

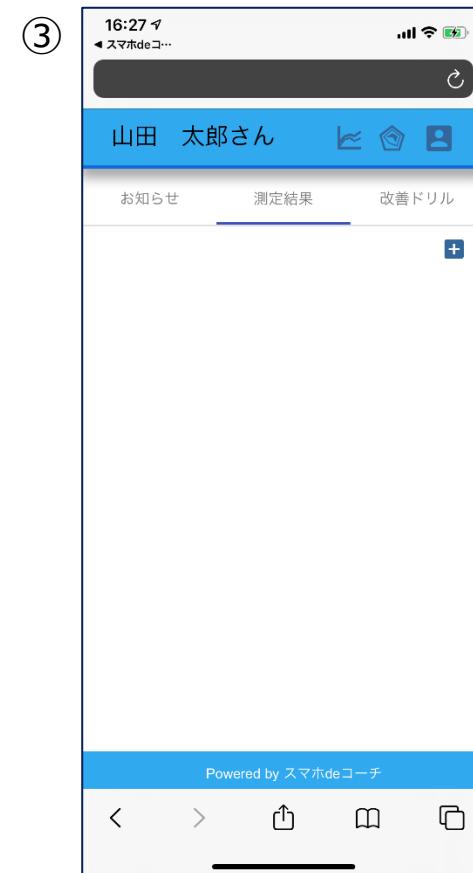
『育成トレーニング診断』

ご利用ガイド ver.1-2

2020.8.1

【1】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います。
- 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。



【3】測定結果入力

体力測定を実施したり、身長・体重を測定をしたら、測定結果を入力します

※体力測定は、最低でも2～3ヶ月ごとを目途に行ってください。

※身長・体重は、自宅で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。

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ください



【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  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。



① 山田太郎さん

13:32

お知らせ 測定結果 改善ドリル

項目 成績 成績年齢

身長	149.5	0
体重	38.5	0
上体起こし	17	8.17
立ち幅跳び	155	9.74
伏臥上体反らし	43	9.43
立位体前屈	8.5	12.64
反復横跳び	48	11.01

【上体起こし】
主に上半身特に胸椎（胸から肩甲骨周辺）の柔軟性や可動性、投げる運動に必要な柔軟性を表します。体力分野としては、可動性の体力になります。

【立ち幅跳び】
立位体前屈

② 山田太郎さん

13:30

お知らせ 測定結果 改善ドリル

項目 成績 成績年齢

身長	149.5	0
体重	38.5	0
上体起こし	17	8.17
立ち幅跳び	155	9.74
伏臥上体反らし	43	9.43
立位体前屈	8.5	12.64
反復横跳び	48	11.01

③ 山田太郎さん

19:06

お知らせ 測定結果 改善ドリル

立位体前屈	8.5	12.64
反復横跳び	48	11.01

コメント

【上体起こし】
①全身の力系体力に改善や向上の必要があります。力系体力のエクササイズを行いましょう。
②腹筋力だけを鍛えても、改善や向上には結び付きません。局所的な強化は、逆に状態を悪化させる可能性がありますので注意が必要です。
③可動性も関連しますので、可動性エクササイズも並行して行いましょう。

【立ち幅跳び】
①瞬発力を含む下半身の力系体力に改善や向上の必要があります。力系体力のエクササイズを行いましょう。
②下半身の筋力や瞬発力だけを鍛えても改善や向上には結び付きません。局所的な強化は、逆に状態を悪化させる可能性がありますので注意が必要です。
③可動性も関連しますので、可動性エクササイズも並行して行いましょう。

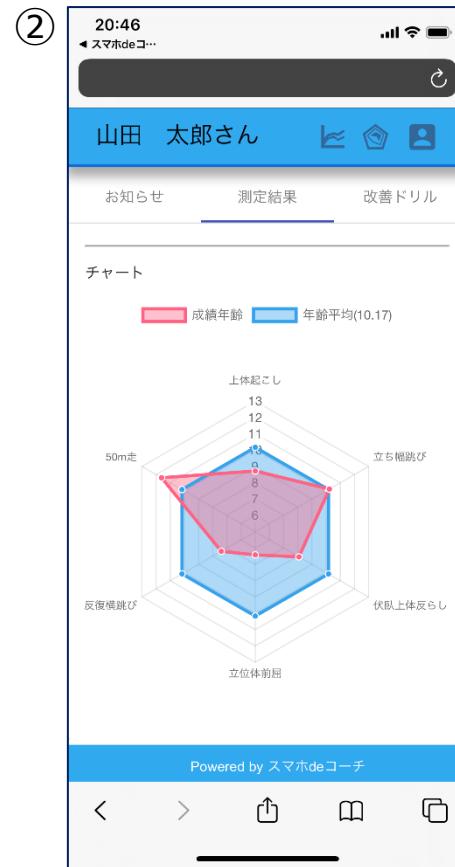
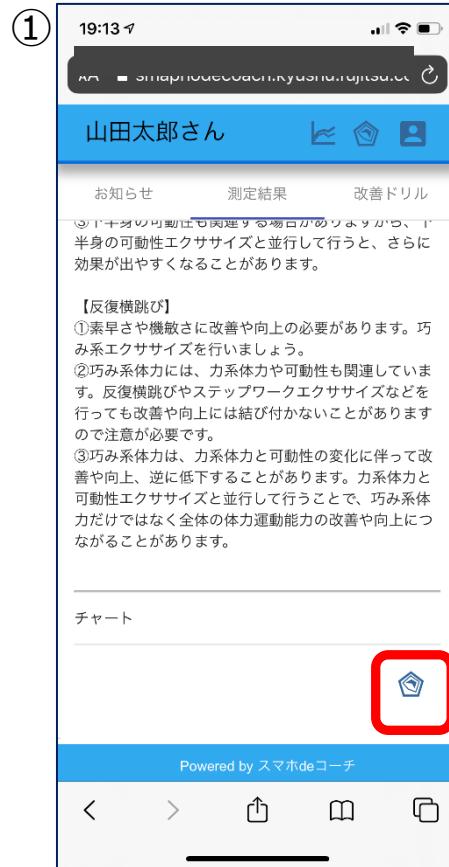
【4】測定結果診断（レーダーチャート）

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。



※年齢平均はあくまでも参考で、早熟・晚熟など成長スピードに違いがあり、比較すること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6角形に近いか（身体のバランスが良いかどうか）が大切です。バランスの悪いところを診断結果のコメントを参考に改善ドリルを行ってください。

バランスの悪いところを改善していくことで、バランスの良い身体になっていきます。

【4】測定結果診断（前回との比較）

① ヘッダーの  をタップします。

② 測定結果の比較チャート（グラフ）が表示されます。

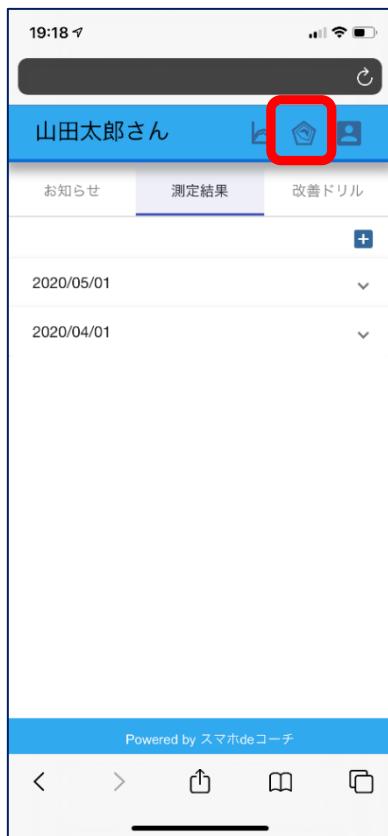
赤色の部分は、今回の測定値の成績年齢

黄色の部分は、前回の測定値の成績年齢

青色の部分は、年齢平均の成績

黄色（前回）に比べて、赤色（今回）がバランス良くなっているかどうかを見てください。

①



②



※ 年齢平均はあくまでも参考で、子どもにより成長スピードが違いますから、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・運動能力は赤色と黄色の数値です。黄色と赤色の形が、形の大きさに関わらず、正六角形に近いか（身体のバランスが良いかどうか）を見てください。

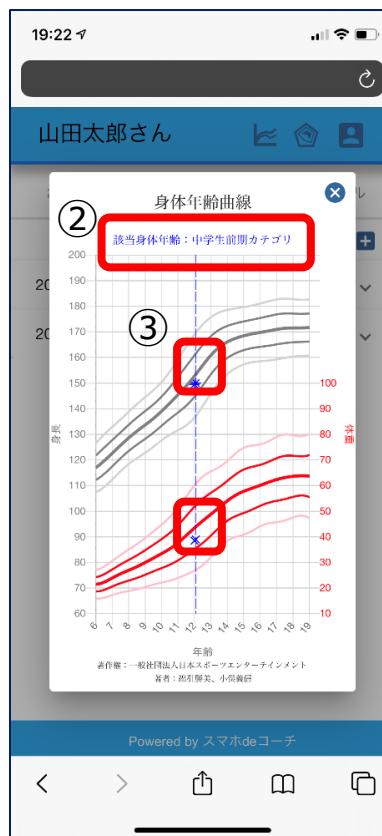
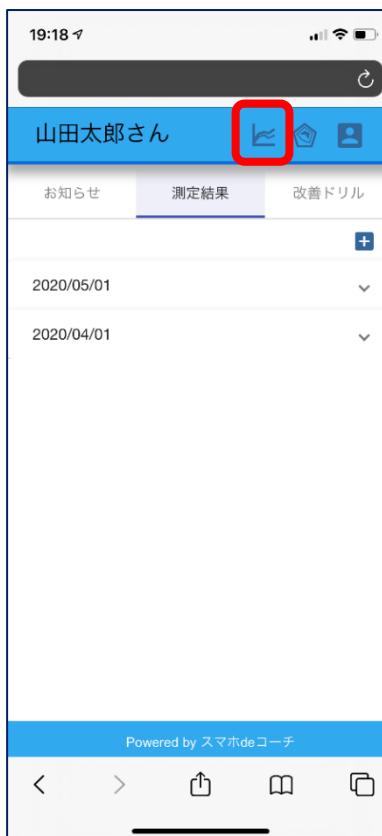
前回の黄色と比べて、赤色がバランスが良くなっているか、確認してください。

バランスが悪いところの診断結果のコメントを参考に改善ドリルを行ってください。バランスの悪いところを改善していくことで、バランスの良い身体になっていきます。

【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・体重を入力し続けますと、成長の記録となります。
※過去に計測した身長・体重データをお持ちであれば、測定日を選んで入力してください。
測定日が正確でない場合は、おおよその月日でも結構です。

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。

【5】改善ドリル（トレーニング動画）

- 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』のカテゴリーを選択します。
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、巧系を軸に診断していますが、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：可動性と巧系の両方を改善するドリルを実施

The screenshots show the 'Improvement Drills' screen for a user named 山田 太郎さん. The top navigation bar includes 'お知らせ', '測定結果' (with a red box and circled '1'), and '改善ドリル'. The main content area lists six measurement items: 上体起こし (highlighted with a red box and circled '2'), 立ち幅跳び, 伏臥上体反らし, 立位体前屈, 反復横跳び, and 50m走. Below the list, a note for 'Upward Body Lift' states: 'This is a strength drill to build strength. Implement the improvement drill corresponding to the 'Appropriate Physical Age' indicated on the 'Physical Age Curve' for your age group.' Below the note are five age categories: 小学生低学年, 小学生中学年, 小学生高学年, 中学生前期 (highlighted with a red box and circled '3'), and 中学生後期. The bottom of the screen features a blue footer bar with navigation icons.

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
上体起こし	力系
立ち幅跳び	力系
伏臥上体反らし	可動性
立位体前屈	可動性
反復横跳び	巧み系
50m走	総合

【5】改善ドリル（トレーニング動画）

- ④ 該当する改善ドリルが表示されます。トレーニングを実施しましょう。
- ⑤ スマホの向きを横向きに変えて動画を視聴すると、動画を大きくすることができます。

④



⑤



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：夕ご飯前に行う、朝起きたら行う）
※トレーニング実施上の注意事項

- ・正しいフォームを心がけましょう
- ・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
- ・こまめに水分補給しましょう

【6】スマホとテレビの接続方法（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=WzIdxpjXVM>
<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】

