

# らぶ Sports@

スポーツを愛する市民の写真掲載誌  
 7/28号  
 毎週水曜日発行  
 らぶき民報

## 夢追いかけて

第92回全国高校野球選手権福島大会  
 後半戦(3、4回戦、準々決勝)写真特集

今年もいわき勢の甲子園出場は成らなかった。8強で敗れた磐城の佐藤以織主将は試合後、「監督を信じてここまで成長できた」と一言。夢破れても、球児としての成長を実感できた夏だったに違いない。

鍛錬の成果を競い合う  
 市空手道選手権大会

暑さを吹き飛ばせ!!  
 常磐地区高齢者スポーツ大会

# 第92回全国高校野球選手権 福島大会

## 後半戦(3、4回戦、準々決勝)写真特集



夢破れても胸を張れる 全力を尽くした夏だったから



### 第19回常磐地区高齢者スポーツ大会

市社協常磐地区協議会主催、常磐地区老人クラブ連合会共催で23日、関船体育館で開催した。9つの老人クラブから約250人が参加し、7種目の順位で得点を競う団体戦で熱戦を展開。暑さに負けることなく精神的に体を動かし、さわやかな汗を流していた。

### 感情豊かな選手の表情が スポーツの魅力伝える



### 第43回市スポーツ大会 第35回市空手道選手権大会

幼稚園児から一般まで222人が出場し、18日に南部アリーナで開催。9部門、組手10部門で熱戦を展開した。選手は日々の鍛錬で磨いた心技体を競い合った。

# 運動テキスト

## ④ ジャグリング



### ★方法

ジャグリングの中でもカスケードといわれるものです。ボールを3つ使ったお手玉で、ボールが身体の前で交差するように、右手で投げたボールを左手で、左手で投げたボールを右手で取ります。

### ★運動のねらい

運動の苦手な子ども比較的取り組みやすい運動です。失敗することがあっても楽しく取り組めるので、運動に挑戦する気持ちや集中力が養えます。

### ★運動の変化

- ◆ボールの重さや大きさ、質などの異なったものを使う。
- ◆ジャグリングをしながら、ラインの上を歩いたり、床に置いた縄跳びの上を綱渡りのように歩いたり、ジャグリングをしながらリレーをしたりする。

### ★ここが大切!

指導者が子どもと一緒に運動に挑戦してみましょう。指導者が失敗するところを見せるのも、時にはいいものです。一緒に笑える瞬間というものも厳しい練習の間には必要です。私自身はできるようになるまで1年近くかかってしまいました。



コートで躍動する選手。COTの実践は、子どもたちの未来の夢が広がる能力向上につながる

部位の力・時間・空間を調節し、効率的に運動が行える能力。JACOTでの分類は以下のようになっています。

「バランス能力」姿勢を保つことができ、崩れても元に戻すことができる能力。

「変換能力」状況に合わせて、素早く動作を切り替えられる能力。

「反応能力」刺激に対して素早く、正確に対処し運動できる能力。

「リズム化能力」外的なリズムを正確につかみ、内的なリズムのイメージ通りに運動できる能力。

「定位能力」環境と自分との関係を把握し、自らの動きを方向付ける能力。

「分化能力」状況に応じて運動

JACOTでは、体力や競技力の向上のために、この7つの能力の視点から今まで行ってきた運動指導を再構築し、より効果的に指導することを研究しています。日本子どもたちの未来のために、日本人に適したCOTの再構築を目指し、久保田洋一理事長(元順天堂大学教授)、荒木秀夫副理事長(徳島大学教授)のもと、日本各地の専門種目の指導者や研究者・教育者が垣根を越えて、互いに協力し学びあっています。また、県や市町村単位で多くの自治体が地域の人材発掘と育成のためにJACOTと連携し、COTに取り組みんでいます。COTはもとも旧東ドイツを中心に、アスリート向けに開発されたものですが、子どもや高齢者、障がいを持たれている方にも有効なトレーニングで、体力の向上やケガの防止、精

(豊岡中教諭・小野寛久)

# 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.4

コーディネーショントレーニングと7つの能力

私は現在、子どもたちを指導する際、コーディネーショントレーニング(以下COT)の考え方を中心に練習を組み立て、指導しています。単に精神論や技術論だけでなく、運動を解析し、つまずきに合わせた改善策を考え、練習を再構築して実践しています。

前回少し触れましたが、コーディネーション能力は、バランス能力、反応能力、リズム化能力、定位能力、分化能力、連結能力、変換能力の7つの能力に分類されています。コーディネーション能力の分類等については、研究によっても諸説ありますが、私が現在勉強させていただいているのは、NPO法人日本コーディネーショントレーニング協会(JACOT)での分類は以下のようになっています。

## 笑顔あふれる子どもの未来へ COTの普及浸透を強く願う

「反応能力」刺激に対して素早く、正確に対処し運動できる能力。

「リズム化能力」外的なリズムを正確につかみ、内的なリズムのイメージ通りに運動できる能力。

「定位能力」環境と自分との関係を把握し、自らの動きを方向付ける能力。

「分化能力」状況に応じて運動

JACOTでは、体力や競技力の向上のために、この7つの能力の視点から今まで行ってきた運動指導を再構築し、より効果的に指導することを研究しています。日本子どもたちの未来のために、日本人に適したCOTの再構築を目指し、久保田洋一理事長(元順天堂大学教授)、荒木秀夫副理事長(徳島大学教授)のもと、日本各地の専門種目の指導者や研究者・教育者が垣根を越えて、互いに協力し学びあっています。また、県や市町村単位で多くの自治体が地域の人材発掘と育成のためにJACOTと連携し、COTに取り組みんでいます。COTはもとも旧東ドイツを中心に、アスリート向けに開発されたものですが、子どもや高齢者、障がいを持たれている方にも有効なトレーニングで、体力の向上やケガの防止、精神的な安定、学力の向上にも効果が期待されており、多くの機関から注目されています。

今のところ福島県やいわき市ではまだまだ十分知られていないとは言えませんが、会津地区やスポーツ指導者協議会では積極的に取り組もうとしています。前回も申し上げましたように、皆さんと一緒に勉強できる機会が作れば、さらには子どもたちの笑顔あふれる未来、子どもたちの笑顔あふれる未来を目標とするのではないかと考えています。また、その活動も自治体レベルでCOTに取り組みむことができるようになれば、と強く希望しています。

JACOTの講習会には「学友会」や「ライセンスセミナー」等があります。「学友会」を受ける資格となります。10、11月には福島県でも実施されますので、興味のある方はぜひ参加してみてください。日程は学友会が8月7日、10月10日、プロンスライセンスセミナーが11月27、28日、会場は会津坂下町。詳しくはJACOTのHP (<http://www.jacot.jp>) か事務局(電話03(6456)0139)まで。

## 情報くりっぽ

- (29)8月4日
- [30日]▼第63回県総合体育大会水泳競技団体選手会(いわき市民プール) 31、8月1日。
- [31日]▼第17回いわきオーブンバドミントン大会(市立総合体育館) 8月1日▼第26回オレシカカップ(平テニスコート) 8月1日。
- [8月1日]▼2010プロ野球セ・リーグ公式戦「東京ヤクルトスワローズ」横浜ベイスターズ(いわきグリーンスタジアム)▼第21回福島マスターズ陸上競技選手権大会(いわき陸上競技場)▼日立市・いわき市ターゲット・バードゴルフ親善交流大会(夏井川ターゲット・バードゴルフコース)▼港祭りの協賛第58回近県剣道優勝大会(小名浜高)
- [告知]2010プロ野球セ・リーグ公式戦東京ヤクルトスワローズ横浜ベイスターズが8月1日、いわきグリーンスタジアムで行われる。両チームが同スタジアムで対戦するのは今回で4度目。開門が午後4時、試合開始が同6時の予定。
- 現在、同スタジアム、鹿島ショッピングセンターエフリア、いわきサティ、スパースポーツゼビオいわき店などで前売りチケットを販売している。また、JRいわき駅、湯本駅から同スタジアム直行の臨時バスも運行予定。
- 問い合わせは、福島テレビインフォメーションダイヤル(電話024(536)8011)か、福島テレビ事業部(平日の午前9時半～午後5時半)(電話024(536)8010)まで。

# 水曜日の顔

