

**Special  
Olympics**  
Nippon



# 更新講習

公益財団法人 スペシャルオリンピックス日本

2023年7月発行

本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます



# コーチ研修制度の改定 概要

認定コーチ	旧	改定	
新規認定時	コーチクリニック(GOA)	①コーチクリニック(GOA) 双方向型オンライン(Zoom)or 対面	
	コーチクリニック(競技)	②コーチクリニック(競技) 座学:オンデマンド型オンライン(Youtube)、実技:対面	
	実働 10時間～	③実働 10時間～(変更なし)	
更新時	コーチクリニック(GOA)	① <b>更新講習</b> (Zoom)	※23年度特例あり CC(競技座学)&理解度チェック
	コーチクリニック(競技)	② <b>コーチアカデミー</b> (対面)	
	実働 10時間～	③ <b>実働 10時間～</b> (変更なし)	※23年度特例あり 更新期間内、1回以上
	※推奨 認定コーチ研修会	※推奨 認定コーチ研修会 講師、開催頻度・時間、コマ数、テーマ等の改定(オンライン・対面はテーマによって異なる)	

※GOA:ゼネラルオリエンテーション(GO)、アスリート理解(A)

※更新期間(4年に1回)、大会の引率条件(認定コーチであること)→変更なし



# 更新講習の内容

- コーチの役割
- コミュニケーション
- 個々のニーズに応じたサポート
- アスリート・デベロップメント・モデル
- ユニファイドスポーツ
- トレーニングの計画
- ディビジョニング
- アスリートの健康と安全



# スペシャルオリンピックスの使命



年間を通じたさまざまなオリンピック形式のスポーツのトレーニングと競技会を、知的障害のある人たちに提供します。

体力の向上、勇気を表現すること、楽しみを経験するために、継続的な機会を提供します。

参加を通じて、技術の習得や友情を、家族、地域の人々や他のアスリートといっしょに分かち合うことが出来るのです。



# コーチの役割

## コーチング

手本を見せる  
技術的な指導  
観察とアドバイス

## 準備

トレーニングの計画  
会場・用具の準備



**有意義な体験の保障**

## 評価

成長をたたえる  
計画をふりかえる

## 安全

事故を防ぐ  
大会の引率  
アスリート・ケア

## コミュニケーション

相談相手になる  
意欲を引き出す  
交流を促す



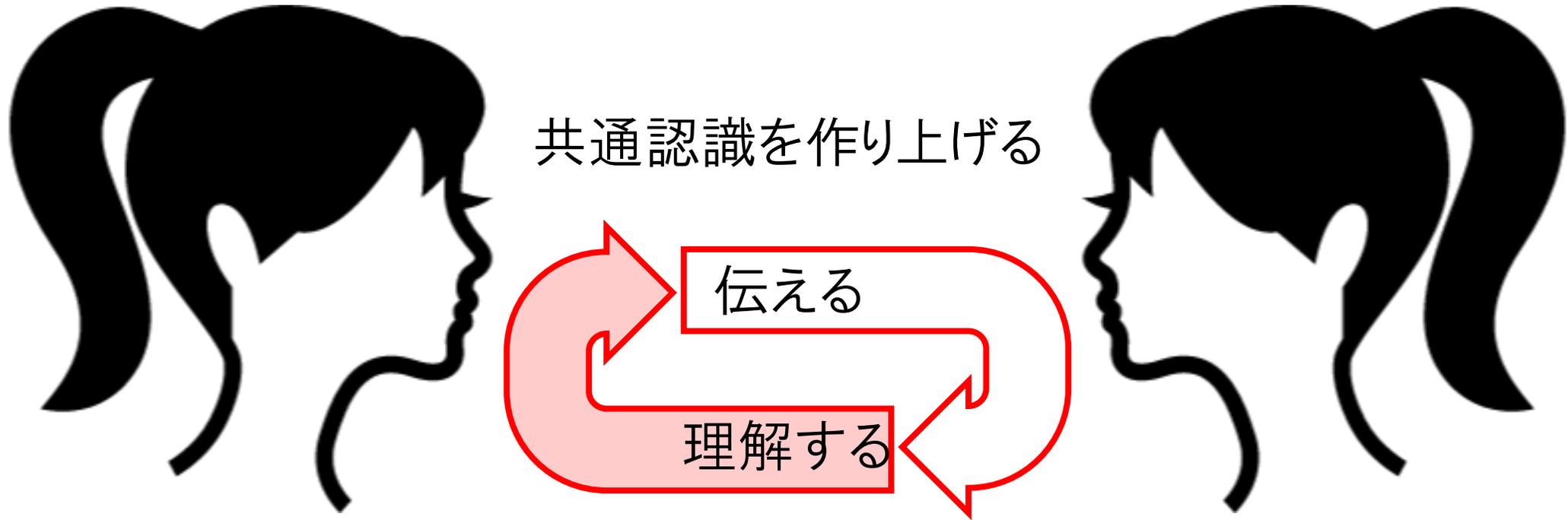
# 理解度チェック

次の中で、望ましいコーチの振る舞いは、どれでしょうか？[複数選択可]

- ① アスリート個人の成長に興味がある
- ② 過度な規律を課す
- ③ アスリートを第一に考え、勝利を第二に考える
- ④ まめな性格である
- ⑤ 短気である
- ⑥ えこひいきする
- ⑦ やる気に満ち溢れ、仲間のやる気も引き出す



# コミュニケーション





## 具体的な言葉がけ

- ・簡潔に、順序だてて話す
- ・目印となる物を示して説明する
- ・選択肢を選ぶような質問をする

簡潔な言葉

ゆっくり

繰り返す

## 視覚的に伝える

- ・物や写真を示しながら説明する
- ・実演しながら説明する
- ・身ぶり・手ぶり、表情も使う



書く



身ぶり・手ぶり



表情



# 理解度チェック

次の中で、コミュニケーションについて正しいものは、どれでしょうか？  
[複数選択可]

- ① コミュニケーションとは、「話すこと」だけである
- ② 効果的なコミュニケーションとは、受け手に正しく解釈されることである
- ③ コミュニケーションの過程は双方向である
- ④ 表情や態度からは、メッセージの意図が伝わらない
- ⑤ メッセージを伝えた後、相手が理解したか確認する



# 個々のニーズに応じたサポート

お互いに認め合う



一人ひとりが可能性を発揮できる

得意を活かす

困難なことを補う





# 個々のニーズに応じたサポート

## 気づく

困難なことや不自由なことに気がつく

## 知る

サポートが必要なことを観察したり、聴く

## 支える

困難なことや不自由なことの解決に向けてサポート

※「〇〇障害」だからと支援策を決めつけることをしないのがポイント



# 個々のニーズに応じたサポート



## 説明の理解や見通しをもつことが苦手な方

- ・簡潔な言葉で、ゆっくり、繰り返し説明する
- ・ホワイトボードや絵カードを用いる

## 不器用な動きの方

- ・スモールステップ(成功体験の積み重ね)
- ・同一の技術に対して複数の運動課題を行う
- ・できなくても次に進む(固執しない)



## 興奮しやすい、落ち着きのない方

- ・気に障るもの、気の散るものを除去する
- ・少人数、小スペース、短時間の運動課題
- ・落ち着ける場所の確保



# アスリート・デベロップメント・モデル

## ・アスリート・デベロップメント・モデル(ADM)

：生涯を通じてSOに参加し、様々な経験の中で、可能性を広げることができるための枠組み



### 基礎的な活動

- ・MATP
- ・ヤングアスリートプログラム



### スポーツトレーニングの学習

- ・一般的なスポーツトレーニング
- ・移行期のスポーツプログラム
- ・ユニファイドスポーツ



### 競技のためのトレーニング

- ・一般的なスポーツトレーニング
- ・ユニファイドスポーツ



### レクリエーション

- ・一般的なスポーツトレーニング
- ・ユニファイドスポーツ



# MATP、ヤングアスリートプログラム

- MATP(モーターアクティビティーズトレーニングプログラム)

重複障害や、より介護度の高い人が対象  
運動機能の向上や、交流を大切にしている



- ヤングアスリートプログラム

2歳から7歳の幼児期の子どもが対象  
“遊び”を中心とした内容で、  
楽しみながら運動能力の基礎を身に付ける

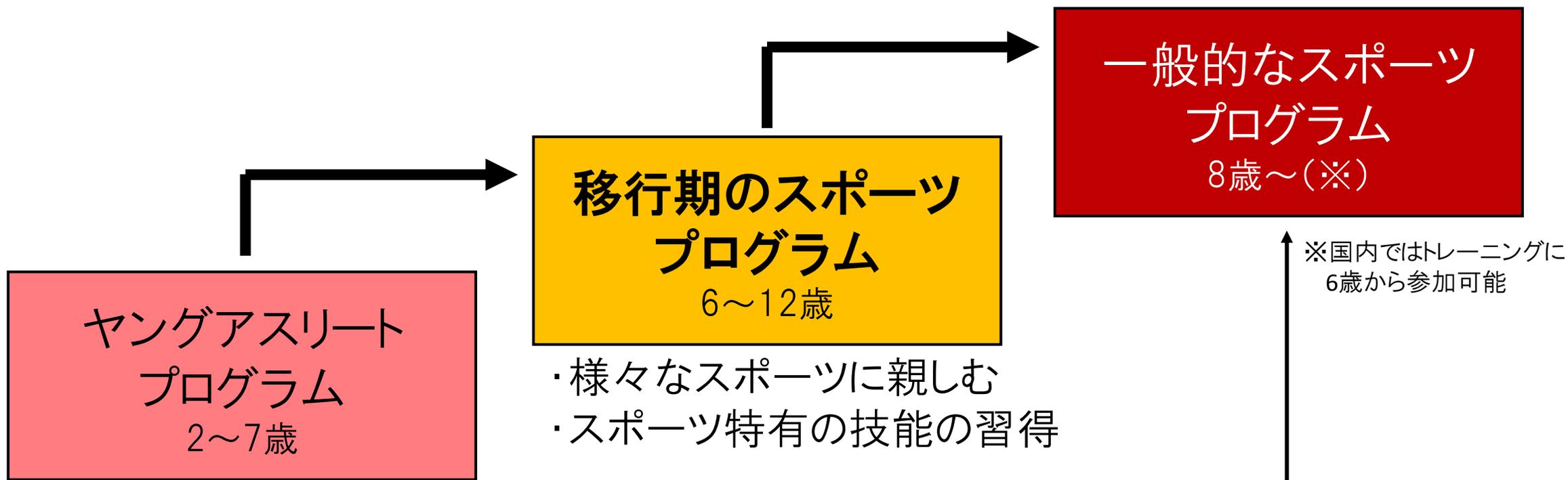




# 移行期のスポーツプログラム

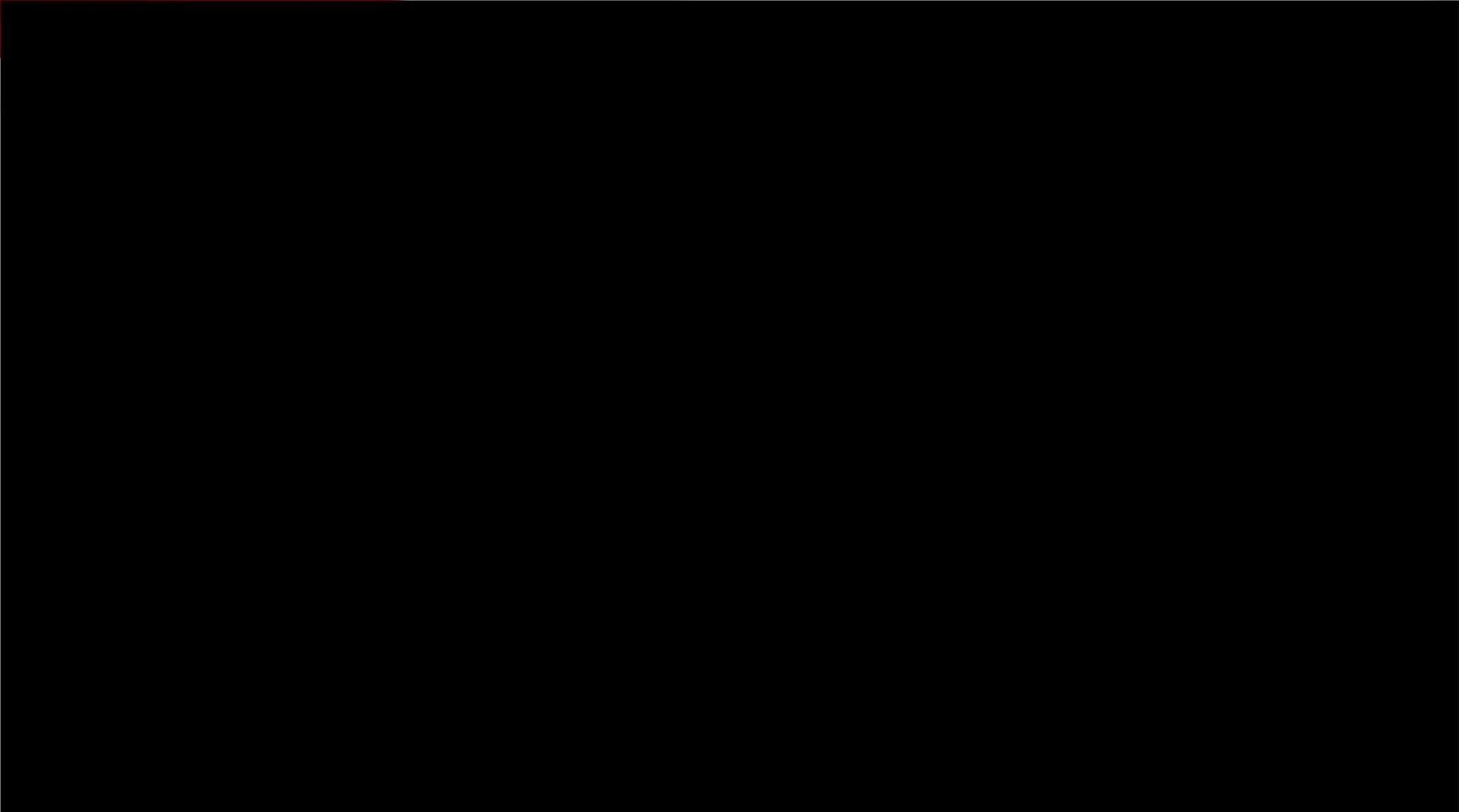
## ・移行期のスポーツプログラム

：ヤングアスリートと一般的なスポーツプログラムとの中間





# ユニファイドスポーツ





# ユニファイドスポーツ

## 3つのモデル

	ユニファイドスポーツ・ コンペティティブ	ユニファイドスポーツ・ プレーヤーデベロップメント	ユニファイドスポーツ・ レクリエーション
<b>特徴</b>	競い合いを重視する。	競技能力の低いチームメイトが能力や戦術を向上させることを、競技能力の高いプレーヤーが促す。	アスリートとパートナーのための包括的なレクリエーションの機会。
<b>年齢</b>	同程度	同程度	制限なし
<b>競技能力</b>	同程度	同程度でなくても構わない	制限なし
<b>構成</b>	アスリートとパートナー ほぼ同数	アスリートとパートナー ほぼ同数	アスリートの割合が 25～75%
<b>ルール</b>	スポーツルール	ルールを変更可能	ルールを変更可能



# ユニファイドスポーツ

すべてのプレイヤーは、各自の競技能力を活かし、  
自分のチームの成功のために貢献する機会がある



# 理解度チェック

一人ひとりが「参加している」と言えるのはどれか？ [複数選択可]

- ① バスケットボールのリーグ戦で、ジュンは毎試合出場しているが、試合中にボールを触ったことが一度もない。また、守備的なプレーも見られない。
- ② サッカーで点差が開いているときに、劣勢のチームにいるチヒロは相手に追いつくためにボールを一人で保持し、ゴールを目指している。
- ③ テニス(ダブルス)をするときに、カオルはネット側でプレーをする。カオルは素早く反応できてボレーが得意なことを、パートナーのマスミは知っている。
- ④ バレーボールをするときに、背が高くパワフルなマコトはアタッカーをする。背が低くパスが得意なユウは、セッターとしてマコトにボールを渡す役目を引き受けている。



# トレーニングの計画



## トレーニング

1週間 1回以上 × 8週間以上  
(1ターム)



## 発表の場

発表会、記録会、競技会  
(1ターム終了時に実施)

## トレーニング(1回)の流れ

ウォームアップ

スキル練習  
ドリル練習

ゲーム  
実戦形式

クールダウン



# ウォームアップとクールダウン

## ウォームアップ

- ・体温を上げる
- ・心拍数や呼吸数を上げる
- ・運動に向かう気持ちを高める



## クールダウン

- ・体温を下げる
- ・心拍数や呼吸数を安静状態に戻す
- ・リラックス





# 技術指導の手順(例)

## I.D.E.A.モデル

### 明確化

どのような動きを  
するのか

### 模範演技

手本を見る  
ビデオを見る

### 説明

いつ、どのような  
場面で用いるか

### 参加

実際にやって  
みてもらう

(例)サッカー

インサイドキック  
足の内側でキックする

コーチが手本を  
見せる

仲間にパスをする時

インサイドキックを用いた  
パスの練習



# スペシャルオリンピックスの競技会

全員が表彰を受ける



※途中棄権や失格の場合は、参加賞リボン  
※スポーツマンシップに反する失格は除く



## ステージ2(競技会)

### ステージ1(事前提出)

#### 個人競技

タイム、距離、得点の提出

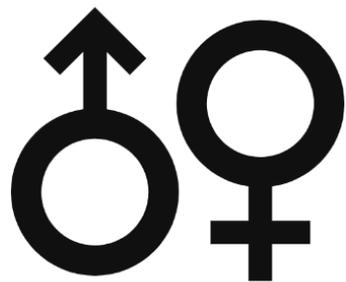
#### チーム競技

技能評価(個人スキルの評価)

チーム成績・評価の提出



予選(レース、評価、短時間の試合など)で  
競技能力の評価



性別



年齢枠



競技能力

(15%ガイドライン)

決勝のディビジョン決定



# デイビジョニング

## 調整前

デイビジョン1	名前	性別	年齢 グループ	記録(秒)
記録差 25%	キミコ	女性	16-21歳	22.61
	オト	女性	16-21歳	28.16
デイビジョン2	名前	性別	年齢 グループ	記録(秒)
記録差 11%	チヨ	女性	22-29歳	20.72
	モネ	女性	22-29歳	21.35
	ヤスコ	女性	22-29歳	22.36
	ルイ	女性	22-29歳	22.97
	ヒナタ	女性	22-29歳	29.14
記録差 3%	ノブコ	女性	22-29歳	30.01

## 調整後

デイビジョン1'	名前	性別	年齢 グループ	記録(秒)
記録差 11%	キミコ	女性	16-21歳	22.61
	チヨ	女性	22-29歳	20.72
	モネ	女性	22-29歳	21.35
	ヤスコ	女性	22-29歳	22.36
	ルイ	女性	22-29歳	22.97
デイビジョン2'	名前	性別	年齢 グループ	記録(秒)
記録差 7%	オト	女性	16-21歳	28.16
	ヒナタ	女性	22-29歳	29.14
	ノブコ	女性	22-29歳	30.01

例) 競泳/ 25m自由形



# アスリートの健康と安全

## スポーツルール総則

- コーチの責任

コーチの最優先事項は、アスリートの健康と安全である。

チームスポーツを指導するコーチは、技能や体格、年齢が異なるアスリートを同じチームに組むことの安全上の潜在的リスクについて考慮しなければならない。





## ・脳振盪(のうしんとう)

：頭部への衝突、揺さぶりによっておこる外傷性脳損傷

→脳内の神経を痛める

起き上がれない、意識喪失

頭痛、吐き気、嘔吐

めまい、フラフラ

眠気、意識もうろう



正しく受け答えできない

ろれつが回らない

ボーっとしている

動きがにぶく、重い

## 症状が見られたら…

- ・練習や試合から離れる
- ・ファミリー・保護者へ連絡する
- ・脳神経外科を受診させる

※2日間は経過観察する

※復帰は医師と相談の上、  
段階的に再開する





# ありがとうございました

私たちはコーチに次のことを望んでいます。

- スポーツマンシップを自ら示して手本となること。
- ファミリーの協力を促すこと。
- 意欲をかきたて、上達できるようにサポートすること。
- アスリート一人ひとりの意見を尊重すること。
- スポーツが楽しい時間となること。
- アスリート宣誓の精神を常に行動で示すこと。

アスリート マット・ミレット