

# らぶ Sports@

市民の写真を愛するスポーツ  
 6/30号  
 毎週水曜日発行  
 らぶ市民報

## 笑顔輝く

### 第58回市中学校体育大会 総合大会

—写真特集①—



サッカー競技を制したのは中央台南。延長後半の決勝ゴールで錦に1-0で競り勝った。値千金のゴールをマークしたMF真船透選手は仲間の祝福を受けながら誇らしげに右手を突き上げた

# 第58回市中学校体育大会 総合大会

## 写真特集①



バドミントン



ソフトテニス



剣道



卓球



ソフトボール



サッカー



# 運動テキスト

## ③ リアクションキャッチ



- ★方法  
2人組で行う。一方がボールなどを両手に持ち、どちらか片方のボールを落とす。もう一方は反応してキャッチする。
- ★運動のポイント  
競技に合わせて、視線の位置や、構えを工夫しましょう。
- ★運動の変化
  - ◆構える手を腰や頭に当てた状態や後ろ手に手を組んだ状態から反応する。
  - ◆落とされたボールと反対の手(右側のボールを左手で取るなど)で反応する。
  - ◆目を閉じてボールを持つ手の甲に手を当て、相手がボールを離れた瞬間に反応して取る。
  - ◆ボールを落とすほうにフェイントを入れてもらう。
- ★ここが大切!  
指導者が、種目の特性に合わせて運動を工夫し、生徒の反応や動きを観察し、しっかりとアドバイスするようにしましょう。

【解説】私はバレーボールのトレーニングとして、横への移動の動きを作るために、レシーブやブロックの構えから、落とされたボールを膝に当てる形で、サイドステップをさせたりしています。  
ぜひ、それぞれの競技で、その種目に合った動きで応用し、反応の練習に生かしてください。

# 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.3

### 子どもの才能の芽を育む 指導者の目

今回は、指導者がどのようなポイントを見て運動指導をすべきかを書きたいと思います。あくまで私自身の実践、意識していることです。

一般的に指導者もボールの行方を追いつ、プレーしている選手を見ると思います。もちろん、プレーしている選手をしっかりと見ることが大切です。しかし、私がそれ以上に大切だと思うのは、選手個人の動きを解析するような見方と、チーム全体の動きを解析・分析しながら見ることです。

まずチームについて言えば、ボールに直接かかわっていない選手の手を動かすチェックすることです。ボールに対しプレーをしてい

## 選手個人、チーム全体の動きを解析・分析しながら見よう

選手は、そのプレーの適切さには違いないにせよ真剣そのものであっても、あまりボールにかかわっていない選手はどうでしょうか。前に書いたようにバレーボールのプレーは一瞬です。また、判断も一瞬のうちに的確にしなければいけません。例えば味方がスパイクを打つ瞬間、相手は当然ブロックに付きます。このとき指導者はアタッカーを見るだけでなく、ブロックカバリー(フォロ)に入っている選手の動きをチェックしましょう。次の試合で意識してみてください。意外に無防備な動きの選手が多いことに気づく

選手は、そのプレーの適切さには違いないでしょうか。「集中力」や「気力」がいかに勝敗に関係しているか、1つのミスが選手個人だけではなく、チームの責任であることにも気づくと思えます。次に選手個人についてです。プレーのミスに対して「何でそうなんだ?」「どうしてできないんだ?」と考えるのは簡単です。もちろん私もよく使う言葉なのですが、どんな意図を持って言葉をかけるかが大切です。なぜ選手がそのミスをしたか、選手の動きを自分なりに解析してみてください。運動観察や動作観察といわれる作業です。漠然と解析といっても難しいので、次の方から解析してください。

- ①空間を認識する能力が低く、ボールの位置や自分の位置が把握できずにミスをした。
- ②ボールをうまくコントロールできずにミスをした。
- ③選手の動きがぎこちなくてミスをした。
- ④選手の動きが不安定でバランスがとれずにミスをした。
- ⑤ボールや相手選手に対し、反応が遅くてミスをした。
- ⑥味方の選手と動きを同調させ



いよいよ中学校体育大会が開幕。男子は白熱の優勝争いが繰り広げられた。戦いの舞台は県へと移る

### 情報くりっぷ

7月17日  
【3日】▼第63回県総合体育大会バドミントン競技地区予選・一般の部(市立総合体育館) 114日  
▼第9回市ソフトテニス選手権大会(平テニスコート) ▼第35回日本少年野球関東大会東北支部予選(平球場) ▼勿来地区体育協会夏季柔道錬成会(南部アリーナ) 114日

【4日】▼第27回いわきダブルス選手権大会(平テニスコート) ▼第17回錦小学校杯親善球技大会(錦東小グラウンド) ▼内郷地区家庭婦人バレーボール大会・壮年の部(内郷コミュニティセンター)  
【6日】▼2010年プロ野球 伊藤ハムシリーズ セ・リーグ公式戦「読売ジャイアンツ」対「広島東洋カープ」(いわきグリーンスタジアム)  
【開催中】プロ野球 セ・リーグ公式戦「巨人」対「広島」戦の開催を目前に控え、いわきグリーンスタジアムでは直前企画として、「読売ジャイアンツ2009シーズンパネル展」を同スタジアム1階ロビーで開催している。7月4日まで。

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)認定プロンスライセス取得。

## 水曜日の顔

