



投力の向上に向けて～投力の低下は全国的な課題です～



日本選手権シリーズ

今年のプロ野球日本一を決める、日本選手権シリーズが行われました。2007年からクライマックスシリーズが導入され、レギュラーシーズン1位の広島と2位のソフトバンク（2006年までは、セリーグの1位とパリーグの1位が戦っていました）の山口県を挟んだ戦いが繰り広げられました。

投力の低下が全国的な課題となっている現在、試合を見たり、話題にしたりすることで、興味をもち、投げ方をまねしたり、キャッチボールをしたりしてみましょう。

クイズ

山口県にも昔、プロ野球のチームがありました。そのチームは今のどこのチームでしょう。



(答え) 横浜 DeNA ベイスターズ

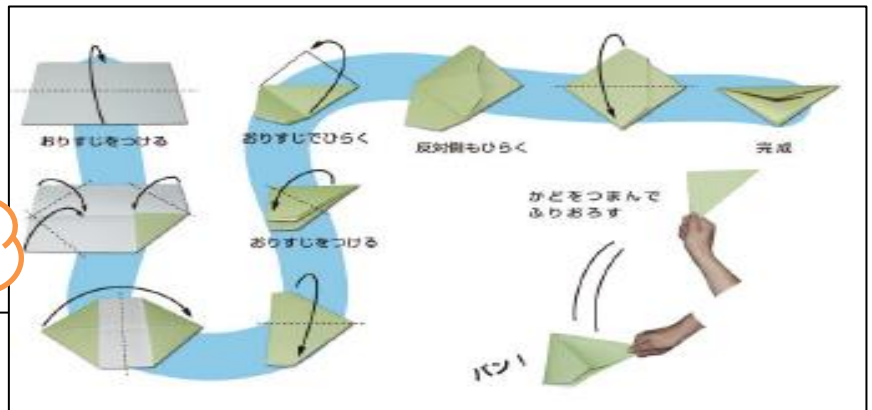
下関で1949年に「まるは球団」として誕生しました。その後大洋ホエールズに改称し、1978年に横浜大洋ホエールズ、1992年 横浜ベイスターズとなり、2011年から現在の横浜DeNA ベイスターズになっています。

投げ方が、自然に身に付く遊びを紹介します。

紙鉄砲

めんこ

(牛乳びんのふたなどでもよい)



【遊び方】

- 1 みんなで数枚ずつ(数を決めて)めんこを床(地面)に置く。(絵を上にして)
- 2 じゃんけんで順番を決める。
- 3 自分の持っているめんこを床(地面)にたたきつけて、相手のめんこをひっくり返すことができれば、そのめんこがもらえる。
※ 相手のめんこに直接当ててひっくり返すやり方や、たたきつけたときの風(風圧)でひっくり返すやり方(「おこし」)がある。
※ 相手のめんこの下に自分のめんこをもぐらせてもとれる(「さばおり」というルールもある)。
- 4 成功したら続けて挑戦でき、失敗したら次の番が来るまでめんこをそのままにして、次の人と交代する。
- 5 取られなければずっと同じめんこで勝負できるが、取られたら新しいめんこで勝負する。
※ DVD資料では、同じめんこを使用し、失敗してもすぐにとっている。

～いろいろな遊び方～

- 円の中にめんこを置き、めんこをたたきつけて、円の外へ出したらもらえる。
- 机や箱の上にめんこを置いて、相手のめんこを下に落としたりもらえる。ただし、両方落ちたらやり直し。
- 山のように積んであるめんこに自分のめんこをたたきつけて山の上でめんこをうら返しにしたら、全部のめんこがもらえる。山からはずれてうら返しになったら、そのめんこだけがもらえる。



大きく振りかぶって(うでを上げて)から投げよう!

山口県学校体育セミナーを開催しました

10月16日（火）セントコア山口において、平成30年度山口県学校体育セミナーを開催しました。本セミナーをとおして、生涯にわたって運動に親しむ重要性等の理解を深め、授業や運動部活動、体育的行事等に携わる教員としての資質の向上を図り、広く子どもの体力の向上に資することを目的に実施しました。

平成30年度 山口県学校体育セミナー

期日：平成30年10月16日（火）
会場：セントコア山口 2F サファイア
〒753-0056 山口市湯田温泉3丁目2-7

講演「夢の実現に向けて」

講師：千田健太氏
・独立行政法人日本スポーツセンター
ハイパフォーマンス推進部所長
・2012年ロンドンオリンピック
男子フルール団体 銀メダル
・2014年仁川アジア大会
男子フルール団体 金メダル

事例発表
「部活動における安全面に配慮した指導の工夫（仮称）」
～熱中症対策を通して～

発表者：小田 晋 氏
・山口県立防府高等学校 登山部顧問
・2018彩る感動東海総体 登山競技 優勝（6年ぶり5回目）

【研修会日程】
10/16（火）
13:30～ 開会行事
13:40～15:10 講演
15:10～15:20 質疑・応答
休憩
15:40～16:20 事例発表
16:20～16:30 閉会行事

【申し込み】
○公立小中学校
→市街教育委員会
○私立、私立学校
→学校安全・体育課

【問い合わせ】
学校安全・体育課
（082）923-4090

ACCESS MAP はこまち

※会場の駐車場には限りがあります。お車の場合、なるべく早めにお越しください。なお、セントコア山口の駐車場が満車になった場合は、教員の待機にさせていただきます。時間により変更をお願いいたします。

ロンドンオリンピック フェンシング銀メダル
千田健太 選手による講演

将来の体育・スポーツを担っていく山口県の子どもたちのために、体育・スポーツに携わる指導者が備えるべき資質や役割などについて、豊富な経験と、夢の実現に向けた指導の重要性等、幅広い御示唆をいただきました。さらにフェンシング競技に関わるトピックスや、裏話など普段聞くことのできない興味深いお話も伺うことができました。



前に進むため、
またオリンピックに向けて、
大きなケガ、リハビリ。
オリンピック出場のコツをつかんだ。
とにかく必死で。

変わらなければいけない

26

目標達成に向けて

アスリートには、上り下りどちらにも
試練が待ち受けている

アスリートとして有利な資質とは？

『〇〇は筋トレと一緒にだ。』

2018 高校総体優勝 防府高校登山部
監督 小田 晋 先生による事例発表

登山部員全員で、熱中症予防のための栄養素、水分摂取のタイミング等について学び、「2018 彩る感動東海総体」では、記録的な暑さの中でも選手の動きは乱れず、見事優勝を成し遂げられた経験をもとに、日々の練習において、選手の「判断力や自主性」を育成することの重要性について、具体的かつ明確な御示唆をいただきました。

部活動における 安全面に配慮した指導の工夫

工夫① 問題への対処（例：水分補給）
正しい知識に基づく判断
科学的な解決策

工夫② 過ちを繰り返さない！発生させない！！
情報の蓄積
生徒の主体性の向上



水分補給

- 「何を」飲むべきか？
- 「どれくらい」飲むべきか？
- 「どうやって」飲むべきか？

最後に

- やり直せるのは教師だけ！
・基本的に、生徒にチャンスは1回のみ
・ちゃんと戦って終わらせてやりたい
・教師は最大限の努力を
- 頑張ればよいつてわけじゃない
・科学的に正しく、論理的に努力
・経験則はダメ（論理的裏付けを！）
- 教師は競技のプロではないが
・勉強する！日々研鑽！！