



とびだす!

KON-KON! おじゃまします

11

発行：特例認定 NPO 法人まちづくりスポット大津
住所：滋賀県大津市二本松1番1号ランチ大津京内
<https://machispo-otsu.net>

子どもの体力や運動能力の低下が叫ばれて久しい現代。要因には少子化や生活様式の変容、あそび場の減少など様々な社会的背景が考えられますが、ここ数年、コロナの影響もあって低下の傾向が更に進み、明らかに以前とは異なる子どもの状況が見られるようになってきています。今回は、そんな現状に真剣勝負を挑む若きスポーツトレーナー三矢直人（みつやなおと）さんにお話を伺いました。

聞き手：藤田（以下、まちスポと表記）

活動名

スポーツトレーナー 三矢直人さん



三矢直人さん

活動のはじまり

まちスポ：本年7月からご自身のサッカースクールをスタートされて状況はいかががでしょうか？

三矢：おかげさまで、体験イベントも盛況で会員登録はほぼ定員に達しています。

まちスポ：とても順調な船出ですね。スクールのことを詳しく教えてください。

三矢：毎週月曜日の18時15分から、ランチ大津京の中にある屋内施設で、脳トレと身体トレを掛け合わせたサッカースクールを開講しています。対象は小学1年生から6年生まで。初級と上級の2クラスに分けています。入会金や年会費については気軽に始めてもらうため無料にしており、レッスン料は月額制6,600円（税込）と1回2,000円（税込）でスポット受講できる回数制があります。内容についてはサッカーに寄せているものの、サッカーの技術を学ぶというよりは、身体や道具をコントロールするコツをつかみ、判断力や理解力、状況把握力といったパフォーマンス向上につながる能力を伸ばしてもらうことを目的にしています。

子どもの発達への問題意識

まちスポ：技術よりも基礎的な能力の向上に着目するようになった経緯を教えてください。

三矢：指導に携わるようになった大学時代、基礎的な体力や身体の動かし方が身につけていない子どもの多さに衝撃を受けました。例えば、距離やタイミングが計れない、とっさの判

断や反応ができない、受け身がとれない、走り方がわからない、まっすぐ立てない、すぐに疲れてしまうなど、現在25歳の私の少年時代とも明らかに違う状況でした。そして、その後どこで指導をしても同じような状況が見られ、また、これまでに出会った数多くの指導者も同様の印象を口にしてきたことから、社会全体の傾向であることを確信するとともに原因について深く考えるようになっていきました。

子どもの運動能力の今と昔

まちスポ：指導する側にとっても大変な時代ですね。

三矢：各競技特有の動きや道具の扱いといった技術の部分は、運動の基礎が身につけていない段階ではなかなか吸収できるものではありません。現代は、運動が得意な子どもと苦手な子どもの能力の差が大きく、しかも苦手な子どもの数が多いことが画一的な指導をより一層難しくしています。昨年、学校の教員を対象に「体育の授業で運動の基礎が身につくか」というテーマで独自のアンケートを行ったところ、「身につく」と答えた教員は全体の2割もおらず、一方で「身につかない」と答えた理由には「個別のフォローや安全配慮に追われて指導する時間が充分にとれない」といった内容が多く見られました。

まちスポ：運動の基礎を学べる場が不足している。

三矢：はい。昔の子どもたちは、“あそび”の中で無数の失敗と成功を繰り返し、自然と運

実直で折目正しく精悍な印象。常に整えられた髪型からは几帳面な性格がうかがえる。大変なメモ魔であり、これまでに学んだことや感じたことを書き綴った“気づきノート”は40冊を超えます。

プロフィール

草津東高校サッカー部出身。大学在学時に少年サッカーの指導を開始。独学でトレーニング理論を研究するなかで「コーディネーショントレーニング」に感銘を受け指導ライセンスを取得。大学卒業後、一旦は大手スポーツ用品販売企業に就職するもののトレーナーに専念するため同企業を2年で退職。地元に戻り指導や運営のノウハウを学びながら新たに「ライフキネティック」の指導ライセンスを取得。2023年7月から大津市内でサッカースクールを開講。自らブレンドしたトレーニングメソッドによる運動指導を展開している。

KEYWORD!

コーディネーショントレーニングとは

複数の動きを同時に行うなど、神経系に視点を置いたトレーニング方法。自分の身体を思いどおりに操れるようになることで様々なスポーツの技術の習得を可能にする。

ライフキネティックとは

運動と脳トレを組み合わせたエクササイズ。4歳以上であれば年齢を問わず誰もが楽しく取り組めるのが特徴。脳を8つに分割して考え、そのすべてを活性化することで処理速度や認知機能、集中力の向上、ストレスの軽減など様々な効果が期待できる。

動の基礎を身につけていましたが、現代では、あそべる場所や機会が限られているため、身体や脳、心への刺激が不足した“経験値の低い子ども”が多くなっています。私はこのような経験不足を補う方法を探究し、最も可能性を感じたのが「コーディネーショントレーニング」であり「ライフキネティック」だったわけです。

まちスポ: 運動の能力には遺伝との関係性がいわれることがあります。

三矢: 保護者との会話のなかでもよくでる話題ですね。実際、運動が苦手な子どもはその保護者も運動を苦手としているケースが多いですが、それは保護者自身の苦手意識と遺伝の思い込みが相まって子どもを運動から遠ざけてしまっていることが多いと思います。プロ選手にもなれば遺伝は少なからず関係しているのですが、まだ子どものうちは経験に勝るものはありません。

大事にしている姿勢

まちスポ: スクールの様子を拝見するとゲーム性があってとても楽しそうですね。三矢さんが常に褒めて励まして盛り上げているのも印象的です。



スクールの風景

三矢: スクールを通して「失敗」がいかに素晴らしい体験であるかを伝えていきたいので、安心してチャレンジできる雰囲気づくりは特に意識しています。

三矢: 私にも草津東高校のサッカー部時代、レベルの壁にぶつかって大変苦しんだ経験があります。周りは上手な人ばかり。失敗することが恥ずかしく固くなり更なる失敗を生む、まさに悪循環に陥っていたのですが、そんなとき助

けになったのが“気づきノート”です。文字に書き出すことで心が整い、読み返すことで、それまではマイナスにしか感じられなかった過去の失敗体験が、実は大小様々な成功につながっていることに気づくことができたのです。また、プレイのなかでミスをしたとき「やった！良い経験をしたぞ！」とガッツポーズをするようになったのもこの頃です。

まちスポ: ガッツポーズ！?

三矢: もちろん、小さくですけど(笑)。これは意識改革の訓練にはきめんの効果があり、心の底から失敗を「ラッキー!」と思えるようになっていきました。

まちスポ: いつもポジティブな三矢さんの原点ですね。良いお話です。

今後の展望

まちスポ: 最後に、今後の抱負をお願いします。

三矢: 現在は多方面から様々な講師依頼をいただけるようになっていて、例えば、他のサッカースクールや高校生のアメフト、高齢者の体操教室、最近では小学生の野球スクールからも声がかかるなど、おかげさまで自身のサッカースクール以外にも忙しくしています。

今後はこれらの経験を活かしスクール事業を多角的に展開していきたいと考えています。そして、35歳までには事業の運営を後進に任せて、自分は全国を飛び回って指導や講演を行い、たくさんの人に運動の素晴らしさを感じてもらい元気にしていくことが大きな夢です。



スポーツ少年団主催あそび教室での指導の様子
いただいた依頼に対して、基本的には先約がない限り一度は引き受けてみる。このスタンスが更なるつながりを生んでいる。

まちスポ: 「心・技・体」にまつわる貴重なお話をありがとうございました。三矢さんの想いが広まっていて誰もが運動の素晴らしさを受受できる社会が実現することを期待しています。



高齢者への体操指導の様子
三矢さんの指導するトレーニングは年齢やレベル、ジャンルを問わず能力の維持・向上が期待できる



ハッシュタグ大津京交流会のようす
運動と脳トレを合わせた簡単なエクササイズを行い、参加者の緊張をほぐすアイスブレイクを進行した

2023年9月15日にお話を伺いました。
(写真提供: 三矢直人さん)



スポーツトレーナー 三矢直人さん

ライセンス

- ・ライフキネティック公認トレーナー
- ・コーディネーション協会公認ライセンス
- ・JFA 公認 C 級コーチライセンス

活動内容 所属チーム、選抜チーム、スクール指導

情報発信 <https://lit.link/growthdoor>



■ 誌面に関するお問い合わせ

特定非営利活動法人まちづくりスポーツ大津
〒520-0021

大津市二本松1番1号ブランチ大津京内

MAIL: info@machispo-otsu.net

<https://machispo-otsu.net>

TEL: 077-511-9814

FAX: 077-548-6758

