

# ★チーム活動ガイドライン★

デポルターレ八戸 SC

2022年5月1日

総合型クラブ デポルターレ八戸

クラブマネージャー 金濱 亨

(運営法人 SAZL 代表理事)



## 1 チームビジョン(理念・理想)

(1) チームゴール(目標) : 「**全員自己ベスト継続更新**」

(2) チームスローガン : 「**ベストアップデート！！**」

理由 : **自己ベスト(=ベスト)を更新(アップデート)**することが「競技スピードスケート」の醍醐味であり、最上の喜びである。また、「**自分の限界に挑戦し高みを目指すその試行錯誤の過程にスポーツの価値がある**」という立場でチーム運営を行うため。

## 2 チームミッション(使命)

(1) コーチスタッフのコーチングマインド 「**3-First**」 :

① **Player's First 選手最優先** : 常に選手自身のモチベーション・意思決定・行動選択を最優先する。

② **Future First 未来最優先** : 長期的な選手としての伸びや愛する態度を最優先する。

③ **Growth First 成長最優先** : 持続的な選手としての伸び・成長・変化を最優先する。

(2) コーチスタッフのコーチングポイント 「PGR」 :

① **Positivity ポジティビティ** : 選手自身の**良いところ・強み**を伸ばす。

② **Grit グリット** : 選手自身が決めたことを**やり抜く力・やり抜く心**を育む。

③ **Resilience** : 目の前の困難や逆境に**めげない、立ち向かう強さ・立ち直る力**を育む。

(3) コーチスタッフのコーチングテクニック 「Give Challenge」 :

- ①**Question** クエスチョン: 常に選手に**問い**、**選手自身が考えること**を促す。
- ②**Decision** デイジジョン: 選手自身の**意思決定**を促す。
- ③**Try & Error** トライ&エラー: 積極的に**挑戦の場**を持ち、**試行錯誤の過程**を促す。

## 3 チームポリシー「D, E&I(多様性・公平性・包括性)」

《D,E&I: Diversity(多様性), Equity(公平性) & Inclusion(包括性)》

- ①動きと思考の多様性: **多様で多面的な身体の使い方・スポーツ体験・思考**に積極的に触れる。
- ②機会の公平性: **誰でも「やればできる」**のチャンスがある。
- ③柔軟な包括性: どんな1人ひとりも大切にする**「誰一人取り残さない」**関わりをする。

## 4 チームリスクマネジメント(危機管理への相互約束)

### (1)ハラスメント防止

「否定・分断・対立・強要・過度で密な接触」といった言動が激しく改善が見られない場合は、SAZL 理事会決定にてチーム脱退・会員除名(選手・保護者・指導者問わず)とします。

### (2)事故傷害防止

練習開始前後の保護者・指導者間の引き渡し及び練習中の緊急時連絡体制への互いの協力、緊急時の応急手当及び保護者・関係機関への密な連絡の徹底に協力をお願いします。

### (3)人権侵害防止

対指導者・選手・保護者問わず、チーム活動の枠組みを超えた過剰な言動、プライバシー侵害、個人情報漏洩等によりお互いの信頼関係が崩れないように、最大の配慮をお願いいたします。

## 5 コーチスタッフのコーチングステップ

### 《U-12,U-18 カテゴリ》

1st Step: スケート独特の滑る気持ちよさ・心地よさを味わう

===コーナーロープ: バランスづくりやスムーズなブレード操作を重視===

2nd Step: ストレート滑走で、片脚に全体重を乗せて氷をプッシュすることができる

カーブ滑走でクロスオーバー動作を連続でできる

===500m-55" (LAP,42" 周辺)を目安(ここからはスラップスケートの特性が効いてくる)===

3rd Step: ストレート滑走で“**トレースの返り**”を生み出すことができる

カーブ滑走でも**クロスオーバー動作でトレースの返り**を生むことができる

最大の  
コツ

===コーナーロープ: きめ細やかなブレード操作を重視===

4th Step: より楽により長く滑る“**うまさ**”を身に付ける

●滑走リズム(動きのテンポ)の安定から、滑走スピード(ラップタイム)の安定へ

5th Step: より楽により速く滑る“**うまさ**”を身に付ける

=コーナーロープ: より屈曲進展の大きい力強いプッシュときめ細やかなブレード操作を重視=

6th Step: より速いスピードを出せる“**強さ**”を身に付ける

7th Step: より速いスピードでより長く滑る“**効率性**”を身に付ける

### 《Masters カテゴリ》

※技術的なステップは上記 U-12,U-18 カテゴリと同じ

Point1: それぞれの社会生活と両立して**持続可能な Enjoy Skate Life**の関わり方を体得する

Point2: それぞれの体力・技術レベルを少しずつ伸ばしながら**パフォーマンスレベル向上**を果たす