

**『育成トレーニング診断』
ご利用ガイド ver.1-4**

2021.1.22

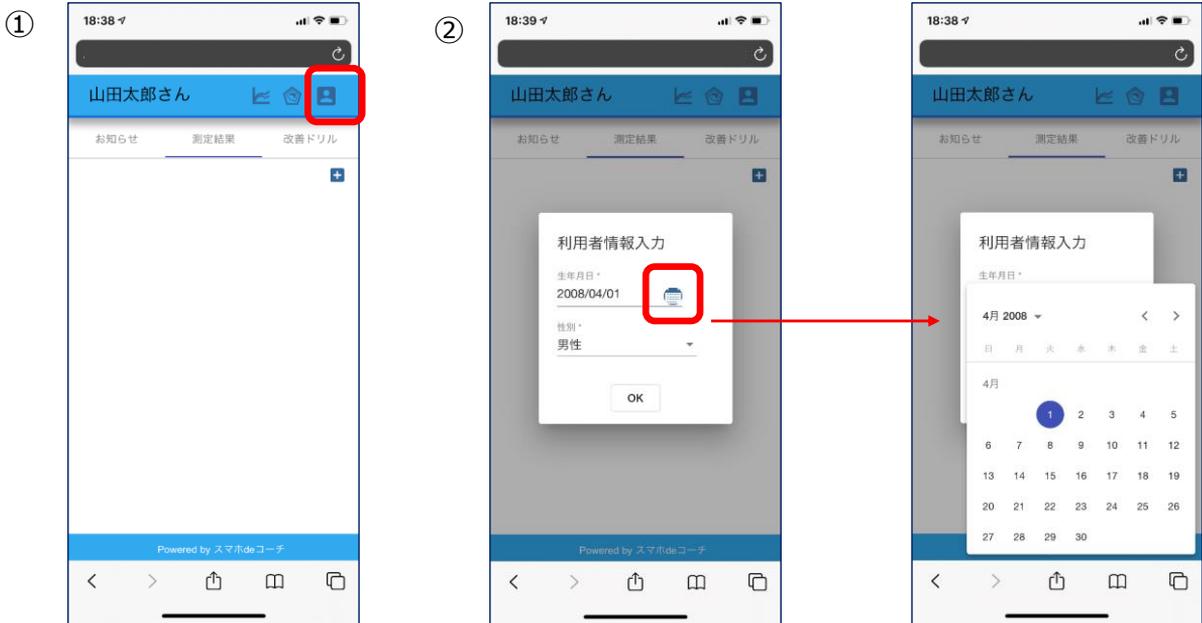
【1】アプリトップ画面

- ① 「スマホdeコーチ」のトップ画面の「LINK」ボタンをタップします
- ② 「LINK（リンク）」画面の「育成トレーニング診断」をタップします
※ 「体力測定How to 動画」をタップすると、体力測定の仕方を説明した動画が再生します
- ③ 「育成トレーニング診断」のアプリに遷移します



【2】利用者情報入力

- ①  のアイコンをタップします
- ② 利用者（受講生）の生年月日と性別を入力してください
※ 受講者の生年月日と性別は、成長曲線表示や診断、実施すべき改善ドリルに使用します
- ③ カレンダーのアイコン  を押して、生年月日を選んでください



2

生年月日、性別が正しく入力されているか確認してください。

※ 正確に入力しないと、年齢平均の表示や身体年齢曲線、実施するトレーニングが正しく表示されません

【3】測定結果入力

体力測定を実施したり、身長・体重を測定したら、測定結果を入力します

※体力測定は、1～2か月ごとにスクールで行ってください

※身長・体重は、自宅で毎週測定して入力してください。同じ曜日同じ時間に測定したほうが、変化がわかりやすくなります

① 「測定結果」画面の **+** をタップします

②③ 「測定結果入力」画面で各項目の値を入力して、OKボタンを押してください

※ 身長・体重だけを測定した場合は、身長・体重だけを入力して、他の測定項目は空白のままにしておいて問題ありません



スクールで測定した体力測定結果を入力してください。

身長・体重は、自宅で測定したものを入力してください。

過去に測定した身長・体重データを持っている方は、過去にさかのぼって入力することができます。

(スクールの方へ)

スクールでの測定は、最低でも1～2か月ごとを目途に行ってください。

(選手、保護者の皆様へ)

身長・体重は毎週測定してください。同じ曜日同じ時間に測定したほうが変化がわかりやすくなります (例：朝起きてトイレ行った後、記入用紙に記入する →あとでアプリに入力)

※一流のアスリートは、朝必ず体重を測って、体調管理をすることを習慣づけています。

【4】測定結果診断

測定結果を入力すると、診断結果が表示されます

- ① 「測定結果」画面の **i** を長押しすると、測定項目の説明が表示されます
- ② 「成績年齢」が表示されます(身長・体重を除く)。成績年齢は、測定結果が何歳児の全国平均にあたるかを示しています
- ③ 診断結果のコメントが表示されます。コメントを参考に取り組む改善ドリルを実施します



成績・成績年齢

【成績】欄に皆さんが入力したご自身の測定数値が表示され、【成績年齢】欄には、測定結果が全国平均の何歳児にあたるのかが表示されます。

※ 何歳児の平均なのかという事実がわかることが大切で、この成績年齢そのものには一喜一憂しないでください。

コメント

- ・成績が年齢平均以下だと、改善ポイントが表示されます。
- ・トレーニングの専門家が用意したトレーニングプログラムを毎日行うことで、低い成績が良くなっていきます。
- ・身体全体のバランスを考えてコメントしていますので、トレーニングを実施しましょう。

【4】測定結果診断（レーダーチャート）

今回の測定結果のレーダーチャート表示をします

① 「測定結果」画面右下の  をタップします

② 測定結果のチャート（グラフ）が表示されます

※赤の部分は、今回の測定値の成績年齢、青の部分は年齢平均を表しています
赤色の形のバランスを見てください



※年齢平均はあくまでも参考で、早熟・晩熟など成長スピードは一人一人違いがありますので、平均と比較することにはあまり意味はありません

その子の体力・運動能力は、赤色の成績年齢で表されます。赤色の形が、形の大きさに関わらず、正六角形に近い（身体のバランスが良いかどうか）が大切です

診断結果のコメントを参考に、バランスの悪い測定種目の改善ドリルを行ってください。改善ドリルを毎日行うことで、バランスの良い身体になっていきます

グラフ（レーダーチャート）

・成績・成績年齢で表示された数値が、グラフで表示されます。年齢平均はあくまでも参考で、比較することはあまり意味はありません。

早熟・晩熟という言葉聞いたことがあると思いますが、育ち方は人それぞれなので、急に育つこともあったり、徐々に育つ子もいて、他の子との比較を気にする必要はありません。

これから成長することに備えて、バランスの良い身体を作っておくことが大切です。バランスの良い身体とはどういうことかということ、赤い部分が正六角形に近づくようになっていくかをみてください。

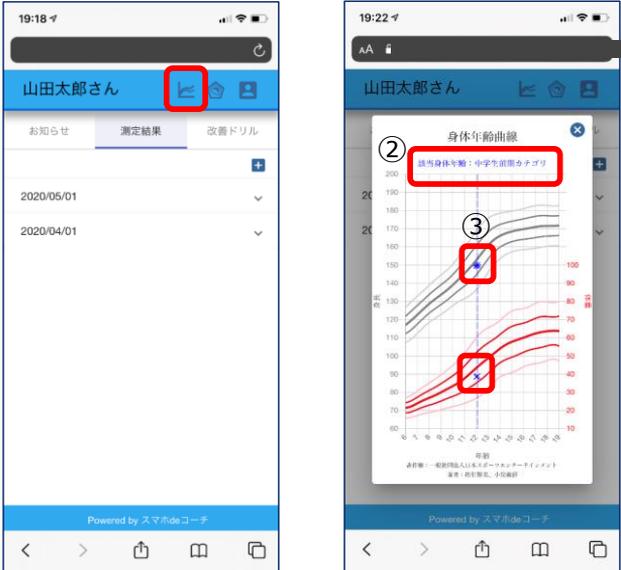
・バランスが悪いとどうなるのでしょうか。例えば、筋力があるのに、柔軟性がないと、身体をうまく使えずに最大限のパフォーマンスがでなかったり、ムリな動きでケガをしたりして、野球をやめなければいけないことになったりします。

※ ケガして試合に出れないのは、0割0分0厘、つまり何の活躍もしていないということです。メジャーリーガーに一番要求されるのは、まずは、ケガをしない身体作りです。

【5】身体年齢曲線（成長曲線）

- ①  のマークを押すと、身体年齢曲線が表示されます
- ② 該当身体年齢が表示されます。身長と体重の関係から、身体年齢をカテゴリー分けしています
※ 改善ドリルを選ぶ際の「身体年齢カテゴリー」は、ここに表示されているカテゴリーです
- ③ 入力した「身長」「体重」はグラフ上に複数プロットされていきます。身長・体重を入力し続けると、成長の記録となります
※過去に計測した身長・体重データを持っていれば、過去の測定日を選んで入力してください
測定日が正確にわからない場合は、おおよその月日で結構です

①



※「身長」「体重」の測定は、週1回を目安に実施してください

トップアスリートは、自分を知ることの一つとして、身長と体重の変化に意識高く、毎週（毎日）見ることを習慣づけています

体重は、同じ曜日同じ時間に測定したほうが、変化がわかりやすくなります

成長曲線・身体年齢曲線

- ・毎週身長と体重を測定して入力していくと、成長曲線に自分の身長・体重が表示されます。xがついているところが自分のデータです。身長・体重を入力し続けると成長の記録となります。毎週測定して、入力していくと、xがどのように移っていくかわかります。身長が急に増えたとか、体重が急に増えたまたは減ったとか変化に注意してください。
 - ・自分が全国の同じ年の子の中で、身長と体重がどのあたりにあるのかもわかります。線が5本ありますが、最も太い線であらわされている真ん中の線が平均値の曲線です。平均値からどれだけの隔たりがあるかがわかる曲線も4本描かれています。平均値より1つ上から1つ下の間に100人中68人は入っています。一番上と一番下の間に100人中98人が入っています。
 - ・育成トレーニング診断では、年齢と身長・体重の3つの要素から、身体年齢をカテゴリー分けしています。小学生は、低学年、中学年、高学年、中学前期、中学後期の5つのカテゴリーです。これらのカテゴリーで、どのようなトレーニングをしたらよいかを表示しています。
- ムリなくケガもないようトレーニングをするためにカテゴリー分けしているので、改善ドリルでは指定されたカテゴリーのトレーニングを行ってください。

【6】改善ドリル（トレーニング動画） 1/3

- ① ヘッダーの「改善ドリル」を押すと、測定 6 項目が表示されます
 - ② 測定結果のコメントで指摘されたトレーニング項目を選択します
 - ③ 「身体年齢曲線」で診断された『該当身体年齢』の 카테고리を選択します
改善ドリルすべてを毎日実施してください
- ※ 測定項目は、力系、可動性、巧み系の 3 つの軸で診断していますが、測定結果の改善は複数のカテゴリーで改善ドリルを実施することを推奨しているコメントである場合があります
例：可動性と巧み系の両方を改善するドリルを行う



参考：体力・運動能力カテゴリー	
測定項目	主に診断している運動能力
立ち幅跳び	力系
立位体前屈	可動性
反復横跳び	巧み系
50m走	総合

改善ドリル

・測定結果のコメントで指摘されたトレーニング項目を選択します。

・実施する「該当身体年齢」のカテゴリーにあるトレーニングを、測定項目を力系、可動性、巧みに分けて出していますが、2つ以上のカテゴリーで改善ドリルを行うことをすすめていることがありますので、その場合は、いくつかのカテゴリーのトレーニングを行ってください。

・測定項目は、力系、可動性、巧みを軸に診断していますが、測定結果の改善のために、2つのカテゴリーで改善ドリルを行うことをすすめていることがありますので、その場合は、いくつかのカテゴリーのトレーニングを行ってください。

・トレーニングは、毎日取り組むことが大切です。毎日、時間を決めて、毎日のトレーニングを習慣化していきましょう。

例：夕ご飯前に行く、朝起きたら行う

※ トレーニングするときは、無理のないよう行ってください。

【6】改善ドリル（トレーニング動画） 2/3

① 表示される動画でトレーニングを行いましょ（※このページでは例として小学生「立ち幅跳び」の「59_姿勢について」を記載）

② スマホの向きを横向きに変えると、動画が大きくなり見やすくなります

③ 左へスワイプする（指で画面を滑らす）と、同じ改善項目（※このページ例では「立ち幅跳び」）の別の動画が表示されます

毎日、時間を決めて、毎日のトレーニングを習慣化していきましょう（例：夕ご飯前に行く、朝起きたら行う）

①



②



動画が表示

③



動画上で左へスワイプすると



別の動画が表示

【6】改善ドリル（トレーニング動画） 3/3

- ④ スマホ上には、合計 3つの改善項目動画が表示されます（※例「立ち幅跳び」以外に、別の2項目「伏臥上体反らし」「立位体前屈」）
- ⑤ また、左上の三本線（ハンバーガーマーク）をクリックすると他の3項目（※ここでは「上体起こし」「反復横跳び」「50M走」）のタイトルが表示され、
- ⑥ 見たい改善トレーニング項目をクリックするとそのトレーニング動画へ飛びます



【7】トレーニング実施上の注意事項

- ① 正しいフォームを心がけましょう
- ② 痛みを感じたら無理せず、トレーニングを中止しましょう
- ③ こまめに水分補給しましょう

保護者及び指導者の皆様へ

- ・測定結果に一喜一憂せず、グラフやコメントを参考にして、トレーニングして改善していくことに着目して、サポートしてください。
- ・毎日トレーニングしている姿をおうちで見て、励ましてください。
- ・毎日トレーニングしていることやバランスが改善してきていることを、積極的にほめてください。
- ・身長と体重は、おうちで測定するので、測定や入力を手伝って成長と体調を確認してください。

【8】スマホとテレビの接続方法（ご参考）

スマホをTVに接続し、TVに動画を表示してのトレーニングもお薦めしています
ご家族と一緒に動画を見ながら楽しくトレーニングすることもできます

《ご活用動画イメージ》

<https://www.youtube.com/watch?v=WzIdxpzjXVM>

<https://www.youtube.com/watch?v=hww1m8TepC4>



【接続例】

■有線接続

【必要なもの】 変換ケーブル（iPhone用、Android用）



■無線接続

【必要なもの】 専用端末

【Apple TV】



【Miracast】



【Chromecast】



【Fire TV Stick】



スマホの画面をテレビに表示するためのいくつかの方法を紹介します