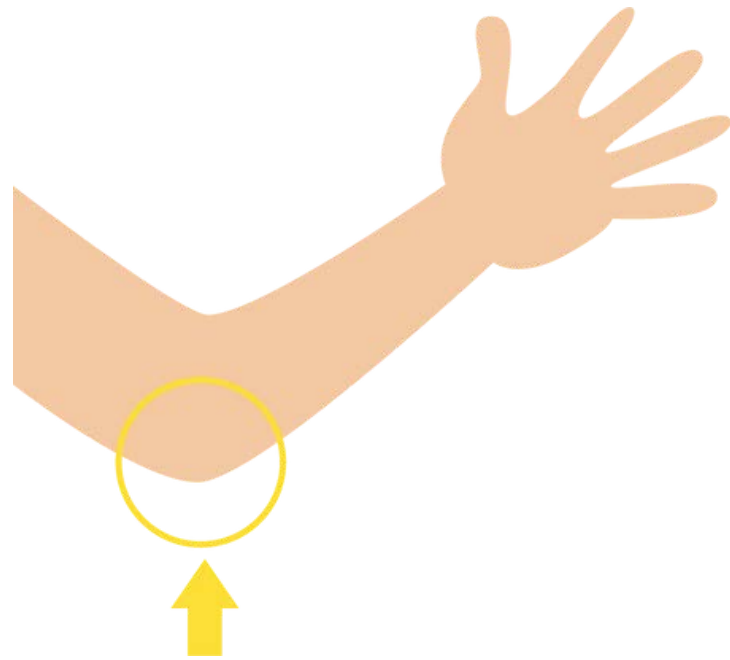
## 上下





# 体性感覚

関節がどのくらい  
曲がっているか？



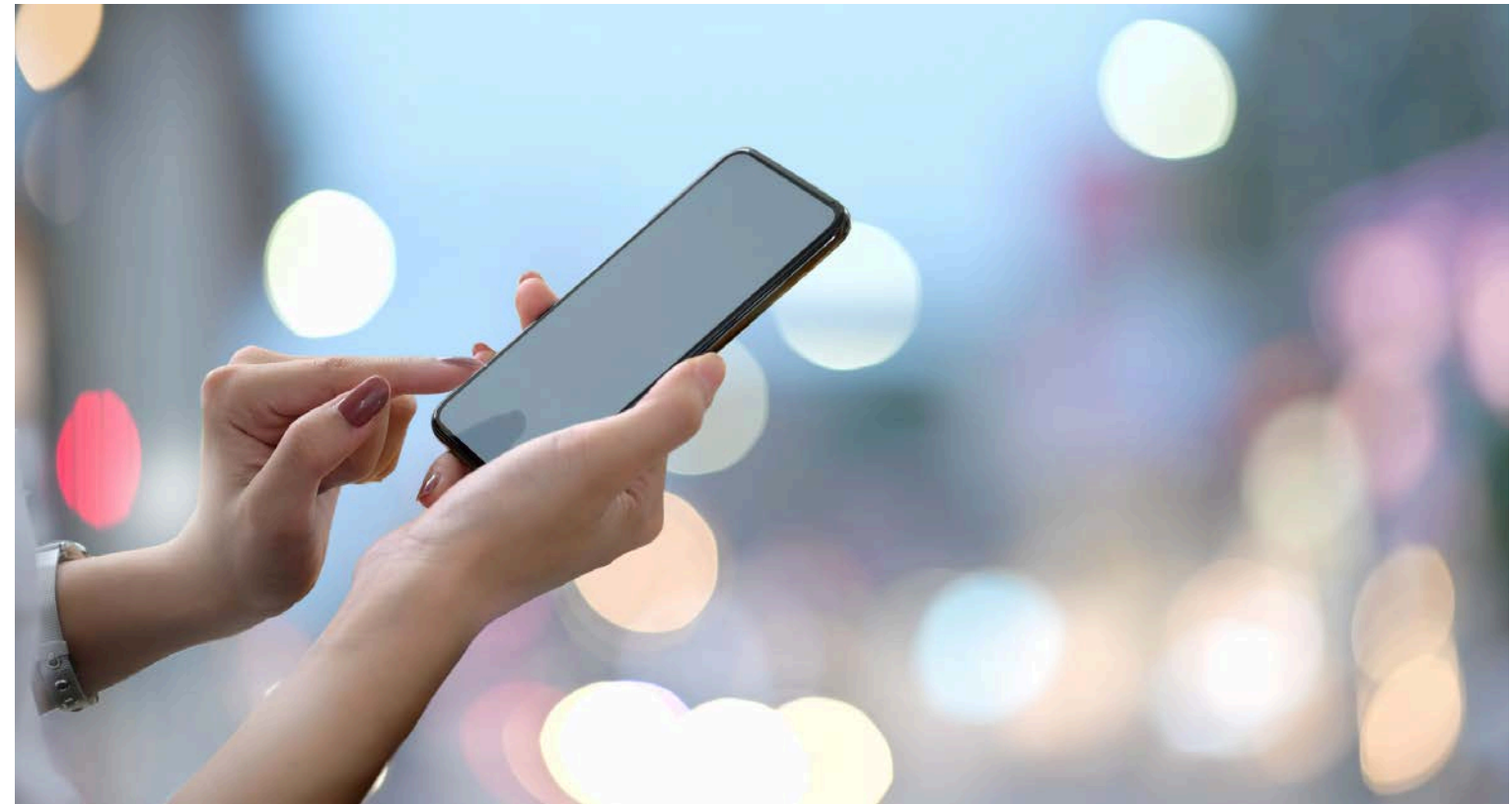
足裏のどこに体重が  
かかっているか？



どこを  
触られているか？



# 現代の子どもは入力が減っている





トレーニングにおいて重要なのは「感覚入力」

視覚・前庭覚・体性感覚

06

# 明日から実践できる方法