



Japan Ice Hockey Federation

Kishi Memorial Hall, 1-1-1 Jin-nan, Shibuya-ku, Tokyo 150-8050

[Phone](+81)03-3481-2404 [Fax](+81)03-3481-2407

[E-mail] jihf@jihf.or.jp

[URL]http://www.jihf.or.jp

J.I.H.F.2018-2019 発 227 号平  
成 31 年 (2019 年) 3 月 7 日

関 係 各 位

公益財団法人日本アイスホッケー連盟  
専務理事 榛澤 務  
(公印省略)

USA Hockey (全米アイスホッケー協会) のスタッフによる ADM  
(American Development Model) セミナーの開催について (お知らせ)

アメリカでは、フィンランドなどの欧州アイスホッケーNFのものを参考にして、ADM (American Development Model) と呼ばれる年代別一貫指導システムを構築し、既にジュニア層を中心に一定の成果を生み出しています。

本連盟においても、大いに参考になるものと受け止め、昨年 8 月 1 日から、日本国内で行われる小学生以下の選手が出場する試合では全てボディチェックを禁止するルールを適用する旨周知しましたが、この措置も ADM の指導理念を参考にしたものです。

この度、USA Hockey 育成・普及部門のジュニアホッケーのトップを務める Kevin McLaughlin 氏及び同ディレクターである Kenny Rausch 氏をお招きする機会が得られましたので、下記により、ADM の内容を詳しく学ぶことのできるセミナーを開催することにいたしました。

生憎、月曜日の午前中という時間帯での開催となりますが、せっかくの機会ですので、多くの指導者及び加盟団体の皆さまにご参加いただきたく、ここにご案内いたします。

記

1 日 時

平成 31 年 (2019 年) 3 月 25 日 (月) 9:30~12:00

2 場 所

〒100-7036 東京都千代田区丸の内二丁目 7 番 2 号 JP タワー 36 階  
長島・大野・常松法律事務所 東京オフィス 会議室  
(電話番号: 03-6889-7000)

※ 地上 1 階エントランスロビーのビル総合受付前に 9:30 までにご参集ください (別添アクセスマップご参照)。代表者にて入館手続きを行っていただき (入館カードの訪問先 (社名欄) は「NO&T」とご記入ください)、D バンクエレベーターで 36 階までお越しくください。

3 参集者

本連盟強化委員会スタッフ、同指導者養成委員会スタッフ、同普及委員会委員、同事務局職員、加盟団体の普及・強化担当者、本連盟登録チームの監督・コーチ、その他参加を希望する皆さま



## Japan Ice Hockey Federation

Kishi Memorial Hall, 1-1-1 Jin-nan, Shibuya-ku, Tokyo 150-8050

[Phone](+81)03-3481-2404 [Fax](+81)03-3481-2407

[E-mail] jihf@jihf.or.jp

[URL]http://www.jihf.or.jp

### 4 研修内容

区 分	時 間	内 容 等
開 会	9:30	【司会進行／全体通訳 三枝 寛隆】
主催者挨拶	9:30～	公益財団法人日本アイスホッケー連盟
講師紹介		USA Hockey (全米アイスホッケー協会) Kevin McLaughlin 氏 Kenny Rausch 氏
講 演 (前半)	9:35～10:30	○ アメリカにおけるADM導入の背景やその狙いについて ○ 導入時の課題やその解決方法後の成果などについて 【講演通訳 有波 典】
休 憩	10:30～10:35	
講 演 (後半)	10:35～11:30	○ ADMの具体的なトレーニングの内容や指導方法などについて 【講演通訳 有波 典】
質疑応答	11:30～11:55	○ ADM導入時の課題やその解決方法について ○ 日本における指導体制の課題等について
閉会挨拶	11:55～	公益財団法人日本アイスホッケー連盟 USA Hockey (全米アイスホッケー協会)
閉 会	12:00	

### 5 添付資料

- (1) Hockey for Life 「生涯ホッケー」
- (2) American Development Model Q&A
- (3) 「長島・大野・常松法律事務所 東京オフィス」 アクセスマップ

### 6 その他

会場の準備の都合もありますので、参加をご希望される方は、予め、次のURLからお申込みください。先着 25 名様で締め切らせていただきます。

<https://goo.gl/forms/yjaevcSKrpJYRv3q2>

## アクセスマップ（長島・大野・常松法律事務所 東京オフィス）



### 所在地

長島・大野・常松法律事務所

〒100-7036

東京都千代田区丸の内二丁目7番2号  
J Pタワー（受付36階）

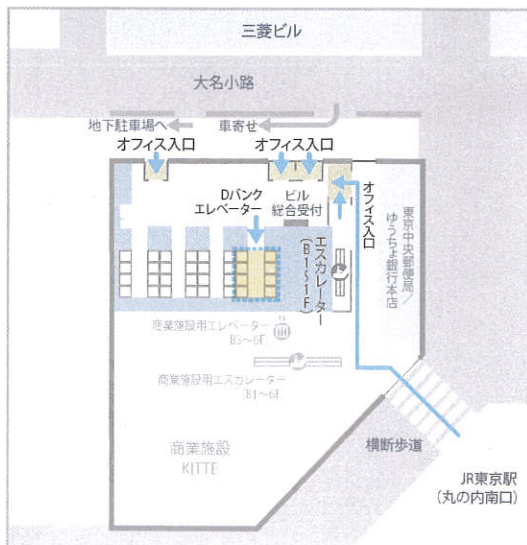
電話番号：03-6889-7000（代表）

ファックス：03-6889-8000（代表）



- JR「東京駅」（丸の内南口）／徒歩1分
- 東京メトロ丸の内線「東京駅」（地下道より直結（丸の内地下中央口・丸の内地下南口））／徒歩1分
- 東京メトロ千代田線「二重橋前駅」（地下道より直結、または4番出口）／徒歩2分
- 東京メトロ有楽町線「有楽町駅」（D3出口）／徒歩6分
- 都営三田線「大手町駅」（D1出口）／徒歩4分
- 都営三田線「日比谷駅」（B7出口）／徒歩5分

### オフィスエントランスのご案内（J Pタワー地上1階）



### 電車・地下鉄でお越しの場合

地上1階オフィスエントランスよりお入りください。  
（商業施設用（KITTE内）エスカレーター・エレベーターはオフィス棟へは繋がっておりませんのでご注意ください。）

### お車でお越しの場合

大名小路から車寄せにお入りください。  
地下2階・地下3階の駐車場（有料）がご利用いただけます。

※地上1階オフィスエントランスロビーのビル総合受付にて入館手続きを行っていただき、Dバンクエレベーターで36階までお越しください。  
なお、入館手続きの際に記入する入館カードの訪問先（社名欄）は、「NO&T」とご記入ください。

## American Development Model Q&A (参考和訳)

**Q : USA Hockey は次なるアメリカの才能をどのように育てていくのですか？**

**A : ジュニアホッケーに革新を起こし、これまで以上にスキル、情熱、そしてアスリートとしての能力(athleticism)を養います。**

### USA Hockey の American Development Model (ADM)とは何ですか？

ADM は、ジュニアホッケーの各団体のための、USA Hockey による全国的な選手育成プログラムです。年齢に応じた、その年齢特有の競争を前提とし、男子と女子それぞれに合わせたトレーニングを基本とします。トレーニングは氷上での最初のステップに始まり、18 歳以上に至るまでのプロセスが組み込まれています。ADM は、スキルの発達と長期的なアスリート育成方針により重点を置き、考えられる最高のジュニアホッケー経験の青写真を提供します。つまり、子供にとっての最善 (best) を提供しています。

### ADM は、どのようにして選手の潜在能力を最大限に引き出しますか？

第一に、そして最も重要なこととして、アスリートとしての能力 (athleticism) を高め、スキルの発達に重点を置くことです。

科学と経験を通じて、我々は世界のエリートアスリートのほとんどが、若年からのスペシャリストではないことを学びました。彼ら・彼女らは、様々なスポーツやアクティビティを楽しんできたのです。よじ登ったり、泳いだり、自転車を漕いだりしていたのです。つまり、皆ありのままの子供だったのです。ADM は、子供が子供であることを大切にします。ホッケーの専門家、スポーツ科学者、そして子供の育成のスペシャリストによって開発されたプログラムを通じて、子供たちが楽しむことを奨励し、総合的なアスリートとしての可能性を広げていきます。このプログラムは子供の潜在的な運動能力を解き放ち、科学と融合することによって、アスリートとしてのツールを全て兼ね合わせた子供を育てます。そして、それをアイスホッケーに応用するとき、その効果が現れます。年齢に応じた、その年齢特有のスキルトレーニングを実践すると、その効果はより目を見張るものになります。

### ADM の内容を教えてください。

幼年期のステージでは、小さなスペースにおいて、楽しむこととコンスタントに動くことが特徴です。ADM は、ステーションを設けた練習、小さいスペースでのゲームやクロスアイスの試合を推奨することにより、氷上 1 時間あたりの反復を増やし、パックに触れる回数を増やし、スキルの発達速度を早めます。ADM は子供たちにとって最も効率的で、最も魅力的な育成プロセスを提供し、ホッケーのゲームでの活躍と同時に、子供自身の可能性を最大限に引き出します。

ADM は、若年期のステージにおいて練習：ゲームの比率を 3 : 1 とすることを奨励し、また、ホッケーをより家族フレンドリーなものにしています。ADM では、8 歳以下・10 歳以下・12 歳以下の育成は、選手の地元のスケートリンクで行うことを強調します。子供がより多くのスキルを学び成長する機会を与えるとともに、子供の燃え尽き (burnout) や家族の経済的負担を減らすことに重点を置いています。

子供の年齢が上がるにつれて、ADM は子供と共に進化し、オリンピック選手や NHL 選手を生み出す、年齢別の競争とトレーニングを提供します。

### USA Hockey はどのようなリソースを提供しますか？

USA Hockey はコーチ、保護者、管理者向けにホッケーに関する総合的な情報を提供しています。実績のある練習プランから、現地・現場におけるコーチングに関する豊富なビデオまで、様々な情報が含まれています。USA Hockey の地域 ADM マネージャーは、全国のジュニアホッケーの各団体と連携して、練習を紹介し、草の根レベルでの教育を行っています。これらのマネージャーは、NHL や NCAA の元コーチ・選手であり、教育・育成に関する経歴を持ち、年齢に応じた競争とトレーニングを通じてアメリカのアイスホッケーをより良くするために自分を捧げてきた人達です。

USA Hockey American Development Model (参考和訳 1/2)

Hockey for Life 「生涯ホッケー」

何歳でも - プレイヤーはどのステージからでも参加できます。「Hockey for Life」はあらゆる年齢層に質の高いレクリエーションの機会を提供します。USA Hockey はまた、大人として、身体的に活発なライフスタイルを導き、コーチ、審判、そして事務方としてのボランティア活動を通じてスポーツに貢献し続けることを目指しています。

<b>Active Start</b> アクティブ・スタート	<b>FUNdamentals</b> 遊びながらの基礎づくり	<b>Learn to Train</b> トレーニングのための学び
<p><b>0～6 歳</b></p> <p>この初期の育成期は、基礎的運動スキル（走る、滑る、跳ぶ、蹴る、捕える、打つなど）を身に付けるための非常に大事な時期です。より複雑な動きの基礎となり、身体的に活発なライフスタイルを構築するための準備に必要なスキルです。USA Hockey は、以下の 4 種類の環境下における、基礎的運動スキルを組み込んだアクティビティを奨励することにより、子供達の身体的リテラシーを導こうとしています。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>水中：水泳</li> <li>地上：陸上競技</li> <li>空中：体操</li> <li>雪上/氷上：滑走（スケート）</li> </ul> <p>アイスホッケーのためのごく初期のプログラムとして、子供達はまず、スケートを習うプログラム、そして「遊び」を学ぶプログラムから始めるべきです。</p> <p>&lt;練習の目安&gt;  <b>6 歳以下 (Mites)</b>                      氷上練習：                      50～60 回/シーズン                      （うち、練習 34～40 回・クロスアイスゲーム 16～20 日）                      2～3 回/週                      50～60 分/回                      1 チームあたり選手 7～9 人、ゴールー固定の選手は 0 人</p>	<p><b>女子：6～8 歳/男子：6～9 歳</b></p> <p>このステージの目的は、基礎的運動スキルに磨きをかけつつ、スポーツにおける基本スキルを習得し始めることです。この時期は、将来、より発展したスキルを習得するための基礎がつくられる時間です。</p> <p>焦点は身体的リテラシーの発達にあります。基礎的運動スキルをマスターし、運動神経の発達も強調されるべきですが、多くのスポーツ/活動への参加も奨励されます。最適なスキル習得のために、ホッケーの基本的なスキルであるスケータリングとバックコントロールが導入されます。チームの環境において、「楽しい」大会も導入されます。</p> <p>&lt;練習の目安&gt;  <b>8 歳以下 (Mites)</b>                      氷上練習：                      50～60 回/シーズン                      （うち、練習 34～40 回・クロスアイスゲーム 16～20 日）                      2～3 回/週                      50～60 分/回                      1 チームあたり選手 9～12 人、ゴールー固定の選手は 0 人                      +                      オフアイスセッション：週 1 回</p>	<p><b>女子 8～11 歳/男子 9～12 歳</b></p> <p>運動神経や細かい動作を加速度的に習得する期間であるとともに、ホッケースキルの習得のために極めて重要な段階です。</p> <p>急成長期が始まる前に、プレイヤーは他のスキルと組み合わせ駆使できる細かな運動能力をマスターし始め、習得する最良の機会です。ほとんどの場合、このステージで学んだこと・学んでいないことがその後習得されるプレーのレベルに非常に大きな影響を与えます。</p> <p>プレイヤーは、スキルや概念を練習からゲームで発揮し始められるようになるはずです。グループ交流、チームビルディングや社会的活動は強調されるべきです。練習やゲームのバランスを保つことにより、主要なホッケースキルの継続的な発達と習熟が促進されます。</p> <p>&lt;練習の目安&gt;  <b>10 歳以下 (Squirts)</b>                      氷上練習：                      95～100 回/シーズン                      （うち、練習 75～80 回・試合日 20～25 日）                      3～4 回/週                      60 分/回                      選手 10～12 人、ゴールー 1 人                      +                      オフアイスセッション：週 2 回</p> <p><b>12 歳以下 (Peewee)</b>                      氷上練習：                      105～120 回/シーズン・年                      （うち、練習 80～90 回・試合日 30～35 日）                      4 回/週                      60 分/回                      選手 12 人、ゴールー 2 人                      +                      オフアイスセッション：週 2 回</p>

USA Hockey American Development Model (参考和訳 2/2)

Hockey for Life 「生涯ホッケー」

何歳でも - プレイヤーはどのステージからでも参加できます。「Hockey for Life」はあらゆる年齢層に質の高いレクリエーションの機会を提供します。USA Hockey はまた、大人として、身体的に活発なライフスタイルを導き、コーチ、審判、そして事務方としてのボランティア活動を通じてスポーツに貢献し続けることを目指しています。

Train to Train トレーニングのためのトレーニング	Learn to Compete 競争の学び	Train to Compete 競争のためのトレーニング	Train to Win 勝つためのトレーニング
<p><b>女子 11～15 歳 / 男子 12～16 歳</b></p> <p>この段階での焦点は、スポーツ特有のスキルをさらに伸ばし、競争を導入し始め、柔軟性を維持しながらスピード・強さ (Strength)・スタミナの発達を続けるためのサポートトレーニングを強調し始めることです。</p> <p>選手は、スポーツ特有の技術的スキルをホッケーに組み込むことをより重視し、他のスポーツのプレー回数を減らしていくことを考えます。個人とグループの戦術の発展も継続的に重視されるべきです。さらには、チーム構築、グループ間の交流及び社会的活動に重点を置くことにより、社会性や感情に関する考慮がなされます。</p> <p>&lt;練習の目安&gt;  <b>14 歳以下 (Bantam) &amp; 16 歳以下 (Midget)</b>                      氷上練習：                      160 回 / シーズン・年                      (うち、練習 120～130 回・40～50 試合)                      4～5 回 / 週                      80 分 / 回                      チーム / ポジション用に合同及び個別の練習                      トレーニング期間：9 か月                      選手 16 人、ゴーリー 2 人                      +                      Long Term Athlete Development (LTAD) <sup>1</sup> のステージに合わせたオフアイスセッション：週 2 回</p>	<p><b>女子 15～18 歳 / 男子 16～18 歳</b></p> <p>この時期は、選手が競争環境に順応し、テクニクその他の補助的スキルを磨き続け、そして体格を発達させる時です。</p> <p>焦点はフィットネスの準備を最適化し、アイスホッケーに特化し始めることです。トレーニングは、技術の発達、精神的準備、フィットネス及び回復におけるアスリートの特定のニーズに合わせて個別に考えられる必要があります。この段階では、トレーニングの強度と量が増えます。競争はより重要になり、パフォーマンスが重視されるようになります。トレーニングは、ポジションに応じた、競争下での技術的・戦術的スキルの発達を重視します。パフォーマンスに直結するメンタルスキルも強調されます。</p> <p>&lt;練習の目安&gt;  <b>18 歳以下 (Midget) &amp; 19 歳以下 (女子)</b>                      氷上練習：                      200 回 / シーズン・年                      (うち、練習 130～140 回・50～60 試合)                      5～6 回 / 週                      80 分 / 回                      チーム / ポジション用に合同及び個別の練習                      トレーニング期間：10 か月                      選手 18 人、ゴーリー 2 人                      +                      Long Term Athlete Development (LTAD) のステージに合わせたオフアイスセッション：週 2 回</p>	<p><b>女子 19～21 歳 / 男子 19～23 歳</b></p> <p>このステージの目的は、トレーニング環境から競争環境に移行することです。アスリートは技術的スキルを強化し、補助的スキルや基礎となる身体能力を維持しなければなりません。この段階では、トレーニング量は多いまま、競争の重要性が増すにつれて強度も高まります。トレーニングは通常 1 年のうち 10 ヶ月以上の期間で、規律されホッケーに特化したものになります。選手は通常、このレベルのアスリート育成に適したトレーニングや競技環境のために自宅から離れる必要が出てきます。トレーニングは、技術の発達、精神的準備、フィットネス及び回復におけるアスリートの特定のニーズに合わせて個別に設定されます。</p> <p><b>Junior レベル、NCAA</b>                      トレーニングと競争の両方を等しく取り入れたトレーニング日程が必要</p>	<p><b>女子 19 歳以上 / 男子 19 歳以上<sup>1</sup></b></p> <p>この段階の焦点は、厳しい条件下でのパフォーマンスの安定化と、NHL、世界選手権、そしてオリンピックにおける最高のパフォーマンスレベルでの卓越性です。このステージは、ごくわずかの少数派の選手が達成しうる、アスリートとしての成長の最終フェーズです。アスリートとして習熟し、パフォーマンスを構成する要素はすべて、全国大会や国際大会でのパフォーマンスを最適化するために完全に確立されているべきです。</p> <p>この段階におけるアスリートは最高レベルのプロリーグと最高峰の国際レベルで活躍することになります。このレベルのアスリートとは勝利のための戦略を築くことが重要で、オーバートレーニングを防止するためのプログラムと回復プログラムを個別に策定する必要があります。</p> <p><b>NCAA、プロフェッショナル</b>                      競技の大会日程に即した適切なトレーニング</p>

<sup>1</sup> USA Hockey の長期的アスリート育成モデル