

令和7年度

実践集録



秋田県スポーツ科学センター

巻 頭 言

秋田県スポーツ科学センターは、おかげさまで今年度開所46年目を迎えることができました。

昭和54年3月、秋田市八橋運動公園内に体育・スポーツ指導者の養成や調査研究等を主な目的とし「秋田県立スポーツ会館」として誕生しました。平成17年には現在の名称に変更され、スポーツの振興・推進による県民の健康の保持増進とスポーツ医科学を生かした競技力向上のための拠点施設として現在に至っております。近年は、施設・設備の老朽化に伴い、利用者の皆様には御迷惑をおかけしておりますが、中高生や仕事帰りの社会人等をはじめ、老若男女を問わず、幅広い年代の方々に御利用いただいておりますことに心から感謝申し上げます。

さて、国は令和7年6月に「スポーツ基本法」を大規模改正しました。制定から14年が経過し、少子高齢化や気候変動の深刻化、スポーツ現場でのハラスメント問題、多様性と共生の価値観の浸透など最近話題となったものなどを背景に、従来の「する・見る・支える」に加えて、「集う・つながる」というキーワードが基本理念に追加され、スポーツの機能が拡張されています。

本県においても少子高齢化がその加速度を増し、スポーツを取り巻く環境も大きく変化しています。これからは、各自が、それぞれの世代に応じたスポーツに携わり、いろいろな角度から取り組むことができる環境づくり（まちづくり）が必要であると考えます。

そうした中、令和7年11月、いよいよ新県立体育館整備に係る工事が開始されました。新県立体育館は「秋田の元気を創造する拠点」として、子どもたちに夢を与え、選手と観客が躍動し、賑わいづくりに貢献する施設とすることを基本方針としています。新県立体育館建設計画に伴い、当センターは新県立体育館と統合される計画となっており、これまで培ってきたノウハウをいかに効果的に新しいフェーズへと継承していくかが今後の課題であります。

本センターにおいて、今年度、スポーツ振興チームでは、県庁出前講座、各種健康教室、総合型地域スポーツクラブへの訪問指導、全県体力テスト・スポーツ実態調査集計業務、各市町村や各事業所等に指導者を派遣しての運動機会創出や拡充を目指した事業、インターンシップやセカンドスクールの利用などを展開しました。中でも「あきた元気アップ円熟塾」では、今年度も多くの方々に御参加いただき、例年同様、大変活気あふれるものとなりました。なお、元気アップ運動認定指導者による動画をYouTubeにて引き続き配信しておりますので、時間のあるときに御覧いただき、活用していただくと幸いです。

スポーツ医科学チームでは、スポーツ指導者を対象とした指導者養成事業、トレーナー派遣事業、スポーツ映像分析サポート事業、競技特性に応じた選手の体づくりやコンディショニングのためのスポーツ栄養サポートプログラム、将来全国やオリンピック等で活躍できるトップアスリートを輩出することを目的としたタレント発掘事業、競技力向上や健康づくりのための体力診断事業などを実施しました。とりわけタレント発掘事業では、主な活躍として、ライフル射撃競技において三浦寿花選手が日本オリンピック委員会より「令和7年度オリンピックネクスト強化指定選手」に指定されるとともに、東アジアユース大会個人第2位、国民スポーツ大会少年女子ビームピストル第3位、フェンシング競技では板橋心大選手が世界選手権（カデ）日本代表に選出された事をはじめとして、多くの選手が国民スポーツ大会や東北総合スポーツ大会、全国高等学校総合体育大会、東北選手権大会等の各大会において好成績を残してくれました。スピードスケート競技では、齊藤悠斗選手が全国中学校スケート大会スピードスケート男子500mで優勝、国民スポーツ大会冬季大会スケート競技会においては高校生と同じカテゴリーでありながら少年男子1000m7位入賞を果たしました。これら以外にも、各競技において多くのタレント生が全国・東北レベルの各種大会において素晴らしい活躍を見せてくれました。また、今年度もオー디션で選ばれた小学生男女7名をタレント第16期生として認定しましたが、今後の活躍に期待しているところです。

このように当センターでは、県民の健康づくりからトップアスリートの競技力向上に至るまで、幅広く県民のスポーツ活動に寄与する中心機関として様々な事業を行っております。今年度、各事業への御理解と御協力をいただきました皆様には厚くお礼を申し上げますとともに、総括として作成した実践収録を御覧いただきながら、より一層の御指導、御鞭撻をお願い申し上げます。

令和7年3月

秋田県スポーツ科学センター
所 長 齋 藤 淳 一

実践集録

〈 目 次 〉

巻頭言

実績一覧

1 施設利用状況	… 1
2 スポーツ振興チーム	… 2
3 スポーツ医科学チーム	… 3

スポーツ振興チーム

1 広域スポーツセンター業務	
(1) 秋田県広域スポーツセンター企画運営委員会	… 4
(2) 総合型クラブサミット	… 5
(3) 総合型地域スポーツクラブ等への訪問指導	… 6～7
2 スポーツ・健康教室	
(1) あきた元気アップ円熟塾	… 8～9
(2) 太極拳教室	… 10
3 スポーツ指導者養成	
(1) クライミングウォール認定講習会・体験クライミング	… 11
(2) 秋田県スポーツ推進委員初任者研修会	… 12
4 あきた県庁出前講座	… 13
5 教育施設等のセカンドスクールの利用・インターンシップ	… 14
6 ICTを活用したスポーツ活動推進事業	
(1) 指導者派遣等によるスポーツ実施率の向上	… 15
(2) いつでも、どこでも、気軽にスポーツ	… 16～17
7 秋田県スポーツ施設協会業務	… 18
8 秋田県スポーツ推進委員協議会業務	… 19～20
9 全県体力テスト・スポーツ実態調査集計業務	
(1) 全県スポーツ実態調査	… 21
(2) 全県体力テスト	… 22

スポーツ医科学チーム

1 スポーツ医科学サポート事業	
(1) 体力診断事業（アスリート診断）	… 23～27
(2) 体力診断事業（一般体力診断）	… 28
(3) トレーナー派遣事業	… 29
(4) スポーツ科学研修会	
①フィジカルトレーニング	… 30
②メンタルトレーニング	… 31
③コンディショニング	… 32
④スポーツ栄養	… 33
⑤スポーツリカバリー	… 34
(5) スポーツ映像分析サポート事業	… 35
(6) スポーツ栄養サポートプログラム	… 36
2 アスリート輩出のためのタレント発掘事業	… 37～40
(A K I T Aスーパーわか杉っ子発掘プロジェクト)	
3 事業推進にかかわる各種委員会	
(1) トレーナー派遣委員会	… 41
(2) スポーツ栄養指導委員会	… 42

令和 7年度 月別利用者及び使用料収入実績・対前年比較表

秋田県スポーツ科学センター

区分		月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	
利用者数 単位 (人)	7年度 実績A	当月	4,165	4,789	3,996	4,306	3,341	3,616	3,872	3,725	3,553	3,701	4,003	4,369	
		累計	4,165	8,954	12,950	17,256	20,597	24,213	28,085	31,810	35,363	39,064	43,067	47,436	
	6年度 実績B	当月	3,812	4,014	4,584	3,849	3,151	3,417	4,095	3,857	3,673	3,646	4,177	5,163	
		累計	3,812	7,826	12,410	16,259	19,410	22,827	26,922	30,779	34,452	38,098	42,275	47,438	
	増減 A-B	当月	353	775	▲ 588	457	190	199	▲ 223	▲ 132	▲ 120	55	▲ 174	▲ 794	
		累計	353	1,128	540	997	1,187	1,386	1,163	1,031	911	966	792	▲ 2	
使用料収入 単位 (円)	7年度 実績C	当月	642,260	540,920	526,320	474,360	461,040	541,200	630,720	591,050	603,360	650,380	638,500	403,040	
		累計	642,260	1,183,180	1,709,500	2,183,860	2,644,900	3,186,100	3,816,820	4,407,870	5,011,230	5,661,610	6,300,110	6,703,150	
	6年度 実績D	当月	613,100	589,550	480,010	503,170	422,910	512,270	614,520	618,830	583,650	576,230	630,120	450,040	
		累計	613,100	1,202,650	1,682,660	2,185,830	2,608,740	3,121,010	3,735,530	4,354,360	4,938,010	5,514,240	6,144,360	6,594,400	
	増減 C-D	当月	29,160	▲ 48,630	46,310	▲ 28,810	38,130	28,930	16,200	▲ 27,780	19,710	74,150	8,380	▲ 47,000	
		累計	29,160	▲ 19,470	26,840	▲ 1,970	36,160	65,090	81,290	53,510	73,220	147,370	155,750	108,750	
主催事業	参加者数 単位 (人)	7年度 実績E	当月	592	868	812	408	99	612	900	469	784	97	324	0
			累計	592	1,460	2,272	2,680	2,779	3,391	4,291	4,760	5,544	5,641	5,965	5,965
		6年度 実績F	当月	570	839	586	295	0	513	971	766	742	0	0	0
			累計	570	1,409	1,995	2,290	2,290	2,803	3,774	4,540	5,282	5,282	5,282	5,282
	増減 E-F	当月	22	29	226	113	99	99	▲ 71	▲ 297	42	97	324	0	
		累計	22	51	277	390	489	588	517	220	262	359	683	683	
	事業収入 単位 (円)	7年度 実績G	当月	130,240	190,960	178,640	89,760	21,780	134,640	198,000	103,180	172,480	21,340	71,280	0
			累計	130,240	321,200	499,840	589,600	611,380	746,020	944,020	1,047,200	1,219,680	1,241,020	1,312,300	1,312,300
		6年度 実績H	当月	125,400	184,580	128,920	64,900	0	112,860	213,620	168,520	163,240	0	0	0
			累計	125,400	309,980	438,900	503,800	503,800	616,660	830,280	998,800	1,162,040	1,162,040	1,162,040	1,162,040
増減 G-H	当月	4,840	6,380	49,720	24,860	21,780	21,780	▲ 15,620	▲ 65,340	9,240	21,340	71,280	0		
	累計	4,840	11,220	60,940	85,800	107,580	129,360	113,740	48,400	57,640	78,980	150,260	150,260		
備考		使用料収入の3月分には、出納整理期間分を含む													

令和7年度 スポーツ振興チーム 業務実績

1 広域スポーツセンター業務

業務内容・講習会名	令和3年度		4年度		5年度		6年度		7年度		備考
	回	参加者	回	参加者	回	参加者	回	参加者	回	参加者	
総合型クラブサミット	2	65	2	73	2	66	2	61	3	98	
総合型地域スポーツクラブ訪問	40	—	48	—	42	—	47	—	47	—	
市町村主管課訪問・連絡協議会参加(ヒアリング)	7	—	7	—	14	—	8	—	9	—	

2 あきた元気アップ健康教室の参加状況

教室名	3年度		4年度		5年度		6年度		7年度		備考
	回	参加者	回	参加者	回	参加者	回	参加者	回	参加者	
あきた元気アップ円熟塾(円熟体操教室) ※出張教室含む	96	2,960	96	5,441	80	5,065	80	4,958	98	5,728	夏季(208) 冬季(448) 出張大館教室1/29(43)
太極拳教室	14	378	20	464	20	395	15	336	15	326	

3 スポーツ指導者養成講習会等の参加状況

講習会名	3年度		4年度		5年度		6年度		7年度		備考
	回	参加者	回	参加者	回	参加者	回	参加者	回	参加者	
体験クライミング	2	16	1	13	1	0	0	0	0	0	
クライミング認定講習会	4	18	4	21	3	21	2	12	0	0	
スポーツ推進委員初任者研修会	1	81	1	12	1	41	2	20	2	34	
アシスタントマネジャー養成セミナー(R4・5実施)	/		1	10	1	1	/		/		

4 県庁出前講座の実施・参加状況

講座名	3年度		4年度		5年度		6年度		7年度		備考
	回	参加者	回	参加者	回	参加者	回	参加者	回	参加者	
県庁出前「あきた元気アップ円熟塾」	17	334	26	469	27	470	36	726	46	790	

5 セカンドスクール

活動内容	3年度		4年度		5年度		6年度		7年度		備考
	校	参加者	校	参加者	校	参加者	校	参加者	校	参加者	
施設見学、健康体操教室体験、ボルダリング体験、質疑応答等	3	28	7	101	11	139	8	102	8	48	

6 インターンシップ

活動内容	3年度		4年度		5年度		6年度		7年度		備考
	校	参加者	校	参加者	校	参加者	校	参加者	校	参加者	
施設見学、健康体操教室体験、ボルダリング体験、事務体験、施設管理体験、質疑応答等	0	0	3	9	2	5	3	13	3	14	

7 ICTを活用したスポーツ活動推進事業

講習会・教室名	3年度		4年度		5年度		6年度		7年度		備考
	回	参加者	回	参加者	回	参加者	回	参加者	回	参加者	
いつでも どこでも 気軽にスポーツ	/		/		9	204	8	208	9	101	
	/		/		28	1,711	23	1,364	11	637	
	/		/		17	7,655	23	4,919	11	—	
指導者派遣等によるスポーツ実施率の向上事業	27	942	42	1,059	47	1,516	48	1,290	45	1,339	

1 スポーツ医科学サポート事業

(1) 体力診断事業

① アスリート診断	4年度		5年度		6年度		7年度		備考 (新規団体のみ記載)
	回数	参加者(延)	回数	参加者(延)	回数	参加者(延)	回数	参加者(延)	
競技団体	24	194	29	216	26	203	13	71	
高校部活動					5	58	18	171	
	24	194	29	216	32	261	31	242	

② 一般体力診断	4年度		5年度		6年度		7年度		備考
	回数	参加者(延)	回数	参加者(延)	回数	参加者(延)	回数	参加者(延)	
健康体力づくりコース	0	0	2	17	2	20	3	22	
筋力向上コース	13	105	14	114	3	17	5	29	
体成分測定コース			5	80	17	272	14	260	

(2) トレーニングアドバイザー巡回指導	4年度		5年度		6年度		7年度		備考 (新規団体のみ記載)
	団体数	回数	団体数	回数	団体数	回数	団体数	回数	
フィジカルトレーニング	8	161	8	105	8	115	7	97	
メンタルトレーニング	4	23	9	38	8	44	4	39	
							11	136	

(3) トレーナー派遣	4年度		5年度		6年度		7年度		備考
	回数	参加者	回数	参加者	回数	参加者	回数	参加者	
東北総スポ	12	12	10	10	12	12	12	12	ウエイトリフティング成年男子・少年男子、バレーボール成年男子、ソフトテニス成年男子、少年男女、ソフトボール成年男女、バドミントン成年女子、バスケットボール成年男子、少年女子、ラグビー成年男子、少年男子、女子、サッカー成年男子
国スポ	12	12	9	9	8	8	10	10	ウエイトリフティング成年男子・少年男子、ソフトテニス少年女子、陸上競技、バスケットボール成年男子、少年女子、ラグビー成年男子、少年男子、スキー(ジャイアントスラローム、スペシャルジャンプ、コンパインド)
強化練習	1	1							
中高全国	6	6	5	5	6	6			
その他	2	2	1	1	1	1			
合計	33	33	25	25	27	27	22	22	

(4) スポーツ映像分析サポート事業	4年度		5年度		6年度		7年度		備考
	試合数		試合数		ライセンス貸出数		ライセンス貸出数		
バスケットボール		2		2		2		2	ローイング×3、フェンシング×10、ソフトテニス、剣道
バレーボール		3		0	11月13日 県サッカー協会		15		
サッカー		3		0	2月12日 秋田北鷹高校				
その他		0		0	フェンシング県				

(5) 秋田県スポーツ科学研修会	4年度		5年度		6年度		7年度		講師
	参加者		参加者		参加者		参加者		
① スポーツ栄養 (7/27)				78		27		53	日本スポーツ協会・日本栄養士会公認 スポーツ栄養士・管理栄養士 河村 美樹 氏
② メンタルトレーニング (9/21)		63		51		42		40	駿河台大学スポーツ科学部 非常勤講師 メンタルトレーニング担当 穴戸 渉 氏
③ スポーツリカバリー (11/8)								47	スリープトレーナー ヒラノ マリ 氏
④ フィジカルトレーニング (11/16)				54		25		20	ライム・パフォーマンス株式会社 S&Cコーチ 井田 方貴 氏
⑤ コンディショニング (11/30)								9	桐蔭横浜大学 スポーツ科学部教授 成田 崇矢 氏
コンディショニング①	5	38	5	15					
コンディショニング②	9	6	9	2					
コンディショニング③	12	29	12	66					
スポーツセーフティー①(熱中症)					6	12			
スポーツセーフティー②(脳震盪)					9	6			
スポーツアナリティクス(映像分析)					12	13			

(6) スポーツ栄養サポートプログラム	4年度		5年度		6年度		7年度		競技
	校	回数	競技	回数	競技	回数	競技	回数	
	5	8	4	11	4	5	4	6	ラグビー協会、体操協会、相撲連盟、レスリング協会

(7) 指導者等招聘サポート事業	4年度		5年度		6年度		7年度		競技
	競技	回数	競技	回数	競技	回数	競技	回数	
	1	1	2	2	2	2	0	0	※R8年度は事業廃止予定

2 アスリート輩出のためのタレント発掘事業(AKITAスーパーわか杉っ子発掘プロジェクト)

	4年度		5年度		6年度		7年度		備考	
	回数	人数	回数	人数	回数	人数	回数	人数		
(1) ジュニアチャレンジスクール	7	31/44	7	23/32	7	54/72	7	47/58	参加申込人数58名→最終47名	
(2) タレントオーディション		30/35		36/38		44/51		30/35	フェンシング15名、ライフル射撃11名、スピードスケート4名 ※1名3種目申込	
(3) ①育成プログラム	フェンシング	16	23	17	21	17	25	16	20	
	スピードスケート	18	11	18	10	18	10	18	11	
	ライフル射撃	17	9	18	11	19	11	18	12	
② 共通プログラム	5	45	5	42	7	46	6	43		

スポーツ振興チーム

- 1 広域スポーツセンター業務
 - (1) 秋田県広域スポーツセンター企画運営委員会
 - (2) 総合型クラブサミット
 - (3) 総合型地域スポーツクラブ等への訪問指導

- 2 スポーツ・健康教室
 - (1) あきた元気アップ円熟塾
 - (2) 太極拳教室

- 3 スポーツ指導者養成
 - (1) クライミングウォール認定講習会・体験クライミング
 - (2) 秋田県スポーツ推進委員初任者研修会

- 4 あきた県庁出前講座

- 5 教育施設等のセカンドスクールの利用・インターンシップ

- 6 ICTを活用したスポーツ活動推進事業
 - (1) 指導者派遣等によるスポーツ実施率の向上
 - (2) いつでも、どこでも、気軽にスポーツ

- 7 秋田県スポーツ施設協会業務

- 8 秋田県スポーツ推進委員協議会業務

- 9 全県体力テスト・スポーツ実態調査集計業務
 - (1) 全県スポーツ実態調査
 - (2) 全県体力テスト

1－(1) 秋田県広域スポーツセンター企画運営委員会

1 趣 旨

国の「スポーツ基本計画」及び「秋田県スポーツ推進計画」に基づき、秋田県の広域スポーツセンターのあり方を協議し、機能強化を図るとともに、事業に対する検証等を行うことにより、安定した支援と運営を目指す。

2 期 日

前期【行政部会】 令和7年5月8日（木）

後期【クラブ部会】 令和8年2月6日（金）



会議の様子

3 内 容

(1) 委員任命、役員選出

(2) 事業報告、規程改正協議

(3) その他、意見交換

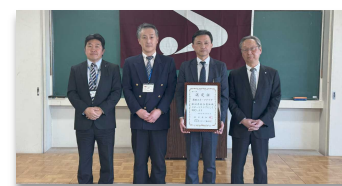
①広域スポーツセンターだからできる支援活動・事業

②各所属の機関・部署等による支援活動・事業

③秋田県認定総合型地域スポーツクラブ

・活動状況の報告

・日頃抱える課題、県及び市町村行政へのお願い等



新規設立クラブへ
認定証の交付

4 まとめ

「つながりを強化して、寄り添った支援業務の遂行」という目標を掲げて、この一年仕事に取り組むことができた。これは、前年度までに得られた課題の改善を常に自覚し、そこから得られる成果が「三方よし」と実感できること、総合型クラブに関わる組織間連携を拡充できたことなどが大きな推進力となっていたと受け止めている。

特筆すべき第一の成果としては、会に参加した委員の発言しやすい場所づくりが起因して、現場のつながりが拡充できたことがあげられる。「お互いの強みと弱みを共有し、今できることをすぐにやる！そこから新たに見える課題をみんなで攻略する！そして前へ！」とのきっかけを委員の皆様から頂くことができたと感謝している。

第二に、多世代がかかわるスポーツ環境の整備として、部活動の地域展開にも係る総合型クラブへの支援体制の強化が推進できたことがあげられる。学校部活動の受け皿としてのあり方について、県教育庁保健体育課とのつながりが深められたことは、最新の情報共有が実現でき、「チーム秋田」となって総合型クラブや地域クラブの支援活動の充実に大きなつながりとなったことを感謝している。

本センターが機能をし始めた頃と現在の秋田県及び総合型クラブの情勢は、大きな変容を遂げている。人口の激減は国内トップを突っ走る現状のもと、本県スポーツ推進計画は、来年度から第5期に移行する。生涯スポーツの充実として、特に総合型クラブの運営体制強化、質的向上を支援する内容が盛り込まれている。本センターが担う役割がこれまで以上に大きくなっていると考えられる。こうした背景を踏まえながら「生涯スポーツの推進」に向けて、より尽力していきたいと決意を新たにしている。運営に御協力いただいた皆様から心からの感謝を申し上げ、伊藤委員長から寄せられた言葉をここに記し、本事業のまとめとする。

今年度は、広域スポーツセンター各事業への参画に加え、秋田県認定総合型クラブの皆様には本学の事業にも多大なるご協力をいただきました。この場を借りて深く感謝申し上げます。

秋田県におけるクラブ支援のさらなる充実を願う一方で、現場の負担が増大し続けている現状には懸念を深めております。「総合型クラブありき」の政策が続く中、広域スポーツセンターの果たすべき役割は、これまで以上に重要となっています。次年度以降も、現場に寄り添った温かくきめ細やかな支援が継続されることを切に願っております。(秋田大学 伊藤恵造)

1 - (2) 総合型クラブサミット

1 趣 旨

地域住民のスポーツ振興を推進する総合型地域スポーツクラブと関係機関が連携する契機を創出する。運営関係者や行政担当者、スポーツ推進員らが情報交換を通じて運営への見識を深めることで、総合型クラブの一層の充実と持続的な発展を目指す。

2 期 日

市町村担当者サミット 令和7年4月21日(月)
総合型クラブブロックサミット 令和7年9月14日(日)～15日(月)
総合型クラブサミット 令和8年1月25日(日)

3 内 容

市町村担当者サミット(10:00～15:40) 参加者10名
(1) グループワーク 「各市町村行政が関わる総合型クラブ支援事業」
(2) 実技体験 「モルック体験」
総合型クラブブロックサミット(14日9:30～15日12:00) 参加者25名
(1) 実 技 「大森SCさくら魅力発見ウォーク」
(2) グループワーク 「総合型クラブの『夢』実現プロジェクト」
(3) 実技交流 「囲碁ボール、スカットボール、スマイルボウリング、モルック体験」
総合型クラブサミット(9:30～15:30) 参加者59名
(1) 講 義 「アクティブ・チャイルド・プログラム(JSPO-ACP)とは？」
(2) 実 技 「アクティブ・チャイルド・プログラム(JSPO-ACP)体験」
(3) 講 義 「健康寿命の延伸と運動の三要素」
(4) 実 技 「健康づくりのための運動の実践」

4 まとめ

今年度は、①市町村担当者サミット、②総合型クラブブロックサミット、③総合型クラブサミットと計3回行った。①は、各市町村の総合型クラブ担当者が総合型クラブへの理解を深めることと、担当者同士が面識をもち市町村連携して行うことをねらいとして開催した。②は、地区で総合型クラブ間の交流促進をねらいとして開催した。例年通りスポーツ科学センターを会場に行った③は、総合型クラブの活動のアイディアになる内容を盛り込んで行った。

①では、市町村の総合型クラブ担当者10名が参加した。総合型クラブとどのように関わっていけば良いかについて、新任の参加者は、「総合型クラブについて具体的なイメージをつかむことができた。」「他の自治体の方と話すことができ、大変貴重な機会だった。」という感想が寄せられた。

②では、初めてのスポーツ科学センター以外の会場(横手市大森体育館)で行われた。本サミットでは総合型クラブ関係者だけでなく、スポーツ推進委員、スポーツ協会、学生も参加し、総勢25名の参加があった。ニュースポーツ体験やスマイルボウリングでは、参加者のお子さんも加わり多世代にわたる交流体験となった。②の主たるクラブとなり、大森SCさくらと美郷総合型SCでは、サミットでの交流がきっかけで卓球交流大会を開催した。

③の午前のアクティブ・チャイルド・プログラム(JSPO-ACP)の講義・実技では18名の参加があった。午後は、健康運動指導士の原田三枝氏による講義・実技には、41名の参加者があった。参加者のアンケートから「ブロック(県北・県央・県南)でこのようなサミットを開催して欲しい。」という声が複数あった。次年度では、総合型クラブブロックサミットで各地区の開催を検討していきたい。

今年度の課題として、開催日の決定が挙げられる。猛暑予報、選挙、他イベントと開催日が重なり、参加しにくい状況があった。来年度は、より多くの参加者が参加しやすい開催日時を年度当初に決定し、対象者に周知していくことで、参加者を増やしていきたい。

1 - (3) 総合型地域スポーツクラブ等への訪問指導

1 趣 旨

県内 66 の総合型地域スポーツクラブに対し、広域スポーツセンターの担当とクラブアドバイザーが訪問して現状を把握し、クラブマネジメントに関わる課題解決やクラブの一層の発展に向けたアドバイス等による支援を行う。

2 期 間 令和7年4月 ～ 令和8年2月

3 内 容

(1) 訪問クラブ・市町村と訪問回数

ア 1回訪問した総合型クラブ数 (29)

イ 2回訪問したクラブ数 (9)

ウ 市町村訪問 5回、連絡協議会 4回

(連絡協議会で担当者と会うことができたクラブ数 4)

訪問延べ回数

総合型クラブ 47回、市町村訪問・連絡協議会 9回、総計 54回

(2) 主な協議内容

ア 自主財源や補助金の確保について

イ クラブ運営に関わる人材の世代交代について

ウ クラブの活動場所の確保について

エ 中学校部活動地域展開の進行状況について

(3) 訪問指導の内容

ア 県北、県央、県南3エリアに分けてクラブ訪問の実施

イ 複数回のクラブ訪問による継続的支援

ウ 県、市町村の行政担当者がクラブ訪問に同行

エ 秋田県総合型クラブ連絡協議会役員がクラブ訪問に同行



運動しようクラブ



スポーツ吹き矢



ヨガ教室



市町村訪問

4 アンケート結果

(1) クラブ・市町村訪問の満足度 (単位: クラブ・市町村数)

【 満足: 32 やや満足: 6 どちらとも言えない: 0 やや不満: 0 不満: 0 】

(2) クラブ訪問や広域スポーツセンターに対する意見・要望 (36件)

- ・ニュースポーツやレクリエーションなど、まだやったことのない誰でも楽しめる教室など紹介してもらいたいです。
- ・受益者負担がようやく浸透し、自分の健康は自分で。お金を払ってでも健康になる手立てとして総合型クラブが存続している。
- ・現在の会場がいつ使用できなくなるかが不安なため、スポーツセンターからも口添え支援をいただきたいです。
- ・補助金に関するお話をたくさん聞いてよかったです。今後の活動に活用しながら幅を広げていきたいと思いました。
- ・今後、行政、スポーツ協会等他の団体との連携が今以上に必要になってくると思った。
- ・今後の総合型地域スポーツクラブの方向性等伺うことができ、更なる活動範囲を広げる考えをもつことができた。
- ・今までと同様に本市連絡協議会にご意見をいただきたい。

5 まとめ

今年も3エリアに分けて、各クラブの受け入れ可能日時に応じた訪問を実施した。

延べ訪問回数は56回で昨年並みとなったが、今年は新たに誕生した秋田スポーツクラブへの視察も実施できたこと。昨年度は県南地区への視察が18回と多かったが、今年度は県央地区が増え、21回となった。また、令和5年度から7年度まで3年連続訪問ができなかったクラブが6あり、今後訪問の機会を伺いたい。

複数回訪問できたクラブは昨年と同じ8クラブで、時期に応じた活動内容や運営状況の安定化等について踏み込んだ聞き取りができた。独自の取組みや発展状況を他クラブに伝えることで波及効果が期待できる。できる限り複数回の訪問を目指したい。

各総合型地域スポーツクラブへのアンケートでは、訪問について受容的で満足度の高い結果が得られた。前述のような要望を今後活かすべく、さらなる発展に向けてアドバイスや支援を充実させていきたい。

令和7年度 総合型地域スポーツクラブ・市町村訪問状況

訪問クラブ数 37クラブ

※下線は2回訪問したクラブ

***** 〈県北地区〉 *****

- ・鹿角ウィンブルスポーツクラブ
- ・十和田スポーツクラブ
- ・ブレイジングトルシーダ大館
- ・スポーツクラブひない
- ・たしろスポーツクラブ
- ・森吉クマゲラススポーツクラブ
- ・スポーツクラブのしろ
- ・特定非営利活動法人スポカルきみまち
- ・山本地域スポーツクラブ
- ・ふじさとスポーツクラブ

***** 〈県央地区〉 *****

- ・グリーン健康倶楽部
- ・特定非営利活動法人スポーツクラブあきた
- ・グリーン巽会
- ・弥生スポーツクラブ
- ・修武館土崎スポーツクラブ
- ・総合型地域スポーツクラブ Fan
- ・NPO法人クラブリッツ秋田スポーツネットワーク
- ・スポーツクラブK-FIT
- ・秋田スポーツクラブ
- ・特定非営利活動法人スポルティブ秋田
- ・男鹿市総合型地域スポーツクラブ
- ・NPO法人Athletic Club GROWTH
- ・昭和スポーツクラブ
- ・湯上天王スポーツクラブ
- ・特定非営利活動法人 スポーレおおがた
- ・尾崎スポーツクラブ
- ・特定非営利活動法人BSスポーツクラブにかほ

***** 〈県南地区〉 *****

- ・大曲スポーツクラブ
- ・せんぼくスポーツクラブ
- ・おおたスポーツクラブ
- ・美郷町総合型スポーツクラブ
- ・特定非営利活動法人大森スポーツクラブさくら
- ・特定非営利活動法人ゆざわサンリッツスポーツクラブ
- ・チャレンジスポーツクラブいなかわ
- ・NPO法人こまちハート・オブ・ゴールド
- ・みなせスポーツ・文化クラブ「楽日人」
- ・羽後町スポーツクラブ

***** 訪問した市町村 *****

秋田市 湯上市 由利本荘市 大仙市 鹿角市

***** 総合型クラブ連絡協議会 *****

大館市総合型クラブ連絡協議会 湯沢市総合型クラブ連絡協議会
 仙北市総合型クラブ連絡協議会 大仙市総合型クラブ連絡協議会

2 - (1) あきた元気アップ円熟塾

1 趣 旨

加齢に伴う体力の低下に不安をもつ県民を対象に、軽めの運動を行う健康体操教室を開催し、運動の日常化による体力の向上と、健康の保持増進を図る。

2 期 間

- (1) 通常回 令和7年4月～7月、9月～12月
- (2) 夏季特別バージョン 令和7年7月24日(木) ～ 令和7年8月27日(水)
- (3) 冬季特別バージョン 令和8年1月20日(火) ～ 令和8年2月18日(水)
- (4) 出張元気アップ円熟塾～大館教室～ 令和8年1月29日(木)

3 内 容

(1) 登録状況

令和7年度	火曜午前	火曜午後	水曜午前	水曜午後	全体
最高齢	88 歳	86 歳	88 歳	87 歳	88 歳
平均年齢	75.6 歳	74.1 歳	76.6 歳	76.4 歳	75.8 歳
最年少	65 歳	64 歳	65 歳	46 歳	46 歳
男性	11 人	13 人	17 人	15 人	56 人
女性	97 人	81 人	92 人	78 人	348 人
合計	108 人	94 人	109 人	93 人	404 人

(2) 開催回数・参加人数

- ①通常回 全80回(各教室20回、4教室)、延べ5,029人が参加
- ②夏季特別バージョン 全5回、延べ208人が参加
- ③冬季特別バージョン 全12回、延べ448人が参加
- ④出張元気アップ円熟塾～大館教室～(大館市水交苑地域交流センター)43人が参加

(3) 運動内容

- ①脳トレ・ストレッチ ②筋力トレーニング ③有酸素運動 (各30分程度)

(4) アンケート結果(278人が回答)

令和7年度	火曜午前	火曜午後	水曜午前	水曜午後	合計
たいへん満足	13 人	17 人	26 人	12 人	68 人(24%)
満足	55 人	39 人	54 人	51 人	199 人(72%)
どちらでもない	2 人	3 人	3 人	3 人	11 人(4%)
不満	0 人	0 人	0 人	0 人	0 人(0%)
とても不満	0 人	0 人	0 人	0 人	0 人(0%)
合計	70 人	59 人	83 人	66 人	278 人

【自由記述】

- 自力での運動だとどうしても好きなことだけになってしまいますが、円熟塾だと総合的に運動できるので有効です。
- 高齢者に合わせた指導をしていただき毎回とても満足しております。
- 肩や腕が痛いので2人組の運動はちょっと容易でない場合があります。相手に迷惑をかけるように必死にやるのですが・・・

4 まとめ

運動内容では、日常生活での動作(歩行、物を持つ、立ち上がる)がスムーズに行えるよう、昨年同様「握力」や「肩甲骨周り」、「下肢の筋力」の強化をテーマとし、年間を通して行うようにした。職員がテーマに沿って、より楽しいと思ってもらえるように工夫した運動を提供したことで、参加者から「たいへん満足・満足」と感じてもらうことができた。

7、8月と1、2月は昨年度から開催を希望する声が多くあがっていたため、「特別バージョン」として行った。参加者からの意見を聞く時間を設けたり、学生と連携したりし

たことで、より運動を楽しんでもらえる手立てを考えることができた。来年度以降、参加者にとってより効果的で、より楽しい運動を提供できるように研究を続けていきたい。

また、今年度も円熟塾で行っている運動を基に、『どこでも、いつでも、気軽に』運動してもらえるように運動紹介リーフレットを作成した。動画配信サイトを活用し、二次元コードから、その運動動画も見られるようにした。(下記参照)

◎運動紹介リーフレット

プログラム構成例
～運動を組み合わせて【効果Up】～

短ストレッチ	筋力トレーニング	有酸素運動
<ul style="list-style-type: none"> 首・肩・背中 腕伸縮運動 足もも・股関節 ふくらはぎ など	<ul style="list-style-type: none"> 握力強化 握力測定 下半身強化 転倒予防 など	<ul style="list-style-type: none"> 音楽に合わせた軽運動 秋田県スポーツ科学センター You Tubeチャンネル 等

体の動きやすさを高めることと、習慣を身につけていくことを目的とし、日常生活に必要な筋力の維持・向上を図ります。

筋力の強化トレーニングを行うことで、日常生活に必要な筋力の維持・向上を図ります。

心肺機能を高めることと、日常生活の運動時に疲れにくい体づくりを目指します。

秋田県スポーツ科学センター スポーツ振興チームでは、「いつでも どこでも 気軽に」視聴できる運動動画を配信しています。

秋田県スポーツ科学センター You Tubeチャンネル

あきた元気アッププログラム 各世代向け動画集

身近な場所で運動機会を増やしたい!!
多様な運動メニューを体験したい!! 知りたい!!
地域の健康教室で活用したい!!

本センターの「円熟塾」や「県庁出前講座」で職員が講師として、実践や紹介をしています。「円熟塾」「県庁出前講座」の中込みもお待ちしております。

問い合わせ先・お問い合わせ先
秋田県スポーツ科学センター スポーツ振興チーム
〒010-0074 秋田市小坂運動公園1番地
☎018-864-6229 FAX018-823-0008

表面

- Ver. 2025 (12月13日公開)
- ・アップロード本数 12本
- ・総視聴回数 5,499 (3月4日現在)

裏面

紹介した運動の動画は、上の二次元コード「秋田県スポーツ科学センターYou Tube チャンネル」から御覧になれます。

「いつでも どこでも 気軽に」か合言葉!

※各の回りにあるものを使って簡単にできる運動を紹介し、QRコードから御覧になれます。★

●・・・力を入れる方向 ○・・・抜いているところ

ストレッチ ～ゆっくり深く呼吸をしながら、無理をせず行いましょう～

- ・首・肩・背のストレッチ: 手の平が肩から離れないようにしながら、体をゆっくり前後に動かす。(10秒×2セット)
- ・腕伸縮: タオルの端の一端を足の裏で踏んで、もう一端を膝の裏で踏んでゆっくりと伸ばす。タオルを前後に動かす。(10秒×2セット)
- ・足もも・股関節: つま先を上げて片方の足をイスに置き、ゆっくりと前後に動かす。(左右10～20秒)
- ・ふくらはぎ: 片足を後ろにタコソックスを踏んで、ゆっくりと前後に動かす。(左右10～20秒)

筋力トレーニング ～少しずつできる回数を増やしていきましょう～

- ・握力強化: 握力測定器を使って、握力測定を行い、握力測定器を握って、握力測定器を握って、握力測定器を握って。(10回)
- ・下半身強化: イスに足をかけ、両足を上げて足の裏でボールを動かす。(20回)
- ・転倒予防: 片足を後ろにタコソックスを踏んで、片足を後ろにタコソックスを踏んで、片足を後ろにタコソックスを踏んで。(10回×2セット)

2 - (2) 太極拳教室

1 趣 旨

ゆっくりとした全身運動により、足腰の筋肉が強化される太極拳を通じて、心と体の健康や運動の日常化を目指す。



教室の様子

2 期 日

令和7年5月 ～ 12月

3 内 容

(1) 日時・曜日 木曜日 午前10時～11時30分

5月 8日、15日、22日	6月 5日、19日	7月 3日、10日
9月11日、18日	10月 2日、16日、30日	
11月20日	12月 4日、18日	計15回実施

(2) 参加対象者 希望する一般県民

(3) 登録者数 37名 (男性3名 女性34名 内新規参加者 女性9名)

(4) 参加者年代 30代 1名 (女性1名) 40代 1名 (女性1名)
60代 5名 (女性5名) 70代 28名 (男性2名 女性26名)
80代 2名 (男性1名 女性1名)
平均年齢71.8歳 (男性78.3歳 女性71.2歳)

(5) 参加人数 延べ326名参加 (1回平均21.7人参加)

(6) 概要 ①ロコモティブシンドローム予防のために、ゆっくりとした全身運動を通して体力を高めるという目的で、秋田県武術太極拳連盟から派遣された講師2名と当センター職員2名 (役割分担は全体進行・指導補助と安全管理等) で実施した。
②練功十八法、養生功、入門太極拳、初級太極拳、二十四式に取り組んだ。

(7) アンケート 22名から回収 (前年度は26名)

①参加してよかったこと (複数回答可)	③感想、自由記述
a 心と体の健康に繋がった 18名	○筋力、バランス力、体幹が鍛えられ、毎回参加して楽しんでいます。
b 友人、知人が増えた 17名	○細かいところも丁寧に指導いただき、感謝しています。
c 太極拳が上達した 6名	○二十四式に取り組めてよかった。先生の熱心な指導に感謝です。
②活動の満足度	△なかなか上達していかない。
a 大変満足 8名 (36.4 % R6 : 38.5 %)	△運動機会の少ない1月～3月の実施を希望したい。
b 満足 11名 (50.0 % R6 : 46.1 %)	
c やや満足 3名 (13.6 % R6 : 15.4 %)	
d その他 0名 (0 %)	

4 まとめ

10年目となる今年度も秋田県武術太極拳連盟の協力を得て、全15回実施できた。また、今年度は指導者が武田多鶴子氏、石川伸子氏の2名に増え、より細かい部分まで御指導いただくことができ、それが事後アンケートにも表れていると思われる。

連盟の協力を得て開催できていることを改めて参加者に周知した上で、指導者及び参加者がより満足できるような教室を開催できるようにしたい。

3 - (1) クライミングウォール認定講習会・体験クライミング

1 趣 旨

秋田県スポーツ科学センターのクライミングウォール利用の安全を確保するために、クライミング技術・知識習得の講習会を開催するとともに、検定を行い、合格した者に「認定証」を発行して、適切な施設利用の促進を図る。

2 期日・受講者人数と認定証取得者数

第1回 4月20日(日) 【受講申込がなかったため中止】
第2回 6月15日(日) 【受講申込がなかったため中止】
第3回 9月14日(日) 【受講申込がなかったため中止】
第4回 10月12日(日) 【受講申込がなかったため中止】

3 内 容

1回目 受講者 知識(講義 検定を含む) 登はん(実技 検定を含む)

2回目 受講者 確保(実技 検定を含む)

ア 指導者 秋田県山岳・スポーツクライミング連盟指導員

イ 対象 一般愛好者等(小中学生は保護者同伴とする)

ウ 日程

[午前]

- a 講義(安全)
- b 用具の使い方(取り付け方)
- c ロープの結び方
- d 筆記試験

[午後]

- a 実技(確保技術・壁登)
- b 検定

4 ま と め

クライミングウォール認定講習会は、知識(検定を含む)・登はん科目(実技)・確保技術(実技)の全てに合格した受講者が認定証取得という内容で、「トップロープクライミング(頂点2箇所をロープをかけて登はんする方法)と、実用面と安全面を重視した「リードクライミング(壁に設置してあるカラビナにロープをかけながら登坂する方法)」の講習を行っている。今年度は受講者がいなかったが、来年度以降も安全に実施できるように、秋田県山岳・スポーツクライミング連盟の協力を得ながら実施していきたい。



筆 記 試 験 (令和6年度)



実 技 & 検 定 (令和6年度)

3 - (2) 秋田県スポーツ推進委員初任者研修会

1 趣 旨

スポーツ推進委員初任者が職務に対する認識を深め、地域スポーツ振興に必要な知識及び技能について研修し、資質の向上を図る。

2 期 日

令和7年5月24日（土）及び8月30日（土）

3 内 容

(1) 対 象

- ① 初任者研修未受講者
 - ② 市町村事務局担当者（今年度新たに事務局を担当している市町村職員）
 - ③ 希望者（研修のために受講を希望するスポーツ推進委員及び市町村職員）
 - ④ ファミリー健康体力向上アドバイザー養成資格取得希望者
- 【参加人数内訳】（5/24受講者18名、8/24受講者16名）



研修会 II

(2) カリキュラム

研修会 I ～ファミリー健康体力向上アドバイザー養成講習会～

講師 ファミリー健康体力向上コーディネーター

三種町	三浦勝子氏
秋田市	福井修氏
湯沢市	三浦敬樹氏

- ① 講義 「体力ってなあに！」
- ② 実技演習 「項目別体力測定の実習」及び「使用機器の準備と活用」

研修会 II ～秋田県スポーツ推進委員初任者研修～

- ① 講義 I 「スポーツ推進委員の資質と役割」
にかほ市スポーツ推進委員会 委員 高橋 郁 氏
- ② 講義 II 「スポーツ推進委員に求められること」
由利本荘市スポーツ推進委員 委員 阿部 美穂 氏
- ③ 講義 III 「私の考えるスポーツ推進委員」
秋田県スポーツ推進委員協議会 副理事長 佐藤 勉 氏
- ④ 講義 IV 「熱中症への対応」
講師 クオール株式会社クオール薬局 桂 結有 氏
- ⑤ 演習 「地域における事業の企画立案について」
秋田県スポーツ推進委員協議会総務委員会
研修委員長 進藤 昭子 氏

4 まとめ

今年度も昨年同様、ファミリー健康体力向上アドバイザー養成講習会と初任者研修会をそれぞれ別日で実施した。これまで初任者研修会受講者の多くが併せてアドバイザー資格を取得していた経緯から、研修会 I ではアドバイザー資格を取得するための講義と実技演習を、別日の研修会 II では講義とグループ演習を中心に据えた内容となっている。

研修会 I では、3名のコーディネーターの指導のもと、体力テストの実技演習を中心に研修を行った。実技演習では、受講生がハンドブックを参考にしながら測定種目を説明を体験しながら体力テストの理解を深めた。そして、大事なポイントをコーディネーターから指導を要所で受けることで、より実践的な研修の場となった。研修後には、全国スポーツ推進委員連合に研修報告をし、ファミリー健康体力向上アドバイザー認定証が受講生18名に交付された。

研修 II では、令和5年度スポーツ推進委員リーダー養成講習会受講者2名が講師となり、講義を行った。その講義では、「スポーツ推進の資質と役割」や「スポーツ推進委員に求められること」をテーマに自身の経験を交えてわかりやすく伝えていただいた。他にも、外部講師としてクオール株式会社クオール薬局の桂結有氏に依頼し、専門家の立場から「熱中症への対応」について伝えていただいた。受講者から「熱中症はスポーツの場はもちろんのこと、日常においても気をつけるべきこと。油断、過信は禁物だと感じた。」「水分補給の仕方、体の冷やし方など、熱中症の予防、対応について知識を深めることができた。」といった感想が述べられるなど好評であった。

最後に、令和6、7年度にはスポーツ推進委員リーダー養成講習会への受講者派遣は無かった。今後の初任者研修の充実を図るためにも、講師となるスポーツ推進委員の育成も必要ではないかと思う。リーダーとなる中堅委員の育成も含め、より充実した研修会となるよう努めていきたい。

4 あきた県庁出前講座

1 趣 旨

秋田県生涯学習推進本部が主催する「あきた県庁出前講座」の講座として、県民の要請に応じて秋田県スポーツ科学センターの職員が講師として出向き、県事業等の情報提供と、本センターで開催している高齢者向け健康体操教室「円熟塾」の運動プログラムの提供を行い、県民の運動機会の拡充を図る。

2 期 日

令和7年5月 ～ 令和8年2月

3 内 容

(1) 開催地・実施件数・参加人数

月	開催地及び実施件数 (件)												参加合計人数 (人)
	大館市	北秋田市	能代市	八峰町	男鹿市	潟上市	秋田市	由利本荘市	大仙市	横手市	湯沢市	羽後町	
5月	1												23
6月					3		1		1				98
7月				1			4		2				151
8月													0
9月						1	2				1	1	66
10月		7					3	1		1			158
11月		1							1				24
12月	1	2	1				1						109
1月	1						2		1				44
2月		1	1			1		1			1		117
合 計	3	11	2	1	3	2	13	2	5	1	2	1	790
	46												

(2) 講座内容

- ①県事業の情報提供及び健康寿命延伸に関わる資料配付
- ②脳トレ・ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動
- ③運動等に関する情報提供・助言および質疑応答

4 まとめ

今年度は46件の申込があり、スポーツ振興チーム職員を指導者として派遣し、各会場で出前講座を行った。今年度は、「下肢の筋力」を強化する運動や「肩甲骨周り」の運動に重点を置いて、家庭でも気軽に運動に取り組めるような内容を具体的な場面を設定して、運動の仕方を各会場で提示した。また生活の中に運動を取り入れ、継続して行うことを意識してもらうために、昨年度に引き続き、運動紹介リーフレット（P10参照）を作成し、各会場の参加者に配布をしたり、本センターのYouTubeチャンネル（P10参照）を紹介、その活用をお願いしたりした。

開催に向けて、事前に申込団体との連絡を丁寧に行い、参加者の状況（年齢、運動強度の希望等）の把握に努め、状況に応じては内容を変更するなど、柔軟な対応をしながら指導することができた。事後アンケートでは全ての申込先から、「大変満足」の好意的な回答を得ることができ、大変好評であったことがわかる。申込団体にとって、出前講座は年一度の機会のため、振興チーム職員でより魅力的な講座を参加者に提供できるように今後も努めたい。

5 教育施設等のセカンドスクールの利用・インターンシップ

1 趣 旨

「教育施設等のセカンドスクールの利用」では、教育施設等の人的・物的機能を十分に活用しながら、学校と教育施設等が連携して、各教科等の内容に関わる体験を伴う学習や郷土の自然や文化に触れる体験、共同生活体験等を複合的に実施することで、各教科等の授業時数を確保しつつ、体験活動の充実につなげる取組を推進する。

「インターンシップ」は、実習対象者に対し、県における就業体験の機会を設けることにより、学生の就業意識の向上及び県政に対する理解の増進を図ることを目的とする。

2 期 間

令和7年5月 ～ 10月

3 内 容

(1) 対象

①セカンドスクールの利用	中学校及び高等学校	延べ8校 (48人)
②インターンシップ	高等学校	3校 (14人)

(2) 活動内容 (中学校・高等学校)

- ①施設見学
- ②健康教室体験、補助
- ③健康教室講師体験
- ④施設管理業務 (機器点検、環境整備作業等)
- ⑤質疑応答

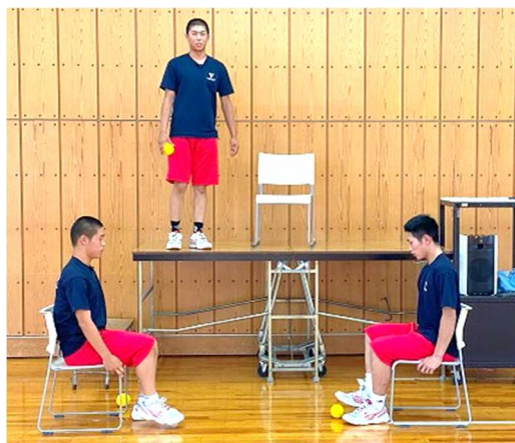
4 まとめ

中学校・高等学校の生徒が参加し、体験活動を通して秋田県スポーツ科学センターの業務やスポーツそのものに対する理解を深める機会を提供した。秋田市外の学校が校外学習の1コマとして利用することが多かった。

セカンドスクールの利用は主に施設見学と健康運動教室体験、補助を中心に行った。生徒は緊張感をもちながらも健康教室参加者とコミュニケーションを取ることができ、普通の学校生活では体験できない活動を経験することができた。時間の余裕がある場合は、トレーニングルームの機器点検やボルダリング体験などの内容も加えて行った。

インターンシップでは、上記の活動に加え、本センター事業「あきた元気アップ円熟塾」と連携し、生徒が指導者として、参加者へ運動指導を行った (開催日でない場合は、本センター職員が参加者役)。生徒は、「どうすれば分かりやすく運動を教えられるのか。」「高齢者には、どれくらいの運動強度がよいのか。」という二つの視点で指導内容を考え、指導した。生徒からは、「人に何かを教えるための準備の大切さが分かった。」や「参加者から感謝され、仕事へのやりがいを感じる事ができた。」という感想があった。

本センターだからこそできる体験活動を中心のプログラムにしたことで、生徒にとって有意義な時間にする事ができた。



インターンシップでの健康教室 講師体験

6 - (1) 指導者派遣等によるスポーツ実施率の向上

1 趣 旨

健康寿命延伸につながるスポーツ実施率向上のため、実施率の低い市町村や年齢層、職場環境等に対して指導者を派遣し、県民が運動を行う機会を拡充する。

2 期 日

令和7年5月26日（月） ～ 令和8年2月26日（木）

3 内 容

各市町村のスポーツ主管課や健康主管課、総合型地域スポーツクラブ、各市町村地域包括支援センター等に対して事業についての周知を図り、事業活用を促した。また、企業・職場等に対しては全国健康保険協会秋田支部や県健康づくり推進課の協力を得て、本事業のPRを行った。

講師は、派遣指導者リストに登録している指導者や県内の健康運動指導士、県内プロ及びトップスポーツチームの関係者等に依頼し、各市町村、県内企業、イベント会場等への来場者など、県民を対象とした健康教室等を開催した。

年度当初の予定回数は45回（①プロ・トップスポーツチーム等と連携した家庭への運動機会拡充5回、②地域への運動機会拡充33回、③企業・職場への運動機会拡充7回）で、実際に開催した回数は45回（①7回、②31回、③7回）、本事業への参加人数は1,339名（①574人、②550人、③215人）であった。

内容は、①ではバブルスポーツ体験会やストレッチ教室、②ではあきた元気アップ円熟塾で行っている運動（脳トレ・ストレッチ・筋トレ・有酸素運動）、介護予防運動等、③では職場でできるストレッチや肩こり及び腰痛予防、疲労回復のストレッチ教室であった。

4 まとめ

今年度は、プロ・トップスポーツチーム等と連携して家庭への運動機会を多くつくることに力を入れた。秋田ノーザンハピネッツ株式会社と連携したジュニアスポーツ教室体験会や小中学校でのバブルスポーツ体験会のほか、子育て世代の女性をターゲットにした幼稚園での健康教室の開催等、新しい取り組みを創出することができた。

来年度は、活用の実績がない市町村や自主サークル等の各団体、子育て世代や働く世代など、より多くの県民に広げたい。そのために関心を引くようなチラシを作成したり、様々な団体と繋がって企画したりするなどの手立てを講じていきたい。



家庭への運動機会拡充事業
(バブルスポーツ体験会の様子)



家庭への運動機会拡充事業
(幼稚園での健康教室の様子)



地域への運動機会拡充事業
(公民館での健康教室の様子)



職場への運動機会拡充事業
(社員研修会の様子)

6 - (2) いつでも、どこでも、気軽にスポーツ

1 趣 旨

スポーツ実施率の向上および健康増進に資するため、県内各地において研修会を充実させ、参加者の知識および指導スキルの向上を図る。また、スポーツ科学センター認定指導者に対し、指導力の維持および更なる研鑽のための研修を実施する。なお、当該研修内容をウェブ配信に供することで、県民が容易に運動に親しむ機会を創出し、運動習慣の定着に資する環境を構築する。

2 期 日

令和7年6月 ～ 令和7年12月

3 内 容

(1) スキルアップ地区研修会 3地区(県北・県央・県南) × 3回

目 標 「年齢や体力に関わらず、誰もが無理なく続けられる運動プログラムの知識や指導方法をのコツを学ぶ。」

県 北 ① 6月29日(日) 会場: 田代体育館(大館市)

② 9月27日(土) 会場: 鷹巣体育館(北秋田市)

③ 11月30日(日) 会場: 八竜体育館(三種町)

県 央 ① 7月 6日(日) ※県央地区は、3回とも

② 9月13日(土) 会場: 秋田県スポーツ科学センター

③ 12月 7日(日)

県 南 ① 7月13日(日) 会場: 美郷総合体育館(美郷町)

② 9月 7日(日) 会場: 稲川体育館(湯沢市)

③ 11月16日(日) 会場: 角館武道館(仙北市)

対象者 スポーツ推進委員、総合型クラブ関係者、包括支援センター関係者等
健康運動教室の指導者 及び 一般の希望者

参加者内訳

別 所 属	県北地区			県央地区			県南地区			計
	①	②	③	①	②	③	①	②	③	
スポーツ推進委員	1	10	9	5	1	3	2	10	4	45
総合型クラブ関係者	0	0	0	0	9	3	3	1	2	18
地域包括支援センター関係者	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
市町村スポーツ協会	4	0	0	0	0	0	0	0	0	4
レクリエーション協会	2	3	0	0	0	0	0	0	0	5
健康運動指導者	1	1	3	4	2	4	1	1	2	19
その他(一般参加者等)	1	0	0	1	1	0	0	1	5	9
計	10	14	12	10	13	10	6	13	13	101

(2) スキルアップセンター研修会(本センターにて、円熟塾を指導する)

ア 大人数を対象にした運動プログラム(脳トレ・ストレッチ・筋トレ・有酸素運動等)を企画・構成し、センター職員と連携して実技指導する。

イ 派遣指導者が紹介する運動プログラムを動画配信(研修1回につき10分程度)

ウ 対象者 派遣指導者リスト登録者

エ 実施数 研修11回 WEB配信11回

(3) 元気アッププロデューサーの雇用

スキルアップ地区研修会やスキルアップセンター研修会の総合的なマネジメント(企画運営、施設の選定・予約、講師との渉外、参加者募集等)を行う。

4 まとめ

「スキルアップ地区研修会」は、健康運動に関わる指導者の指導知識及び指導方法を学ぶ場であるだけでなく、幅広く健康運動を県民に周知する機会となっている。今年度は、より幅広く県民が参加し、認知度を上げるために開催日、開催場所を変更した。開催日と開催場所は、参加者が回答したアンケート結果を基に地域を検討し、開催が可能な場所を選定した。参加者からは、「近くだったから参加した。」、「開催場所が固定でなくてよかった。」という感想をいただくことができた。年度途中に開催日、開催場所を検討しながらの実施であったために、県民への周知が不足してしまった。そのため、参加者数が去年の約半分ほどになってしまった。参加者からは好評を得ているので、来年度は開催日、場所を速やかに決定し、周知を図るように努めたい。

「スキルアップセンター研修会(円熟塾)」は、少人数を対象にした指導機会が多い健康運動の指導者に対して、大人数を対象とした指導の場を提供することを目的としている。さらに、今年度は一人で指導する機会の多い指導者が、ステージで全体をリードしたり、参加者へ個別の支援をしたりと役割分担及び連携した指導経験を積むため、職員とペアとなって指導することとした。また、元気アップ認定運動指導者を対象に1回以上の受講を求めているが、今年度は派遣指導者リストの登録者を対象にして希望制で行った。全16回のうち11回分の申し込みがあり、5名が受講した。受講者からは、「この研修で大人数を相手に指導すると、度胸がついていい。」、「(指導者が)ペアでの指導が新鮮だった。」、「(今回の研修は)とても内容の充実した研修だった。」、「(センター職員とペアになってできたことは)自身の学びにもなったので、継続を望む。」という感想があった。受講者と職員が当日打ち合わせしやすく、事前に受講者が当日の指導内容を整理した研修計画書を用意した。「(研修計画書を作成して)安心感があった。」、「計画書の作成は大事だと強く思った。」という感想があった反面、「記載シート(エクセル)の入力が容易な様式にお願いしたい。」という感想もあった。参加者が指導内容の吟味に集中できる形を検討していきたい。

「WEB配信」動画制作の撮影は、指導者にとって目の前にいない相手をイメージし、伝わりやすい説明の仕方や言葉選びをするなど、自分の指導を考えるよい機会となっている。ただ、指導者にとっては、円熟塾での指導内容の検討した上に、さらに動画用の指導内容を用意することで負担感が大きく、またWEB上に配信されるものであるため、自分が立案した内容で良いかということに不安を抱く参加者もいた。そこで今年度は、参加者から先に述べた「スキルアップセンター研修会」の指導計画書を作成する際に、動画撮影で行う運動の要領も記入して提出してもらった。そして、元気アッププロデューサーが事前に参加者へ電話連絡を入れ、運動の要領を確認し、必要に応じて助言・相談した。これよりに、当日、動画撮影を短時間で撮り終えた参加者がほとんどだった。参加者のアンケートからは、「ビデオ撮影に備えることができ良かったと思う。」という感想があった。今年度、動画撮影は会議室でカメラを固定して行った。そのため、室内で行える運動方法でカメラのアングルに収まるものとなった。撮影場所を体育場等にしたり、参加者と撮影者が移動しながら撮影するなど撮影方法を工夫したりすることで、参加者が多様な運動を紹介できるのではないかと感じた。



スキルアップ地区研修会
の様子



スキルアップセンター
研修会(円熟塾)の様子



WEB配信の様子

7 秋田県スポーツ施設協会業務

1 趣 旨

秋田県スポーツ・レクリエーション活動の拠点となって県民の多様なスポーツ欲求に対応すべく、スポーツ施設の円滑な管理運営について、研究協議会の開催を通して相互の連携や研究機関としての機能を果たす。

2 期日・内容

(1) 秋田県スポーツ施設協会関連

- 4月25日(金) 理事・評議員会(書面開催)
- 9月26日(金) 次年度研究協議会開催地(横手市)との事前打合せ
- 12月20日(金) (公財)日本スポーツ施設協会スポーツ施設功労者表彰者候補者及び秋田県スポーツ施設功労者表彰候補者の推薦依頼

(2) (公財)日本スポーツ施設協会関連

- 4月22日(火) 令和7年度一輪車寄贈の推薦
 - 5月9日(金) 全国体育・スポーツ施設協会事務担当者会議
 - 6月12日(木) 第85回全国スポーツ施設研究協議大会(鹿児島県鹿児島市)
 - ～13日(金)
 - 6月 県スポーツ施設会員名簿作成
 - 12月 日本スポーツ施設協会「年頭の辞」原稿執筆
 - 3月 令和8年度スポーツ施設功労者表彰候補者の報告
- ※各種研修会案内及び情報提供の送付

(3) 東北地区スポーツ施設協会連絡協議会関連

- 1月16日(木)、7日(金) 東北地区スポーツ施設研究協議会 山形県山形市

① 基調講演「スポーツ行政の最近の動向」

スポーツ庁参事官(地域振興担当)付参事官補佐 勝美直光氏

② 施設紹介及び事例発表「障がい者の就労支援とクライミングジム運営」

ノバリアクライミングジム NOBARIA 店長 畑原庸佑氏

③ 情報提供「体育・スポーツ施設の事故防止について～安全な運営とリスクへの備え～」

(公財)日本スポーツ施設協会社会体育施設保険部会 事務局

瀬戸新二郎氏

④ 施設見学 ノバリアクライミングジム (NOBARIA CLIMBING GYM)

〒991-0061 山形県寒河江市中央工業団地158-10



研究協議会 勝美氏



ノバリアクライミングジムのリードクライミング&ボルダリング

3 まとめ

関係各位の協力を得て、今年度の業務を予定どおり実施することができた。令和8年度は秋田県スポーツ施設研究協議会兼東北地区スポーツ施設研究協議会の開催を予定している。今年度の東北地区スポーツ施設研究協議会の経験と山形県スポーツ施設協会からの引継ぎを経て、加盟会員にとっても、開催地にとっても、より有益な会の開催ができるように準備を進めていきたい。

8 秋田県スポーツ推進委員協議会業務

1 趣 旨

秋田県のスポーツ振興に寄与できるよう、各市町村スポーツ関係課やスポーツ関係団体等と連携して各事業を運営し、秋田県内のスポーツ推進委員の資質向上を図る。

2 期 間

〈秋田県スポーツ推進委員協議会事業〉

期 日	事 業	会 場
3月24日(月)	令和6年度 会計監査	秋田県スポーツ科学センター
4月11日(金)	令和7年度 評議員会(総会) ・理事会第1回女性委員会	秋田県ゆとり生活創造センター遊学舎
26日(土)	全県体力テスト・スポーツ実態調査 説明会	秋田県スポーツ科学センター
5月24日(土)	ファミリー健康体力向上アドバイザー 養成講習会(兼)秋田県スポーツ推進 委員初任者研修会Ⅰ	秋田県スポーツ科学センター
6月28日(土) ～29日(日)	第68回秋田県スポーツ推進委員 研究大会(秋田市開催)	CNAアリーナ★あきた 秋田キャッスルホテル
7月5日(土)	第1回研修委員会(初任研に向けて)	秋田県スポーツ科学センター
8月4日(月)	第1回記念誌発行委員会	秋田県スポーツ科学センター
8月30日(土)	秋田県スポーツ推進委員 初任者研修会Ⅱ	秋田県スポーツ科学センター
9月8日(月)	第1回広報委員会	秋田県スポーツ科学センター
9月29日(月)	第2回研修委員会(初任研を終えて)	秋田県スポーツ科学センター
10月28日(火)	第1回女性委員会 (つどい打ち合わせ)	天王体育館
11月22日(土)	秋田県女性スポーツ推進委員交流のつ どい	天王体育館
1月9日(金)	第2回広報委員会	リモート業務
1月16日(金)	第1回総務委員会	秋田県スポーツ科学センター
2月16日(月)	第3回広報委員会	秋田県スポーツ科学センター
3月3日(火)	正副会長会議 理事会	秋田県スポーツ科学センター 〃
3月24日(火)	令和7年度 会計監査	秋田県スポーツ科学センター
3月下旬	「県民のスポーツ第75号」発行・発送	秋田県スポーツ科学センター

〈秋田県スポーツ推進委員協議会 受託事業「全県体力テスト・スポーツ実態調査」〉

期 日	事 業
4月18日(金) ～8月1日(金)	全県スポーツ実態調査 調査期間
4月18日(金) ～10月30日(木)	「体力・運動能力調査」及び「全県体力テスト」 調査期間
8月4日(月)	集計作業・報告書編集
3月下旬	『全県体力テスト・スポーツ実態調査 事業報告書』発行・発送

〈公益社団法人全国スポーツ推進委員連合・東北地区スポーツ推進委員協議会 関係事業〉

期 日	事 業	会 場
6月13日(金)	全国スポーツ推進委員連合 定時総会 【飯坂会長 出席】	東京都国立オリンピック記念 青少年総合センター
7月10日(木)	東北地区スポーツ推進委員協議会役員会	福島県田村市 福島県田村市運動公園 他
7月11日(金)	東北地区スポーツ推進委員研修会	
12日(土)	福島県大会	
11月13日(木)	第66回全国スポーツ推進委員	長野県長野市 ビックハット 他
14日(金)	研究協議会長野大会	
2月10日(火)	生涯スポーツ・体力づくり全国会議2026	栃木県宇都宮市 栃木県総合文化センター
3月 7日(土)	スポーツ推進委員リーダー養成講習会	東京都渋谷区代々木 国立オリンピック記念青少年 総合センター
～8日(日)	※ 令和7年度 派遣無し	

〈その他〉

- 全国スポーツ推進委員連合・東北地区スポーツ推進委員協議会に関わる業務
- 秋田県研究大会、東北地区研修会及び全国研究協議会での功労者表彰等に関わる事務
- 「県民のスポーツ第75号」の原稿依頼、編集及び校正
- 秋田県観光文化スポーツ部スポーツ振興課及び各種団体との連絡、調整

3 内 容

【秋田県スポーツ推進委員協議会事業費補助金に関する事業】

(1) 第68回秋田県スポーツ推進委員研究大会

◇秋田市観光文化スポーツ部スポーツ振興課及び第68回秋田県スポーツ推進委員研究大会実行委員会(秋田市スポーツ推進委員会)が主管となって、CNAアリーナ★あきたを会場に、2日間の研究大会が行われた。また、初日の夕方には秋田キャスルホテルを会場して、情報交換会が盛大に行われた。

◇全体会287名、実技研修には278名の参加があった。

【1日目】

記念講演

演 題 「自分のライフスタイルに合った筋力トレーニング」

講 師 新潟大学名誉教授 篠 田 邦 彦 氏

アトラクション

「竿燈の実演、ふれあい」 南通り竿燈会

【2日目】

実技研修会

研修科目① フロアカーリング

研修科目② ラダーゲッター

(2) 秋田県女性スポーツ推進委員交流のつどい(担当:女性委員会)

期 日 令和7年11月22日(土)

会 場 潟上市天王体育館

内 容 実技研修「ディスコン」、「ドンパン体操」

情報交換会 テーマ:「スポーツ推進委員の魅力とは!」

「女性のスポーツ推進委員を増やすためには!」

(3) 「県民のスポーツ」第75号の発行(担当 広報委員会) 発行部数:710部

4 まとめ

第68回秋田県スポーツ推進委員研究大会秋田市大会には、県内各地より287名の参加があり、各地域のスポーツ振興を担う委員が一堂に会して研修を積む良い機会となっていた。そこで、最新の生涯スポーツの在り方に触れたり、交流を通じて互いの地域の取組の良さに気付いたりすることが大きな学びとなっていた。その学びとともに、委員同士が繋がりを大きくしていくことで、県民の健康寿命の延伸を支える大きな力となっていくと思われる。スポーツ推進委員は、地域住民と行政をつなぐ役割を担い、子どもから高齢者までが気軽に参加できるスポーツ活動の企画・運営や指導、健康づくりの普及を担っている。ニュースポーツの紹介や大会の支援を通して、地域の交流や体力向上にも貢献している。このような多様な世代や障がいのある方も参加しやすい環境づくりを進め、誰もが生涯にわたりスポーツを楽しめる地域づくりの中心的存在となっているスポーツ推進委員の活動をこれからもサポートしていきたい。

9 - (1) 全県スポーツ実態調査

1 趣 旨

秋田県内の成人（18歳～79歳）のスポーツ実施状況や興味・関心等を明らかにするとともに、「秋田県スポーツ推進計画」や各市町村のスポーツ施策の立案・検証のための基礎データを得る。

2 期 間

令和7年5月 ～ 7月（調査期間）

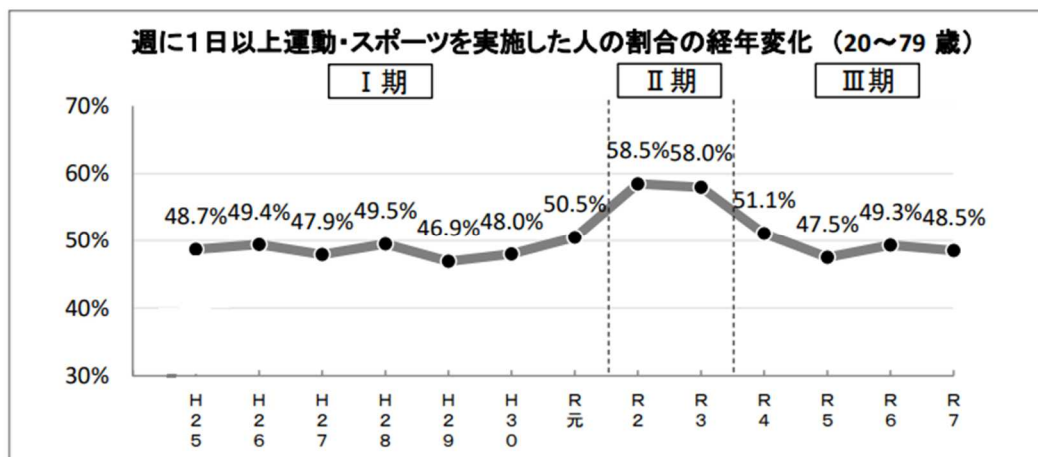
3 内 容

- (1) 調査内容 県内の成人（18歳～79歳）のスポーツ実施状況や興味・関心等
- (2) 調査対象 県内の25市町村の成人（18歳～79歳）の男女
- (3) 調査方法 各市町村スポーツ推進委員が調査対象者への調査票の配布と回収を行った。
- (4) 主な調査結果（『令和7年度 全県体力テスト・スポーツ実態調査 事業報告書』より）

①年齢別スポーツ実施率

年齢	週3日以上 のスポーツ実施率				週1日以上 のスポーツ実施率				月1日以上 のスポーツ実施率		年1日以上 のスポーツ実施率	
	男性		女性		男性		女性		男性	女性	男性	女性
18、19歳	40.0%	40.0%	29.1%	29.1%	70.0%	70.0%	64.6%	64.6%	86.3%	70.9%	88.8%	79.7%
20～24歳	35.8%	29.7%	19.8%	14.0%	69.7%	62.2%	52.3%	44.2%	78.9%	64.9%	79.8%	72.1%
25～29歳	24.8%		9.5%		56.2%		38.1%		71.5%		53.1%	
30～34歳	18.5%	17.8%	6.4%	8.6%	55.4%	52.7%	43.1%	37.5%	68.5%	51.4%	73.1%	64.2%
35～39歳	17.2%		10.1%		50.0%		33.5%		67.2%		48.1%	
40～44歳	18.4%	15.8%	11.4%	12.1%	52.6%	46.2%	37.1%	37.0%	68.4%	55.3%	81.6%	64.4%
45～49歳	14.0%		12.7%		42.1%		37.0%		61.8%		47.9%	
50～54歳	12.9%	11.8%	17.4%	17.7%	48.4%	46.7%	49.3%	47.2%	65.2%	56.9%	80.0%	67.4%
55～59歳	10.6%		18.1%		44.7%		45.1%		59.1%		56.3%	
60～64歳	21.1%	18.8%	14.3%	19.3%	45.1%	46.5%	47.2%	54.2%	60.6%	57.8%	71.1%	63.4%
65～69歳	16.4%		25.4%		47.9%		62.7%		63.0%		67.9%	
70～74歳	24.0%	22.9%	20.1%	21.6%	51.3%	50.4%	55.5%	59.3%	60.4%	63.4%	66.2%	67.1%
75～79歳	21.2%		24.0%		49.0%		65.4%		60.6%		74.0%	
男性女性別（18～79歳）	20.1%		16.2%		51.4%		47.4%		66.1%	58.1%	74.2%	67.1%
全 体（18～79歳）	18.1%				49.4%				62.0%		70.6%	
男性女性別（20～79歳）	19.1%		15.6%		50.5%		46.6%		65.1%	57.5%	73.5%	66.5%
全 体（20～79歳）	17.4%				48.5%				61.2%		70.0%	

②平成25年からの経年比較



4 まとめ

平成25年度に調査を開始して、今年度で13年目となった。調査を終えて、まずは各市町村スポーツ推進委員会の協力に心より感謝したい。

調査結果としては、県が特に重視している「週1回以上のスポーツ実施率」が令和6年度の49.3%から0.8ポイント落ちて48.5%になった。国や県の「成人の週1回以上のスポーツ実施率が70%になることを目指す」という目標には大きな隔たりがあり、今後より一層スポーツ推進委員や総合型スポーツクラブ等と連携を強め、生涯スポーツの推進に力を入れていく必要があると考える。

9 - (2) 全県体力テスト

1 趣 旨

県民の体力・運動能力の現状を明らかにするとともに、体育・スポーツの指導と行政上の基礎資料を得る。

2 調査期日

令和7年5月 ～ 10月

3 調査内容

(1) 調査団体 秋田県スポーツ推進委員協議会

(2) 調査対象 県内全市町村に実施依頼

成年 1,278名 高齢者 354名 計 1,632名

(3) 調査内容 スポーツ庁「体力・運動能力調査」と同一項目で実施

<成年>

- ・握力
- ・上体起こし
- ・長座体前屈
- ・反復横とび
- ・急歩
- ・20mシャトルラン
- ・立ち幅とび

※急歩か20mシャトルラン(往復持久走)
のどちらか選択して実施

<高齢者>

- ・ADL
- ※以下の項目については、ADLによる項目実施のスクリーニングに関する判定基準により、その実施の可否を検討する。
- ・握力
- ・上体起こし
- ・開眼片足立ち
- ・10m障害物歩行
- ・6分間歩行

(4) 回収標本数 成年 960名 高齢者 417名 計 1,377名

(5) 調査結果の概要 (※令和7年度全県体力テスト・スポーツ実態調査事業報告書 参照)

①合計点について(単位:点 成年・高齢者とも60点満点)

前年度の全国平均と比較して、数値的に大きな差は見られなかったが、年代ごとに見ると、平均を下回る年代が多かった。20代～50代は30代男を除き、全ての年代で下回る結果であった。一方、60代後半～70代前半は、各年代で上回った。

②項目別得点について

前年度の全国平均と比較して、上体起こしが本県の平均が上回った年代が多かった。しかし、20mシャトルランが全国平均と比較して、全ての年代で下回る結果となった。

4 まとめ

昨年度に引き続き、各市町村スポーツ推進委員の協力を得て実施することができた。本事業は男女各年代ごとにデータが集まる貴重な調査であるため、県民の体力の向上や健康の保持増進等の現状を把握し、本県及び各市町村の施策に反映されるデータとして期待される。

厚生労働省によると、2022年の推計ではあるが全国健康寿命は男性72.57歳、女性75.45歳で、前回2019年の数値と比べ、男性は-0.11歳、女性は+0.07歳という結果であった。また、「平均寿命-健康寿命」の数値をみると、男性8.49歳、女性11.63歳で、調査開始以来短い数値となった。「健康づくりへの意識の高まり」による結果であると推測される。

一方、今年度実施した体力テストからは、秋田県民の体力低下が懸念される。特に20代～50代の若い世代や働く世代における結果は、運動習慣の定着に向けた取組を一層充実させることが重要である。運動に親しむ機会を創出することで、将来的な健康寿命延伸にもつなげていきたい。本調査の事業報告書を活用することや、できるだけ多くの県民が体力・運動能力調査に参加できるような手立てを講ずることで、「若い世代や働く世代の運動習慣の定着」や「高齢者の健康寿命延伸」に向けた取組や施策に生かせると考える。事務局としても、各市町村や各スポーツ推進委員会の今後の取組に対して支援をしたり、連携して運動機会を創出したりしていきたい。

スポーツ医科学チーム

1 スポーツ医科学サポート事業

(1) 体力診断事業（アスリート診断）

(2) 体力診断事業（一般体力診断）

(3) トレーナー派遣事業

(4) スポーツ科学研修会

①フィジカルトレーニング

②メンタルトレーニング

③コンディショニング

④スポーツ栄養

⑤スポーツリカバリー

②映像サポート

(5) スポーツ映像分析サポート事業

(6) スポーツ栄養サポートプログラム

2 アスリート輩出のためのタレント発掘事業

(AKITAスーパーわか杉っ子発掘プロジェクト)

3 事業推進にかかわる各種委員会

(1) トレーナー派遣委員会

(2) スポーツ栄養指導委員会

1 - (1) 体力診断事業（アスリート診断）

1 趣 旨

競技力向上を目指すチームや選手に対して各種検査や測定を実施し、それらの結果を踏まえてメディカル、コンディショニング、栄養、フィジカルトレーニング、メンタルトレーニングの各アドバイザーによる選手個々に応じたフィードバックを実施することによって、競技力の向上やトレーニングの改善、スポーツ障害の予防、栄養改善等を支援する。また、要望に応じて、フィジカルトレーニングアドバイザーとメンタルトレーニングアドバイザーによる巡回指導を行い、競技力向上支援をより充実したものにする。

2 期 間

令和7年5月13日（火） ～ 令和8年2月27日（金）

3 内 容

- (1) 事前調査（食事調査）
- (2) 採血・採尿検査
- (3) 形態測定（身長測定、InBody 970による体成分測定）
- (4) 心理的競技能力診断検査（DIPCA.3）
- (5) 体力測定

内 容
閉眼片足立ち（平衡性）、長座体前屈（柔軟性）、握力・背筋力（静的筋力）、全身反応時間（敏捷性）、20m走（疾走力）、垂直跳び・リバウンドジャンプ（跳躍力）、レッグパワー（脚伸展パワー）、パワーマックス（無酸素パワー）、バイオデックス（等速性収縮による動的筋力）

- (6) 各種視力、スポーツビジョン測定

内 容
静止視力、動体視力、深視力、眼と手の協応動作、空間認識能力、中心部／周辺部認識能力、眼球運動

- (7) フィードバック

分 野	内 容
メ デ ィ カ ル	スポーツドクターが、採血・採尿検査結果と問診等から、貧血や筋肉のダメージ、各種疾患、アンチドーピングについてアドバイスを行う。
コンディショニング	トレーナー（理学療法士、柔道整復師、AT等）が、けが・故障等の有無、動作チェック、ストレッチング、リハビリのための補強運動等のアドバイスを行う。
ニュートリション	スポーツ栄養士や管理栄養士が、血液検査結果や食事習慣調査、面談により、日頃の食生活についてアドバイスを行う。
フィジカルトレーニング	フィジカルトレーニングアドバイザーが、測定した結果や過去のデータ、動作チェック等を確認し、これからのフィジカル面の強化策や動作の改善方法等についてアドバイスを行う。
メンタルトレーニング	メンタルトレーニングアドバイザーが、心理的競技能力診断検査（DIPCA.3）によるメンタルテストとその分析から、アスリートとして、求められるメンタル強化方法、トレーニング手段等、アドバイスを行う。

4 まとめ

(1) 実施回数 31回

(2) 受診延べ人数 (単位：人)

	小中学生			高校生			大学一般			合計		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
前期	4	2	6	58	48	106	1	5	6	63	55	118
後期	3	2	5	76	38	114	0	5	5	79	45	124
合計	7	4	11	134	86	220	1	10	11	142	100	242

(3) 受診競技団体別実施状況

競技団体	延べ人数		実施内容		
	男	女	採血・採尿検査	心理検査	体力測定
スケート (スピード)	8	4	○	○	○
トライアスロン	2	2	○	○	○
レスリング	31	3	○	○	○
スキー (アルペン)	6	7	○	○	○
ラグビーフットボール	43			○	○
バドミントン	9	25	○	○	○
相撲	16			○	○
剣道	11	11	○	○	○
柔道	7	8	○	○	○
なぎなた		15	○	○	○
バレーボール		24	○	○	○
自転車競技	9	1	○	○	○

(4) フィードバック

① メディカル

採血・採尿検査の結果を基に、スポーツドクターから結果の説明、貧血対策、アンチドーピングについて個別にアドバイスが行われた。特に貧血については、関連する検査項目に対して、治療の必要性について説明があり、選手や指導者にとっても理解が深まったと考えられる。

② コンディショニング

選手が抱えているけがの治療方法や日々の練習から実践できる臀部筋群のストレッチや膝関節伸筋・屈筋の強化方法などについてアドバイスが行われた。また、選手一人ひとりの質問や悩みに対して、個別に対応を行い、個々の課題解決に取り組んでもらうことができた。

③ ニュートリション

食事調査票と採血・採尿検査の結果を基に、疲労回復、体脂肪率の調整、朝食の改善や食事量のバランスなどについて、アドバイスが行われた。摂取量や献立案、補食のタイミングなど具体的示すことで、選手や指導者に栄養管理の重要性を伝えることができたと考えられる。

④ フィジカルトレーニング

体力測定結果の見方についての説明や過去に実施した体力測定の結果を現在の体力測定の結果と比較してどのような変化が起きたのか、どのような影響があったのかについて説明や解説をしている。測定数値が低い項目に対しては数値を向上させるためにどのような動きが有効であるかアドバイスを行い、トレーニング方法の紹介やフォームの指導等も実施した。これ以外にもトレーニングの負荷設定に関する事など、選手の求めているものに対してできる限りのアドバイス等を行い、選手の競技力向上・傷害予防の点からサポートを行った。選手・指導者からは、「トレーニング効果を高めるためにはどのような順番で行うのが良いか」、「片脚の支持機能

を高めることや体幹部の安定感を高めるにはどうすれば良いか」などの質問があり、体力測定結果や日頃のトレーニングの状況から選手・指導者が身体構造や体形の課題について考えている様子が見られた。

要望に応じた巡回指導では、フィードバックでアドバイスをを行った内容よりもさらに具体的なレクチャーを行い、体感してもらった。また、トレーニングの基礎となる種目においてのデモンストレーションを行い普段のトレーニングに活かせるような内容についても実施した。トレーニング効果はすぐに現れるわけではないが、巡回指導をきっかけにトレーニングの質が向上し身体の使い方が上手くなっていることは競技におけるパフォーマンスに良い影響を与えていることが考えられる。

⑤メンタルトレーニング

アスリート診断では、心理的競技能力診断検査で心理面の自己分析を実施している。初めてアスリート診断を受診した選手に対しては、心理的競技能力診断検査の解説や心理面の傾向および課題を説明し、課題に応じたメンタルトレーニングの方法を紹介した。2回目以降の選手には、より実践的な内容の紹介や大会に向けてのアドバイス、チームビルディングの手法などを提供した。

次に、心理的競技能力診断検査のデータについて、今年度受診した242名の総合点の平均は176.2点(±25.1点)であり、男女別で比較すると、男子(142名)の平均が174.5点(±25.3点)、女子(100名)の平均が177.9点(±24.7点)であった。

心理的競技能力診断検査の5項目の説明と指導内容は次のとおりである。

『競技意欲』は、競技に対する動機づけ(モチベーション)のことであり、この項目を高めるためには、明確な目標設定をするトレーニングが必要である。選手には、大きな目標から逆算して小さな目標を立て、スモールステップで達成していくことや目標設定のポイントを説明した。また、目標は立てて終了ではなく、修正することが重要であることを伝えた。

『精神の安定・集中』は、自己コントロール能力のことであり、この項目はプレッシャー下で実力発揮できるかを判断している。リラックスしすぎず緊張しすぎない、理想的な心理状態になったときに最高のパフォーマンスを発揮できることを説明した。そのような状態を作り出すために、呼吸の活用方法や漸進的筋弛緩法、セルフトーク等のスキルの紹介をした。

『自信』は、ある行動を遂行できるという信念であり、この項目はピンチやチャンスなどの重要な場面で、自分を信じて思い切ったプレイができるかどうかである。自信を高めるために、成功体験を重ねることや代理体験を通して、できるという感覚を身につけることが重要であることを説明した。

『作戦能力』は、事前の準備や競技中の判断力であり、この項目を高めるためにイメージトレーニングの方法や種類を紹介し、なぜイメージトレーニングをすることが重要なのかをエクササイズを通して体感してもらった。

『協調性』は、チームワークを大切にし、協力してプレイすることであり、ここでは、チームメイト同士の考え方の共有や価値観の違いに気付くエクササイズを実施し、チームでのコミュニケーションの重要性を説明した。

心理的競技能力診断検査の結果

	競技意欲	精神の安定 ・集中	自信	作戦能力	協調性	総合得点
男子平均	66.0	38.1	27.3	25.7	17.4	174.5
女子平均	66.1	40.6	26.8	26.1	18.4	177.9
全体平均	66.3	39.3	27.0	25.9	17.9	176.2

n=242 (男子:142 女性:100)

(5) 競技別平均値

①男子

アスリート診断受診者 競技別平均値 (男子)

競技団体	ラグビー	スキー	相撲	スピードスケート	柔道	剣道	バドミントン	トライアスロン	レスリング	自転車	全体	
延べ人数	43	6	16	8	7	11	9	2	31	9	142	
身長 (cm)	171.8	169.8	172.9	165.9	177.8	174.5	169.1	173.6	170.5	169.5	171.5	
体重 (kg)	77.9	63.0	103.1	56.3	91.1	64.8	58.6	64.7	66.1	65.3	71.1	
体脂肪率 (%)	21.5	11.7	29.5	15.8	19.4	13.6	12.9	14.2	14.0	18.7	17.1	
20m走 (秒)	3.29	3.11	3.54	3.32	3.28	3.31	3.17	3.47	3.28	3.34	3.31	
最大無酸素パワー (W)	957.8	1035.2	1129.3	854.8	1024.9	806.9	750.4	784.0	828.6	920.6	909.3	
体重あたりの最大無酸素パワー (W/kg)	12.3	16.4	11.2	15.0	11.4	12.5	12.8	12.2	12.7	14.1	13.1	
垂直跳び (動作制限なし) (cm)	43.0	55.8	40.5	47.2	42.5	44.0	46.9	36.7	44.2	43.9	44.5	
脚伸展パワー (W)	871.2	861.0	908.3	716.8	904.0	735.1	694.0	452.0	727.1	715.7	758.5	
体重あたりの脚伸展パワー (W/kg)	11.3	13.7	8.9	12.4	10.3	11.8	11.8	9.3	11.2	10.9	11.2	
全身反応時間 (秒)	0.352	0.292	0.351	0.267	0.350	0.302	0.326	0.322	0.300	0.329	0.319	
閉眼片足立ち (秒)	55.6	134.5	65.9	147.0	72.9	74.1	135.6	64.5	106.9	65.2	92.2	
長座体前屈 (cm)	43.0	57.3	50.2	50.6	51.6	47.5	42.1	45.8	48.7	44.9	48.2	
握力 (右) (kg)	46.8	45.9	51.6	37.1	56.3	46.5	40.8	40.7	43.2	39.3	44.8	
握力 (左) (kg)	44.8	44.3	51.5	34.4	53.1	46.2	35.8	38.6	40.8	39.6	42.9	
握力 (左右平均) (kg)	45.8	45.1	51.6	35.8	54.7	46.4	38.3	39.7	42.0	39.5	43.9	
背筋力 (kg)	123.7	118.0	142.1	91.0	152.1	110.0	93.4	101.0	117.3	108.3	115.7	
視力系の測定	静止視力 (両眼)	1.1	1.5	1.2	1.2	1.0	0.9	1.0	0.7	1.0	0.9	1.1
	動体視力 (KVA)	0.6	1.0	0.7	0.6	0.5	0.4	0.5	0.2	0.5	0.4	0.5
	深視力 (手前→遠方) (cm)	17.0	9.5	13.5	11.7	10.4	13.6	24.3	20.3	19.4	25.3	16.5
	深視力 (遠方→手前) (cm)	19.9	5.7	14.1	10.0	10.9	15.4	17.0	20.5	22.8	31.7	16.8
	眼と手/身体の協応動作 (秒)	8.96	8.75	9.16	9.04	9.51	8.82	8.90	10.02	9.01	9.43	9.16
	空間認識能力 (1色) (個)	4.3	5.0	4.6	3.9	5.1	4.9	4.4	4.5	4.8	4.9	4.6
	空間認識能力 (2色) (個)	4.9	4.5	4.4	3.9	4.9	4.0	4.7	3.0	4.8	4.8	4.4
	空間認識能力 (3色) (個)	4.6	4.8	4.5	4.0	4.9	5.0	4.1	3.5	4.6	4.4	4.4
	中心部/周辺部感知能力 (正答率 %)	70.5	76.3	67.4	75.0	73.1	74.4	70.8	49.5	71.9	63.9	69.3
	中心部/周辺部感知能力 (クリア数 個)	17.5	19.7	18.0	19.1	18.0	18.8	18.9	17.0	18.5	17.0	18.3
	衝動性眼球運動能力 (平均反応時間 秒)	0.46	0.47	0.50	0.52	0.49	0.47	0.46	0.57	0.50	0.49	0.49
衝動性眼球運動能力 (最速反応時間 秒)	0.33	0.40	0.37	0.44	0.38	0.39	0.37	0.49	0.39	0.39	0.40	
バイオデックス	伸展最大筋力/体重 (右) (%)	264.9%	318.4%	202.9%	241.8%	269.5%	258.5%	260.0%	254.1%	262.9%	269.8%	260.3%
	伸展最大筋力/体重 (左) (%)	256.0%	298.6%	198.1%	240.8%	281.6%	273.6%	258.4%	199.8%	258.6%	246.3%	251.2%
	屈曲最大筋力/体重 (右) (%)	133.6%	164.5%	112.8%	120.8%	126.3%	134.7%	132.1%	124.8%	138.2%	131.2%	131.9%
	屈曲最大筋力/体重 (左) (%)	128.8%	178.3%	103.5%	130.2%	127.4%	128.8%	121.4%	105.5%	135.8%	112.5%	127.2%
	屈曲最大筋力/伸展最大筋力 (右) (%)	52.3%	51.7%	56.4%	50.4%	47.1%	50.5%	51.4%	51.4%	53.0%	49.3%	51.4%
	屈曲最大筋力/伸展最大筋力 (左) (%)	51.8%	59.9%	51.9%	54.5%	44.8%	47.2%	47.7%	53.7%	53.2%	47.3%	51.2%

②女子

アスリート診断受診者 競技別平均値 (女子)

競技団体	スキー	バドミントン	なぎなた	トライアスロン	スピードスケート	柔道	剣道	バレーボール	レスリング	自転車	全体	
延べ人数	7	25	15	2	4	8	11	24	3	1	100	
身長 (cm)	155.2	158.5	158.4	160.2	152.1	162.0	155.7	163.2	165.0	161.6	159.2	
体重 (kg)	51.2	54.3	52.9	59.5	48.7	71.4	53.8	57.6	61.9	55.7	56.7	
体脂肪率 (%)	22.5	24.4	23.2	22.9	25.8	28.7	23.9	22.0	23.0	21.7	23.8	
20m走 (秒)	3.51	3.72	3.78	4.27	3.68	3.81	3.69	3.57	3.51	3.58	3.71	
最大無酸素パワー (W)	555.0	571.6	531.7	501.0	576.3	749.0	539.0	640.3	714.0	644.0	602.2	
体重あたりの最大無酸素パワー (W/kg)	10.8	10.6	10.0	8.5	12.0	10.4	9.7	11.1	11.6	11.5	10.6	
垂直跳び (動作制限なし) (cm)	38.4	33.8	32.2	32.0	36.8	29.5	31.1	39.0	38.0	32.7	34.4	
脚伸展パワー (W)	503.9	488.8	482.3	481.5	457.5	638.3	425.5	577.4	666.7	574.0	529.6	
体重あたりの脚伸展パワー (W/kg)	9.8	9.0	9.1	8.1	9.5	9.1	7.9	10.0	10.8	10.3	9.4	
全身反応時間 (秒)	0.320	0.340	0.330	0.295	0.342	0.354	0.341	0.333	0.310	0.375	0.334	
閉眼片足立ち (秒)	140.0	107.3	154.3	28.5	76.0	95.3	165.6	82.7	43.7	112.0	100.5	
長座体前屈 (cm)	50.1	45.8	48.4	38.5	45.1	51.9	40.8	49.0	51.7	58.0	47.9	
握力 (右) (kg)	33.0	32.6	32.6	33.8	24.9	36.6	33.1	31.4	32.3	37.7	32.8	
握力 (左) (kg)	30.3	27.0	29.9	32.2	24.9	34.0	31.5	29.3	32.0	31.9	30.3	
握力 (左右平均) (kg)	31.6	29.8	31.3	33.0	24.9	35.3	32.3	30.4	32.2	34.8	31.5	
背筋力 (kg)	77.3	71.9	70.9	78.0	60.8	81.3	74.1	77.6	99.3	104.0	79.5	
視力系の測定	静止視力 (両眼)	1.3	1.1	1.0	1.3	1.4	0.7	1.2	1.1	1.3	0.8	1.1
	動体視力 (KVA)	0.8	0.6	0.4	0.8	1.1	0.4	0.6	0.5	0.5	0.2	0.6
	深視力 (手前→遠方) (cm)	6.5	14.0	9.1	4.2	9.2	15.4	13.0	12.2	26.1	5.6	11.5
	深視力 (遠方→手前) (cm)	8.3	16.9	12.6	5.0	15.8	45.4	16.5	10.6	18.6	9.3	15.9
	眼と手/身体の協応動作 (秒)	9.41	9.08	9.18	10.35	9.48	9.20	9.21	8.92	8.96	9.52	9.33
	空間認識能力 (1色) (個)	4.3	4.5	4.8	5.0	3.3	4.8	4.3	4.5	5.0	6.0	4.7
	空間認識能力 (2色) (個)	4.6	4.3	4.6	2.5	4.5	4.3	4.5	4.6	4.3	4.0	4.2
	空間認識能力 (3色) (個)	4.4	4.6	4.9	4.0	3.3	4.8	4.8	4.7	4.7	6.0	4.6
	中心部/周辺部感知能力 (正答率 %)	68.3	69.7	72.2	61.0	64.3	71.1	67.0	72.1	78.0	78.0	70.2
	中心部/周辺部感知能力 (クリア数 個)	16.4	18.8	18.3	21.5	20.0	18.6	17.8	18.9	18.3	20.0	18.9
	衝動性眼球運動能力 (平均反応時間 秒)	0.47	0.48	0.49	0.52	0.52	0.48	0.48	0.48	0.53	0.47	0.49
	衝動性眼球運動能力 (最速反応時間 秒)	0.36	0.37	0.40	0.40	0.43	0.38	0.41	0.40	0.43	0.40	0.40
バイオデックス	伸展最大筋力/体重 (右) (%)	263.3%	198.7%	234.7%	161.6%	223.1%	209.1%	227.7%	245.2%	239.4%	250.2%	225.3%
	伸展最大筋力/体重 (左) (%)	265.2%	201.5%	228.1%	189.0%	234.3%	205.6%	224.2%	248.7%	251.8%	209.8%	225.8%
	屈曲最大筋力/体重 (右) (%)	128.9%	98.4%	107.4%	41.3%	110.0%	91.8%	111.8%	114.5%	101.4%	141.9%	104.7%
	屈曲最大筋力/体重 (左) (%)	132.6%	99.9%	101.2%	73.7%	115.4%	94.4%	103.4%	116.0%	103.9%	118.1%	105.9%
	屈曲最大筋力/伸展最大筋力 (右) (%)	49.2%	50.3%	46.3%	25.6%	50.3%	48.1%	49.6%	48.1%	42.5%	56.7%	46.7%
	屈曲最大筋力/伸展最大筋力 (左) (%)	50.2%	50.2%	42.1%	39.0%	49.7%	50.8%	45.8%	47.0%	41.3%	56.3%	47.2%

1 - (2) 体力診断事業（一般体力診断）

1 趣 旨

競技力向上を目指すスポーツ選手や健康の維持増進を目的としたスポーツ愛好者など、スポーツに関わる県民を対象としてスポーツ科学に基づいた体力測定を行い、自身の現在の体力レベルを理解することにより、今後のスポーツ活動の参考としてもらう。

2 期 間

令和7年4月22日（火） ～ 令和8年3月27日（金）

3 内 容

(1) 会 場 スポーツ科学センター4階測定室

(2) 測定コース及び測定項目

①体成分測定コース

- ・身長測定とInBody970による体成分測定

②筋力向上コース

- ・身長測定とInBody970による体成分測定
- ・心理的競技力診断検査（DIPCA.3）
- ・体力測定

閉眼片足立ち（平衡性）、長座体前屈（柔軟性）、握力・背筋力（静的筋力）、全身反応時間（敏捷性）、バイオデックス（等速性収縮による動的筋力）、20m走、無酸素性パワー（パワーマックス）、レッグパワー（瞬発力）

・スポーツビジョン測定

静止視力、動体視力、深視力、眼と手の協応動作、瞬間視能力、空間認識能力、周辺部認識能力、中心部／周辺部認識能力、眼球運動

③健康体力づくりコース

- ・身長測定とInBody970による体成分測定
- ・肺活量測定
- ・体力測定

閉眼片足立ち（平衡性）、長座体前屈（柔軟性）、握力（静的筋力）、全身反応時間（敏捷性）、レッグパワー（瞬発力）、全身持久力

4 実 績（受診人数）

コース	小中学生			高校生			大学一般			合計		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
体成分測定コース	0	1	1	280	1	281	1	1	2	281	3	284
筋力向上コース	8	3	11	0	1	1	17	0	17	25	4	29
健康体力づくりコース	0	0	0	0	0	0	1	21	22	1	21	22
合 計	8	4	12	280	2	282	19	22	41	307	28	335

5 ま と め

今年度も、受診者の運動状況や測定の目的に応じた3つのコースを設定して事業を実施した。体成分測定コースは、高等学校野球部からの申込が大多数を占めた。継続して測定することでトレーニングによる効果の検証、体成分の把握やコントロールに努める指標となっている。

一般体力診断は、アスリートの競技力向上サポートだけではなく、一般県民の方々の健康増進にもつなげることができる事業であるため、今後も3コース制を維持して事業を継続していきたいと考えている。

1 - (3) トレーナー派遣事業

1 趣 旨

国民スポーツ大会、東北総合スポーツ大会へスポーツ医科学の知識と技術をもつトレーナーを派遣し、選手のコンディショニングサポートを実践することで、選手やチームのパフォーマンス向上を目指す。

2 期 間

令和7年4月1日（火） ～ 令和8年3月31日（火）

3 内 容

- (1) 東北総合スポーツ大会【競技開始前日から派遣可能】
2泊3日までとし、国民スポーツ大会の予選とならない競技・種目へは派遣しない。
- (2) 国民スポーツ大会【競技開始前々日から派遣可能】
4泊5日までとする。

4 まとめ

(1) 派遣大会と派遣人数

①東北総合スポーツ大会

・延べ12名派遣

バスケットボール2名、サッカー1名、ラグビーフットボール3名、
バドミントン1名、ソフトテニス2名、ウエイトリフティング1名、
ソフトボール1名、バレーボール1名

②国民スポーツ大会本大会

・延べ8名派遣

陸上競技1名、バスケットボール2名、ソフトテニス1名、バドミントン1名、
ラグビーフットボール2名、ウエイトリフティング1名、

③国民スポーツ大会冬季大会スキー競技会

・延べ2名派遣

ジャイアントスラローム・スペシャルジャンプ・コンバインド1名、
クロスカントリー1名

(2) 所感

今年度も多くのトレーナーの協力を得て、帯同を希望する競技団体への派遣を実施することができた。

帯同した各チームにおいては、試合前のコンディショニングチェック・テーピング・ケアの実施、試合中におけるセーフティーアシストやメディカルトレーナーとしてのベンチ待機、宿舎では試合後のケアやテーピングの処置など、多岐にわたるサポートを実践していただいた。

アスリートのパフォーマンス発揮をサポートするため、平成19年の秋田わか杉国体に向けてスタートした本事業も広く浸透し、競技団体もトレーナーの必要性を十分に認識できている。今年度は新たにウエイトリフティングからも派遣申請があった。今後も各種大会において、アスリートが最大限のパフォーマンスを発揮できるようサポートを続けていきたい。

1－(4)－① 秋田県スポーツ科学研修会（フィジカルトレーニング）

1 趣 旨

アスリートや指導者等にフィジカルトレーニングについて研修する機会を提供し、知識や技能を身に付け、競技力の向上を目指す。

2 期 日

令和7年11月16日(日) 午前9時30分から午後0時30分

3 内 容

(1) 講義・実技 「競技力向上につなげるためのプライオメトリクスとアジリティ」

(2) 講 師 井 田 方 貴 氏

(ライム・パフォーマンス株式会社

ストレンクス&コンディショニングコーチ)

(3) 会 場 スポーツ科学センター 1階体育場

(4) 参加者 20名 アスリート、指導者、トレーナー等

4 まとめ

これまで本研修会は、講義と実技を分けて実施してきたが、今年度は講義と実技を混ぜて実施することで、講義の内容をすぐに実技で体験できるようにした。

「爆発的パワーの発揮」をテーマとして設定し、プライオメトリクスとアジリティの両面からのアプローチを学ぶ研修会とした。

プライオメトリクスでは、パワー発揮の原理原則を体の筋群から解説し、体の使い方を受講者が理解することができていた。また、各競技や動作の局面でのパワー発揮時間を示すことで、瞬間的にどれだけパワーを発揮することができるかということが、パフォーマンスにつながるということも受講者にとって良い学びとなっていた。パワーポジションの重要性や負荷を徐々に高めていくジャンプ系のトレーニングなどを実践した。トレーニングの安全配慮や漸進性についても解説があり、学んだことを指導に活かす際にも重要なポイントについての解説もされていた。

アジリティでは、知覚や認知・神経系との関連についての解説、実技として前後左右の速い動き、動きの切り替え、動きの中での加速など非常に運動量が多くなる内容であった。

研修会全体を通じて、受講者が積極的に質問をし、その内容を受講者全体で共有・実践することができ、より研修会の内容が濃密なものとなった。講義と実技が一体となったことから、受講者の理解も深まり、事後アンケートでの満足度も非常に高い研修会することができた。

現代では、様々なトレーニング動画がSNS上で簡単に見ることができるが、その理論などまでを理解することは難しい。今後も、トレーニングとその理論を学べる研修会を企画していくことで、本県アスリートや指導者にとって多くの学びを提供していきたいと思う。

1 - (4) - ② 秋田県スポーツ科学研修会（メンタルトレーニング）

1 趣 旨

スポーツに携わる選手・保護者・指導者に対して、実践に役立つメンタルトレーニングの知識や技術を修得する機会を提供し、指導者のメンタルトレーニングに関する資質向上と選手・チームの競技力向上を目指す。

2 期 日

令和7年9月21日（日） 午前9時30分から午後3時30分

3 内 容

(1) 演 題 「競技力向上のためのスポーツメンタルトレーニング」

(2) 講 師 宍 戸 渉 氏

日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング指導士
駿河台大学スポーツ科学部非常勤講師（メンタルトレーニング部門担当）

(3) 会 場 スポーツ科学センター 2階研修室、1階体育場

(4) 参加者 40名

選手（高校生、中学生）、指導者、保護者

(5) 研修内容

選 手 ・メンタル面の強さと自己分析するスポーツ心理テストの紹介
・他と自分（他チームと自チーム）のスコアの比較
・スポーツ心理学とは何か？メンタルトレーニングとは何か？
・メンタルトレーニングの目的と基本的な8つの心理的スキルの紹介
・メンタルトレーニングの実践

指導者 ・優秀なコーチとは（スポーツ科学、マネジメント、技術や戦術の理解）
・コーチング哲学（行動や考えの裏付けとなっている信念や原則）
・3つのコーチングスタイル（支配的・従順的・協力的）

保護者 ・親の「やるべきこと」と「やってはいけないこと」



4 ま と め

昨年度に引き続き、研修内容を「選手」、「指導者」、「保護者」の3つの対象に分けて行った。参加者からは「大会などで緊張することが多いのでフォーカルポイントや呼吸法を用いて試合に臨みたい。」「部活においても自分の人生においても上手く自分をコントロールしていくことが大切だと思った。」などといった感想が寄せられ、競技だけでなく自分自身を向上させる取組へと意識を向上させることができた。対象を分けることで各ニーズに合わせた内容を伝えるとともに、それぞれの心理的状況や役割、責任などについて明確化することができた。

1 - (4) - ③ 秋田県スポーツ科学研修会（コンディショニング）

1 趣 旨

アスリートに多い腰部障害の対処について最新の知識や技術を学び、トレーナーのスポーツ現場における選手の安全を守るための意識や知識の向上を図る。

2 期 日

令和7年11月30日(日) 午前9時30分から午後2時30分

3 内 容

- (1) 演 題 「スポーツ選手における腰部障害へのアプローチ～分離症を中心に～」
- (2) 講 師 成 田 崇 矢 氏 (桐蔭横浜大学スポーツ科学部 教授)
- (3) 会 場 スポーツ科学センター 2階研修室
- (4) 参加者 9名
秋田県スポーツ科学センター登録トレーナー

4 まとめ

今年度の研修は、秋田県スポーツ科学センター登録トレーナーを参加対象とし、分離症を中心としてスポーツ選手における腰部障害へのアプローチの仕方について知見を深めること目的として行った。日本代表選手やオリンピックの帯同にて多くの指導を行い、理学療法士、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、全米公認ストレングス&コンディショニングスペシャリストの資格を有する成田崇矢氏を講師として招聘し、腰部障害への実践的対応について学ぶことができた。

研修会では、腰椎分離症に対する理学療法の観点として、腰椎機能評価のワークフローを提示していただいた。問診による腰痛原因組織の確認と仮説立ての重要性から、症状の再現と出現部位の自動運動評価や疼痛除去テスト、腰部や隣接関節の機能評価の方法などについて知見を深めることができた。講義と実技を交えて構造学的治療とメカニカルストレス（回旋・伸展）を考慮することの重要性について御教授いただき、参加者にとって今後のトレーナー活動における大きな学びの場となった。

研修後アンケートでは「評価と確認、指導の重要性を再確認することができた。」「行動変容することで痛みがとれることを自分自身で体験することができた。」といった声が多く寄せられた。

参加者の多くが最新の知見と技術について学びを深め、研修会は賑わいを見せたが、参加者数が大きな課題となっている。来年度は、登録トレーナーの他に、理学療法士や柔道整復師、鍼灸マッサージ師等も参加対象とすることを検討していく。本研修を通じて得られた知見が、多くのスポーツ現場や指導場面において活用されるよう更なる充実を図りたい。

1 - (4) - ④ 秋田県スポーツ科学研修会 (スポーツ栄養)

1 趣 旨

ジュニアアスリートをサポートする保護者・指導者・栄養士等に対して、栄養指導の知識や技術及びその実践について研修を行い、栄養指導に関する資質の向上と選手・チームの競技力向上を目指す。

2 期 日

令和7年7月27日(日) 午前10時00分から正午

3 内 容

- (1) 演 題 「試合期の食事」
- (2) 講 師 河 村 美 樹 氏 (管理栄養士・公認スポーツ栄養士)
- (3) 会 場 スポーツ科学センター 2階研修室
- (4) 参加者 53名
選手、保護者、指導者、栄養士、スポーツ栄養士、管理栄養士等

4 ま と め

本研修会は、県内の選手、保護者、指導者、栄養士等を参加対象とし、競技力向上とコンディション管理の両立を図るため、現場で実践可能なスポーツ医科学の知見を広く共有することを目的に開催している。

今年度のスポーツ栄養分野では、「試合期の食事」をテーマに研修会を実施した。講師には、競技現場における栄養サポートの実績が豊富な河村美樹氏を迎え、試合前、試合当日、試合後の各段階に応じた食事の考え方や具体的な対応方法について講義いただいた。試合期は練習期と異なり、コンディション調整や疲労回復が特に重要となるため、エネルギー補給のタイミングや量、消化吸收を考慮した食事内容、水分補給のポイントなど、実践的な内容が分かりやすく示された。

また、競技種目や試合日程、年齢、発育段階による違いを踏まえた栄養管理の工夫についても解説があり、画一的な指導ではなく、選手一人ひとりの状況に応じて対応する重要性が強調された。加えて、指導者や保護者、栄養士が共通の理解をもち、日常の食事や試合期のサポートに連携して関わることが、安定したパフォーマンス発揮につながる点についても言及された。

参加者からは、「試合期に何を意識すれば良いか整理できた。」「選手だけでなく保護者や指導者にとっても参考になる内容だった。」といった声が多く寄せられ、本研修会は試合期の食事に対する理解を深める有意義な機会となった。本研修を通じて得られた知見は、今後の現場支援や指導の質の向上に活用していきたい。

1 - (4) - ⑤ 秋田県スポーツ科学研修会 (スポーツリカバリー)

1 趣 旨

スポーツに携わる選手・保護者・指導者に対して、アスリートのパフォーマンス向上と健康維持を目的とし、睡眠の質を最適化するための知識と実践的なスキルを提供し、アスリートが最大限の能力を発揮できる環境を整えることを目指す。

2 期 日

令和7年11月8日(土) 午前10時00分から正午

3 内 容

- (1) 演 題 「パフォーマンスUPにつながる睡眠のコツ～攻めの睡眠と守りの睡眠～」
- (2) 講 師 ヒラノマリ 氏 (スリープトレーナー)
日本で唯一のアスリート専門の睡眠パーソナルトレーナー
- (3) 会 場 スポーツ科学センター 2階研修室
- (4) 参加者 47名

4 まとめ

秋田県スポーツ科学研修会では、スポーツリカバリー分野として初の試みとなる「アスリートの睡眠」をテーマに、「パフォーマンスUPにつながる睡眠のコツ～攻めの睡眠と守りの睡眠～」と題した研修を実施した。講師には、日本で唯一のアスリート専門の睡眠パーソナルトレーナーであるヒラノマリ氏を迎え、競技力向上に直結する睡眠の考え方と実践方法について学ぶ機会となった。

研修では、睡眠が身体的回復だけでなく、集中力や判断力、メンタル面にも大きな影響を及ぼすことが示され、睡眠をトレーニングや栄養と同様に重要な要素として捉える視点が共有された。その中で、「攻めの睡眠」と「守りの睡眠」という考え方が提示され、目的に応じて睡眠を戦略的に使い分けることの重要性が強調された。「攻めの睡眠」は、試合や練習に向けてパフォーマンスを最大限に引き出すための睡眠であり、睡眠時間の確保や就寝・起床時刻の調整、睡眠の質を高める工夫がポイントとして解説された。一方、「守りの睡眠」は、疲労の蓄積や体調不良、ケガの予防を目的とした睡眠であり、日常的に安定した生活リズムを保つことの大切さが示された。

実践的な内容としては、就寝前のスマートフォン使用への注意、入眠しやすい環境づくり、就寝前ルーティンの確立など、選手自身がすぐに取り組める具体策が紹介された。また、試合期や遠征時など、睡眠が乱れやすい状況での対処法についても触れられ、現場での活用を強く意識した内容であった。さらに、指導者や保護者が選手の睡眠を支える際の関わり方についても言及され、周囲のサポートの重要性が共有された。

本研修を通じて、睡眠は単なる休養ではなく、パフォーマンス向上のために「攻め」、コンディションを維持するために「守る」戦略的なリカバリー手段であることが再確認された。今後は、本研修で得られた知見を各競技現場における実践につなげ、秋田県アスリートの競技力向上と健康的な成長を支えていきたい。

1 - (5) スポーツ映像分析サポート事業

1 趣 旨

各競技団体の指導者へ、動作分析とゲーム分析が可能なソフトおよびアプリを提供し、選手・チームの強化をサポートする。

2 期 間

令和7年5月1日（木） ～ 令和8年3月27日（金）

3 内 容

- (1) ライセンス貸し出し
貸出期間は、1回につき原則2週間以内
- (2) 操作に関するサポート
 - ①操作説明会
 - ・令和7年6月8日（日）に実施
 - ・メーカー担当者からの機能、操作方法の説明
 - ②メーカーサポート
 - ・メーカー担当者からのメール等で操作サポート
 - ③スポーツ科学センター職員によるサポート
 - ・訪問サポート
 - ・操作説明会の動画提供
- (3) 使用ソフト
m y D a r t f i s h
- (4) 貸出回数
17回

4 ま と め

昨年度からm y D a r t f i s hを導入し、映像分析と動作分析の両面に対応できる事業となっている。昨年度は導入初年度でもあり、年間を通じて活用が進まず、各競技団体への周知などに大きな課題が残った。今年度は様々な事業の中でも周知をするなどし、活用が広がるように工夫をした結果、昨年度よりも申し込みが増加した。しかし、活用している競技がまだまだ少ないため、今後も使用上の利点や競技特性に応じた活用例などを幅広く周知して行く必要があると考えている。また、ダートフィッシュ・ジャパンとも競技団体にとって効果のある説明会や講習会の実施についても検討を重ねていきたい。

近年は、スマートフォンやタブレット端末のアプリケーションにも様々な分析アプリがあり、活用している指導者も多い。また、ハイパフォーマンススポーツではデータ分析・活用が当たり前の世界になってきている。m y D a r t f i s hは多くの機能を持ち、指導者の指導力向上と選手の競技力向上に役立つソフトであることから、本事業が本県競技力向上に貢献できるようにできるように、今後も努めていきたい。

1 - (6) スポーツ栄養サポートプログラム

1 趣 旨

チームAKITA強化・育成システム指定競技団体を対象に、選手の体作りやコンディショニングのための栄養サポートプログラムを実施することにより、一層の競技力向上を目指す。

2 期 間

令和7年6月1日（日） ～ 令和8年2月28日（土）

3 内 容

(1) 実施内容

- ①HPSC（ハイパフォーマンススポーツセンター）パッケージを用いたプログラム
「食事の基本」「食事の基本ジュニア版（基礎編）」「食事の基本ジュニア版（応用編）」「水分摂取・脱水対策」「貧血予防」「海外遠征時の食事」「ウエイトコントロール（増量編）」「ウエイトコントロール（減量編）」
- ②HPSCパッケージ以外の内容で、指導者や選手の要望に応じたプログラム

(2) 対 象

チームAKITA強化・育成システム指定競技団体

(3) 講 師

秋田県スポーツ科学センター スポーツ栄養指導委員会委員より選任

4 ま と め

競技団体、回数、内容、受講者

競技団体	回数	内容	受講者
県ラグビーフットボール協会	1回	・水分摂取・脱水対策 (HPSCパッケージ) ・ウエイトコントロール (増量編) (HPSCパッケージ)	選手 指導者
県レスリング協会	2回	・食事の基本 (HPSCパッケージ) ・ウエイトコントロール (増量編) (HPSCパッケージ)	選手 保護者 指導者
県相撲連盟	2回	・食事調査・評価 ・食事指導(個人対応) ・食事の基本 (HPSCパッケージ) ・水分摂取・脱水対策 (HPSCパッケージ) ・ウエイトコントロール (増量編) (HPSCパッケージ)	選手 指導者
県体操協会	1回	・ウエイトコントロール (減量編) (HPSCパッケージ) ・食事指導(個人対応)	選手 指導者

2 アスリート輩出のためのタレント発掘事業 (AKITAスーパーわか杉っ子発掘プロジェクト)

1 趣 旨

本県では、「スポーツ立県あきた」を宣言し、その具現化のために秋田県スポーツ振興基本計画および第4期秋田県スポーツ推進計画を策定した。その中で「国際競技大会等で優れた成績を挙げられる選手を発掘・育成するため、特にジュニア層の強化を競技力向上の柱として、各競技団体や関係機関、地域との連携を図りながら一貫指導体制を確立する。」とある。本県出身競技者の活躍は県民に大きな夢と感動を与えるものであり、オリンピック等の国際大会に出場するトップアスリートが数多く輩出されることは、県民の期待するところである。

本事業では、競技人口は少ないものの、これまでタレント発掘・育成に取り組、成果を上げてきているフェンシング競技、近年ジュニア層の育成に力を入れているライフル射撃競技、十分な指導環境が整っているスピードスケート競技の3競技において、発掘・育成の効果的なプログラムを構築し、将来的に秋田からのトップアスリートさらにはオリンピックメダリストの育成を図り、元気な秋田の創造を目指す。

2 期 間

令和7年4月1日(火) ～ 令和8年3月31日(火)

3 内 容

(1) 発掘プログラム(ジュニアチャレンジスクール)

目 的 フェンシング、ライフル射撃、スピードスケートに興味をもち、多くの児童にオーディションを受けてもらえるようにする。また、一流選手の競技開始時期と合わせ、対象の年代を小学3・4年生に設定する。

期 間 令和7年9月20日(土) ～ 令和7年12月13日(土) 全7回

参加者 県内小学校3・4年生 58名

- 内 容
- ①スポーツ体験プログラム
(フェンシング、ライフル射撃、スピードスケート)
 - ②メンタルトレーニングプログラム
 - ③競技説明(保護者向け)
 - ④栄養指導プログラム(保護者向け)



(2) 識別プログラム(17期生オーディション)

期 日 令和8年1月10日(土)、11日(日)、17日(土)

参加者 県内小学校3・4年生 延べ30名(応募者延べ33名)

内 容 (ライフル射撃)

- ①体力テスト バランス感覚、柔軟性
- ②実射テスト 銃の保持と引き金操作、銃口の動き、フォロースルー
- ③適性テスト 実射能力

(スピードスケート)

- ①滑走テスト 基本姿勢、直線滑走、カーブ、ブレーキ
- ②体力テスト 立ち幅跳び、垂直跳び、20m走、20mシャトルラン
実施日までの生後日数を点数化して加点

(フェンシング)

- ①体力テスト 反復横跳び、立ち幅跳び、長座体前屈、20m走
20mシャトルラン
- ②適性テスト タッピング、ステッピング、眼と手の協応動作
全身反応時間
- ③評価者テスト 動作模倣、対人ゲーム、ミニレッスン

(3) 育成プログラム

期 間 令和7年5月11日(日) ～ 令和8年2月21日(土)

共通プログラム6回

競技専門プログラム フェンシング16回、スケート18回

ライフル射撃18回

対 象 8期生から16期生までの計43名

(小学生17名、中学生16名、高校生10名)

内 容 ①競技専門プログラム

②強化県内・外合宿

③指導者招聘合宿

④スポーツ教育プログラム(仙台大学)

⑤栄養指導プログラム

⑥メンタル指導プログラム



(4) パスウェイプログラム

期 日 令和7年12月4日(木)、5日(金)

参加者 事務局員 3名(対面会議1名、オンライン参加2名)

内 容 ワールドクラスパスウェイネットワーク連携会議

(5) 広報活動

期 日 令和7年4月下旬から5月上旬

参加者 実行委員長、事務局員

内 容 タレント所属校への事業説明

4 まとめ

AKITAスーパーわか杉っ子令和7年度の成績(修了生を含む)

4 まとめ

A K I T Aスーパーわか杉っ子令和7年度の成績（修了生を含む）

	期別	種目	性別	学年	実績
タ レ ン ト	9期	ライフル射撃	女	高3	東北ライフル射撃選手権大会 B P 60MW J 1位
					東北・北海道高校ライフル射撃選手権大会 B P 60MW J 1位
					全日本スポーツ射撃競技選手権大会(BR/BP) B P 60MW 7位
					全日本スポーツ射撃競技選手権大会(BR/BP) B P 60W 2位
					全日本高校生スポーツ射撃選手権大会(AP/BP) A P 40W J 2位
					東北総合スポーツ大会ライフル射撃競技 B P 60W J 1位
					国民スポーツ大会東北・北海道ブロック大会 B P 60W J 1位
					東北・北海道ライフル射撃競技選手権大会 B P 60W J 1位
					J O Cジュニアオリンピックカップ大会 A P 60W J 7位
					東日本夏季AP・FP・HP射撃競技大会 A P 60MW 8位
					わたSHIGA輝く国スポ・ライフル射撃競技 B P 60W J 3位
					東アジアユースエアガン大会 A P 60W J 個人2位 団体3位、MIX 3位
					9期
9期	フェンシング	女	高3	東北高等学校選手権大会 フルーレ個人 3位	
10期	ライフル射撃	女	高2	東北ライフル射撃選手権大会 A P 60W 2位	
				東北ライフル射撃選手権大会 B P 60MW J 3位	
				東北・北海道高校ライフル射撃選手権大会 B P 60MW J 5位	
				全日本スポーツ射撃競技選手権大会(BR/BP) B P 60W 6位	
				全国ジュニアスポーツ射撃競技大会 B P 60MW J 5位	
				J O Cジュニアオリンピックカップ大会 A P 60W J 3位	
				東日本夏季AP・FP・HP射撃競技大会 A P 60MW 7位	
10期	フェンシング	男	高2	東北高等学校選手権大会 フルーレ個人 1位、エペ個人 2位	
				東北総合スポーツ大会 少年男子フルーレ（団体） 1位	
				東京都カデ選手権大会 フルーレ個人 3位	
10期	フェンシング	女	高2	全国高等学校総合体育大会 フルーレ個人 6位	
				国民スポーツ大会 少年女子フルーレ（団体） 6位	
				東北高等学校選手権大会 フルーレ個人 2位、エペ個人 1位	
				東北総合スポーツ大会 少年女子フルーレ（団体） 1位	
				東京都ジュニア選手権大会 エペ個人 7位	

	期別	種目	性別	学年	実績
タ レ ン ト	1 1 期	フェンシング	女	高 1	国民スポーツ大会 少年女子フルーレ (団体) 6 位
					東北総合スポーツ大会 少年女子フルーレ (団体) 1 位
					東北高等学校選手権大会 サール個人 3 位
	1 1 期	ライフル射撃	女	高 1	東北ライフル射撃選手権大会 B P 60MW J 4 位
					東北・北海道ライフル射撃競技選手権大会 B P 60W J 2 位
					全国ジュニアスポーツ射撃競技大会 B P 60MW J 4 位
	1 1 期	スピードスケート	男	中 3	第47回東北中学校スケート・アイスホッケー大会スピードスケート競技 令和7年度全国中学校体育大会第46回全国中学校スケート大会 男子500m1位、同1000m3位
	1 3 期	ライフル射撃	女	中 2	東北・北海道ライフル射撃競技選手権大会 B P 60W J 6 位
					全国ジュニアスポーツ射撃競技大会 B P 60MW J 8 位
	1 4 期	ライフル射撃	女	小 6	全日本小中学生スポーツ射撃競技大会 B P F 40W J 1 位
1 5 期	ライフル射撃	男	小 5	全日本小中学生スポーツ射撃競技大会 B P F 40M J 1 位	
1 5 期	スピードスケート	女	小 5	全日本ノービススピードスケート競技会 富士吉田大会 小学5年女子500m4位、同1000m3位	
1 6 期	スピードスケート	女	小 5	全日本ノービススピードスケート競技会 富士吉田大会 小学5年女子500m5位、同1000m5位	
1 6 期	スピードスケート	女	小 5	全日本ノービススピードスケート競技会 富士吉田大会 小学5年女子500m6位	

	期別	種目	性別	学年等	実績
修 了 生	2 期	フェンシング	女	社会人	世界選手権 (Tbilisi) エペ代表
					アジア選手権 (Bali) エペ団体 3 位・個人 8 位
					国際グランプリ (コロンビア) 大会 エペ 出場
					国際ワールドカップ (中国) 大会 エペ 出場
					国際ワールドカップ (カナダ) 大会 エペ 出場
					東京都選手権大会 シニア女子エペ 5 位
	2 期	フェンシング	女	社会人	国際グランプリ (中国) 大会 フルーレ 出場
	3 期	フェンシング	女	社会人	国民スポーツ大会 成年女子 (団体) フルーレ 8 位、エペ 8 位
	4 期	フェンシング	女	社会人	ワールドユニバーシティゲームズ (ドイツ) エペ 出場 団体 7 位
					国際グランプリ (コロンビア) 大会 エペ 出場
					国際ワールドカップ (中国) 大会 エペ 出場
					国際ワールドカップ (カナダ) 大会 エペ 出場
					東京都選手権大会 シニア女子エペ 3 位

3 - (1) トレーナー派遣委員会

1 趣 旨

秋田県スポーツ推進計画に基づき、スポーツ医科学サポートを通じて秋田県の競技力向上に資することを目的に設置し、スポーツ科学センターのトレーナー関連事業の推進に寄与する。

2 期 日

第1回 令和7年4月30日(水)

第2回 令和8年2月4日(水)

3 内 容

第1回 参加者 委員7名 事務局2名 オンライン会議

①報告事項

- ・令和6年度事業報告
- ・令和7年度秋田県スポーツ科学センター登録トレーナーについて

②協議事項

- ・令和7年度事業計画(案)について
- ・その他

③その他

第2回 参加者 委員6名 事務局2名 オンライン会議

①報告事項

- ・令和7年度事業報告(中間)
- ・秋田県スポーツ科学センター登録トレーナーの状況について

②協議事項

- ・令和8年度事業計画(案)について
- ・令和8年度秋田県スポーツ科学研修会の内容と講師について
- ・その他

③その他

4 まとめ

今年度も2回の委員会をオンライン開催で実施した。

第1回委員会では、今年度の委員長と副委員長、令和7年度の事業計画が承認され、その承認に基づいて各事業を実施した。

第2回委員会では、来年度実施予定の研修会の参加対象について協議した。近年、研修会の参加人数が減ってきていることから、参加対象を登録トレーナーだけでなく、理学療法士、柔道整復師、鍼灸マッサージ師等にも広げていくこととした。研修会講師は、今年度と同様に桐蔭横浜大学の成田先生へ依頼することで決定した。参加対象を広げることから、研修内容やテーマを吟味するとともに、各分野の参加者にとって多くの学びが得られるように各委員と連携を図りながら研修会を企画していきたい。

トレーナー派遣事業やトレーナー向けの研修会といったトレーナー関連事業を実施していくためには、現場のトレーナーの方々の意見が重要になるため、今後も各委員の意見を大切に、トレーナー派遣委員会をより良い事業を考えていく場にしていきたいと思う。

3－(2) スポーツ栄養指導委員会

1 趣 旨

「スポーツ立県あきた」に基づき、スポーツ医科学サポートを通じて、本県の競技力向上に資することを目的に設置し、当センターの栄養関連事業についての協議、調整等に参画し、栄養指導を推進することを役割とする。

2 期 日

第1回 令和7年5月14日(水)

第2回 令和8年2月18日(水)

3 内 容

第1回 参加者：委員7名、事務局2名 会場：スポーツ科学センター

① 報告

・令和6年度事業報告

② 協議

・令和7年度事業(案)

③その他

第2回 参加者：委員5名、事務局2名 会場：スポーツ科学センター

① 報告事項

・令和7年度事業報告

② 協議事項

・令和8年度事業(案)

③ その他

4 まとめ

スポーツ栄養に関する現状や課題、今後の取組の方向性について協議・検討を行った。委員会では、アスリート診断やジュニア世代への栄養支援、指導者向け研修の実施状況に加え、今年度から実施したスポーツ栄養サポートプログラムにおけるHPSCパッケージの活用状況について情報共有を行い、競技団体からは「現場での指導や選手の日常生活に役立てられる内容である。」などの感想が多く寄せられた。また、スポーツコラムの作成など情報発信の取組についても意見交換を行い、選手・指導者への理解促進の重要性を再確認した。参加した委員の皆様からは多様で貴重な意見や提案が示され、今後の事業改善や新たな取組につながる有意義な委員会となった。

秋田県スポーツ科学センターの事業に
御参加・御協力をいただいた皆さまと、
実践集録の作成に尽力いただいた職員各位に、
心から御礼と感謝を申し上げます。
ありがとうございました。
今後もご指導のほどよろしくお願いいたします。

2028年5月15日（令和7年度最終版）

担当

田中 晃喜（スポーツ振興チーム）

菅原 将也（スポーツ振興チーム）

黒沢 康（スポーツ振興チーム）

西田 隆（スポーツ医科学チーム）

工藤 聡（スポーツ医科学チーム）