

# らぶ! Sports@

スポーツを愛する市民の専属情報紙  
 5/26号  
 毎週水曜日発行  
 わき民報(夕刊)

バスケットボールの男子では、東日大昌平が3連覇。インハイ出場に向けて弾みを付けた

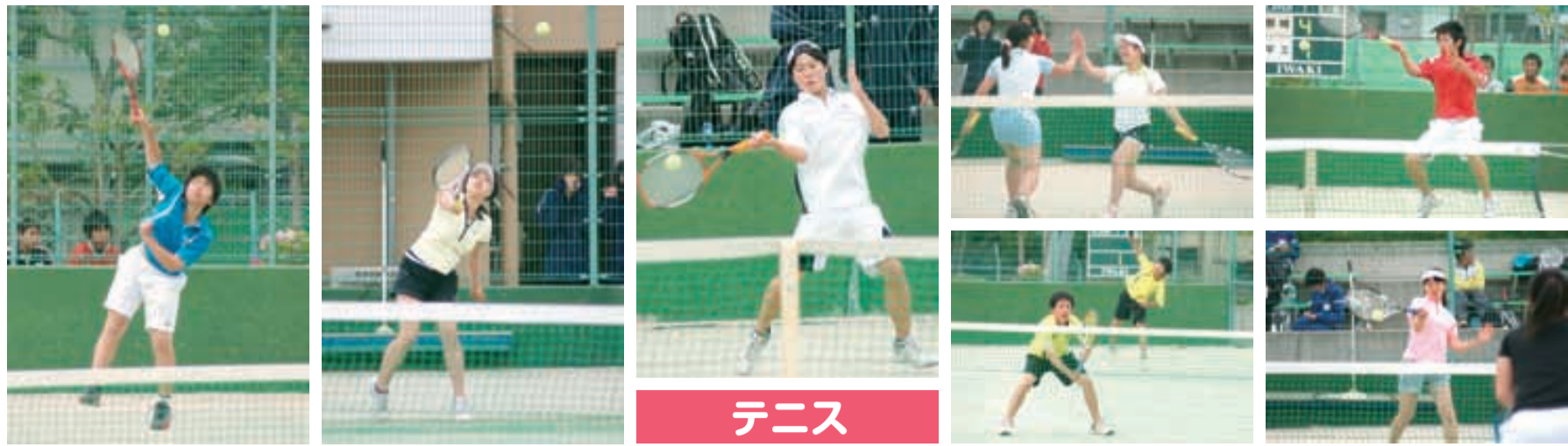
沖縄へ、  
 一歩一歩、  
 着実に

県高校体育大会いわき地区大会 総力特集 ③

県大会出場チームが決定!!

全日本少年サッカー県大会いわき地区予選





テニス



卓球

第56回県高校体育大会  
いわき地区大会総力特集③

心に刻んだ熱戦の跡  
飛躍を胸に県の戦いへ



陸上



バスケットボール



第34回全日本少年サッカー大会  
福島県大会いわき地区予選

市内21チームが4月4日から5月9日まで熱戦を展開し、アビレーションが初優勝を飾った。アビレーション、勿来・フォーウィズ、アストロンFC、古河電池FCジュニア、サンプレックスユナイテッド、中央台SSSの上位6チームが出場する県大会は、6月12日に開幕する。



# 運動テキスト

## ② ボールを2つ使ったパス



★方法 ボールを2つ使ってパスをする。2人で行う方法や3人もしくはチームで行う方法もある。

★運動のポイント

- ①声を出し、タイミングを合わせて行う。
- ②広い視野を保ち、両方のボールを視覚で捉えたり、感覚的に動きを意識する。

★運動強度の変化

- ◆運動強度を下げるためには、ボールを単につかんで投げるなど、コントロールしやすい動きでパスする。
- ◆運動強度を上げるためには、一方のボールはオーバーハンドパス、もう一方のボールは、バスケットボールのバウンズパスやサッカーのように足でパスしたり、一方のボールの大きさや重さ、質を変えたりする。また、動きながら行うとさらに難度が上がる。

★ここが大切!

ボールを視覚だけでなく、触覚などでもしっかりと捉え、正確に身体をコントロールして、適度な強さで相手にボールをパスすることが大切です!

【解説】バレーボールは、他の競技と違いドリブルのような技術はありません。ボールに触れられる時間がほんの一瞬ですから、一瞬の判断で、正確にボールをコントロールしなくてはなりません。また、パスをしながら広い視野を保ち、多くの情報を一瞬で処理する能力も必要となります。もちろん、この練習方法は、他の競技においても競技特性に合わせて行うことで、効果的な練習方法であると思います。

# こどもの体力を考える



～バレーボール部活動と授業の現場から、  
こどもの体力向上と競技力向上を考える～ vol.2

私の体力の捉え方

体力とは、一般的にどれだけ強く運動できるかということや、速く運動できるか、長く運動できるかということであると思います。しかし、それ以外にも体力には「どれだけ巧みに動けるか」ということや、「反対に」どれだけじっとしていられるか」ということまで含まれると思います。また、「集中力」や「気力」も運動の重要な要素で、競技スポーツにおいては勝敗や優劣を決める要因にもなるもので、広い意味で体力の要素として捉えることができるのではないかと私は考えます。さらに、人間が行動などすべてにおいて脳によって制御されていると考えれば、運動能力を高めることの要素として脳を鍛えることも大切であり、体力を

## 心と体の体力を育てるために 程よい加減の難しさを与える

高める運動によって脳もまた鍛えられると考えています。近年子ども体力の低下が叫ばれ、ときに「体力」「国力」とさえ言われる。「これは前述のように、単に動くための体力(行動体力)だけでなく、体力にはいろいろな要素が含まれるからです。そして、病

私にはよく「あの先生は褒めない」と言われるのですが、それは「お前がエースアタッカーだろう!」なげ、決められないんだ!」という厳しい言葉を投げ掛けるからだと思います。このような言葉の裏には「お前がうちのエースなんだから、お前なら決められるはずなのにどうした?期待しているぞ」という意味を含んでいます。実は褒められている状態なのです。「褒められる」という状態は「健康」や「幸せ」といったものが、病気になるか、不運な状況にあってこそ実感できるのと同じであると思います。最近の子どもは褒められることに慣れすぎて、褒められるも満たされない状態になっているのではないのでしょうか。その証

おのかくひさ 磐城高校、順天堂大学体育学部健康学科 卒(生涯健康論ゼミ)。中学、高校、大学とバレーボール部に所属し、福島教員チーム、磐城FTクラブを経て、現在は指導者として主に活動している。福島県中学男子選抜監督、いわきBig Stars 監督、NPO法人日本コーディネーショントレーニング協会(JACOT)認定プロンズライセンス取得。



先月に開かれた県春季春林大会で実戦経験を積む豊岡中の選手

## 情報くりっぴ

(27~6月2日)

【29日】▼第56回県高校体育大会・サッカー(いわきグリーンフィールド、21世紀の森公園多目的広場など) 11:30、31、6月5日▼同・ヨット(いわきサンマリナ) 11:30

【30日】▼第30回記念全日本バレーボール小学生大会福島県大会(いわき地区予選会(小名浜武道館) 11:30日) いわきベテランテニスクラブ春季ダブルス大会(平テニスコート) ▼いわき陸上競技協会22年度第2回小学生陸上教室(いわき陸上競技場)

【30日】▼第19回常磐地区壮年野球大会(いわきグリーンスタジアム) ▼第43回市スポーツ大会成年の部(平テニスコート)

【開催中】市教委主催の22年度市民スポーツ教室「シェイプアップトレーニング教室」が現在市立総合体育館で開催されている。

同教室では運動不足の解消や体力の維持向上を目的に、ストレッチやエアロビクス、ウエイトトレーニング、ランポリンに取り組み。

講師は斎藤英美(ストレッチ)、木田佳子(エアロビクス)、高橋和重さん(ウエイトトレーニング)の3人と、いわきランポリン協会指導員が務める。

今後の開催日は31、6月14、21、28、7月12、26、8月9、23、30、9月6、13、27、10月4、18、25、11月8、15、22、12月6日の全23回。

時間は午後7時~9時。入館料のみ100円で受講できる。

## 水曜日の顔

