

マンツーマンコミッショナー講習会資料

R1.7.24 善通寺市民体育館

1. 昨年度の東京会議の報告（2018.12.15 NTC）

- ・3年間を経て、U12/U15共に、マンツーマン推進は浸透してきている。
 - ・しかし、各都道府県での運用面で厳しい状況であることは十分に理解しており、今後も検討していきたいと考えている。
 - ・トラップが主眼となり、マークマンへの意識が薄くなっているケースがあった。予測に基づくプレーを認めつつも、オフボールディフェンスのポジショニング、ビジョンの取り方について留意することを促していきたい。
 - ・高校世代でゾーンになれていないためマイナスとなるとの指摘について、マンツーマンの土台があれば、高校においてゾーンアタックを習得することは比較的容易になると考えている。
 - ・育成世代の選手に求めるものは「個の力の獲得」であり、選手の将来を鑑み、選手の土台作りとしての要素を高めるためにも、この施策は継続して実施する方向である。
 - ・「勝つこと」だけが目的ではなく、選手を育成していくために必要なことを考えて行かなければならないということを理解してもらいたい。
 - ・プレイヤーがどのような能力を高めなければならないかを考えると、ゲームモデルについての理解を深めることも必要である。（どのようなオフェンスを行えばディフェンスを崩せるのか、ヘルプが強いタイプに対してどのようなアタックが有効か、ハーフコートトラップに対しての対抗策や、トラップを突破するための個人技術の理解などを深める）
- ### 2. 昨年度の実践の成果と課題
- （成果）・各地区にコミッショナーをおき、推進委員が中心となって運営を行っていくことで、
ルールの統一化を図ることができた。
- ・香川カップや県総体、各地区の大会（三観・東かがわ地区）において、講習会を実施し、顧問の先生方にマンツーマンの仕組みやルール変更について理解していただくことができた。
- （課題）・チーム数が少ない地区では、運用面で厳しい状況にある。
- ⇒推進委員や熱心な先生方にお手伝い頂ければと思っていますが…。（審判同様）
 - ・ルールが分かりづらい部分があり、指導に困っている指導者の方が多い。
 - ⇒今後も継続して、講習会を実施していき、理解してもらえるように努めていく。
 - ・マンツーマンを教える練習メニューで困っている指導者の方が多い。
 - ⇒基本的な1対1や2対2、3対3などで、まずは守り方の確認を行ってください。
 - ⇒そしてチーム状況に応じて、オールコートやトラップ練習を段階的に行います。
 - ⇒強固なディフェンスに対抗するために、必要なオフェンス練習（ドライブ&キックやパス&カット、プレスブレイク）も行ってください。

剣道競技

剣道指導の要点 「足さばきと竹刀操作と打突の強度について」

満濃中学校教諭 剣道教士八段 井上 孝先生

○ 足さばきについて (所要時間 約50分)

1 構えを正しくつくる。

- ・ 足先の方向
- ・ 前後・左右の足幅
- ・ 体重の乗せ方
- ・ 左手に位置とにぎり
- ・ 右手のにぎり上肘・手首の力加減
- ・ 剣先の方向

2 足さばきの時に上記のことが崩れないように意識する。

3 送り足 (前)

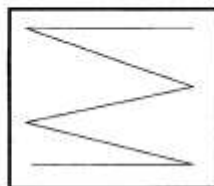
- ・ 左足で送り出すことを意識して一歩ずつ正確に (左足の引きつけが遅いと構えが崩れる。)
- ・ 上下動をできるだけ少なくして、小刻みに速く。
- ・ 上下動を少なくして大きく速く。

4 送り足 (後)

- ・ 右足で送り出すことを意識して一歩ずつ正確に (右足の引きつけが遅いと構えが崩れる。)
- ・ 上下動をできるだけ少なくして、小刻みに速く。
- ・ 上下動を少なくして大きく速く。

5 試合場を利用した送り足

- (1) 前進
- (2) 後退
- (3) 前進から右反転して後退
- (4) 前進から左反転して後退
- (5) 前進から正面打ち
- (6) 残心



6 空間打突と連動しての足さばき

- (1) 構えから、右足始動で一歩動 (左手の振り上げ、両手での振り下ろし) の面打ちができるように意識して一歩ずつ正確に行く。※切れのある発声がある振りにつながる。
- (2) 面の追い込みを意識した空間打突。※左足の踏み出しが右足より大きく越えないようにする。
- (3) 小手・新 (二段打ち) を意識した空間打突。※左足の引きつけを速く、且つ絶対に右足より越えないように。
- (4) 構えた状態から、合図で一気に速い送り足でスタートをする。次の合図で正面打ちをする。(肘・肘・手首が力まずコンパクトで鋭い面打ちができるように) 打ち終わった後の送り足 (打ち抜けの足が速くできるように) 最後まで気を抜かない。(残心)
- (5) 構えた状態から、合図で一気に速い送り足でスタートをする。次の合図で右足を軸に肩・肘・手首を柔らかくして、竹刀の振りを利用して 180° 方向転換をする。※竹刀は必ず上から、横振りや下から回すことがないように。(これを数回くり返し、最後の合図で正面に打つ。)
- (6) 小刻みな面打ち。両手のバランス・右足の踏み込みと左足の速い引きつけを意識して上体が崩れないようにする。
- (7) 小刻みな小手・面 (二段打ち) 打突部位の高さに竹刀を正確に操作する。

○ 竹刀操作と打突の強度 (所要時間 約50分)

1 前進しながら連続面打ち (6~7人組み)

- (1) 竹刀の打突部が正確に当たる。
- (2) 打突部位の目標を決める。
- (3) 気・剣・体の一致
- (4) 踏込足、引きつけ足を徐々に速く。
- (5) 打たせる間隔を生徒の実態に応じて変える。
- (6) 充実した気勢 (切れのある声を工夫させる)
- (7) 姿勢が崩れないように (脚力だけでなく、腹筋・背筋の強化)
- (8) 打突の際の眼 (間合いの見極め)

2 打ち込み台を使用して横移動しながら連続面打ち (5台)

- (1) 竹刀の打突部が正確に当たる。
- (2) 打突部位の目標を決める。
- (3) 気・剣・体の一致
- (4) 手の内の深え (打突の強度)
- (5) スピード (横移動の際の手足の連動)
- (6) 充実した気勢 (切れのある声を工夫させる)
- (7) 姿勢が崩れないように (脚力だけでなく、腹筋・背筋の強化)
- (8) 打突の際の眼 (間合いの見極め)

3 左右の胴打ち (30本)

- (1) 竹刀の打突部が正確に当たる。
- (2) 打突部位の目標を決める。
- (3) 気・剣・体の一致 (膝を柔らかく使う)
- (4) 刃筋正しく (手首の返し、打ち込む角度)
- (5) 手の内の深え (打突の強度)
- (6) 充実した気勢 (切れのある声を工夫させる)

(4) 左右の返し胴 (30本)

- (1) 竹刀の打突部が正確に当たる。
- (2) 打突部位の目標を決める。
- (3) 気・剣・体の一致 (膝を柔らかく使う)
- (4) 刃筋正しく (手首の返し、打ち込む角度)
- (5) 手の内の深え (打突の強度)
- (6) 充実した気勢 (切れのある声を工夫させる)
- (7) 体さばき

剣道基本的な練習メニュー

1 足さばきについて

「足さばき」とは、相手を打突したり、かわしたりするための「足の運び方」で身体を移動するための基礎となるものです。

「足さばき」がよければ、正しい姿勢で攻め入ることができますし、相手の攻撃を受け流すこともできます。「足さばき」を重点的に練習することが技術向上の第一歩と言えます。

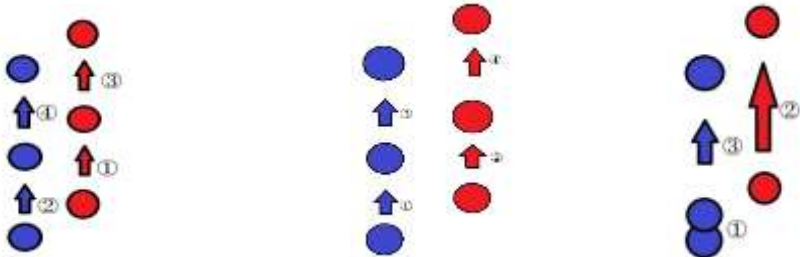
2 足さばきの種類

① 「歩み足」…平常の歩行と同様で、前後に遠く早く移動する場合の足さばきです。

② 「送り足」…最も大切な足さばきです。移動する方向に近い足から移動し、遠い方の足を素早くひきつけます。移動したあとは、常に同じ形にすることで、攻撃や防御を素早く行うことができます。

③ 「継ぎ足」…構えた位置から、左足を右足の近くまで引きつけ、右足で大きく前に出る足さばきです。

④ 「開き足」…相手の攻撃や、動きをかわしたりするために使います。右に開く場合は右足を右斜め前にだし、左足を右足に引きつけ相手に正対します。(左の場合は逆)



① 歩み足(歩行と同様)

② 送り足(前進)

③ 継ぎ足

④ 開き足(右移動)

3 練習メニュー (本内容は2016年9月に行われた丸亀市中学校スポーツ教室において、満濃中学校教諭 剣道教士八段 井上 孝先生から若年指導者に向けてご教授頂いたことをまとめたものです)

① 構えを正しくつくる。

・足先の方向 ・前後、左右の足幅 ・体重の乗せ方 ・左手の位置とにぎり
・右手のにぎりと肘、手首の力加減 ・剣先の方向

② 足さばきの時に①のことが崩れないように意識する。

③ 送り足(前)

・左足で送り出すことを意識して一歩ずつ正確に(左足の引きつけが遅いと構えが崩れる。)

・上下動をできるだけ少なくして、小刻みに速く。

・上下動を少なくして大きく速く。

④ 送り足(後)

・右足で送り出すことを意識して一歩ずつ正確に(右足の引きつけが遅いと構えが崩れる。)

・上下動をできるだけ少なくして、小刻みに速く。

・上下動を少なくして大きく速く。

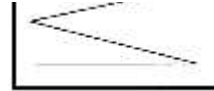
⑤ 試合場を利用した送り足

(1) 前進 (2) 後退

(3) 前進から右反転して後退 (4) 前進から左反転して後退



(5) 前進から正面打ち (6) 残身



⑥ 空間打突と連動しての足さばき * 空間打突とは、相手がいない状態で竹刀を振る方法です。

(1) 構えから、右足始動で一挙動(左手の振り上げ、両手での振り下ろし)の面打ちができるように意識して一本ずつ正確に行う。* 切れのある発声がある振りにつながる。

(2) 面の追い込みを意識した空間打突。* 左足の踏み出しが右足より大きく超えないようにする。

(3) 小手・面(二段打ち)を意識した空間打突* 左足の引きつけを速く、かつ絶対に右足より越えないように。

(4) 構えた状態から、合図で一気に速い送り足でスタートする。次の合図で正面打ちをする。(肩、肘、手首が力まずコンパクトで鋭い面打ちができるように)打ち終わった後の送り足(打ち抜けの足が速くできるように)最後まで気を抜かない。(残心)

(5) 構えた状態から、合図で一気に速い送り足でスタートする。次の合図で右足を軸に肩、肘、手首を柔らかくして、竹刀の振りを利用して180° 方向転換する。* 竹刀は必ず上から、横振りや下から回すことがないように。(これを数回くり返し、最後の合図で正面に打つ。)

(6) 小刻みな面打ち。両手のバランス、右足の踏み込みと左足の速い引きつけを意識して上体が崩れないようにする。

(7) 小刻みな小手・面(二段打ち)打突部位の高さに竹刀を正確に操作する。

4 ちょっと変わったユニーク練習メニュー(高倉聖史先生『剣道レッスン』参考)

① スポンジすり足

剣道をしていると、技を出しても簡単に相手によけられてしまうことがあります。原因は「起こり」(技を出す前の動きのこと)が大きく、相手に「何か打ってくるな」というのが分かっってしまうからです。その理由は足さばきにあるといえます。足さばきがドタバタしていたら、身体全体も上下に動き、技を出すことを相手に教えていることになります。そこで、それを改善するための練習法が「スポンジすり足」です。送り足でスポンジを蹴りながら進むというものです。ポイントはつま先を上に向けすぎずに、親指の付け根部分でスポンジを蹴るように意識することです。力いっぱい蹴ってしまうとスポンジは飛んでいってしまいます。何度も挑戦して慣れてくれば、スポンジは床からほとんど浮くことなく、動かせることが可能です。

② スリッパ踏み込み

強い選手に共通する特徴の一つに「踏み込みの音」があります。「パーンッ!」という乾いた音を出せる選手は、悪い癖としてあげられる踵(かかと)から床に着地しているのではなく、しっかりと腰をのせて足裏の指付近で踏み込みが出来ている証拠です。その感覚をつかめる練習が「スリッパ踏み込み」です。踏み込み足である右足でスリッパを履き、面うちの練習を行います。ポイントは、踏み込み足は上方向ではなく、前方向に出します。床との接地面が広いスリッパは鋭い音が響きやすいです。踏み込みだけではすべて危険なので、踏み込んだらすぐに左足を引きつけることを忘れないでください。

5 参考文献

- ・『剣道講習会資料』(全日本剣道連盟)・香田郡秀『剣道練習メニュー』(池田書店)
- ・高倉聖史『剣道レッスン』(スキージャーナル)・<http://www.budosuki.com/category23/entry127.html>

剣道競技

公式試合の前には竹刀の検量が行われるが、その基準がより明快になるように、剣道競技部では2ページ目のようなチェックシートを作っている。1ページ目は全日本剣道連盟が定めるところの、剣道における竹刀についてのきまりである。(『剣道試合・審判規則 剣道試合・審判細則』(2019)より抜粋)

剣道試合・審判規則第3条

竹刀は、竹または全日本剣道連盟が認めた竹に代わる化学製品のものとする。竹刀の構造、長さ、重さ、太さ、つば(鏝)の規格などは、細則で定める。

剣道試合・審判細則第2条

竹刀は次の通りとする

- 竹刀の構造は、四つ割りのものとし、中に異物(先革内部の芯、柄頭のちぎり以外のもの)を入れてはならない。ピース(四つ割りの竹)の合わせに大きな隙間のあるものや安全性を著しく損なう加工、形状変更をしたものを使用してはならない。各部の名称は第2図のとおりとする。
- 竹刀の基準は、表1および表2のとおりとする。ただし、長さは付属品を含む全長であり、重さはつば(鏝)を含まない。太さは先革先端部最小直径(対辺直径)およびちくとう部直径(竹刀先端より8センチメートルのちくとう対角最小直径)とする。また、竹刀は先端部をちくとうの最も細い部分とし、先端から物打に向かってちくとうが太くなるものとする。
- つば(鏝)は、皮革または化学製品の円形のものとする。その大きさは直径9センチメートル以下とし、竹刀に固定する。

表1 竹刀の基準(一刀の場合)

目 録	対 象	中学生	高校生 (相当年齢の者を含む)	大学生・一般	
		長さ	113センチメートル以下	117センチメートル以下	120センチメートル以下
重量	男 性	440グラム以上	480グラム以上	510グラム以上	
	女 性	400グラム以上	450グラム以上	440グラム以上	
太さ	男性	先端部 最小直径	25ミリメートル以上	24ミリメートル以上	25ミリメートル以上
		ちくとう 部直径	20ミリメートル以上	20ミリメートル以上	21ミリメートル以上
	女性	先端部 最小直径	24ミリメートル以上	25ミリメートル以上	25ミリメートル以上
		ちくとう 部直径	19ミリメートル以上	20ミリメートル以上	20ミリメートル以上

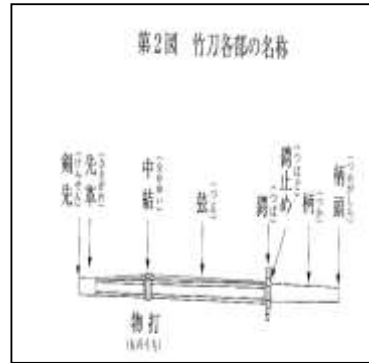
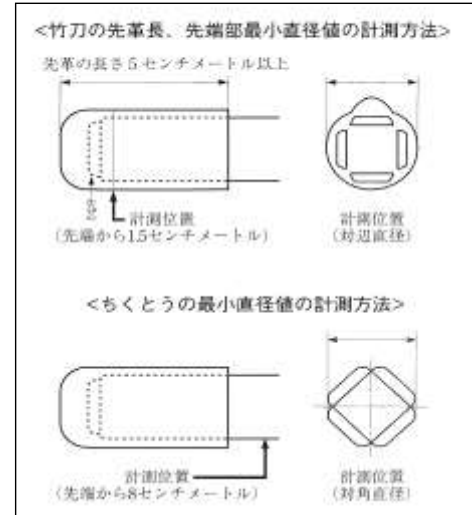


表2 竹刀の基準(二刀の場合)

目 録	対 象	大学生・一般		
		大 刀	小 刀	
長さ	男女共通	114センチメートル以下	82センチメートル以下	
重量	男 性	440グラム以上	380-280グラム	
	女 性	400グラム以上	250-280グラム	
太さ	男性	先端部 最小直径	25ミリメートル以上	24ミリメートル以上
		ちくとう 部直径	20ミリメートル以上	19ミリメートル以上
	女性	先端部 最小直径	24ミリメートル以上	24ミリメートル以上
		ちくとう 部直径	19ミリメートル以上	19ミリメートル以上



竹刀検量

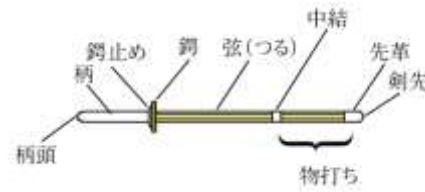
★各学校での事前点検の目安★

- | チェック 番号 | 項 目 |
|-----------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 1 | 竹刀の長さが114cm以下（3尺7寸）であること。 |
| <input type="checkbox"/> 2 | 重量が男子用は440g以上、女子用は400g以上あること。 |
| <input type="checkbox"/> 3 | 弦の色が白、もしくは黄色であること。 |
| <input type="checkbox"/> 4 | 剣先の太さが男子25mm、女子24mm以上であること。 |
| <input type="checkbox"/> 5 | 先革の長さが50mm以上であること。 |
| <input type="checkbox"/> 6 | 竹刀の破損（割れ、ささくれ）がないこと。 |
| <input type="checkbox"/> 7 | 竹刀の中に異物（紙、ビニール、粘土など）が入っていないこと。 |
| <input type="checkbox"/> 8 | 中結は竹刀の先から4分の1程度の位置にあること。 |
| <input type="checkbox"/> 9 | 竹刀の打突部に衝撃を与えた際、元の形状から変形しないこと。
（竹を押したとき、竹が中に入り込んだ状態のまま元に戻らない竹刀は×） |
| <input type="checkbox"/> 10 | 竹と竹の間に隙間が空いていないこと。
（他の竹刀の竹を組み合わせた竹刀は要注意） |
| <input type="checkbox"/> 11 | 竹刀の中結が回らないこと。（大人が必ず確認してください） |
| <input type="checkbox"/> 12 | 竹刀の弦が張られていること。 |
| <input type="checkbox"/> 13 | 竹刀の先革が回らないこと。 |
| <input type="checkbox"/> 14 | 竹刀の先革が破れていないこと |
| <input type="checkbox"/> 15 | 滑り止めのついた柄を使用していないこと。 |
| <input type="checkbox"/> 16 | 竹刀の柄に名前と学校名を記入していること。 |
| <input type="checkbox"/> 17 | その他、安全性、公平性を欠くような加工がされていないこと。 |

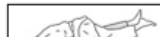
※これらは、あくまで竹刀検量をスムーズに行うための目安です。不明なことがあれば、当日に竹刀検量の係員にお尋ねください。


柔道競技


初心者の指導において 【この動作がケガにつながる】




動作←	技をかけた後、取が受を支えきれず同体で転倒する←	←↓
←	①頭を打撲する←	←
←	②胸を圧迫する←	←



1		③ひじ、肩の負傷	
	原因と指導法	①取の技の未熟…ある程度技の形ができるまで投げさせない ②無理なかけ方…力や、スピードを加減し、技の形を作る ③取の巻き込み…初歩の段階では一切巻き込みを禁止する ④受が取にしがみつくと…自分のバランスが崩れたら潔く受け身をする	

2	動作	受け身がとれずに掌、肘に着く	
	けが	① 手首、肘の負傷	
	原因と指導法	①取が釣り手のほうに投げる…初歩の段階では全員右組みにし、引き手（左手）の方向に投げることを徹底する ②取が引き手を離す…受も右手を離さないようにする 取は投げた後両手で受を引き上げる	

3	動作	頭を突っ込む『重大な事故につながる』	
	けが	①頸椎の損傷 ② 頭の打撲	
	原因と指導法	①膝が曲がらず腰が曲がっている…基本を最初からやり直す 膝を曲げ正面を見るようにする ③ 目線が下になる（下を向く）…正面や壁を見るようにする	

《安全のための3つのキーワード》

- ①「残心（身）」…投げた際に、倒れることなく、膝を適度に曲げ相手の方を向く。引き手を離さず、反対の手（釣り手）を相手の手首にひっかけ、上に引き上げて高さを保つ。
- ②「潔さ」……相手の技に対してバランスを崩したら、潔く倒れて「パチン」と音がする受け身をする。
- ③「命綱」……投げたとき、引き手を離さない、投げられたとき、釣り手を離さない。



参考文献：改訂版「けが」をさせない柔道指導法 - 安全な授業のために -

公益財団法人 日本武道館

本年度ブロック新体操女子審判ルール研修会について

【全国】

期日 : 令和元年12月14日(土)～15日(日)

会場 : 町田市民ホール

参加資格 : 新体操女子審判資格保有者

【ブロック(兵庫)】

期日 : 令和2年2月1日(土)～2日(日)

会場 : 武庫川女子大学

参加資格 : 新体操女子審判資格保有者および指導者

【ブロック(福岡)】

期日 : 令和2年1月25日(土)～26日(日)

会場 : 福岡大学

参加資格 : 新体操女子審判資格保有者および指導者

令和元年度の申込期間は令和元年9月2日～10月31日でした。兵庫の講習会は2時間半程度で行くことができ、審判資格を保有していなくても参加可能です。申し込みはWEB申込みで、期日を過ぎた申込みはシステム上一切受付不可となっていますので、参加を希望する場合は日本体操協会のお知らせを確認し期限に遅れないようにしてください。

【香川県新体操女子審判講習会】

期日 : 令和2年1月～2月頃

会場 : 高松東高等学校

講習会後に2種・3種の審判認定試験も行っています。

県内の大会について(中体連主催以外)

【香川県選手権大会】 期日 : 令和元年5月3日

会場 : 観音寺市立総合体育館

【OHK杯瀬戸内新体操国際交流大会】

期日 : 令和2年3月27日～令和2年3月29日

会場 : 高松市総合体育館

近県の大会について

【マドンナカップ】 期日 : 令和元年7月19日～21日

会場 : 愛媛県総合運動公園体育館

【さかえだ杯】 期日 : 令和元年1月5日～6日

会場 : 高知県 南国スポーツセンター

【サニックスカップ】 期日 : 令和元年11月15日～11月17日

会場 : 福岡県 グローバルアリーナ体育館

出場資格に制限のない大会が多く開催されています。全国大会で活躍しているチームや海外の選手の演技を見ることができます。

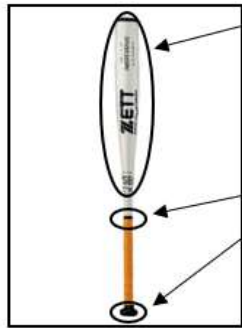
軟式野球

軟式野球競技

【試合前日までに準備・確認すること】

○用具点検

・バット



へこみ・
ゆがみが無いこと

グリップの
エンドテープを
必ず巻く



×エンドテープが
巻かれていない



×金属面が
むき出し



△迷彩等は禁止
されていないが
学生らしい単色
が望ましい

・ヘルメット



耳・頭部の緩衝材が
必ず付いていること

ロゴマークは
確実に接着させる



×耳の緩衝材がない

