



協会の人から結果を見ながらのアドバイス。運動が苦手な子もきっと自分に向いているスポーツが見つかるので、あきらめないで！

発掘！ 未来の五輪選手



2020年は東京五輪の年。もしかしたら五輪大会に参加できるかも、なんて想像しただけでワクワクしちゃうね。今からじゃ遅い、なんて考える前に自分に一番向いているスポーツを探してみよう！



一般社団法人
スポーツ能力発見協会
副理事長
鈴木雄二さん

近年、五輪大会で日本以上にメダルを獲得している中国や韓国。中国では、遺伝子検査などで自分に適したスポーツや自分の能力を知ることができ、韓国でも、子どもの能力をいち早く発見することに力を入れている。

「日本では子どもたちは、親の勧めや近所にスポーツチームがあるという理由でスポーツと出会い、技術を磨いていく場合がほとんどです。そう語るのは、一般社団法人スポーツ能力発見協会副理事長の鈴木雄二さん。現在、全国をまわり、一人ひとりの子どもに最適なスポーツ種目を見つけて出す運動能力の測定会を行っている。測定会で使用するのは、海外のプロスポーツチームでも使われている本格的な測定機器！

「測定会に参加すると自分の運動能力の『武器』を見つかることができます。自分では気づかなかったけれど、実は活躍できるスポーツが別にあることをデータから発見できます。測定結果では、69種目のスポーツから、各自に向いている10種を紹介。近くで習える場所も紹介しています。」(鈴木さん)

自分の能力を一番生かせるスポーツが見つければ五輪も夢じゃない！



敏捷性のテストの前に練習する参加者たち。

サッカー人気強し！ アンケートベスト5

あこがれの人	習い事	将来の夢
1 本田圭佑	1 水泳	1 サッカー選手
2 父親	2 サッカー	2 パティシエ
メッシ	3 ピアノ	3 水泳選手
4 ネイマール	4 書道	4 野球選手
長友佑都	5 英語	5 警察官

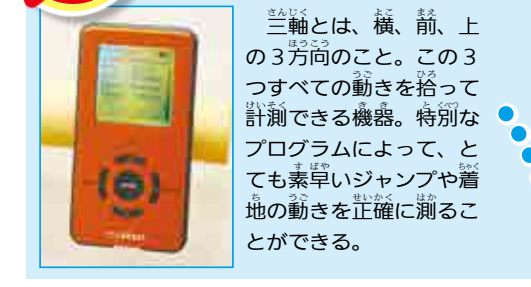
スポーツ能力測定会開催の前に、参加者にはアンケートに答えてもらっている。アンケートの質問内容は、左の3項目のほかに兄弟姉妹はいるか、週に外で何日くらい遊ぶか、どんな遊びをしているか、朝ご飯は食べるか、食べるか、などなど。スポーツ測定会の結果が優秀な子は、男の子の兄弟がいる子、お米よりパンを食べている子の方が多いという傾向がアンケートでは見られたよ。

※2015年4月18日、福島県郡山市の参加者277人に実施。あこがれの人、習い事は複数回答可

どれが向いているかな？ 全69種目のスポーツ

- | | | | | | |
|-----------|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ①バレーボール | ⑩柔道 | ⑲弓道 | ⑳スケート | ㉑陸上・走り幅跳び | ㉒水泳・短距離 |
| ②ビーチバレー | ⑪剣道 | ㉒バスケットボール | ㉒体操 | ㉒陸上・中距離 | ㉒陸上競技・短距離 |
| ③陸上・短距離 | ⑫フェンシング | ㉓ハンドボール | ㉓新体操 | ㉓スキー | ㉒陸上・超丸投げ |
| ④サッカー(GK) | ⑬銃剣道 | ㉔ラグビー(フォワード) | ㉔野球(ソフト・内野手) | ㉔スキー | ㉔野球(ソフト・外野手) |
| ⑤陸上・ハードル | ⑭空手 | ㉔ラグビー(バックス) | ㉔スキー・フリースタイル | ㉔シンクロ | ㉒陸上・走り高跳び |
| ⑥スキー・ジャンプ | ⑮なぎなた | ㉔アメフト | ㉔スノーボード | ㉔トライアスロン | ㉒自転車 |
| ⑦トランポリン | ⑯ゴルフ | ㉔テニス(ソフトテニス) | ㉔卓球 | ㉔セーリング | ㉒陸上・ハンマー投げ |
| ⑧飛び込み | ⑰ボウリング | ㉔ノルディック複合 | ㉔ボート | ㉔バイアスロン | ㉒騎(リフトキャッチャー) |
| ⑨相撲 | ⑱アーチェリー | ㉔アイスホッケー | ㉔カヌー | ㉔山岳 | ㉒ウェイトリフティング |
| ⑩レスリング | ⑲カーリング | ㉔ホッケー | ㉔近代五種 | ㉔スケート | |
| ⑪ボクシング | ⑳馬術 | ㉔サッカー・フィールド | ㉔競泳・長距離 | ㉔陸上・長距離 | |
| ⑫デコンド | ㉑射撃 | ㉔バドミントン | ㉔陸上・棒高跳び | ㉔野球(ソフトピッチャー) | |

これコイ！ 三軸加速度計内蔵機器



三軸とは、横、前、上の3方向のこと。この3つすべての動きを拾って計測できる機器。特別なプログラムによって、とても素早いジャンプや着地の動きを正確に測ることができる。

スポーツのプロからアドバイス

名長橋晃さん
(元)サッカー日本代表
運動能力を知ることが自分のいいところを伸ばすチャンスだと思います。ただ、結果にはこだわらず、いろいろなスポーツを試し、失敗を恐れず、挑戦することが大切です。

戸田和幸さん
(元)サッカー日本代表
自分自身はサッカーが得意ですが、子どもがサッカーをやるのは、親の気持ちでいいと思います。ただ、子どもがサッカーをやるのは、自分自身を伸ばすチャンスです。自分自身を伸ばすチャンスです。

ドキドキの結果発表!!

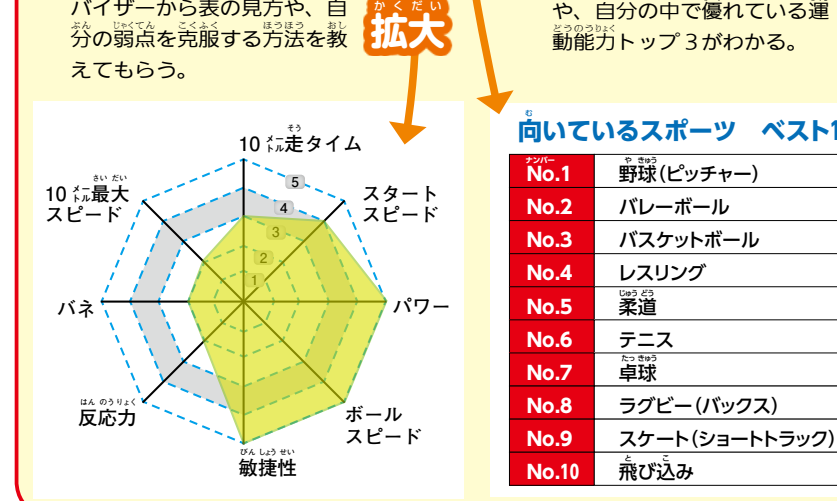
読売太郎さん(11歳)5年生の結果

結果表をもらったから、アドバイザーから表の見方や、自分の弱点を克服する方法を教えてください。

自分に向いているスポーツや、自分の中で優れている運動能力トップ3がわかる。

「パワー」と「ボールスピード」の評価が高いので、向いているスポーツ1位は、田中将大選手と同じ「野球(ピッチャー)」。

大きな力を素早く出せる「パワー」の能力が高いため、吉田沙保里選手や有名なレスリングも、向いている。



- ### 向いているスポーツ ベスト10
- No.1 野球(ピッチャー)
 - No.2 バレーボール
 - No.3 バasketボール
 - No.4 レスリング
 - No.5 柔道
 - No.6 テニス
 - No.7 卓球
 - No.8 ラグビー(バックス)
 - No.9 スケート(ショートトラック)
 - No.10 飛び込み

ボールスロー



野球のバッティングや、ゴルフ、テニスで見られる上半身をひねる動作を行っていないが「ボールを投げ、上半身の「筋力」「スピード」を測る。今回の計測で重視されるのは、どれだけ速いスピードでボールを投げられるか。今までは距離を測る場合が多かったが、距離では背の高い子や腕の長い子が有利。スピードを測るほうが、スポーツ能力を正確に見るのに適しているんだって。

ジャンプ力とバネ力



高く跳ぶジャンプ力と素早く複数回跳ねてバネ力を計測する2種類のテスト。ジャンプ力は「高さ」だけでなく、速くへ跳ぶための「筋パワー」と、筋パワーを発揮させる「筋力」や「スピード」を計測。バネ力は足が地面についている時間と、空中にいる時間を測る。高く跳ぶ力は徒競走のスタートで地面を蹴る力と関係し、バネ力は後半の足を速く運ぶ力と関係しているんだよ。

測定スタート!!

10mスプリント

10mを走り、すべてのスポーツの基本となる「スタートダッシュ能力」を「光学式ストライド分析システム」で調べる。タイムだけでなく、スタートスピードやトップスピードのデータも出るので、自分の走りの弱点が見つかりやすい。五輪選手もこれで走り方をチェックしているよ。

床上3m、1mの間隔で赤外線センサーが通っているため、一歩一歩のスピードやストライド(歩幅)、1歩めのスピード、最後の1歩のスピードなどを測定することができる機械。

これコイ！ 光学式ストライド分析システム



これコイ！ メディシンボール

トレーニング用の重いボールのこと。測定会で使用しているものは、三軸加速度計と、傾きを補正するジャイロセンサーが内蔵されている。ボールを投げた時のスピード、ボールに加えられる力の強さやパワーがわかる。

反応ジャンプ

バレーボールやサッカーのゴールキーパーなど、相手の動きに素早く反応しなくてはならない場面は多い。そこで画面に出てきた赤い丸が、緑に変わったのを見て、素早くジャンプするタイムを計測する反応力がわかる。

敏捷性

テニスやラグビーなど、多くのスポーツは、速く走るだけでなく、トップスピードから素早く止まり、切り返す方向転換動作も必要。そこで、方向転換動作を含んだ10m(2.5m→5m→2.5m)の切り返し走のタイムを計測し、直線のタイムとの比較から敏捷性をみる。

DOSAスポーツ能力測定会

第17回測定会は東京都世田谷区にて2015年12月5日、第18回は佐賀県佐賀市にて12月19日開催予定。毎回ではないが、障害者が参加できる運動能力測定もおこなわれているのでチェックしよう。詳細は、一般社団法人スポーツ能力発見協会ホームページhttp://www.dosa.or.jpをご覧ください。

※今回行った5種類のテスト以外の測定項目で計測すると、異なる結果になることもある。
写真/細野登 デザイン/タナカデザイン