

# Ⅲ. 活動

## 1. ライフステージに即したトレーニング

### (1) 現代社会におけるスポーツの存在のしかた (高松、2019)

資料Ⅲ-1-1 現代社会におけるスポーツの存在のしかた

#### 誰が行うスポーツか

- a) 子どものスポーツ、中・高齢者のスポーツ、など (0 歳から 100 歳までのスポーツ)
- b) 健常者のスポーツ、競技者のスポーツ、障害者のスポーツ、有病者のスポーツ

#### 何のために行うスポーツか

- a) 目的としてのスポーツ (スポーツそれ自体が有する特性に触れることを目的として行う)  
手段としてのスポーツ (スポーツをほかの目的達成のために行う)
- b) アマチュアスポーツ、プロスポーツ (仕事としてのスポーツ)、セミプロスポーツ
- c) 競技スポーツ、レクリエーションスポーツ、教育スポーツ、健康スポーツ、医療スポーツ
- d) 伝承スポーツ (蹴鞠、など)、道を究めるスポーツ (武道、など)
- e) マインド (頭脳) スポーツ (将棋、囲碁、チェス、など)

#### いつ行うスポーツか

- a) 夏のスポーツ、冬のスポーツ、イヤーラウンドスポーツ

#### どこで行うスポーツか

- a) 屋外 (アウトドア) スポーツ、室内 (インドア) スポーツ
- b) 陸上スポーツ、水上スポーツ、水中スポーツ、マリンスポーツ、氷上スポーツ、雪上スポーツ、山岳スポーツ、スカイスポーツ、野外スポーツ
- c) 学校スポーツ、企業スポーツ

#### どのようにして行うスポーツか

- a) 個人スポーツ、対人スポーツ、集団スポーツ
- b) ルールのあるスポーツ、ルールのないスポーツ
- c) 記録スポーツ、採点スポーツ、表現スポーツ
- d) 技が重要なスポーツ、身体が重要なスポーツ、心が重要なスポーツ、
- e) モータースポーツ (動力源として原動機 (エンジン) を用いるスポーツ)
- f) e スポーツ (electronic sports)

#### どのようにかかわるスポーツか

- a) するスポーツ、みるスポーツ、ささえるスポーツ、しるスポーツ

## (2) 多様な価値を持つスポーツ（高松、2019）

### 資料Ⅲ-1-2 スポーツの価値

歴史的価値：人の歴史の一側面として、無形文化財や伝統技芸能の伝承の対象として  
 文化的価値：文学や芸術の対象として（創作・鑑賞）  
 教育的価値：学校や社会における教育の手段として、自己陶冶の手段として  
 社会的価値：国際友好・親善の手段として、地域コミュニティの醸成・活性化の手段として  
 経済的価値：産業の一分野として（用器具・施設、情報・メディア、イベント、など）  
 医療的価値：医療費削減の手段として  
 健康的価値：健康体力づくりの手段として  
 競技的価値：心技体からみた人間の可能性を追求する手段として、達成感を味わう手段として、  
 個人的価値：生きがいのある豊かな生活をおくる手段として

### 資料Ⅲ-1-3 スポーツとは

- ①生活の一部として存在する [プロスポーツ、セミプロスポーツも含む]  
 ②身体活動である [身体活動を伴わないものも含む（将棋、囲碁、チェス、各種のゲーム）]  
 ③競争を伴う [競争のないものも含む]  
 ④規則がある [規則のないものも含む]  
 ⑤欲求を満たす活動である

[ ] 内は広義のスポーツを示す。

## (3) トレーニング目標とする体力を考える際の視点（高松、2019）

なんのために体力トレーニング（体力づくり、健康体力づくり）を行うのであろうか。きわめて難しい問題であるが、体力トレーニングを行う意味や目標を明確にし、それを自覚していなければ自立して体力トレーニングを行うことはできないであろう。したがって、体力トレーニングを行う際には、何よりもまずトレーニング目標を設定することが重要であろう。とはいえ、人は年齢、制、発育発達レベル、健康体力レベルなどに加えて、生き方や生活環境などが著しく異なることを考えると、個々人に適した目標を具体的に示すことは容易ではない。

### 資料Ⅲ-1-4 トレーニング目標とする体力

- | 生活・生存の場と関連して       | 環境と関連して          |
|--------------------|------------------|
| ①長く生きるための体力        | ①自然的環境に適応するための体力 |
| ②充実した職業生活のための体力    | ②人工的環境に適応するための体力 |
| ③充実した日常生活のための知力    | ③社会的環境に適応するための体力 |
| ④域外のある豊かな生活のための体力  |                  |
| ⑤危機の場を克服するための体力、など |                  |

## (4) トレーニング目標とする体力構造と体力水準（高松、2019）

(3) で述べたことを踏まえて、次に、個々人に即した体力トレーニング目標をより具体的に設定することが必要になるが、その際の1つの視点として**体力構造（体力バランス）**と**体力水準（体力レベル）**があげられる。

### 資料Ⅲ-1-5 トレーニング目標とする体力構造（どのようなバランスで体力を発達させるか）

タイプ1：生命体力+行動体力型：精神労働型	健康体力づくり
タイプ2：行動体力+生命体力型：肉体労働型	
タイプ2a；全面的行動体力+生命体力型：乳幼児、青少年、高齢者	体力づくり
タイプ2b；専門的・全面的行動体力+生命体力型：青壮年、競技者	体力トレーニング

生命体力と行動体力とのバランスから考える（生命体力および行動体力の定義は、トレーニング・マニュアルを参照）。それらの優先順位および内容に即して、トレーニングの目標（健康体力づくり、体力づくり、体力トレーニング）が決まる。ライフステージの変化と関連付けて、2つの体力のバランスを理解しておくことは重要である。

### 資料Ⅲ-1-6 トレーニング目標とする体力水準（どのレベルまで体力を発達させるか）

タイプ1：生命体力を向上・維持させる、低い行動体力水準	非活動的な長寿型
タイプ2：生命体力を向上・維持させる、高い行動体力水準	活動的な長寿型
タイプ3：生命体力を向上・維持させるか少なくとも低下させない。 きわめて高い行動体力水準	健全なスポーツ型
タイプ4：生命体力を低下させるかもしれない。 きわめて高い行動体力水準	プロスポーツ

また、2つの体力の高めておく水準についても、理解を深めておく必要がある。ここでも、ライフステージの変化と関連付けた理解が必要となる。

### 資料Ⅲ-1-7 競技スポーツにおいてトレーニング目標とする体力を決める視点

視点1：専門種目に要求されるバランス・レベルで専門的に、全面的に発達している体力（競技特性差）
視点2：発育段階差、性差に即して発達している体力（個人差、発育発達差、性差）
視点3：鍛錬度差、能力差に即して発達している体力（個人差、鍛錬度差）
視点4：専門種目のなかで効果的に使えるように発達している体力（競技特性に即した超専門的な体力）

資料Ⅲ-1-8 発育段階に即した体カトレーニング目標 -ゴール型球技スポーツの場合-

		段 階					
		小学校 低学年	小学校 高学年	中学校	高等学校	大学 社会人等	社会人等
		6-9 歳	9-12 歳	12-15 歳	15-18 歳	18-22 歳	22 歳-
<b>一般的体力</b>							
	調整力	5	5	5	4	4	3
	柔軟性	5	5	4	4	3	3
	筋力	1	2	3	4	4	3
	無酸素性パワー	5	5	5	4	4	3
	無酸素性持久力	1	1	2	3	4	3
	有酸素性持久力	1	2	3	4	4	3
<b>専門的体力</b>							
	調整力	3	4	4	5	5	5
	柔軟性	3	3	4	4	5	5
	筋力	1	2	3	4	5	5
	無酸素性パワー	3	3	4	5	5	5
	無酸素性持久力	1	1	2	3	4	5
	有酸素性持久力	1	2	3	4	5	5
<b>技 術</b>							
	超専門的調整力	2	3	4	5	5	5
注) 数値が大きいほど重要度の高いトレーニング目標であることを示す。							

表○は、非常に重要な資料である。人の発育発達および競技特性を理解したうえで、各競技において表○のような資料を整理しておくとうい。これらの資料が、日本版 FTEM を検討していくために重要な知見になりうる。