

おかやましスポーツ協会だより

2025.3.第17号



- トピックス 第82回岡山市民体育大会1~2
- 一般財団法人岡山市スポーツ協会主催事業3
 - 岡山市民ハイキング ●第61回岡山市総合体育大会
 - 第22回川相昌弘杯少年野球交流大会 ●スポーツ講習会
- ベジ・ファーストOKAYAMAプロジェクト4
- 令和6年度(一財)岡山市スポーツ協会表彰式ならびにスポーツ講演会...5~6
 - 個人・団体・特別表彰
 - 岡山市スポーツ少年団功労者顕彰(功労表彰・功労感謝10年・5年)
 - スポーツ講演会
- 岡山市スポーツ少年団育成事業7~8
 - 岡山市スポーツ少年団秋季錬成大会
 - 第50回岡山市スポーツ少年団体育大会
- 賛助会員紹介9
- コラム “ジュニア期はエネルギー不足を予防しよう!!
~補食の上手なとり方~”10
- 支援自動販売機2号機紹介10
- 事務局だより10
- コラム “スポーツ指導の在り方~指導者の役割とは~”11



令和6年度(一財)岡山市スポーツ協会表彰式



一般財団法人 岡山市スポーツ協会

〒700-0905 岡山市北区春日町5-6 岡山市勤労者福祉センター4階

TEL(086)235-1280 FAX(086)227-1730

E-mail : info@okayamashi-taikyo.com

ホームページ ▶ <https://okayamashi-taikyo.com/>

スポーツくじ



おかやましスポーツ協会だよりは、スポーツ振興くじ助成金を受けて作成されています。

第82回 岡山市民体育大会

■日程：令和6年10月14日（月・スポーツの日）

■会場：岡山市内各所

今年度の市民体育大会の学区対抗トラック&フィールド競技で、初めての試みとして、新種目のティッシュ運びリレーの導入、大型ビジョンの活用、コンテンツブース（IPU・環太平洋大学の学生による体力測定、キッチンカーの設置、メディセルブース）、昼休みの時間をアトラクションの時間として、巨大跳び箱パフォーマンス、こいのぼりレーを行い、大会を盛り上げる工夫を行いました。

また、広報活動として、チラシの作成やInstagramなどのSNSを活用し、リアルタイムで大会の様子を発信しました。

また、学区対抗トラック&フィールド競技の他に総合グラウンド内やその他の会場で、11競技（ペタンク、少年サッカー等）も開催され、選手・役員含む計3,000名ほどの参加がありました。

学区対抗トラック&フィールド競技の各結果はつぎのとおりです。

■大会結果

総合		得点
優勝	御野学区	101
準優勝	東郷学区	89
3位	津島学区	85
4位	三門学区	82
5位	伊島学区	77
6位	石井学区	77



トラック競技		得点
優勝	操明学区	47
準優勝	御野学区	46
3位	伊島学区	41

フィールド競技		得点
優勝	御野学区	55
準優勝	大元学区	50
3位	東郷学区	45

※同点の場合は、各種目の1位の数が多い方で順位が決まります。

■大会の様子





令和6年度岡山市スポーツ協会主催事業

令和6年度岡山市民ハイキング

- 日程：令和6年4月14日（日）～令和7年3月9日（日）の第2日曜日の7・8月を除く年10回（※11月は第1日曜日）
- 場所：県内外各所

岡山市民ハイキングの会が主管する標記事業は、毎月第2日曜日（11月は第1日曜日）に年10回、2月まで無事に実施することができました。

3月は、3月9日（日）伊部駅（9時15分集合）→福生寺→伊部駅（7km）を予定しております。令和7年度も、多くの方のご参加をお待ちしております。



第61回岡山市総合体育大会

- 日程：令和6年6月16日（日）～12月26日（木）
- 会場：岡山市内各所

本協会加盟競技団体の中の30の競技団体が標記大会を開催しました。

各競技団体が主管するこの大会は、岡山市民のスポーツの祭典として多くの市民に参加を呼びかけ、市民のスポーツへの関心を高め、競技力の向上と健康で明るく豊かな市民生活が送れることを目的としています。

主管いただきました競技団体の方々のご尽力に感謝いたします。

第22回川相昌弘杯少年野球交流大会

- 日程：令和7年1月19日（日）
- 場所：岡山ドーム

岡山市出身の元プロ野球選手である川相昌弘氏の犠打世界新記録達成を記念したこの大会は、今年度の各種予選会で優秀な成績を収めた4チームが参加しました。試合前には、川相氏による野球教室を行い、直接アドバイスを受ける貴重な機会となりました。



順位	チーム名
優勝	一宮ウィングス軟式野球スポーツ少年団
準優勝	当新田学童軟式野球クラブスポーツ少年団
第3位	瀬戸ドリームス軟式野球スポーツ少年団
敢闘賞	財田ジュニアドラゴンズ軟式野球スポーツ少年団

令和6年度スポーツ講習会

- 日程：令和7年1月26日（日）
- 場所：西ふれあいセンター（ふれあいホール）

演題：「子供から大人、高齢者までに必要な運動・体力 ～健康と怪我予防に向けた身体づくりとケア～」

講師：江波戸 智希 氏（IPU・環太平洋大学 体育学部 競技スポーツ科学科 講師）

IPU・環太平洋大学の江波戸智希氏をお招きして、標記講習会を開催しました。ライフステージに応じた運動の重要性や怪我予防のための適切なケア等について理解を深める大変貴重な時間となりました。



「ベジ・ファーストOKAYAMAプロジェクト」

岡山市では、市民の健康づくりを推進するための「健康市民おかやま21(第3次)」計画の一環として、生活習慣病を予防するため、ベジ・ファースト(野菜から食べよう)をスローガンに、自然に野菜摂取が増える環境づくりを進めています。

※ベジ・ファースト…食事の時に野菜から食べること



専用HPIはこちら



↑このロゴマークが目印

野菜からたべる「ベジ・ファースト」をすると
こんないいことが！

- 満腹感が得られ、食べすぎを防ぐことができます
- 食後の血糖値の上昇を緩やかにし、血管を守ります
- 野菜を食べる習慣が身につくことで、自然に食事の
主食・主菜・副菜のバランスが整います

生活習慣病等を予防して健康な生活を
維持するための1日の目標量

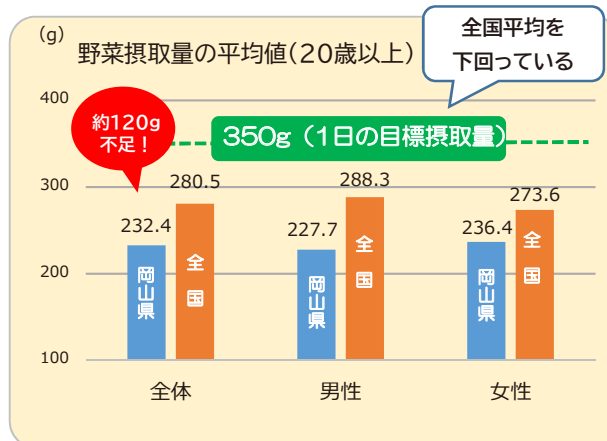
1日350g以上の野菜を食べよう

両手でおよその量をはかることができます。



※食事について医師から指示を受けている人はその指示に従ってください。

スポーツをより楽しむために
バランスのとれた食事を摂取することが
大切です。
食べる順番でもっと健康に！
ベジ・ファーストから始めましょう！



出典：R3岡山県民健康調査、R1国民健康・栄養調査

どんな取り組みなの？

①小売店、飲食店との取り組み(環境づくり)

協力店の登録をすすめ、自然に野菜摂取が増える
環境を整備します。

・協力店の取り組み例



②推定野菜摂取量測定会の実施(個人へのアプローチ)

食生活の振り返りに活用するため、各地域の
健康づくりイベント等で実施しています。

ベジ・ファーストOKAYAMA協力店募集中

- 啓発物の掲示やベジ・ファーストの推奨などにご協力ください
- 登録店舗には
 - ・専用HPIにて店舗情報を紹介します
 - ・啓発用品をお渡ししています

応募フォームはこちら



《お問い合わせ先》岡山市保健所健康づくり課 健康増進係 (086) 803-1263

令和6年度一般財団法人岡山市スポーツ協会表彰式 ならびにスポーツ講演会

■日程：令和6年12月14日（土） ■会場：ピュアリティまきび「千鳥」

令和6年度一般財団法人岡山市スポーツ協会表彰式を行いました。全国規模以上の大会において、優秀な成績を収め、または功労のあったスポーツ選手・団体に対してその栄誉を称え、今年度は個人10名、団体で5団体、パリ2024オリンピック・パラリンピックの入賞者5名を特別表彰させていただきました。

また、永年にわたって岡山市スポーツ少年団の発展に寄与し、特にその功績が顕著な指導者に対してはその功労に感謝の意を込めて、30年以上の功労者が8名、10年が20名、5年が19名に顕彰させていただきました。

受賞された方々は次のとおりです。



■個人

期 日	大 会 名	種 別	氏 名（所 属）
R5.10.20 ～21	JOCジュニアオリンピックカップ 第54回U16陸上競技大会	女子1000m 優 勝	黒田 六花 (岡山市立京山中学校)
R6.8.18	令和6年度全国中学校体育大会 第51回全日本中学校陸上競技選手権大会	女子800m 優 勝	石原 万結 (岡山市立京山中学校)
R6.9.7	JOCジュニアオリンピックカップ 2024年度全日本ジュニア柔道体重別選手権大会	女子70kg級 優 勝	前田 凜 (IPU・環太平洋大学)
R6.10.5	2024年度全日本学生柔道体重別 選手権大会	女子78kg超級 優 勝	椋木 美希 (IPU・環太平洋大学)
R5.11.24 ～26	JOCジュニアオリンピックカップ 第44回全日本ジュニア選抜室内 テニス選手権大会	女子シングルス 優 勝	河野 望奈 (岡山学芸館高等学校)
R6.8.6～8	令和6年度全国高等学校総合体育大会 テニス競技大会 第81回全国高等学校対抗テニス大会 第114回全国高等学校テニス選手権大会	男子ダブルス 優 勝	木村 一翔 (関西高等学校)
R6.9.2～6	ユニクロ全日本ジュニアテニス選手権 2024	18歳以下 男子ダブルス 優 勝	島 笙太 (関西高等学校)
R6.8.6～8	令和6年度全国高等学校総合体育大会 テニス競技大会 第81回全国高等学校対抗テニス大会 第114回全国高等学校テニス選手権大会	男子ダブルス 優 勝	島 笙太 (関西高等学校)
R6.9.2～6	ユニクロ全日本ジュニアテニス 選手権2024	18歳以下 男子ダブルス 優 勝	土海 悠太 (関西高等学校)
R6.3.22～24	第35回全国高等学校選抜ローイング大会 JOCジュニアオリンピックカップ大会	女子ダブルスカル 優 勝	湯浅 朱凜 (岡山東商業高等学校)
R6.3.22～24	第35回全国高等学校選抜ローイング大会 JOCジュニアオリンピックカップ大会	女子ダブルスカル 優 勝	藤岡 咲希花 (岡山東商業高等学校)

■団体

期 日	大 会 名	種 別	団 体 名
R6.9.28～30	天皇盃第70回全日本総合男子 ソフトボール選手権大会	優 勝	平林金属株式会社 八角光太郎 井上裕太郎 迎 鐘磨 景山 進 阿曾 慎太 小山 玲央 歳川 幹大 藤井 雅広 平本 拓朗 進沼 陸 谷口 将隆 赤坂 優真 黒岩 陽斗 尾崎 貴成 吉村 啓 鳥山 和也 小島 聖矢 大久保潤人 河村 啓悟 西山 幸助 和田 彩斗 浜本 佛
R5.12.17	令和5年度全国中学校体育大会 第31回全国中学校駅伝大会	男子の部 優 勝	岡山市立京山中学校 陸上競技部 玉川 彩人 竹井 翔真 篠原 柊 鶴藤 健成 川本 航太 長原 武琉
R5.12.17	令和5年度全国中学校体育大会 第31回全国中学校駅伝大会	女子の部 優 勝	岡山市立京山中学校 陸上競技部 南 和奏 石原 万結 岩崎 芽生 樋口 遙 黒田 六花
R6.8.2～4	令和6年度全国高等学校総合体育大会 テニス競技大会 第81回全国高等学校対抗テニス大会 第114回全国高等学校テニス選手権大会	女子 団体の部 優 勝	岡山学芸館高等学校 テニス部 中島 莉良 岸本 聖奈 河野 望奈 田崎菜々美 池田 花珠
R6.8.9～12	令和6年度全国高等学校総合体育大会 ローイング競技大会 第72回全日本高等学校選手権競漕大会	男子舵手つき クォドルプル 優 勝	関西高等学校ボート部 竹藤 綾真 成島 乃惟 尾崎 龍也 河合 星芽 松下 直道 藤野 拳人 坪田 学虎

パリ2024オリンピック

■特別表彰

大会名	種別	氏名(所属)
パリ2024オリンピック 競技大会体操競技	男子団体 金メダル	岡 慎之助 (一般社団法人徳洲会) (徳洲会体操クラブ)
	男子個人総合 金メダル	
	男子種目別鉄棒 金メダル	
	男子種目別平行棒 銅メダル	
パリ2024オリンピック 競技大会アーチェリー	混合団体 5位	中西 絢哉 (シーアール物流株式会社)
	男子団体 8位	
パリ2024オリンピック 競技大会 自転車トラックレース	男子チームスプリント 5位	太田 海也 (一般社団法人日本競輪) (選手会岡山支部)
	男子スプリント 7位	

パリ2024パラリンピック

■特別表彰

大会名	種別	氏名(所属)
パリ2024パラリンピック 競技大会陸上競技	男子400m(T52) 銀メダル	佐藤 友祈 (株式会社モリサワ)
	男子100m(T52) 銅メダル	
パリ2024パラリンピック 競技大会陸上競技	混合400m ユニバーサルリレー 4位	生馬 知季 (グロップサンセリテ) (WORLD-AC)



岡山市スポーツ少年団功労者顕彰

■功労表彰(30年)

氏名	団名
大嶋 俊宏	津島ソフトボール
野崎 憲志	幡多ソフトボール
内田 広	富山バレーボール
川上 佳子	庄内バレーボール
須々木 仁	竜之口サッカー
赤坂 一也	浦安サッカー
川村 将文	宇野サッカー
椋代 弘	幡多少林寺拳法

■功労感謝10年の部

氏名	団名
藤元 啓一	伊島ソフトボール
谷口 晋一	浦安ソフトボール
岡武 裕二	平井ソフトボール
片岡 裕雅	旭操ソフトボール
井上 祐輔	操明ソフトボール
地頭代正樹	岡山御津ソフトボール
河本 貴文	岡山御津ソフトボール

氏名	団名
上岡 純也	可知剣道
砂川 敦	吉備柔道
福島 大輔	吉備柔道
影山 淳一	庄内バレーボール
川上 幸一	庄内バレーボール
藤崎 誠	操明バレーボール
曾根 泰子	操明バレーボール

氏名	団名
若林 隆康	甲浦サッカー
小泉 貴志	甲浦サッカー
月森 一如	富山卓球
矢野 浩紀	富山卓球
小野 俊一	高島卓球
古屋 正夫	高島卓球

■功労感謝5年の部

氏名	団名
原田 親志	伊島ソフトボール
村野 賢司	横井ソフトボール
犬飼 兼次	浦安ソフトボール
岡田 章弘	御野ソフトボール
本多 陽平	御野ソフトボール
藤原 靖浩	御野ソフトボール

氏名	団名
直島 克樹	御野ソフトボール
浦上 拓也	平井ソフトボール
田中 春明	旭操ソフトボール
土井 達朗	岡山御津ソフトボール
赤木 正悟	岡山御津ソフトボール
谷口 淳	岡山御津ソフトボール

氏名	団名
大内 丈士	岡山御津ソフトボール
尾崎公実子	可知剣道
伊藤 隆一	吉備柔道
赤田 世輝	吉備柔道
大石 珠希	平井バレーボール
西田 知之	富山卓球
林 良輔	岡輝軟式野球

また、表彰式に続き、パリオリンピックアーチェリー競技で入賞された中西絢哉選手と溝井利和監督にご講演をいただき、アーチェリーに取り組む姿勢やパリオリンピックでの試合中の心境や体力づくりなどの話を聞くことができ、実際に使用されている競技用具に触れさせていただくなど、貴重な体験をさせていただき大変有意義な講演会となりました。



令和5年度岡山市スポーツ少年団錬成大会(秋季・春季)

●日程：(秋季) 8競技 令和6年9月8日(日)～12月1日(日)
(春季) 7競技※第8部(体操等)を除く 令和7年2月16日(日)～3月2日(日) 開催予定

●会場：岡山市内各所

岡山市スポーツ少年団は競技別に8つ(ソフトボール、剣道、柔道、バレーボール、サッカー、卓球、軟式野球、第8部体操等)の部に分けられます。

それぞれの競技部において秋季と春季にトーナメントまたはリーグ戦を錬成大会として毎年開催しており、今年度も上記の期間中に開催しました。

各部の秋季錬成大会の結果は、つぎのとおりです。



■秋季錬成大会結果

種 目	クラス	団 名
ソフトボール	A ク ラ ス	大野ソフトボールスポーツ少年団
	C ク ラ ス	石井ソフトボールスポーツ少年団
剣 道	団 体	小学校低学年の部
		南輝剣道スポーツ少年団
		小学校高学年の部
柔 道	団 体	中学生の部
		灘崎剣道スポーツ少年団
		小学校2年生の部
		興除柔道スポーツ少年団
		小学校3年生の部
		興除柔道スポーツ少年団
バレーボール	団 体	小学校4年生の部
		鹿田柔道スポーツ少年団
		小学校5年生の部
		鹿田柔道スポーツ少年団A
女子Aクラス	団 体	小学校6年生の部
		鹿田柔道スポーツ少年団A
		女子Aクラス
		大元バレーボールスポーツ少年団
女子Bクラス	団 体	女子Bクラス
		御野バレーボールスポーツ少年団
		女子Cクラス
男子・男女混合クラス	団 体	大元バレーボールスポーツ少年団
		男子・男女混合クラス
		古都バレーボールスポーツ少年団
サッカー	団 体	小学校高学年の部
		瀬戸サッカースポーツ少年団
		小学校中学年の部
少 女 の 部	団 体	伊島スポーツ少年団サッカー部
		ひらつフットボールクラブスポーツ少年団
		小学校男子団体
卓 球	団 体	岡山中央卓球スポーツ少年団
		小学校女子団体
軟式野球	団 体	ななくA卓球スポーツ少年団
		A ク ラ ス
体 操	団 体	当新田学童軟式野球スポーツ少年団
		西大寺第1体操スポーツ少年団



第50回岡山市スポーツ少年団体育大会

●日程：令和6年11月24日(日) ●会場：シティライトスタジアム

参加団72団、約2,900名の数多くの団員・指導者等の参加がありました。
また、今大会は、50回の節目を記念して、総合順位表彰のほかに特別賞を設けたり、大型ビジョンを使用し、表彰風景や観客席を映すなど、大会が盛り上がり好評でした。
大会の結果は、つぎのとおりです。

■大会結果

【総合表彰】＜男子の部＞

順位	団名	得点
優勝	横井ソフトボール	58
準優勝	西大寺ソフトボール	55
第3位	御野ソフトボール	55
第4位	鹿田ソフトボール	54
第5位	藤田軟式野球	52
第6位	瀬戸軟式野球	52

【総合表彰】＜女子の部＞

順位	団名	得点
優勝	幡多バレーボール	51
準優勝	竜之口サッカー	49
第3位	庄内バレーボール	46
第4位	芥子山バレーボール	45
第5位	中央バレーボール	44
第6位	横井バレーボール	44

※同点の場合は、各種目の1位の数が多くて順位が決まります。

【特別賞】＜男子の部＞

順位	団名	得点
第15位	浦安ソフトボール	45
第25位	豊ソフトボール	38
第35位	平井ソフトボール	33
第45位	彦崎軟式野球	25
第50位	中山バレーボール	24
第55位	操南卓球	18

【特別賞】＜女子の部＞

順位	団名	得点
第15位	甲浦バレーボール	26
第25位	豊ソフトボール	13





令和6年度賛助会員紹介

ご支援いただきありがとうございます。

※令和6年12月末現在で入会いただいた方々を掲載しています。

一般財団法人 岡山市スポーツ協会

賛助会員募集

本協会では、本市のスポーツ推進を目的とする事業にご賛同いただける賛助会員の募集を年間通じて行っております。何卒趣旨をご理解いただき、ご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

※詳細はHPをご覧ください

特別会員

RSK山陽放送株式会社
株式会社konsoligi
ほっともつと

岡山土地倉庫株式会社
株式会社三幸工務店

グッドラック・プロモーション株式会社
株式会社トスコ

企業・法人会員

旭電業株式会社
株式会社一富士本店
エヌエス日進株式会社
岡山県貨物運送株式会社
岡山市弓道連盟
岡山市ソフトバレーボール連盟
岡山市テニス協会
岡山市フェンシング協会
株式会社岡山スポーツ会館
旭電学区体育協会
三軒学区スポーツ協会
妹尾学区体育協会
株式会社中電工岡山統括支社
株式会社天満屋
東区スポーツ協会連合会
税理士法人福原会計事務所
株式会社三門印刷所
名興電機株式会社

有限会社イシダ運動具店
株式会社栄光スポーツ
協同組合岡山エコシステム
岡山県硬式空手道連盟
岡山市剣道連盟
岡山市太極拳協会
岡山市軟式野球連盟
岡山商科大学
小野藤株式会社
株式会社研美社
株式会社成通
株式会社中国銀行
津島学区スポーツ協会
灘崎学区体育協会
備南工業株式会社
株式会社まつもとコーポレーション
有限会社三谷工業
株式会社山下体育社

伊島学区体育協会
栄光テクノ株式会社
岡山学芸館高等学校
株式会社岡山コンベンションセンター
岡山市水泳連盟
岡山市卓球協会
岡山市農業協同組合
岡山市陸上競技協会
学校法人加計学園
株式会社さくら祭典
瀬戸興業株式会社
中国建設工業株式会社
津高清掃有限会社
医療法人はだ医院
平林金属株式会社
株式会社丸徳企業
南方地区体育協会

個人会員

大野 光雄 岡田鐵太郎 黒崎 徹 小林 修一
佐々木 龍 堤 棟則 室賀 康史 山本 利一

(敬称略 五十音順)





食事編

ジュニア期はエネルギー不足を予防しよう!!

～補食の上手なとり方～

管理栄養士 向井 智春 氏 (天満屋女子陸上競技部)

成長期のアスリートでは「生きるため、生活のためのエネルギー」、「発育・発達のためのエネルギー」、「運動で使うエネルギー」が必要となります。運動量の多いアスリートではエネルギー必要量はもちろん多くなります。逆に食が細くあまり食べられないアスリートでは、運動で使えるエネルギーが少ない状況に関わらず、摂取したエネルギーが運動のエネルギーに使われてしまい、発育・発達のためのエネルギーが不足すると、身長伸びがとまってしまうたり、貧血、骨密度の低下、女子であれば無月経などを引き起こします。よって、成長期にはエネルギーが不足しないように食事をとることがとても大切です。

成長期には大人よりも多くエネルギーが必要なこともあります。ましてや、運動をしているとなれば、その運動量の分、食べる量を増やす必要があります。しかし、食べられる量にも限界があります。そのため、1日3食では必要なエネルギーや栄養素をまかなえないときには「補食」を利用しましょう。「補食」はいわゆるおやつではありますが、スナック菓子や甘いお菓子ではなく、食事とみなすことのできる糖質やたんぱく質を補給できるものがおすすめです。補食をとるタイミングは練習の1～2時間前や練習後。練習前の補食はエネルギー補給のために、おにぎり、パン、バナナ、ゼリー飲料などの糖質中心のものを選びます。また、練習後の補食は疲労回復を早める効果があり、運動で消費したエネルギーを補給する糖質と運動によって壊れた筋肉を修復する材料となるたんぱく質をとれるものがよく、肉まんやいなり寿司、サンドイッチ、おにぎり+ヨーグルトや牛乳などを選ぶといいでしょう。練習前後の補食の摂取が練習に支障をき

たしたり、練習後の食事が食べられないといったことがないように補食の量やタイミングは調整しましょう。

アスリートの食事の基本形は①主食、②主菜、③副菜2品、④乳製品、⑤果物。この5つを揃えることで比較的バランスの良い食事をとることができます。ジュニア期のアスリートや運動量の多いアスリートは、朝昼夕の3食にプラスして運動前後の補食をとることでエネルギー不足を予防して体作りや体調管理に役立てていきましょう。



和食



洋食

おススメの補食

練習前

- エネルギー補給（炭水化物）
おにぎり、パン、カステラ、バナナ、
100%オレンジジュース、
エネルギーゼリーやエネルギードリンクなど

練習後

- エネルギー補給と筋肉修復、
疲労回復（炭水化物とたんぱく質）
トレーニング後30分以内に肉まん、
いなり寿司、サンドイッチ、
おにぎり+ヨーグルトや牛乳など



支援自動販売機2号機の紹介

このたび、さくら祭典江並ホール（岡山市中区江並）様に支援自動販売機2号機を設置させていただきました。

この支援自動販売機は、飲み物を購入いただくとその売り上げの一部が本協会に寄付され、岡山市のスポーツ振興資金のサポートとなっております。

支援自動販売機の設置場所のご提供、もしくは設置していただける場所がございましたら、本協会までご連絡ください。



事務局だより

下記の日程で会議を開催いたしました。

岡山市スポーツ協会

- 理事会……………第2回：11月6日（水）
【専門委員会】
- 総務財務委員会……………第3回：10月31日（木）

岡山市スポーツ少年団

- 委員総会……………第3回：9月25日（水）
- 常任委員会……………第3回：9月4日（水）
【専門部会】
- 育成部会……………第1回：12月17日（火）

事務局

一般財団法人 岡山市スポーツ協会

住所：〒700-0905 岡山市北区春日町5-6
岡山市勤労者福祉センター4階

Tel：086-235-1280 Fax：086-227-1730

E-mail：info@okayamashi-taikyo.com

コリス スポーツ指導の在り方～指導者の役割とは～

私はハンドボールを専門としており、日々男子チーム、女子チームの指導をしています。どうしたら上手くなるのか？チームが前に進むためにはと試行錯誤をしながら、指導者も考えていかなければなりません。

そもそも指導者、つまり「コーチ」の語源とは四輪馬車とされています。つまり客（選手）を目的地（目標）に安全に導くことがコーチの本来の役割であり、主役は選手・チームであることを念頭に置かなければなりません。したがって、指導者が「勝ちたい」と自身の思いだけでは、勝利至上主義や体罰に繋がる可能性があります。選手・チームが「どうしたいのか？」「どうなりたいのか？」など明確な目標を持ち、そのための道筋を立てていくのが指導者の役割だと私は考えています。

そのためには選手自身がインプットとアウトプットを行う習慣を身につけることが重要です。

まずはインプットです。現代社会において、テクノロジー・ICTの発達、SNSにおいても様々な情報を得ることが可能となっております。しかしながら、正しい情報かどうか、自身に合っているかどうか見極める力を付ける/付けさせることは選手/指導者にとって必要なことです。

次にアウトプットです。私はアウトプットが重要だと考えております。選手が何を思い、何を考え、どう感じたか、これを自身の言葉で「言語化」していくことが大事だと考えております。当然、スポーツ現場は一瞬、一瞬の状況であり、言語化することは難しいことではありますが、考えをアウトプットすることで、選手が何を考えているのかを感じることが出来ます。

こういった考える力を育てるためには、「内省」させることが重要です。容易な方は、練習ノートに今日の感想を書き留めておくことです。初めのうちは、3行程度でも構いません。アウトプットする習慣を身につけさせることが重要だと考えます。

最後になります。選手は意外にも様々なことを考えています。それを引き出してあげることが我々指導者の役割です。目的地まで導いていきましょう。



Interview

IPU・環太平洋大学・体育学部・
体育学科・講師
同体育会男子ハンドボール部
コーチ・女子ハンドボール部部長

仙波 慎平氏

主な経歴

1989年、愛媛県生まれ
（専門領域：コーチング、ゲーム分析、ハンドボール）
＜資格・その他＞
公益財団法人日本ハンドボール協会 情報科学委員(アナリスト)
U-19世界選手権ベスト8
2022東京オリンピック国内技術委員
中四国学生ハンドボール部連盟 理事
日本スポーツ協会コーチ3取得

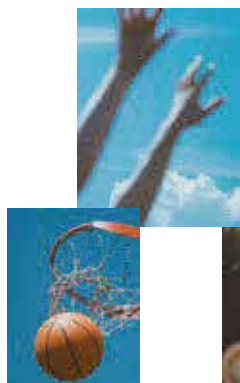


これからももっと、 私はスポーツを楽しむんだ。

卓球歴24年。バスケ歴1日。

卓球の200倍もの重さがあるボールは、
なかなか言うことを聞いてくれない。

それでも、体を動かすだけで気持ちがいい。
初対面でもあっという間に仲間になれる。
競技人生での楽しさとは違う、
スポーツの楽しさに出会えた。



スポーツを極める人も、楽しむ人も、
すべての人のために、
スポーツくじの収益は使われています。

スポーツくじ



スポーツくじは、スポーツと人を育てる仕組み。