令和6年度　鹿屋体育大学　学生挑戦プロジェクト成果報告会

本場ドイツでジュニアアスリート育成について学ぶ

鹿屋体育大学　スポーツ総合課程　3年

221091 原 知輝

アウトライン

- ◘本挑戦プロジェクトの目的
- ◘成果内容①講義
- ◘成果内容②スポーツ施設見学
- ◘まとめ

アウトライン

- ■本挑戦プロジェクトの目的
- □成果内容①講義
- □成果内容②スポーツ施設見学
- □まとめ

◻今回の挑戦の目的

➢ **私の夢**

ジュニア向けのトレーナーになる

科学的根拠に基づいた

現状：経験も知識も足りない

知識を身につけるため

KoleSpo　ジュニア育成トレーニング科学・集中講座 in Leipzig（ドイツ・ライプツィヒ州）

○KoleSpo　ジュニア育成トレーニング科学・集中講座 in Leipzig

Kooperationsgesellshaft fur **Le**ipziger **Spo**rtwissenshaft
（ライプチヒ・スポーツ科学交流会）

日時　2025 2/19～3/3
場所　ライプチヒ大学（ドイツ・ライプチヒ）
講義内容　座学・実習・見学
[テーマ]　コオディネーション・スピード・体幹
特徴　日本人対象の講座

アウトライン

- □本挑戦プロジェクトの目的
- ■成果内容①講義
- □成果内容②スポーツ施設見学
- □まとめ

講座スケジュール

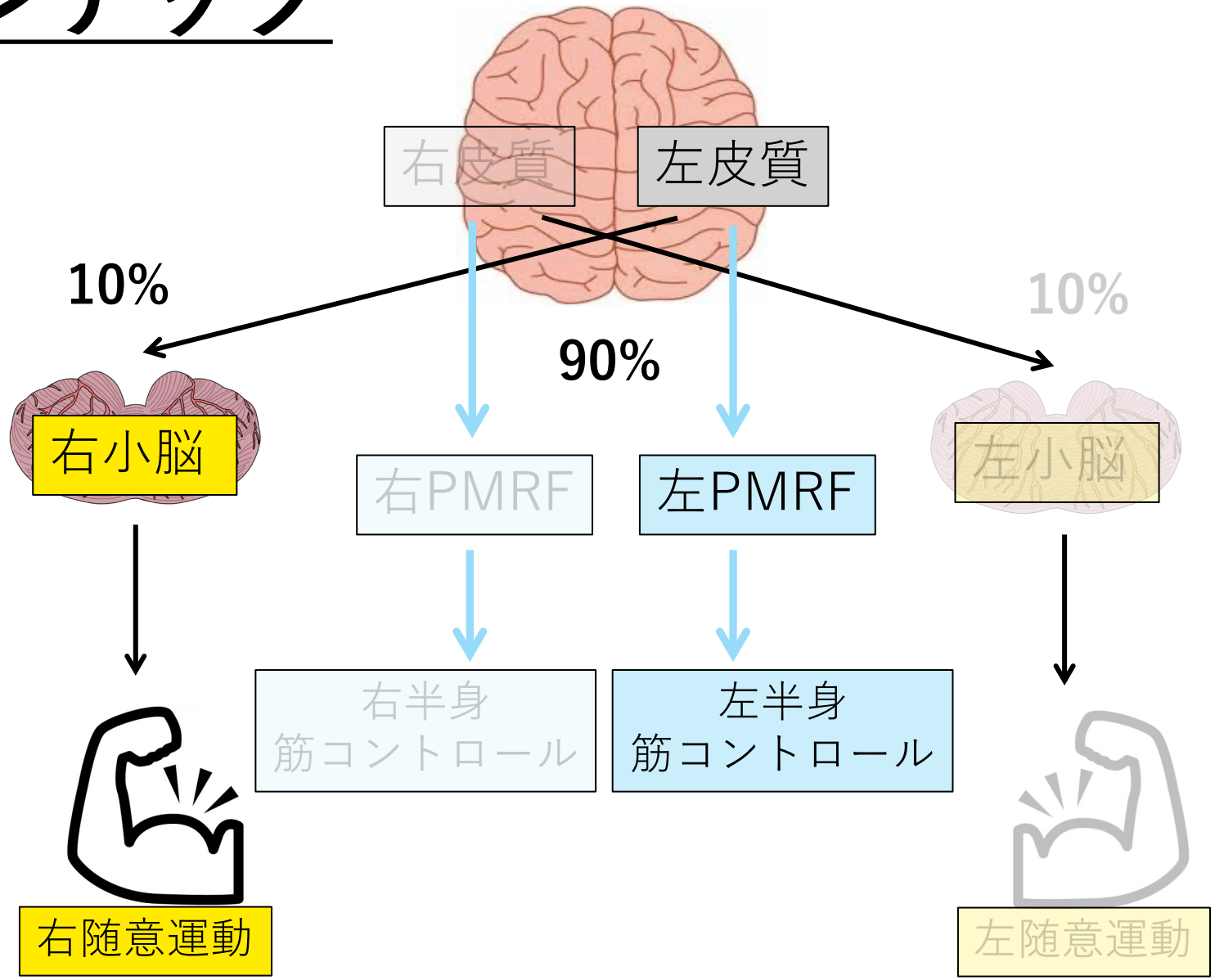
	講義(ライプツィヒ大学)	見学
2 /21~2/24	テーマ１ スピードとトレーニング Gerald Voss ザクセン州陸上競技連盟副会長 トレーニング科学	①ハンドボールクラブ見学 （SC DHfKハンドボールクラブ) ②施設見学（IAT） ③サッカークラブ見学（RBライプツィヒ）
2 /25~2/28	テーマ２ 運動学習とトレーニング Kerstin Schlegel ライプツィヒ大学・スポーツ科学	①運動教室見学 （SC DHfK キッズセンター） ②体操クラブ見学（Sporthalle Leplaystr）
2 /25~2/28	テーマ３ニューロンアスレチック Wanja Litwinow RB Leipzig NLZ・トレーニング科学	①ジュニア陸上クラブ (アイレンブルク) ②ハンドボール観戦（SC DHfK　スタジアム） ③飛び込みドイツジュニア選手権(ライプツィヒ大学)
3 /1	修了証・受講証明書授与	①サッカー観戦（RBライプツィヒ）

ニューロンアスレチック

ロ 座学　基礎概念

PMRF
（Pontomedullary Reticular Foemaition）
➢橋延髄網様体

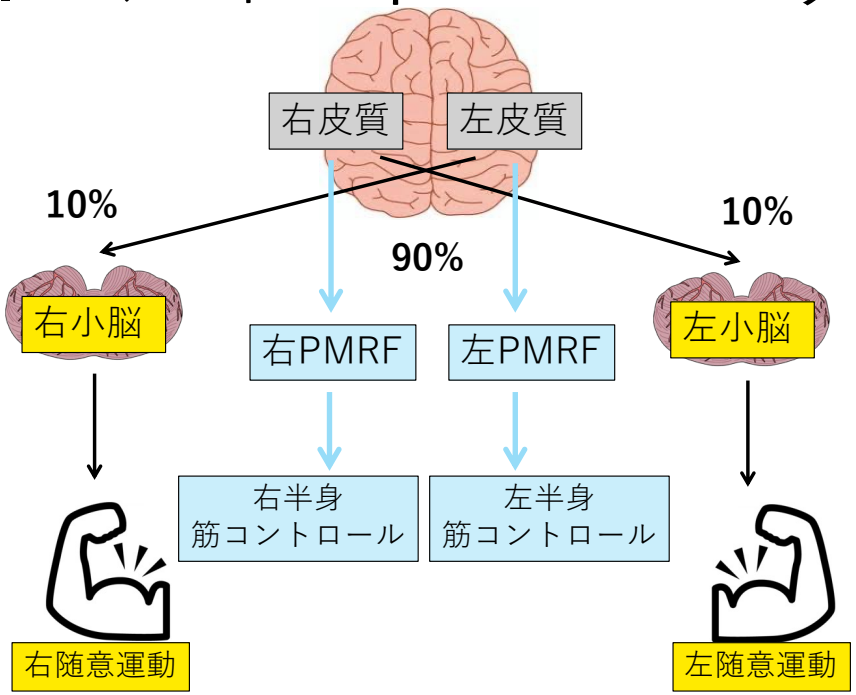
役割
・姿勢制御
・痛みの抑制
・交感神経の抑制



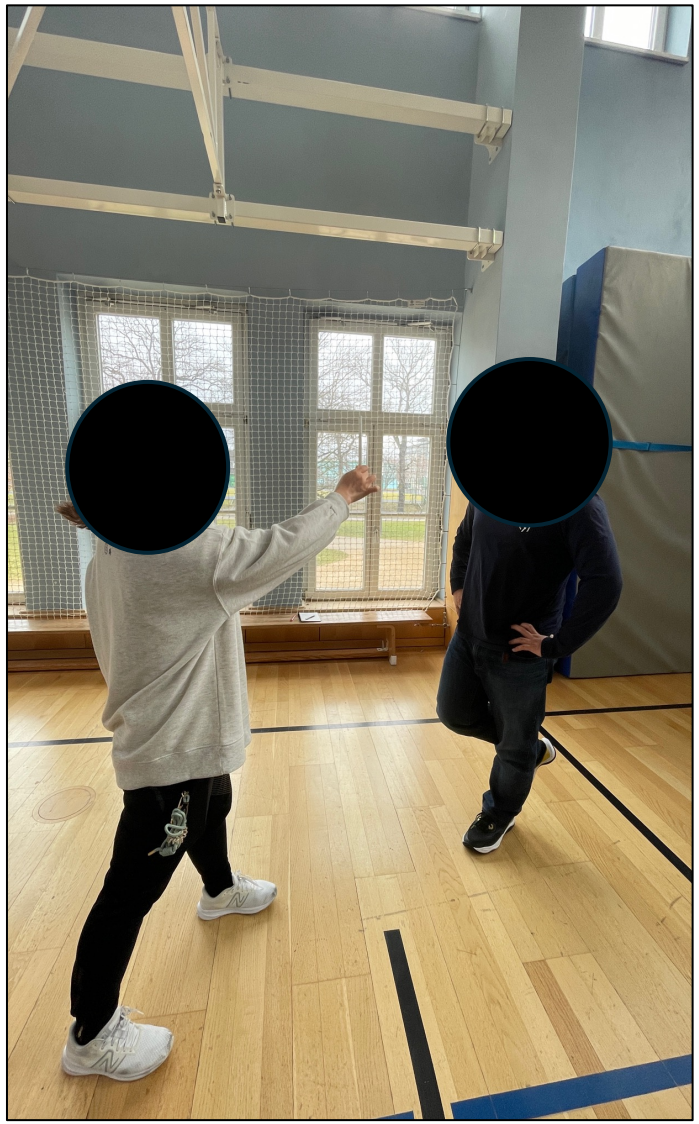
ニューロンアスレチック

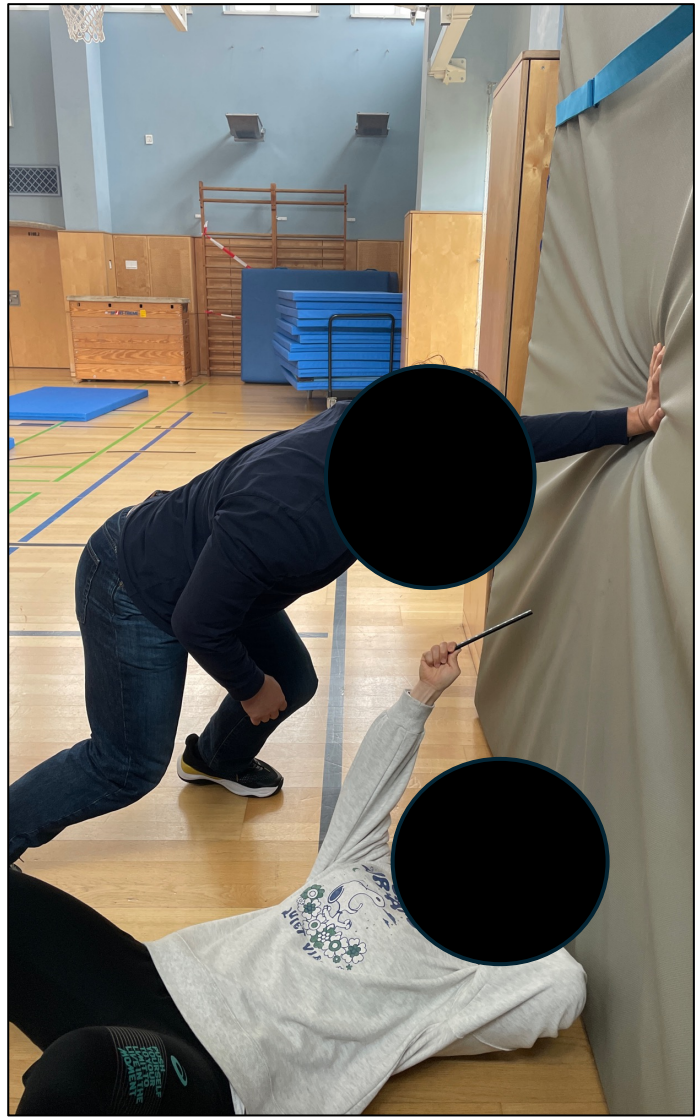
ロ 実践

1. テスティング
2. ビジョントレーニング



ニューロンアスレチック





アウトライン

- □本挑戦プロジェクトの目的
- □成果内容①講義
- ■成果内容②スポーツ施設見学
- □まとめ

□施設見学

屋内実験プール　ライプツィヒ大学

特徴

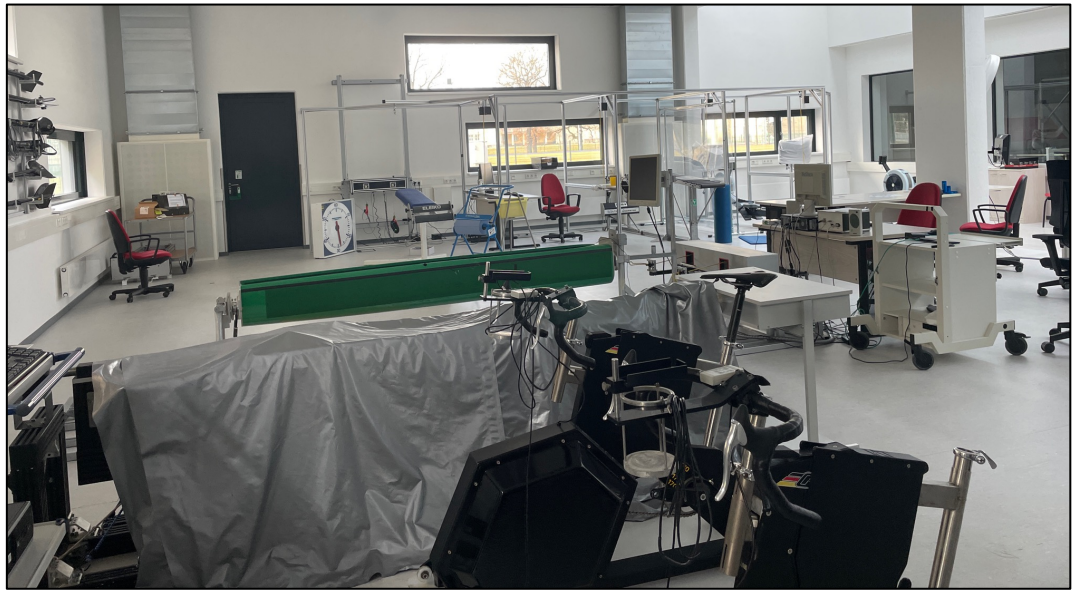
- モーションキャプチャーでよく使われる
- 深さ、幅
- 横から撮影できる
- 水泡を除去することができる

◻施設見学

IAT

Institut für Angewandte Trainingswissenschaft
国立応用トレーニング研究所

日本のJISSと似た施設



特徴

- 年間300団体が利用
- 利用団体に合わせて設備を変更する
- 経済的支援が少ない種目に使用してもらう
  （サッカーは利用しない）

◻ スポーツクラブ見学

体操クラブ Sporthalle Leplaystr

ドイツトップレベル
女子体操クラブ

特徴

- 幼稚園児から高校生まで在籍
- ライプツィヒ大学教授も指導をしている
- 指導者の多くはダブルワーカー
- トップダウン・段階的指導
- ７歳からチューブトレーニング

◻ スポーツクラブ見学

サッカークラブ　RB Leipzig

ブンデスリーガ１部リーグ所属
プロサッカーチーム

特徴

- トップからジュニアまで同じ場所で練習している
- トップダウンの指導
- コーチの経歴が様々（哲学専攻など）
- 互いに強いリスペクト

◻スポーツクラブ見学

運動教室 SC DHfk kinder sport

SC DHfkグループの運動教室

特徴

- 幼児から高校生が対象
- 様々な種類のスポーツや運動を行う
- 保護者の方と一緒に運動を行う
- ボランティアとしての活動も行っている

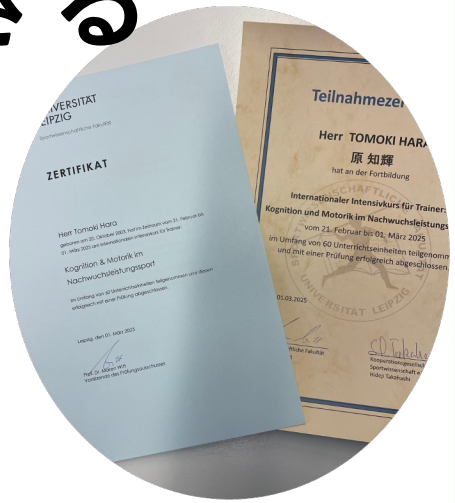
https://www.instagram.com/dhfksportfamilie/?igsh=MXRveHJkNTU2Nnd0eA%3D%3D

アウトライン

- □本挑戦プロジェクトの目的
- □成果内容①講義
- □成果内容②スポーツ施設見学
- ■まとめ

◻ まとめ

- 最先端のトレーニングを学ぶことが出来た
  - ニューロンアスレチック
- 日本とドイツの指導の違いを感じることが出来た
  - 選手とコーチの互いのリスペクト
- 様々な形で運動指導に関わることができる
  - ボランティア・ダブルワーカー
- 保護者の方の協力が必要不可欠



◘ 今回の挑戦の成果と課題

成果：<u>指導者としても人としてもレベルアップできた</u>

指導者として

- 新しい知識を学ぶこと
- 様々なチームを見ること
- 多くの指導者と話すこと

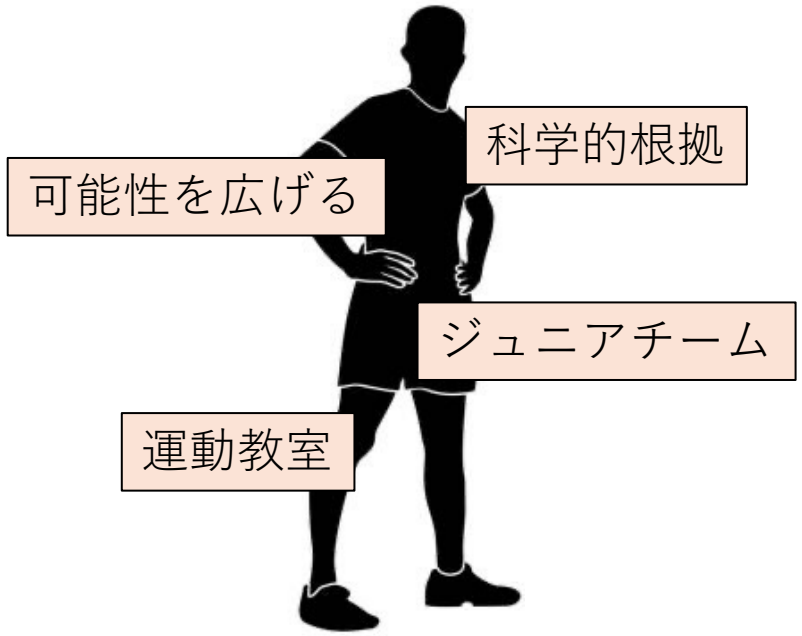
人として

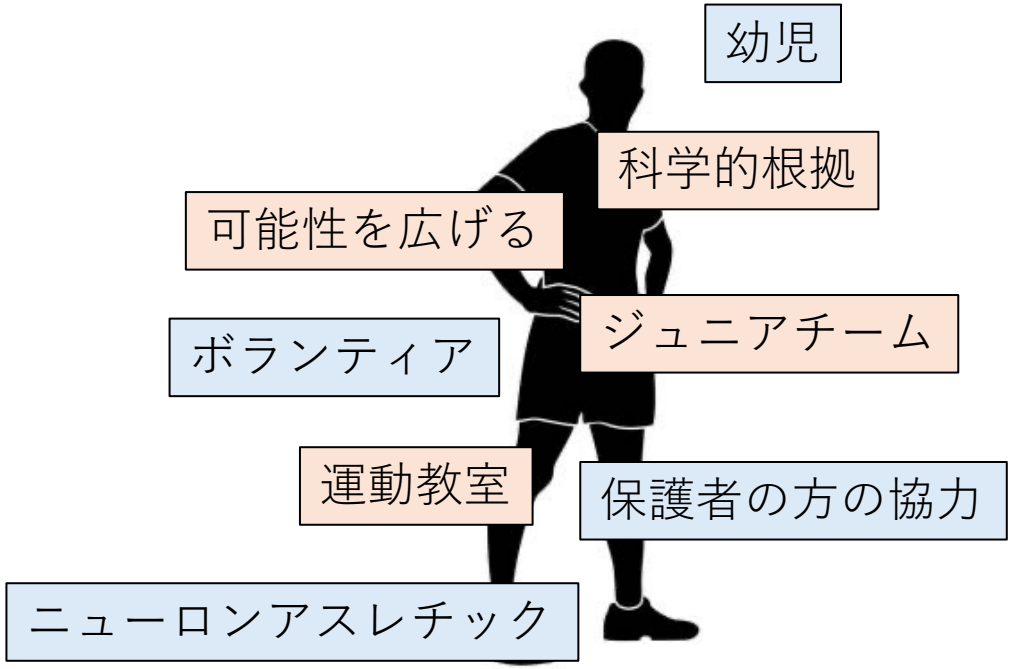
- 初めての海外、<u>多くの経験</u>ができた

  - ◘現地集合・現地解散
  - ◘言葉の通じない生活
  - ◘文化の違い

◻ 今回の挑戦の成果と課題

課題：<u>目指すトレーナー像の再考</u>





今後：日本のジュニア指導の問題を知る

- 問題を解決できるようなトレーナーになる

この度は、支援をして頂き
ありがとうございました。