

ベースボール型運動教室 2019

開催に関するご案内

スポーツを始めるきっかけに！

2019年4月19日(土) 9:00～ 毎週土曜日開催



体育センター長期研修研究報告より

ベースボール型の特性



(1) 運動の特性

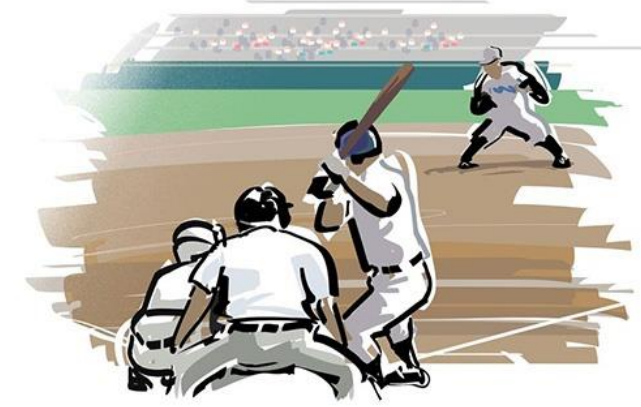
ベースボール型には、打つ(打撃)・捕る(捕球)・投げる(送球)・走る(走塁)などの個人的技能や、攻撃や守備の戦術を取り入れた集団的スキルがあり、変化に富んだゲームを展開できる特性がある。さらに、チームとしてお互いが協力しサポートしていく姿や、教え合ったり励まし合ったりする姿がみられ、競技方法やルールを身に付けたり、道具を工夫したりすることで様々なレベルでの競技も可能となり、生涯スポーツとして適した屋外型のスポーツである。

ベースボール型競技全体に言えることとして、守備や走塁、走るための瞬発力や打球の方向によっては敏捷性、打球の方向や飛距離を判断するための動体視力、そして状況の変化に即座に対応できる判断力が必要である。

このことから体育の授業では、その種目がもっている特性を理解した上で、技術の習得やゲームによる戦略といった動きを、生徒自身が獲得していると感じられる展開の工夫が必要となる。

体育センター長期研修研究報告より

ベースボール型の特性



(2) 生徒からみた特性

ベースボール型は、ボールを思い切り打つことに魅力や楽しさがある運動である。また、仲間と協力して攻撃や守備を工夫しながら得点を競い合い、打つ、捕る、投げる、走るなど、様々な運動技能を要するため、ベースボール型の運動経験の有無による技能面での差や男女差が現れる運動である。さらにチームで行う集団運動であるため、協調性やマナーなどの社会性をはぐくむことができ、ルールを工夫することで、今ある生徒の技能でベースボール型のゲームの楽しさを味わうことができる。

ベースボール型競技は日本では大変人気があり、その1番の理由はいろいろな体格の人が楽しめる点だと思われる。球を遠くまで飛ばす能力があれば、もちろん有利であるが、さほどパワーがなくても走力や敏捷性、判断力があれば一役買えるとされている。

そこで今回は、集団運動といえども個人技能がゲーム展開の多くを占めることから、まずは基本的な技術の習得をグループによる教え合いにより深め、身に付けた技術を互いにゲームの中で発揮するなどの取組を支援していく。

その昔...

野球はスポーツを

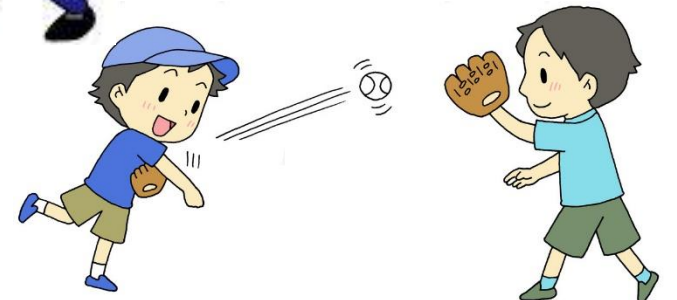
始めるきっかけでした。

複雑だけど
難しいけど



野球における運動要素の特徴

- 道具を使う
- 走る
- スライディングする
- 投げる
- 捕る
- 打つ
- 人と係わる
- 人と協力する
- 礼儀正しく



野球の動作から得られる運動要素

空間認識や距離感



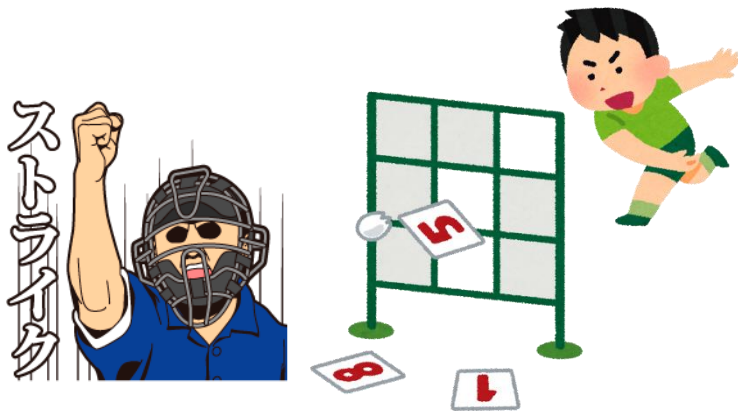
バランス感覚



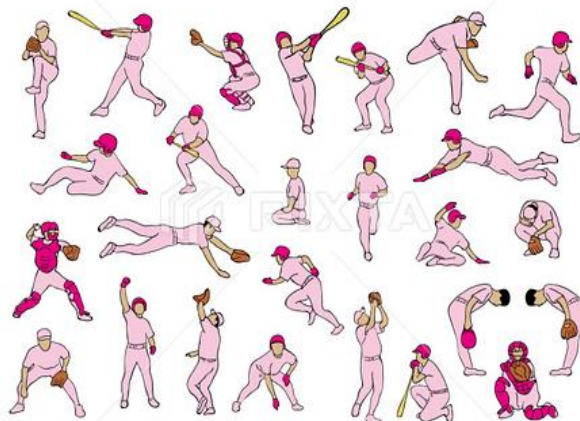
道具を使いこなす



狙いを定める



複雑な動作

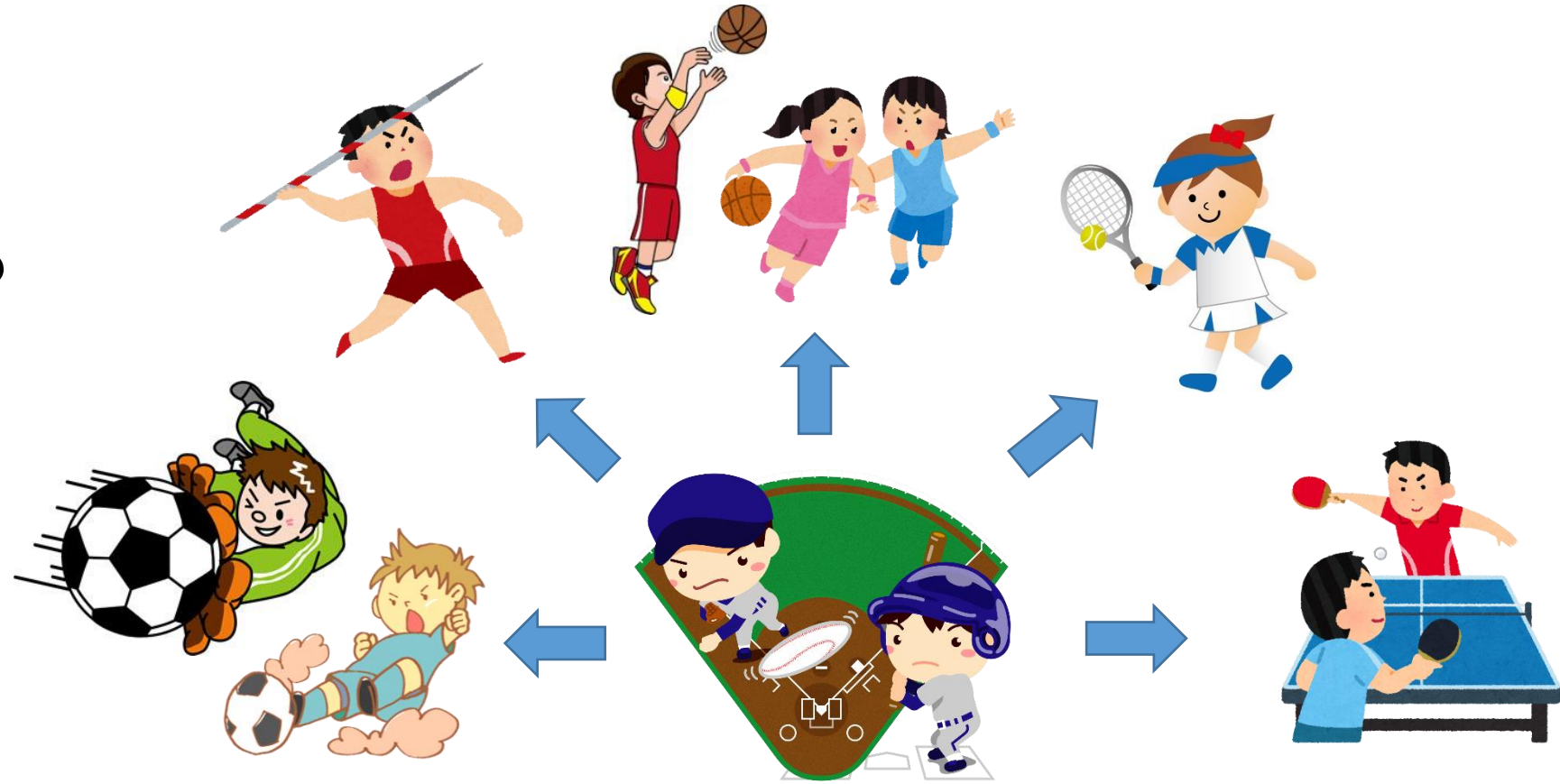


危険察知



その運動要素から各種スポーツへの発展

- 道具を使う
- 走る
- スライディングする
- 投げる
- 捕る
- 打つ
- 人と係わる
- 人と協力する
- 礼儀正しく



スポーツ全般への発展が期待できる

本教室をスポーツを始めるきっかけに！

- ボールを使うから、どのような球技にもその動作が結びつきます。
- 道具を使いボールを打つから、テニスや卓球などの動作にも結びつきます。
- ボールを投げるから、バスケットやドッジボールの動作にも結びつきます。
- ボールを捕るから、バスケットやドッジボール、サッカーキーパーの動作にも結びつきます。**※ ボールを捕ることが球技における高いハードルです。**
- ボールを打ったり捕ったりするから、判断するための動体視力が養われます。
- 集団の人数が多いから、人とのコミュニケーションをとることが必要になります。
- 競技が複雑だから、自然と協力しあいます。

だから全身を使うベースボール型運動教室で運動しましょう！！
将来どのような競技に進んだとしても発展が期待できるように！！