

## 別紙1 保護者セミナー

### 全国高等学校トライアスロン選手権 保護者セミナー メモ

実施日 令和元年8月24日(土)  
実施場所 口丹波勤労福祉会館1階会議室  
参加人数 20名  
メモ担当 稲子修  
開催時間 午後3時00分から午後4時32分

#### **【報告1】 「有力選手の進路について」(報告者:JTU高校生普及委員会 園川委員長/報告時間:5分)**

- ・報告資料一覧は、2016年U19野尻湖大会、2017年U19仙台大会・2018年仙台大会の3大会で上位入賞した男女の進路状況を示している。選手の進路先の傾向として、著名な指導者がいるプロチームや、トライアスロン部及びサークルのある日体大、山梨学院大、日大などが主な進路先としてみられた。
- ・有力選手等の大学卒業後の進路(職業)については、現在調査中である。これらの進路に関する情報を分析し、今後のトライアスリートへの進路指導及びセカンドキャリア形成等に活かしたい。

#### **【報告2】 メディカル委員会から(報告者:JTUメディカル委員会 笠次委員長/報告時間:55分)**

- ・報告者より出席者に対し“この1か月間にお子さんと30分以上続けて話をしましたか?”という質問が行われ、複数名の保護者が挙手した。その後には、“この1か月間にお子さんと1時間以上続けて話をしたか?”との質問に対し挙手した出席者はいなかった。
- ・報告者より、今日のテーマは“対話”とし、配布資料に沿って報告が行われた。以下は報告に係る主な事項である。
  - (1) 身体面より、運動器の特徴と傷害の関係 Scammonの臓器発育曲線に基づき説明。神経系は6歳で成人の90%まで発育(頭が大きくなる)し、リンパ型(免疫系)や生殖型・一般型は高校生に急激な発育が見られる。
  - (2) 発育速度曲線は4つのフェーズでとらえ、怪我が多い発育時期は骨が伸び盛りゆえ未発達の時期である小学高学年～中学生に多くの怪我が見られる。
  - (3) 発育・発達と最適な刺激として、動作の習得は小学生低学年まで、粘り強さを養うのは中学生、骨格ができてから筋トレを行うべきは高校生の時期である。
  - (4) 選手に対する怪我の予防のアプローチとして、①トレーニング要因(練習強度・頻度・休養など)、②身体要因(体の使い方、不フォーム、柔軟性など)、③環境要因(サーフェス、シューズなど)などが挙げられる。なお、実際の怪我には複合要因が絡むため、選手のシューズを見てあげるなど、常時“対話”が必要である。
  - (5) トレーニング間隔の調節によるパフォーマンスの差は、しっかりと山と谷をつくることが重要である。

- (6) “身体は「器」と捉え、器を大きくする必要がある。”体と対話“が重要である。
- (7) 食事の基本的な考え方は、①小学生はなんでも食べる癖をつける（3色規則正しく）、②中学・高校生はたくさん食べられる胃袋をつくることや身体成長に対する練習量・強度に見合ったエネルギーを摂取すること、③大学生以上は練習量・強度に見合ったエネルギー摂取を行うこと。
- (8) 栄養指導として、練習時間2－3時間／日目標摂取エネルギーは中学生以上の男子は4500kcal／日を目標に、PFCバランスを通常比率15：25：60とし、炭水化物がしっかりととれているか？脂質に偏りすぎていないか？たんぱく質は意識しなくても食べていることを意識すること。また、試合前の比率は、15：15：70とし、特に試合前にはご飯が進む味付けにすることがポイントである。具体的には、アスリート男子は、1日の摂取カロリー（4500KCAL）の60%（＝2700KCAL）を炭水化物で摂取し、白ご飯（168kcal／100g）を1.6kg食べる必要がある。また、アスリートの女子は、3500kcalの60%（＝2100kcal）とし、白ご飯（168kcal／100g）が必要である。
- (9) 女性アスリートの三徴として、食べないと①骨粗しょう症、②接触障害の有無に拠らない利用可能エネルギー不足、③視床下部性無月経などの症状がみられる。しっかりとした“食との対話”が求められる。
- (10) 精神面からは、思春期・青年期の自我同一性（アイデンティティー）の確立過程における発達課題が挙げられる。エリクソンが提示した“8つの発達課題の不達成時の心理的問題一覧”を用いて説明が行われた。また、自我同一性の確立にあたっては、自我同一性＝identity、自分は何者であるか？を選手自身が考える必要がある。
- (11) 自己受容として幼児的万能感を克服し、自分を限界のある存在として認めることが重要である。
- (12) 保護者及び大人の在り方については、JOCの理念である“アントラージュ（意味：フランス語で”取り巻き“・”環境“という意味で、協議環境を整備しアスリートがパフォーマンスを最大限発揮できるように連携協力する関係者のことをJOCが定義している）”を推進すべく、選手自ら考えて動く環境を用意することが大切である。
- (13) 子供との対話を行うためには、夫婦で話をするのが大切である。
- (14) 強くなるために必要なものは“根●”であり、●には“拠”を入れることが求められる。

### **【報告3】「U19選手権入賞者の進路状況について」（報告者：JTU 岸田常務理事／報告時間：30分）**

- ・どうやって高校生アスリート支えてゆくべきか？これからの時代にふさわしい保護者としての「アスリートの支え方」を、JOCの理念に基づくアントラージュプログラムに基づきJTUが実施している。
- ・2019年U19仙台大会の男女1位～3位の選手の大学までの進路状況の一覧を示しながら報告がなされた。
- ・大学への推薦入試は、主に①特別推薦（スポーツ推薦）、②公募制推薦（自薦）の2種類がある。トライアスロン競技の成績による推薦枠は、①において、トライアスロン部がある大学でも非公表または若干名ある程度である。①・②ともトライアスロン競技の好成績が推薦ポイントの加算項目となるだけで、かかるスポーツ推薦自体で進学できるのは稀であり、競技成績だけで大学進学は得られていないのが現状である。ゆえに、競技成績だけではなく、そこそこに勉強もできる必要がある。入試形態

は様々なので、スポーツ推薦入試だけにこだわらず、教科科目を絞った公募制入試なども自ら確認する必要してほしい。

- ・保護者はアントラージュの中で最も長い期間関係し、またアスリートの最も身近で影響の強い存在として認識し、アスリートとのコミュニケーションや学校教育とのバランスなどに気を配ってほしい。
- ・上記を報告後、“今こんなことで悩んでいる”や“前向きな事例”を話題とし、周囲の保護者同士でフリーディスカッションを行い、交流を深める場を設けた。以下はフリーディスカッションにおけるグループごとの発表内容である。

#### <グループA>

- ・自分の娘にも“女性アスリートにみられる三徴”の予兆が見られるの注視したい。
- ・子供がトライアスロン競技と進学の両立を考え、オープンキャンパスなどにも参加するようになった。

#### <グループB>

- ・練習環境の整っているところが少ない。練習箇所が限られるゆえ、素質のある選手もなかなか育たないのではと危惧する。
- ・女性アスリートの食育について気づかされたことが多々あった。

#### <グループC>

- ・個人でやっている人が多いため、効率的な練習方法がわからない場合が多い。
- ・今回の保護者セミナーでは、保護者同士が話す場として初めての試みであり、非常に有益な場となった。

#### **【結び】閉会の辞（挨拶：JTU 岸田常務理事／報告時間：3分）**

U19のサテライト合宿は、残念ながらナショナル合宿へ参加できなかった次の世代を担う選手達を一堂に会し、励みにしてもうことを目的に実施している。このような取り組みが、高校生選手のすそ野を広げる契機とし、高等学校トライアスロン選手権がインターハイに代わる大会として高校生たちが目指す高みの一つとなるように、次の世代の選手や次のステージに上がる選手たちを引き続き応援して行きたい。

質問があれば、本セミナーの講師またはJTU 高校生普及員会に逐次相談してほしい。またこのような有益な保護者セミナーを実施したい。

16時33分閉会

以 上