

ジュニアユース
一貫育成
プログラム

大前提として

子どもの健全育成

- 子どもに運動習慣をつけさせることにより、基礎体力の向上を目指す
- ゲーム機などの道具を使わずとも「遊べる」能力(想像力・創造力)の開発
- 日常生活における危険回避能力(転んだときの受身など)としての運動能力の向上
- 運動、スポーツを通して協調性、社会性の育成、向上
- 知識や勉強の必要性(脱「スポーツ馬鹿」指導)を説く
- 目標の設定、達成感を味わい目標へ向かい努力をすることの素晴らしさを伝える

スポーツ人口の増大に向けて

- 「スポーツ=楽しい」、という当たり前の感覚を養い、スポーツとの距離感を縮める
- 独自のルール設定などによって楽しみを拡げることで自由な発想と工夫を養う
- 専門的にスポーツに取り組む → **強化育成部門**
- 生涯にわたりスポーツに取り組む → **生涯スポーツ部門**

双方に通じる
心身の育成

コーディネーション能力の向上

「**コーディネーション能力**」とは、

状況を五感で察知し、それを頭で判断し、具体的に筋肉を動かすといった

一連の過程をスムーズにおこなう能力

運動をする上で欠かせない神経系や感覚器等の機能を高める働き

= 専門的にスポーツに関わる前の時点で重要、かつ以後の能力の開発に有効な手段



第一線で活躍するアスリートは、コーディネーション能力が高く、

子どものころ様々な遊び・スポーツを体験していると指摘されている

スポーツプログラム考察ベース

未就学児
小学校低学年
5～8歳

- ・ 一種目にこだわらず、多面的にアプローチされたスポーツ体験
- ・ コーディネーション能力の向上
- ・ メニューに遊びの要素をふんだんに取り入れる
- ・ 柔軟性の持続・向上
- ・ 日常に必要な基本的な運動能力の向上
- ・ 規則正しい生活リズム(食事、睡眠、運動)の獲得

小学校
中高学年
9～12歳

- ・ 動きの巧みさを身につける最適
- ・ 精神面での自我の芽生え → 競争心が旺盛
- ・ ベーシックなプレー
- ・ ゲームを通して「基本」の必要性を体感、理解
- ・ 反復練習によりアスリートとしての基礎を築く
- ・ 筋肉が未発達 = 強さ・速さに対する身体の準備ができていない → フィジカルをあまり必要としない「コントロール力」「適応力」などの「技術」を向上

中学生
13～15歳

- ・ これまで身につけた技術反復し質を高める = ベーシックスキルの向上
- ・ 自重を利用した全身の筋力増大を目指す
- ・ ケガに対する意識の向上 = 自分の身体を自分でケア
- ・ 瞬発力の強化 (少回数、短時間)
- ・ 戦術・理論の理解による視野の拡大、想像力の向上
- ・ 個々に応じた指導
- ・ 欲求のコントロール
- ・ 自発的な取り組みへの積極的動機付け

高校生
15～17歳

- ・ 身につけた技術をプレッシャーの中で発揮できる心身のトレーニング = 技術レベルの維持・向上による自信
- ・ 筋力UPに絶好の時期 = 「超回復」を利用した筋肥大のために栄養と休息の必要性を理解
- ・ アスリートとしての意識の芽生え
- ・ 心身の自己管理能力を向上、安定
- ・ 独自の理論、考え方をもち、そこに責任を持つ

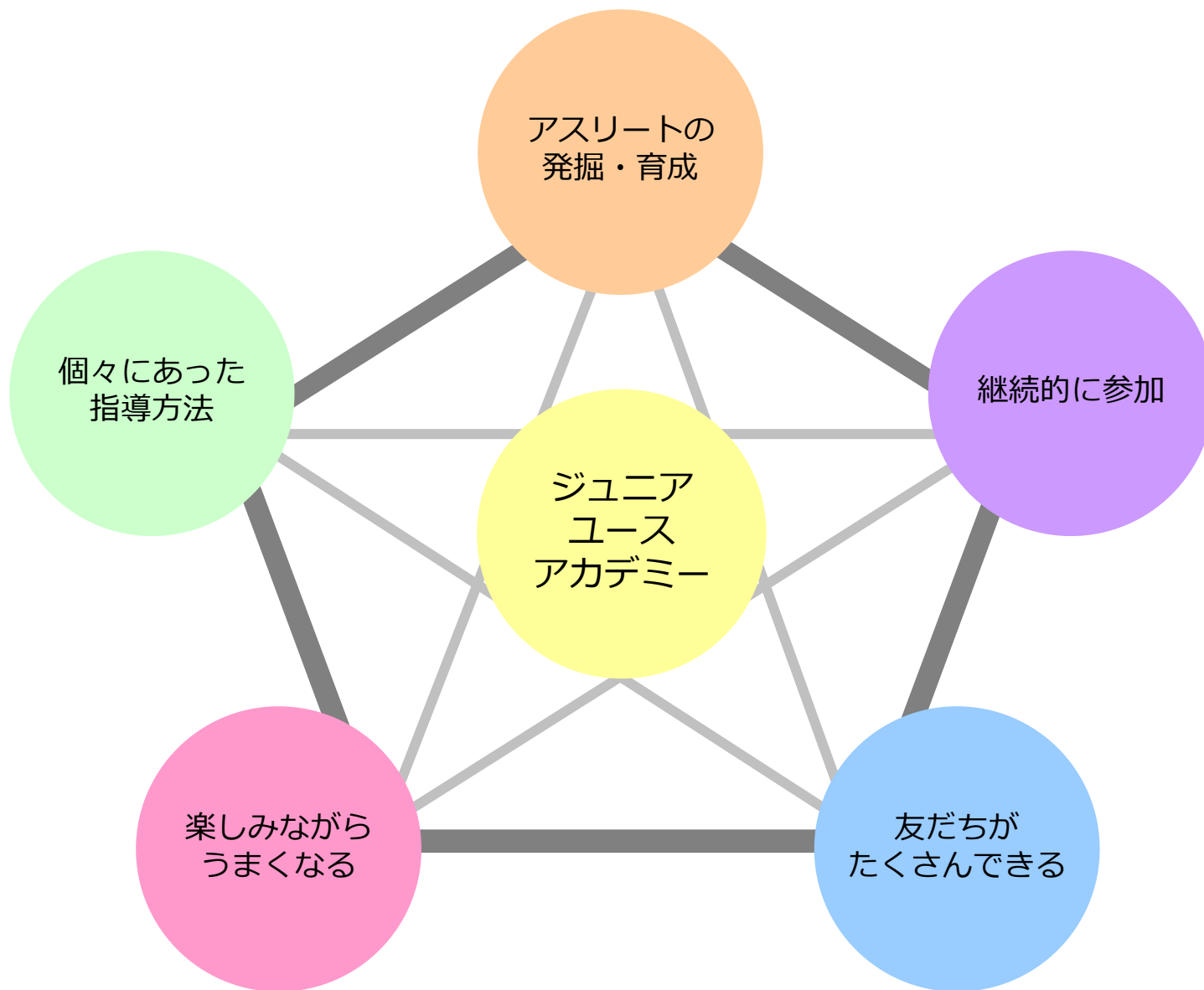
一貫指導システム・プログラム（3～14歳）

	バレーボール	身 体
キッズ プログラム (3～7歳)	<ul style="list-style-type: none"> ●基礎運動プログラムスタート (3歳～、色々な動きのある遊び動作) ●キッズバレープログラムスタート (5歳～、ポール遊びを中心に) ●総合スポーツ開始(5歳～、様々なスポーツ体験) 	<ul style="list-style-type: none"> ▲バランス感覚を磨く ▲運動神経の基礎づくり (歩く・走る・投げる・跳ぶ・つかまる・ぶちさがるなどの動作) ▲リズムカルな食事・睡眠などの習慣づけ
ジュニア プログラム (7～12歳)	<ul style="list-style-type: none"> ○キッズバレープログラム(ポール遊びを中心に) ○総合スポーツ、いろいろなスポーツ体験 ●ベーシックバレープログラムスタート (9歳～、正しいバレーの基礎を学ぶ →アンダー&オーバーパス、サーブ、ルール等) ●ポールのコーディネートができる ●アップ、ダウンのストレッチをマスター ●すべての基礎技術をマスター(12歳までに) ●長いラリーや試合ができる 	<ul style="list-style-type: none"> △バランス感覚を磨く △運動神経の基礎づくり (歩く・走る・投げる・跳ぶ・つかまる・ぶちさがるなどの動作) ▲正しい姿勢・歩き方・走り方 ▲自分の身体を自由にコントロール ▲リズム感のある動き ▲持久力の持続、向上 ▲様々な方向、直線のスプリント ▲体幹部強化 ▲欲求のコントロール ▲正しい挨拶、礼儀、言葉遣い
ジュニア ユース プレイヤーズ プログラム (10～14 歳)	<ul style="list-style-type: none"> ○ベーシックバレープログラムスタート (9歳～、正しいバレーの基礎を学ぶ →アンダー&オーバーパス、サーブ、ルール等) ○ポールのコーディネートができる ○アップ、ダウンのストレッチをマスター ○すべての基礎技術をマスター ○長いラリーや試合ができる ●得意なプレー、ポジションの発見 ●戦術理解(オフ・ザ・コート) ●ボールコントロール力の向上 	<ul style="list-style-type: none"> △自分の身体を自由にコントロール △リズム感のある動き △持久力の持続、向上 △様々な方向、直線のスプリント △体幹部強化 △欲求のコントロール △正しい挨拶、礼儀、言葉遣い ▲上肢・下肢の筋力強化 ▲自重を利用した全身の筋力強化 ▲動きのリズムを個性化(オン・ザ・コート) ▲瞬発力の強化 ▲巧みさとボディバランスのコーディネート ▲栄養学の知識、自己管理能力の向上 ▲好ましくない態度の矯正

一貫指導システム・プログラム（14～22歳）

	バレーボール	身 体
ユース & エリート プログラム (14～17歳)	<ul style="list-style-type: none"> ○得意なプレー、ポジションの発見 ○戦術理解（オフ・ザ・コート） ○ボールコントロール力の向上 ●ゲームの組み立て ●ゲーム時の自己コントロール ●専門ポジションのプレー習得 ●相手（チーム、個人）の分析 	<ul style="list-style-type: none"> △自分の身体を自由にコントロール △持久力の持続、向上 △欲求のコントロール △正しい挨拶、礼儀、言葉遣い △上肢・下肢の筋力強化 △自重を利用した全身の筋力強化 △動きのリズムを個性化（オン・ザ・コート） △巧みさとバランスのコーディネート △体幹部強化 △栄養学の知識、自己管理能力の向上 ▲スピードと瞬発力の改善 ▲呼吸を調和させたストレッチング ▲筋力トレーニングと柔軟性 ▲怪我に関する知識 ▲爆発力の強化 ▲ウエイトトレーニング、器具を活用
トップ エリート プログラム (17～22歳)	<ul style="list-style-type: none"> ○ゲームの組み立て ○ゲーム時の自己コントロール ○専門ポジションのプレー習得 ○相手（チーム、個人）の分析 ●シーズン中の体調管理 ●試合に即した練習 ●基礎技術の見直し 	<ul style="list-style-type: none"> △筋力トレーニングと柔軟性 △怪我に関する知識 △爆発力の強化 △ウエイトトレーニング、器具を活用 △自己管理能力の向上 △試合での自己調整力 ▲メンタルトレーニング ▲メディアトレーニング

ジュニアユースアカデミー一年間目的



スポーツによって獲得できるもの

身体的向上

体力

ベースとなるバランスのよい基礎体力、身のこなしを獲得

技力

様々なスポーツの基礎となる動きの技術を獲得

脳力

スポーツは楽しいという刷り込み、競争・対抗意識の発達、集団行動の円滑化など

コントロール力

パーソナル

「コミュニケーション力」
協調性、社会性、貢献性、距離感
文化理解、状況判断、感謝、挨拶

メンタル

「思考力・意識力」
喜怒哀楽、目標設定、イメージ
忍耐、広い視野

ボディ

「身体力」
筋力、身体コーディネート、強弱
緩急、緊張、弛緩、健康管理

ボール

「技術力」
スキル、テクニック、戦術理解
分析(自他)、特徴・相違点の認識

経験

エクセレント

他では味わえない卓越した経験
達成感などの強烈な印象

ジョイフル

嬉しい、楽しい、仲間と、
生活の中心価値へ

エキサイティング

興奮、感動、感情の起伏
感受性豊かに

様々なスポーツ体験