

沖高連第19号  
平成29年4月1日

高等學校長 殿

沖縄県高等学校体育連盟  
会長 棚原秀則



運動部活動の充実を目指した高校生のためのスポーツ講座について（ご案内）

春陽の候、貴殿におかれましては益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。  
日頃は、本連盟へのご支援ご協力を賜り深く感謝申し上げます。  
さて、見出しの件について別紙要項の通り、開催いたします。  
つきましては、趣旨をご理解の上、貴校運動部活動生徒を参加させて頂きます  
ようお願い申し上げます。尚、参加者の氏名報告を4/21（金）までに高体  
連事務局までお願いします。

お問い合わせ

沖縄県高等学校体育連盟  
理事長 城田亮  
098-851-8421

## 開催要項

# 運動部活動の充実を目指した高校生のためのスポーツ講座

～スポーツを「ささえる」高校生の育成を目指して～

沖縄県高等学校体育連盟

## 1.趣旨

沖縄県高体連では、平成31年度全国高体連研究発表大会研究部会発表に向けて、県下高校生・顧問へアンケートを実施したところ、生徒たちは、「体のケア」(W-up や C-down)についての重要性を認識しているものの実施が不十分であること、「食生活」(栄養)についてのサポート体制が不十分であることが明らかになっています。また、専門外の種目を担当する顧問の負担についても対策を講じる必要があることを指摘しています。

一方で、スポーツには、「する」「みる」「ささえる」「調べる」という関わり方がありますが、そのほとんどが、「する」「みる」に焦点が充てられており、運動部活動についても例外ではないと考えます。運動部活動が、生徒の自主的・自発的なスポーツへの参画を目指したものであるならば、「する」「みる」に加えて、「ささえる」「調べる」という視点からのスポーツへの関わり方を検討することも、生涯スポーツを目指す高体連の目的に寄与するものと考えます。

そこで、運動部活動の自主的、自発的な取り組みを目指し、生徒たち自身で運動部活動を「ささえる」という視点から、沖縄県の運動部活動が抱える課題の解決に迫りたいと考えています。特に、「体のケア」と「食生活」を中心とした課題の解決に向け取り組んでいきたいと思います。

## 2.講座内容(1講座 2時間 9回)

### ○自主的、自発的な運動部活動を目指して

日本において運動部活動がどのように発展してきたのか、日本のスポーツ界に運動部活動がどのように貢献してきたのかなどの視点から、運動部活動の現状と課題について考える。

### ○高校生のための体力トレーニング

シーズン中やシーズンオフなど、その時期にふさわしいトレーニング方法について最新のスポーツ科学の視点から学ぶ。

### ○高校生のためのスポーツ栄養学

栄養はスポーツ選手の体を作るために重要な要素です。では、どのような栄養が必要なのか。スポーツ選手に必要な栄養はもちろんのこと、食生活がスポーツ選手のパフォーマンスに与える影響について考えていきます。

### ○高校生のためのスポーツメンタルトレーニング

100年以上の歴史を積み重ね構築された科学的理論を背景とするメンタルトレーニング理論とは何か、心理的スキルが身につくとはどのようなことなどについて、実践を通して体験的理を深めることを目指します。

### ○高校生のための臨床スポーツ医学

スポーツにけがはつきものです。しかし、けがをした際にどのように対処するのかによって、その後の回復やパフォーマンスに大きく影響してきます。そこで、スポーツ外傷における基本的な対処や理論について体験的に理解を深めることを目的とします。

## 3.その他

講座終了後には、高体連より修了証明書を発行する。

# 運動部活動の充実を目指した高校生のためのスポーツ講座

～スポーツを「ささえる」高校生の育成を目指して～

沖縄県高等学校体育連盟

## 1 対象者

トレーナーに興味関心があり、講座を通して培った知識技能を各学校の運動部活動に、積極的に還元できる生徒

## 2 場 所

沖縄県立武道館 2階 研修室

※9/16(土)は体協スポーツ会館会議室

## 3 準 備

筆記用具及び動きやすい服装

## 4 講座料

無料

## 5 日程及び講師

9時～11時(講師等の都合により時間変更有)毎月第2土曜日

回	月	日	曜日	講 義 内 容	講 師	高体連担当者
1	5	13	土	開講式・オリエンテーション 自主的、自発的な運動部活動を目指して	嘉数健悟 (沖縄大学准教授)	棚原秀則(会長) 上里弘美(泊) 宮里朝之(与勝)
2	6	10	土	高校生のためのスポーツ栄養学①	友利由希 (ロクト整形外科 管理栄養士)	太田守克(副会長) 花木光成(首里) 竹西正好(小禄)
3	7	8	土	高校生のための臨床スポーツ医学① 熱中症対策	山代寛 (沖縄大学教授)	朝妻友洋(泊) 大城エリカ(首里) 前原巧(泊)
4	9	16	土	高校生のためのスポーツメンタル トレーニング①	石原端子 (沖縄大学講師)	平良一悦(豊見城南) 花城秀美(中商) 平良正和(浦添)
5	10	7	土	高校生のための臨床スポーツ医学② 応急救手当・実習	山代寛 (沖縄大学教授)	上里弘美(泊) 金城学(北中城) 荻堂克哉(名護)
6	11	4	土	高校生のための体力トレーニング①	遠藤洋志 (琉球大学教授)	宮里朝之(与勝) 竹西正好(小禄) 花城秀美(中商)
7	12	9	土	高校生のためのスポーツメンタル トレーニング②	石原端子 (沖縄大学講師)	朝妻友洋(泊) 玉城辰(豊見城) 平良正和(浦添)
8	1	27	土	高校生のためのスポーツ栄養学②	友利由希 (ロクト整形外科 管理栄養士)	平良一悦(豊見城南) 荷川取智美(沖水) 前原巧(泊)
9	3	10	土	高校生のための体力トレーニング② 閉講式	遠藤洋志 (琉球大学教授)	棚原秀則(会長) 太田守克(副会長) 花木光成(首里)

## 7 その他

- (1) 受講の際は、部活動顧問の指導の下、安全には十分留意すること
- (2) 学校長及び保護者承諾の下、学校管理下において受講すること
- (3) 平成29年度の受講者は、那覇市近郊の学校を拠点校とし約30名程度とする
- (4) 受講者には、修了証明書を高体連会長より発行する
- (5) 講義には、補助及び記録等で高体連からも3名程度参加する
- (6) 保護者承諾書は各学校にて控え、学校長承諾書は高体連へ提出すること

(学校控え)

沖縄県高等学校体育連盟  
会長 棚原 秀則 殿

### 保護者承諾書

日程及び場所、時間等、要項を確認し、高体連主催「運動部活動の充実を目指した高校生のためのスポーツ講座」への参加を認めます。

平成 29 年 月 日

高等学校

年 組 番 氏名

保護者氏名

印

(高体連提出)

沖縄県高等学校体育連盟  
会長 棚原 秀則 殿

### 学校長承諾書

下記の生徒について、日程及び場所、時間等、要項を確認し、高体連主催「運動部活動の充実を目指した高校生のためのスポーツ講座」への参加を認めます。

	年	組	番	氏名	所属
1					
2					
3					
4					
5					

平成 29 年 月 日

高等学校長 氏名 印