

第18回スポーツパフォーマンスライブセミナー  
質問内容

- 質問1
  - ミニバスの保護者でコーチをしています。背が高い子はどうしても、体の操作が小さい子に比べて苦手な傾向があります。背が高い子が意識してやっておくべきことはなんでしょうか？
- 質問2
  - 怪我の治療やリハビリにおいて東洋医学（針灸など）をどのくらい併用していいのか。個人的には物理的な損傷には効果が無いと思うのですが、実際どうなのでしょう？
- 質問3
  - U12 カテゴリーにおける身体のコンタクトにおける練習についての質問です。ディフェンスやオフェンスにおいてもコンタクトは生じると思います。接触が起こったがOF,DFどちらもイリーガルでない場合、フィジカルで劣れば、不利になったり、怪我につながったりするケースもあると思います。国際試合を見ていると日本人選手はコンタクトプレーに弱い様にも思われます。柔道で言う怪我防止の為の受け身の練習のような意味合いの練習とフィジカルを向上させる為のコンタクトの練習については普段からどのようなトレーニングを行えば良いか、また強度はどの位を目途に行えば良いかを具体的にご教示頂けると幸いです。
  - 困みに私のチームでは、DFの際にはOFの正面に入ってバンプする事を求めており、姿勢に拘って行っています。具体的には
    - DFは常にパワーポジションの姿勢を取りOFの正面に入る事
    - あたる直前に『パッキング』を行う事
    - 接触した瞬間に両足を床から浮かし(踏ん張らない)、姿勢を保ったまま後に力を逃がす
    - 着地した瞬間に直ぐに動ける様にするという様な事を意識させ、実際にDFのプレイヤーを押したりして練習を行っています。OFの際の練習では
  - ドリブル中に肩などを軽く手の平で何度も押す
  - ゴール下でのシュート練習時に軽く押す程度の練習しかしていません。
  - また、基礎練習として体幹を鍛える練習は取り入れています。
- 質問4
  - アジリティを高めるドリルとしてはどのようなドリルが効果的でしょうか。
  - 心肺機能を高めるドリルはU12、特に10歳以下の子供達には必要でしょうか？

第18回スポーツパフォーマンスライブセミナー  
質問内容

- 質問5
  - 動きの多様化に沿って、例えばクリーチャームーブ（動物的動きなど）運動は有益でしょうか？
  - また、目の使い方運動で良い方法はありますか？
  
- 質問6
  - 先日佐古さんからユース選手のポジションのコンバートも積極的に行っていると聞きました。一貫指導、習熟度に応じた指導の観点から小中学生の指導の現場に期待していることがあれば教えてください。
  
- 質問7
  - カテゴリーU12を指導しています。コーディネーショントレーニングを中心にドリルを実施しています。
  - アジリティを高めるドリルとしてはどのようなドリルが効果的でしょうか。
  - 現在、アジリティを高めるため、アップ時、ヒンジ、ランジ、股関節をストレッチし、股関節から動き始めるような指導はしています。
  - ラテラルスクワットも実施しています。
  
- 質問8
  - ボディコンタクトについて、物理的な練習はいくつか日常的に取りれています。特に女子では心理的なバリアのようなものを中々取り払うことができません。何か心理学的なアプローチのような、物理的でない方法はあるでしょうか。
  
- 質問9
  - コーチングにおいてシンクロコーチング、フリーズコーチングなどを代表チームではどのように効果的に行っていますか？