

「トレーニング講座」

～スポーツ技術の基本と、心と身体のトレーニング～

■ 事業のねらい

スポーツ技術の向上を図り、併せてメンタルトレーニングによる運動の質や競技力を高める。



■ 実施日 平成 25 年 3 月 9 日(土)～3 月 10 日(日) 1泊2日

■ 参加対象 中学生 20 名

■ 参加実績 参加者：7 名

中 1 = 4 名、中 2 = 3 名、男子 = 7 名、

講 師：高等学校野球部コーチ（守備走塁）

札幌大学野球部OB（投手）

長野オリンピックカーリング日本代表選手

札幌経理専門学校野球部OB

北海道軟式野球連盟 1 級審判員

■ 備 考 活動場所：常呂少年自然の家

北見市常呂町屋内多目的競技場（スタジアムD o）

1 事業実施の背景

近年の競技スポーツでは、試合に勝つことや上達することを目的とした「スポーツ科学」が盛んに応用されるようになり、また、スポーツで勝つためには、毎日の練習で「心技体」と言われる面のバランスのよいトレーニングや強化が必要だと考えられている。

しかし、練習に費やす時間は技術や体力に関するトレーニングや強化がほとんどをしめていることも現状として考えられる。

本事業は、中学生における野球技術の基本と心と身体のバランスとれた練習や、外部講師の方々からの指導を受けながら、運動の質や競技力を高める練習の機会を提供し、実施するものとする。

2 プログラムデザイン

	7:30	9:00	10:00	11:15	13:00	14:00	16:30	19:00	22:00			
1 日目 9 日(土)						受 付	開 会 式	実技 I 「守備・走塁」	移 夕 動 食	講義 I 「試合前の 心構え」	入 浴	就 寝
(受付 14:00 スタジアム D0)												
2 日目 10 日(日)	朝 食	活 動 準 備	実技 II 「打撃」	講義 II 「ルール」	閉 会 式	(解散 11:30 自然の家)						

■ アクティビティについて



■ 意図

- 高等学校野球部コーチや大学野球部 OB の方々から、基礎基本練習とメンタルトレーニングの指導を通して、心の持ち方によって、練習の質と効果が上がり変化していくことを体験する。
- 長野オリンピックカーリング日本代表選手から、本番で実力を発揮するための方法やプレッシャーに打ち勝つ方法などを聞き、やる気を高め、自ら練習に取り組む姿勢づくりを促す。

■ 留意事項

- 活動中の安全確保に努めるとともに、講師と職員で事前に危機管理について共有し、活動時の事故防止に努める。
- 参加者からの個人的な質問に講師が対応できるよう、活動ごとに自由時間を設け、多様な場面で交流できる機会を設けるようにする。

3 活動の様子



その後、投手・野手のグループに分かれて、フォームと心の動きに着目したイメージトレーニングについて学んだ。

本来であれば1泊2日の日程で、実技Ⅱと講義「試合前の心構え」や「ルールについて」などの活動も予定されていたが、吹雪のため1日のみの開催となった。

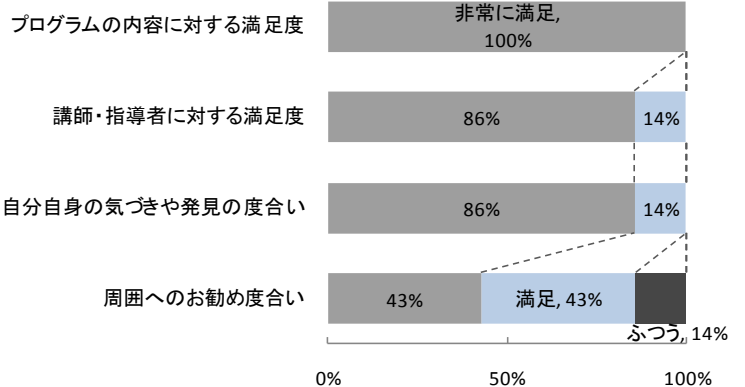
■ 当日の様子

開会式のあとの実技Ⅰでは、高等学校野球部コーチ及び札幌大学野球部OBを講師に迎え、基礎・基本練習の在り方やイメージトレーニングを中心に学習した。

講師から、「粘りのある下半身作りをしていくことが野球選手として成長していくために欠かせないもの。」と説明を受け、ストレッチ・準備運動・ランニングに至るまでの一連の基本トレーニングを学んだ。キャッチボールでは、腕の振り方・かまえ方・フットワーク・体重移動について一人ひとりがチェックとアドバイスを受け、また、バッティング・素振り・走塁についても同様に個々に応じたアドバイスを受けながら練習をした。

■ 参加者の声（感想）

- 「ストレッチ後で、前屈で指先がすごく下がったので驚きました。」（中2）
- 「自分では満足していたことが、まだ可能性があることがわかった。」（中2）
- 「この研修を1泊2日で受けたい。」（中2）
- 「野球は奥が深い。」（中1）



4 事業評価



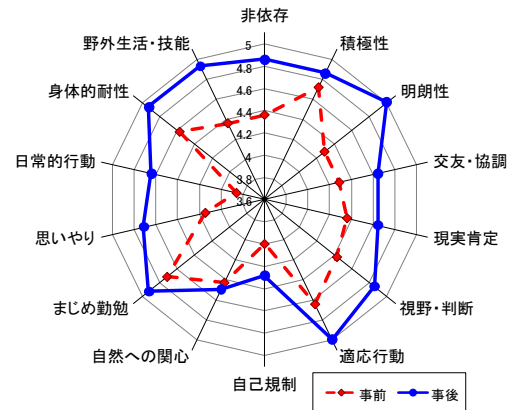
■ 参加者の変容【IKR調査結果】

1日のみの日程で調査を実施したが、全ての項目にプラス値を示した。平均で0.4ptの向上が見られた。最も向上した項目は「日常的行動」の0.79pt。続いて「明朗性」が0.71pt。「思いやり」「野外生活・技能」が0.57pt。「非依存」が0.5pt。「視野・判断」が0.43ptを示し、全体平均値よりも高い値を示した。

■ 結果の分析・考察

基本練習の身体トレーニングと、心のイメージトレーニングを調整しながら説明していただき、それを理解して取り組めたことから「明朗性」「思いやり」に向上が見られたと考えられる。

また、自ら考え、判断し、意欲をもって練習に取り組んだことから「視野・判断」「技能」が向上したと考える。



5 まとめ

■ 成果

- 参加者の中学校野球部担当教諭へ事前に理解と協力を頂きながら取り組めたことで、参加者は安心して事業に参加することができた。また、事業後も学校において継続的に取り組める練習内容を提供することができた。
- 指導体制やグループ学習などを工夫したことで、参加者にとって目的意識をもって取り組めた練習内容を提供することができた。

■ 課題・今後の方向性

- より多くの野球部担当教諭に理解と協力を頂きながら、参加者を拡充していく。
- 事後調査を実施し、トレーニングに関する意識の変容を検証するとともに、1泊2日事業の意見・要望・開催時期を精査しながら立案していく。