

## レックス体操クラブ指導の方針

### 1. 本方針の目的

- (1) レックス体操クラブの指導理念と具体的な指導内容を明確化し、指導の質の向上を図る。
- (2) 指導者（常勤・非常勤・ボランティア）間の指導方針の統一を図り、一貫性のある指導を提供する。
- (3) 指導者間の認識のズレを未然に防ぎ、円滑な教室運営を促進する。
- (4) 保護者や地域社会からの信頼を高め、クラブの健全な発展に貢献する。

### 2. 基本理念

レックス体操クラブは、体操競技・器械運動を通して子どもたちの「生きる力」を育むことを基本理念とします。

- (1) 運動の楽しさの体験・・・体操の楽しさを伝え、運動が好きになる心を育みます。
- (2) 基礎体力と運動能力の向上・・・生涯にわたる健康の基礎となる体力と、様々な運動に対応できる能力を養います。
- (3) 社会性と心の成長・・・集団での活動を通して、協調性、コミュニケーション能力、リーダーシップ、困難を乗り越える力など、社会性と豊かな心を育みます。
- (4) 科学的根拠に基づいた指導・・・科学的知見に基づく指導方針を尊重し、効果的かつ安全な指導を提供します。

### 3. 指導の重点

レックス体操クラブでは以下の3つの重点を置いて指導を行います。

#### (1) 確かな運動能力の育成

- ・レックス体操ノートを活用し、年齢や発達段階に応じた運動プログラムを体系的に提供します。
- ・基礎的な運動スキル（走る、跳ぶ、回る、支持する、ぶら下がるなど）を習得させ、応用的な運動へと発展させます。
- ・体力測定などを定期的を実施し、個人の運動能力の向上を可視化し、目標設定に繋がります。

#### (2) 豊かな心の育成

- ・「できた！」という達成感や喜びを体験できるような課題設定を行い、自己肯定感を高めます。
- ・仲間と協力して練習する機会を設け、協調性や連帯感を育みます。
- ・挨拶や礼儀、整理整頓など、社会生活に必要なルールやマナーを指導します。

- ・競技コースにおいては、勝敗だけでなく、努力すること、フェアプレイ精神の涵養、相手を尊重することの大切さを指導します。

### (3) 健やかな体の育成

- ・準備運動、整理運動を徹底し、怪我の予防に努めます。
- ・水分補給や休憩を適切に行い、体調管理を指導します。
- ・バランスの取れた食事や睡眠など、健康的な生活習慣の基礎を指導します。
- ・安全な運動環境を整備し、事故防止に努めます。

## 4. コース別指導方針

レックス体操クラブでは、大別すると一般向けの器械運動コースと体操競技向けコースの2つのコースを用意しています。各コースの特性に合わせた指導方針は以下の通り。

### (1) 一般向けコース（L1～L5）

#### ア) 目標

- ・体操、器械運動の楽しさを体験し、運動が好きになるきっかけを作る。
- ・レックス体操ノートに定められた運動スキルを習得し、「できた!」という喜びを体験する。
- ・基礎体力と基本的な運動能力を向上させ、生涯にわたる運動習慣の基礎を築く。

#### イ) 指導内容

- ・レックス体操ノートに基づき、年齢や発達段階に合わせた運動プログラムを提供します。
- ・マット運動、跳び箱、鉄棒、ボール運動、リズム運動など、多様な運動遊びを取り入れ、飽きさせない工夫をします。
- ・運動スキルだけでなく、運動遊びを通して、創造性や表現力を育みます。

#### ウ) 指導方法

- ・「褒める」「励ます」「認める」指導を基本とし、成功体験を積み重ねられるようにサポートします。
- ・一方的な指導ではなく、子どもたちの自主性や意欲を引き出すような声かけや問いかけを意識します。
- ・ゲームや競争要素を取り入れ、楽しみながら運動能力を高める工夫をします。
- ・個人の進捗状況に合わせて、無理のない範囲でステップアップを促します。

#### エ) 評価方法

- ・レックス体操ノートの達成度を記録し、目に見える形で成長を実感できるようにします。
- ・定期的な体力測定を行い、運動能力の向上を評価します。

- ・年に1回レックスカップを開催し、成果を披露する機会を設けます。
- ・評価は、運動能力だけでなく、意欲、努力、楽しんで取り組んでいるかなど、プロセスも重視します。

## (2) 体操競技コース（ジュニア、エリート）

### ア) 目標

- ・体操競技に必要な高度な運動スキルを習得し、競技会で上位入賞を目指す。
- ・目標達成に向けて、困難を乗り越える精神力と強い意志を育む。
- ・科学的トレーニングを取り入れ、効率的かつ効果的に競技力向上を図る。
- ・競技を通して、フェアプレイ精神、自己管理能力、リーダーシップなど、社会性を育む。

### イ) 指導内容

- ・科学的知見に基づいたトレーニング理論に基づき、個人の能力や目標に合わせた練習メニューを作成します。
- ・体力トレーニング（筋力、持久力、柔軟性など）、基礎技能練習、応用技能練習、コンディショニング、メンタルトレーニングなど、多岐にわたる指導を行います。
- ・最新の体操競技技術や情報を取り入れ、常に質の高い指導を提供します。
- ・映像分析やデータ分析などを活用し、客観的に課題を把握し、改善策を講じます。

### ウ) 指導方法

- ・科学的知見に基づく指導方針を徹底し、エビデンスに基づいた指導を行います。
- ・目標達成に向け、厳しくも愛情のある指導を心がけ、選手を精神的にサポートします。
- ・選手自身が考え、工夫する力を養うため、問いかけや対話を通して指導を行います。
- ・個人種目であるがゆえチームワークを重視し、互いに切磋琢磨し、高め合える環境を作ります。
- ・外部指導者や専門家を招き、講習会や勉強会などを開催し、指導者の幅広い指導力向上にも努めます。

### エ) 評価方法

- ・個人カルテに練習内容や成果を記録し、定期的に評価を行い、練習メニューに反映させます。
- ・体力測定や技能テスト（試技会）を定期的に行い、競技力向上を可視化します。

- ・競技会での成績は評価の重要指標としますが、プロセス（努力、挑戦、課題克服など）も評価に含めます。
- ・定期的な面談を行い、目標設定、課題の共有、メンタルサポートなどを行います。

## 5. 指導体制と指導者

### （1）理事長の役割

- ・レックス体操クラブ全体の指導方針を決定し、責任を負う。
- ・科学的知見に基づいた指導方法を指導者に周知徹底する。
- ・指導者研修を定期的実施し、指導の質向上を図る。
- ・指導者からの相談や意見を積極的に聞き、風通しの良い指導体制を構築する。

### （2）指導者の役割（常勤・非常勤・ボランティア共通）

- ・本ガイドラインを遵守し、レックス体操クラブの指導理念に基づいた指導を行う。
- ・科学的知見に基づく指導を理解し、実践する。
- ・常に自己研鑽に励み、指導力向上に努める。
- ・子どもたちの安全に最大限配慮し、怪我や事故防止に努める。
- ・保護者とのコミュニケーションを密にし、信頼関係を構築する。
- ・他の指導者と協力し、円滑な教室運営に貢献する。

### （3）指導者間の連携

- ・定期的な指導者会議を開催し、情報共有、意見交換、課題解決などを行います。
- ・指導者同士が互いに指導方法を学び合う機会を設けます。
- ・経験豊富な指導者が、経験の浅い指導者やボランティアをサポートするメンター制度などを導入します。
- ・オンラインツールなどを活用し、情報共有やコミュニケーションを円滑に進めます。

## 6. 指導方針の見直しと改善

- ・本ガイドラインは、定期的に見直しを行い、必要に応じて改訂を行います。
- ・見直しにあたっては、指導者、保護者、子どもたちの意見を参考にします。
- ・理事会にて改訂を議決します。
- ・改訂されたガイドラインは、速やかに全指導者に周知徹底します。

## 7. その他

- ・理事長による指導方針説明会の実施・・・全指導者（常勤・非常勤・ボランティア）に対し、理事長自ら指導方針を説明する機会を設けます。科学的根拠、具体的な指導

方法、期待する指導像などを丁寧に説明し、理解を深めます。

- ・指導者研修の義務化・・・本ガイドライン、理事長方針、科学的指導方法などをテーマとした研修を定期的の実施し、全指導者の知識・スキル向上を図ります。研修への参加を義務化し、指導者間の知識レベルの平準化を目指します。
- ・定期的な個別面談の実施・・・理事長が、全指導者と定期的に個別面談を実施し、指導状況の確認、課題のヒアリング、相談対応などを行います。一方的ではなく、双方向のコミュニケーションを通して、信頼関係を構築し、課題解決をサポートします。
- ・離職・退会者へのヒアリング・・・離職・退会が発生した場合、可能な範囲で理由をヒアリングし、指導体制や運営上の課題を把握し、改善に繋がります。

#### <附則>

- 1 本方針は、令和7年6月1日に制定し、同日より施行する。