

平成25年度 加茂市体育部 活動報告

部長 金子 久美子

1 研究主題

○基礎体力・技能を高める指導の工夫

2 研究の概要

日時 8月27日(火) 14時40分～16時40分

内容 実技講習会「SAQ実技講習会」

講師 樋口 恒志 様 加茂市体育指導委員 日本SAQ認定指導員

吉田 正明 様 加茂市体育指導委員

日本SAQ認定指導員 SAQレベル1インストラクター

会場 ゆきつばき荘 運動場

参加者 加茂市内小中学校 体育部員16名(小8名・中8名)

3 研究の実際

ねらい

- ・SAQ トレーニング法を実際に体験することを通して、基礎体力作りや体の動かし方を知り、児童・生徒に指導することができる。

①ウオーミングアップ

柔軟・・・けがをしない、させないためにしっかりと行う。

足首・股関節を柔らかくする。

歩き方・・・足を上げ、拇指球から付くようにして意識して

歩く。足は、進行方向にまっすぐに歩く。

手は、大きく(横・上に)意識して振る。



②体幹トレーニング

反動はつけずにゆっくりと行う。腹筋・側筋・背筋をつける。学年に応じて負荷(回数)をつける。

③ラダートレーニング

マスの1つ1つをステップしていく。1つのマスを1歩ずつ順次進んでいく。基本的なスタイルから、サイドステップを取り入れたり、身体に捻りを加えたりするなど様々なバリエーションが、活用される。まずトレーニング動作を習得する。速さではなく、正確さを求めて行い徐々に速く行うことを目標にする。姿勢良く、リズムカルに行う。小学生は、短く(ハーフ)して集中行くと良い。児童の実態に合わせて行う。



④マイクロハードルを使っての練習

5～6台のミニハードルでリズムカルに跳ぶ。

⑤鬼ごっこ遊び

しっぽとりゲーム・鬼ごっこなどは、筋力・瞬発力・持久力をつけることができるので、楽しみながら行うトレーニングとしてよい。



4 成果と課題

加茂市陸上大会に向けて、陸上競技のSAQ トレーニングを実技指導していただいた。ウオーミングアップでは、正しい姿勢と歩き方(拇指球を意識して蹴る)、股関節の柔軟運動、基礎体力作りと共にけがをさせないための練習と指導法を学ぶことができ有意義だった。授業でもラダートレーニング等を取り入れ、敏捷性と調整力をバランスよく高め、身体の動きの”速さ”や基礎体力を身につけさせたい。