

事業実施報告

JHA エリートアカデミー第2期 第4回集合合宿/適性検証合宿（東京都・品川区）

報告者：馬場治男

（JHA エリートアカデミー校長/強化育成本部アンダーカテゴリー強化育成副部長）

1 会場

・合宿会場：大井ふ頭中央海浜公園スポーツの森（大井ホッケー競技場 メインピッチ）

住所：東京都品川区八潮4丁目1番19号

・宿泊施設：ハートンホテル東品川

住所：東京都品川区東品川4-13-27 電話番号：03-5495-0810

2 参加者

（1）スタッフ

	氏名	所属等
1	馬場 治男	JHA エリートアカデミー事業責任者/飯能市教育委員会
2	寺本 祐治	実施副責任者/山梨学院大学
3	高橋 章	実施副責任者/JHA
4	三好 浩史	統括コーディネーター/表示灯(株)
5	富田 恭平	統括コーチ/社会福祉法人それいゆの会
6	松村 洋介	NF コーチ/岩手県・川口中学校
7	眞鍋 敬子	NF コーチ/佐賀県スポーツ協会
8	森 宜裕	トレーナー/一般社団法人 BeeTanz
9	広瀬 陽香	管理栄養士・スポーツ栄養士
10	余吾 由太	旅行業務取扱担当/(株)ランブリッジ

（2）アスリート

	選出区分	氏名	性	所属/学年
1	J-STAR_5期	下田 侑樹	男	岩手県・滝沢南中/3年
2	J-STAR_5期	生井こころ	女	茨城県・手代木中/2年
3	エリートアカデミー1期	渡邊 皓俄	男	岐阜県・小泉中/3年
4	エリートアカデミー1期	小池 咲代	女	岐阜県・中央中/3年
5	エリートアカデミー1期	荒永 真希	女	富山県・蟹谷中/3年
6	開発実証	榊原 東子	女	愛知県・武豊中/2年
7	開発実証	古田 紗友花	女	広島県・鈴が峰小/6年
8	U15（東北）	晝八 一綺	男	宮城県・築館中/3年

9	U15 (関東)	土橋 拓矢	男	山梨県・白根御勅使中／3年
10	U15 (北信越)	沼田 岳	男	富山県・津沢中／3年
11	U15 (東海)	鬼東 康介	男	静岡県・沼津市立高等学校中等部／3年
12	U15 (近畿)	常喜 琥太郎	男	滋賀県・伊吹山中／3年
13	U15 (中国)	宮本 康樹	男	島根県・横田中／3年
14	U15 (関東)	瓜田 茉緒	女	埼玉県・美杉台中／3年
15	U15 (北信越)	藤井 音々	女	福井県・朝日中／3年
16	U15 (東海)	橋本 奈々	女	岐阜県・中央中／3年
17	U15 (近畿)	西田 葉名	女	京都府・瑞穂中／3年

3 活動概要

(1) アスリートプログラム (適性検証)

1日目 (令和5年12月16日・土)	
時間	活動内容
13:00	集合 大井ホッケー競技場メインピッチ
13:05	開校式 (進行：三好、あいさつ：馬場) 
13:10-	W-UP (森トレーナー) 1) Player only アスリートに W-UP の内容を考えさせる。 「20分後に全力で動ける状態をつくる」という課題で 2) with Trainer アスリートのみで行った W-UP を評価し、トレーナーの視点で W-UP を追加トレーニングする。

13:30-	<p>【アスリートプログラム①】</p> <p>1) チームトレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・男女別、ゲームに向けて設定した課題（テーマ）に応じたトレーニングメニューを実施 	
14:00-	<p>2) トレーニングゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エリートアカデミー男子 vs 東京選抜男子 ・エリートアカデミー女子 vs 東京選抜女子 <p>10分前後半×男女各2ゲーム</p>	
16:10	<p>ダウン（森トレーナーによる）</p>	
16:30	<p>バスにてホテルへ移動 「ハートンホテル東品川」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・入浴等 ・各自ストレッチング等 	
18:00	<ul style="list-style-type: none"> ・夕食 (広瀬管理栄養士監修メニュー) ※夕食前に、夕食バイキングでメニュー選択するにあたってアスリートとして意識すべき事についてのアドバイス。 	

バランスはもうお手の物！？

ここがポイント
 ◆パスタ：糖+キノコ（ビタミンD大補給！）
 =骨・筋肉の強化
 ◆魚料理：あさり使用（亜鉛・鉄・カルシウム大補給！）
 =疲労感をとる
 ◆サラダバー・ミネストローネ：緑黄色使用（ビタミンA大補給！）
 =疲労感をとる



19:00-

【アスリートプログラム②】

《講義》

広瀬管理栄養士による講義

テーマ：「食事が変われば体は変わる」



JHAエリートアカデミー @東京合宿
 管理栄養士 広瀬 陽香

今日はこれまでの振り返りと実践の確認をしてみましょう！！

骨量の増減の傾向
 骨量 (kg) vs 年齢 (歳)
 骨量減少期 (20歳以降)
 骨量増加期 (10-15歳)

男女における骨量の経年変化
 最大骨量 (Peak Bone Mass) 100%
 骨量 (kg) vs 年齢 (歳)
 15-20歳 骨量増加期
 20歳以降 骨量維持期
 骨量減少期 (20歳以降)

食事が変われば体は変わる

・動きをスムーズにする
 ・身体を鍛える
 ・疲労や気持など不調を防ぐ
 ・主食や主菜の力を引き出す

副菜・果物 (ビタミン・ミネラル)

スタミナ・体力がつく
 ・疲れにくい
 ・試合の最後まで集中して戦える
 ・成長のエネルギーになる

主食(炭水化物)

主菜・乳製品 (タンパク質)

・脂肪・骨づくりができる
 (骨を強くするパワーUP)
 ・成長の材料になる

目指すタンパク質量は1食20g以上できれいは30g

★【魚】【肉】(1人前100g) 約20g(カツカツ100g)
 ★【補助主菜の食品】(1)内量約10g前後
 鶏肉(100g) 20g
 豚肉(100g) 20g
 牛肉(100g) 20g
 魚(100g) 20g
 豆腐(100g) 10g
 納豆(100g) 10g
 卵(100g) 10g
 豆(100g) 10g
 小麦(100g) 10g
 米(100g) 10g
 雑穀(100g) 10g

タンパク質編
今日の食事をチェックしてみよう！！



どのくらい食べるのか

副菜量

1日当たりの副菜量 (400g)
緑黄色野菜 占半
赤黄色野菜 占半
キノコ類 1種類
海藻類 1種類
1日でもれぬお取り置きが理想！

1食当たりの副菜量 (130g)
✓ 野菜類 緑黄色・赤黄色
✓ キノコ類 1種類
✓ 海藻類 1人前/日

副菜編
今日の食事をチェックしてみよう！！



乳・乳製品、果物でビタミン・ミネラルを補給！

果物でビタミン・ミネラルup！

毎食1種類は確実に摂ろう！
●牛乳: 1杯 (200ml)
●ヨーグルト: 1杯 (200g)
●チーズ: 1片
●小魚: 片手多め1杯

合宿で乳・乳製品は嬉しい...
普段の食事ではお腹を壊さないの
であればしっかりとって！

1食当たり: 片手1つ分程度80~100g
(バナナ1本100g程度)

果物編
今日の食事をチェックしてみよう！！



毎日の食事の積み重ねが ここぞという時に力を発揮できるコツ

- ▶ 大事な試合前だけ急に頑張っても
なれない食事や睡眠パフォーマンスが落ちてしまつかも
- ▶ 「考える」・「遊ぶ」習慣がつくことで外食もコンビニ食も
時には食が乱れてしまっても構わない
- ▶ 常に適切なレベルで栄養が満たされていることで
調子のよい日が増える
(※アスリートである限り、一般よりも栄養量は早いスピードで体が使われやすく枯渇する)

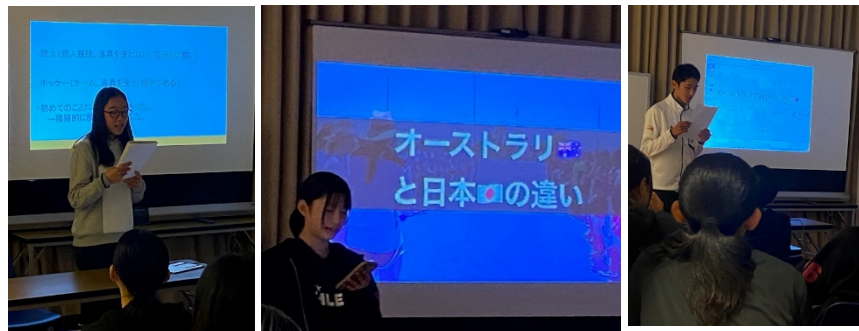
● 食事でも必ずパフォーマンスも体も高める

《成果発表会》



エリートアカデミー2期生全員がによる発表会を行いました。

- ・エリートアカデミー事業を通してどんな学びや成長があったか？
- ・U15 オーストラリア遠征を通してどんな学びや成長があったか？

※今回の合宿に参加した 17 名中 12 名が 11 月に行われた U15 日本代表チームのメンバーとしてオーストラリア遠征に参加している。



22:00 アスリート就寝

2日目 (令和5年12月17日・日)	
時間	活動内容
6:30	起床 ・練習およびチェックアウトの準備
7:30	朝食 (バイキング) ※広瀬管理栄養士の指導を踏まえて ・事前配布した資料を参考に、アスリートに適した朝食となるよう意識的にメニューを選択させる。
7:50	* スタッフ先発隊はグラウンドに行き準備
8:15	バスにてホッケー場に移動
9:00-	W-UP (森トレーナー) 1) Player only アスリートに W-UP の内容を考えさせる。 「20分後に全力で動ける状態をつくる」という課題で 2) with Trainer アスリートのみで行った W-UP を評価し、トレーナーの視点で W-UP を追加トレーニングする。 
9:30-	【アスリートプログラム③】 * <u>本日のテーマ：Acceleration (加速)</u> 1) Acceleration について NF コーチから説明 2) Acceleration をゲームで使うためのチーム MTG～チーム練習 

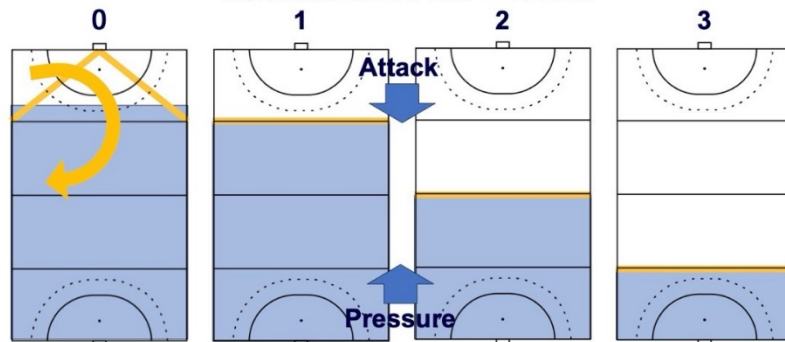
ACCELERATION PRINCIPLES
アクセレーション、加速の原則



数的優位を生み出し、それを生かし続ける！

1. WIN 1 versus 1
-1対1で勝利する
2. WIN 2 versus 1
-2対1で勝利する
3. WIN 2 versus 2 – INTO GIVE AND GO
-2対2で勝利する、Pass & Moveで裏へ抜け出す
4. CREATE AN EXTRA PLAYER – POSITIONAL ADV.
-クリエイトスペース、スペースへの動き、スペースを作る動き、Stick to space pass
5. PLAY LINE OVER LINE / OVERLAPPING ACTION
-ボールラインを超える、追い越す動き、オーバーラップ
6. PLAY ELIMINATING PASS
-エリミネイトパス

ACCELERATIONS
攻撃を開始するエリアとスペースの理解



スペースはあるが、押し込まれるため、加速できない

加速できるスペースがある

加速できるスペースがある

加速できるスペースは少ない
逆に相手に大きなスペースを与えている

数的優位を生み出し、攻撃を加速するためのスペースを意図的に確保する。

9:30-

3) トレーニングゲーム

- ・エリートアカデミー男子 vs 東京選抜男子
- ・エリートアカデミー女子 vs 東京選抜女子

10分前後半×男女各2ゲーム



ゲームの合間には、
自分達のプレー映像を確認
したり、参考になる一流の
プレーを観て次に活かす



11:30 ダウン（森トレーナーによる）



11:40 閉校式（進行：冨田）

- ・まとめのあいさつ（馬場）
- ・諸連絡（三好）

- ・保護者へのあいさつと諸連絡（馬場）

- ・記念撮影



12:15 解散

(2) アスリートプログラム以外の対応

- *九州 TID の指導者との連携および情報交換は、馬場・三好で対応する。
- *合宿中の保護者への対応全般は、馬場が行う。
- *アスリートの怪我や健康面、体調管理に関する相談についてはトレーナーの森氏、栄養指導については広瀬管理栄養士が個別に対応した。
- *その他、詳細の対応については、内容に応じて三好(統括コーディネーター)および余吾(旅行業務担当/ランブリッジ)が個別に対応した。

4 成果・課題

(1) 活動の成果

JAH エリートアカデミー第2期の集合合宿最終回(第4回)は、2020 東京オリンピックのホッケー競技会場でもある東京都大井ホッケー競技場で実施した。将来、オリンピックやワールドカップなどの舞台上で活躍することが期待されているアスリートにとって、最終回に相応しい会場で最後の集合合宿を行うことができたことは、自己の目指すベクトルを世界の檜舞台にしっかりと向けてくれたことと思う。

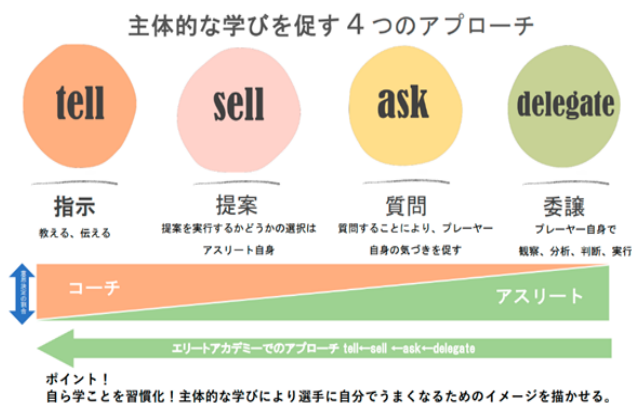
アスリート同士は、4回の集合合宿に加え、計画的に実施されたオンラインによるトレーニングや栄養講座や大会(8月の全日本中学生選手権、11月の都道府県対抗11人制大会)、U15日本代表としての海外遠征(オーストラリア遠征)などで顔を会わす機会も多く、良き仲間であると共に良きライバルとしての関係が醸成されている。

また、今回の合宿では、九州(福岡県・長崎県)からナショナルアスリートパスウェイからのタレント2名も参加し、当事業と地域TIDとの連携も図ることができた。

アスリートプログラムでは11人制ホッケーの実戦を通して、テーマとするスキルや戦術を検証していくことを目指しているため、東京ホッケー協会にはU15東京選抜チームにトレーニングパートナーとして参加していただいたことには感謝したい。

指導するスタッフにとっては、対面で行う合宿はアスリートの成長を、直接、目で確かめることができることができ貴重な時間といえる。

この事業でのトレーニングスタイルは、アスリートの主体的な学び合いを重視した手法を大切にしている。指導者からは、身につけたいスキルや戦術を学ぶためのきっかけ(ヒント)が投げかけられアスリート自身が考え・判断し・実践できるように成長していくことを求めている。(6月・9月・10月報告再掲/下図)



また、トレーニングプログラムの全ての場面で、ゲーム中のシチュエーションを想定した内容を意図的に提示している。ゲーム中のどの場面で使えるかを常に考えトレーニングすることの大切さが徐々にアスリートに育まれていることがゲーム前後の話し合い（チーム・ミーティング）の場面からも伺うことができた。

今回の合宿では、栄養サポートスタッフ（管理栄養士、スポーツ栄養士）として、オンラインによる指導や合宿における栄養管理でお世話になっていた広瀬氏に合宿に参加していただき、対面による全体指導および個別指導をしていただくことができた。アスリートにとって、直接会って話を聞けることは現実味があり、バイクキングではアスリートとして必要な栄養を摂ることを意識して食事をしている姿がうかがえた。

1日目夜のアスリートプログラムでは、エリートアカデミー第2期生全員による成果発表会を行った。

成果発表会では、各アスリートがパワーポイントを活用するなどプレゼンテーションの方法を工夫し、JHA エリートアカデミー事業を通して学んだことや成長できたことを堂々と発表することができた。なお、今回参加したメンバーの多くが U15 日本代表としてオーストラリア遠征にも参加したことから、海外遠征（オーストラリア遠征）から学んだことや成長したことの発表も含まれており、若い世代から世界のホッケーを意識することができていることは国際競技力向上の一助になると信じて疑わない。

（2）課題・改善点

JHA エリートアカデミー第2期では、①U15 からの推薦、②J-STAR からの適性検証をクリアしたアスリート、③開発実証からのホッケー未経験のポテンシャルアスリートという3つのカテゴリからのアスリートが混在している。

特に③開発実証から選考された2名のアスリートには、上級学校に進学の際にホッケーの継続できる環境に繋げることが重要な課題であることから、居住地トレーニング（地域クラブ等とのマッチング+オンライントレーニング）により当該アスリートの技術的な成長とホッケーへの思いや期待を強くすべく個別の課題提供など更に丁寧な対応が必要である。アスリートの成長を見極めながら適切な課題提供と丁寧な対応を進めていきたい。（前報告をアップデート）

また、現在、強化育成本部テクノロジー&デブロップメント部が中心に取り組んでいる、世界で活躍するホッケー選手を発掘・育成するためのアスリート育成パスウェイ「ホッケー版 FTEM」の完成を、JHA エリートアカデミーの活動とリンクさせ同時進行で進めていくことが求められる。

このことについては、JSC の指導をいただきながら、他のカテゴリ（U12/U15/U18/U21/サムライ・さくら）スタッフと連携し今年度末の完成を目指

していく。(前回報告再掲)

更に、スタッフの充実についても事業を恒常的に進める上では大切な問題である。
女性スタッフが薄くなっている現状の早期解決は重要課題である。(前回報告再掲)

以上