

石教研 保体部会(小)教育 実技・理論 研修会 終了報告

テーマ	「コーディネーション運動」を取り入れた「ボール運動」の指導法	
日時	平成30年 7月 10日(火)	
会場	北広島市総合体育館	
講師	<p style="text-align: center;">安宅 寛法 氏</p> <p style="text-align: center;">(肩書:レバンガ北海道 アカデミーコーチ)</p>	
参加者	38 名	
研修会 の 様子		<p>レバンガ北海道のアカデミーコーチの安宅寛法氏を講師に招き、子どもたちが楽しみながら学べるボール運動の指導法について、コーディネーション運動を取り入れ、参加者全員で体を動かしながら実践的な研修を行った。</p>
		<p>はじめは、ボールを使わずに「ウォーミングアップ」を行った。足は 2 拍子でステップをし、手は 3 拍子でリズムをとるなど、感覚を鍛えながらアップを行った。その後、ボールを使い、自分でボールを転がしてその上に座ったり、そのボールをお腹や頭で止めたりするなど、ボールと自分の位置を捕らえ、楽しみながらコントロールする方法を学んだ。</p>
		<p>さらに、オリエンテーションとして、ボールを投げ上げて手をたたいてキャッチする。それが出来たら前後で手をたたいてキャッチする。回ってキャッチする。歩きながら手をたたいてキャッチする。など少しずつレベルを上げながらボールとの位置関係を把握する指導の仕方を学んだ。</p>
		<p>その後、仲間と一緒に学習する方法として、2 人1組になり間に置いたボールをお互いに取り合う「タッチアンドタッチ」や、4 人1組になり対面パスをしているボールにボールを当てるなど、単純な基礎練習だけではなく、視点を変えて上級者も初級者も楽しめる指導方法を学ぶことができた。</p>
		<p>最後に、シュートを学んだ。レイアップシュートの学習の中にドリブルの要素を入れたり、体の周りでボールを回してシュートしたり、ステップを変えてシュートしたりなど、変化をさせて指導していくと、どの子も楽しみながら学習できることを知ることができた。</p> <p>今回の実技研は 90 分という限られた時間の中で様々な指導方法に触れ、体験することができ、大変有意義な研修会となった。</p>