

# SPORTS GAMES in ぐんま

日 時	2005年2月13日(日曜日) プログラム 9時30分~
場 所	新町中学校・新町第一小学校・烏川グラウンド 新町住民体育館・上武大学テニスコート (群馬県多野郡新町361-1)
主 催	特定非営利活動法人 MIPスポーツ・プロジェクト 新町スポーツクラブ
特別協力	森永製菓株式会社健康事業部 株式会社ゼロ 株式会社ゴールドウイン
後 援	新町 新町教育委員会
助 成	国立オリンピック記念青少年総合センター 子どもゆめ基金助成事業
講 師	<p>&lt;バレーボール&gt; 杉山 明美(元バレーボール日本代表/ソウルオリンピック4位)</p> <p>&lt;サッカー&gt; 藤島 信雄(元サッカー日本代表主将/国際Aマッチ64試合出場7得点)</p> <p>&lt;バスケットボール&gt; 桜井 康彦(元中央大学バスケットボール部ヘッドコーチ)</p> <p>&lt;フラッグフット&gt; 安部 奈知(オンワードスカイラークス/元アメリカンフットボール日本代表)</p> <p>&lt;ソフトテニス&gt; 池田 学俊(ダンロップスポーツ)</p> <p>&lt;野球&gt; 村上 信一(元プロ野球選手/阪急~オリックス/外野手)</p> <p>&lt;親子コーディネーション&gt; 東根 明人(MIP理事/順天堂大学助教授)</p> <p>&lt;スポーツ栄養学セミナー&gt; 田口 美樹子(森永製菓株式会社健康事業部管理栄養士)</p> <p>&lt;元気に歩きつづけるための筋力トレーニング&gt; 土井 龍雄 (MIP理事/ダイナミックスポーツ医学研究所副所長)</p>

<チャレンジスポーツ>

小学校3年生～6年生対象

トップアスリート・トップコーチの指導により普段行っているスポーツやあまり行った事のないスポーツまで複数のスポーツを体験するプログラムです。このプログラムではそれぞれのスポーツの新しい楽しさを発見し、将来の豊かなスポーツライフを送るきっかけとなる事を目的としています。バスケットボール、バレーボール、サッカー、フラッグフット、ソフトテニス、野球の6種目のスポーツから希望種目1種目と主催者指定種目2種目の合計3種目のスポーツを体験します。

時間：受付 9：00～ 開会式（新町中学校）9：30～

プログラム 9：50～12：10

<スポーツクリニック>

中学生対象

日本のトップコーチ・トップアスリートの指導の下、スポーツクリニックを体験します。普段行っているスポーツのスキルアップと、そのスポーツの新しい楽しさを発見する事を目的としたプログラムです。バスケットボール、バレーボール、サッカー、野球、ソフトテニスから1種目のスポーツクリニックを体験します。

時間：受付 13：00～ プログラム 13：30～15：00

【フラッグフット教室】小学校4年生～一般対象

アメリカンフットボールの持つ爽快感や戦術を、安全に楽しくプレーできるスポーツ。それがフラッグフットボールです。パス！ラン！タッチダウン！アメリカンフットボールの爽快感な魅力を簡単なルールで感じられる「フラッグフット」を体験します。

時間：プログラム 13：30～15：00

<親子コーディネーション>

一般に、スポーツ選手について「あの選手は身のこなしが良く、運動神経が優れている」とか、「状況判断がいい」「ボールさばきがうまい」といった表現をします。コーディネーショントレーニングはこの能力を高める事を目的としています。本プログラムでは、親子で一緒に子どものコーディネーション能力を高めるトレーニングを体験します。

親子コーディネーショントレーニング

小学校1～2年生親子 10：00～（プログラム50分）

小学校1～2年生親子 11：00～（プログラム50分）

<子どものスポーツ栄養学セミナー>

子ども達の発育・発達に重要な、スポーツと栄養のバランスについて、解り易く、そして深く学べるセミナー「子どものスポーツ栄養学セミナー」を保護者・指導者向けに実施します。

時間：受付10：00～ プログラム 10：30～11：30

<元気に歩き続けるための筋力トレーニング>

いくつになっても、自分の脚で元気に歩き続けるためには、自分の身体を支えたり、実際に脚を前に出し身体を運ぶ為の筋力が必要です。本セミナーでは、家庭でも気軽に出て、今のご自分の筋力をずっと維持する為のトレーニング方法を実際に体験しながら学びます。

時間：受付12：30～ プログラム 13：00～15：00

内 容

当日の  
プログラム

< チャレンジスポーツラリー >

本プログラムは、小学校高学年を対象に、様々なスポーツを体験する中で、新しいスポーツへチャレンジする事、それぞれのスポーツの楽しさを体験する事を目的として実施した。今回のスポーツゲームズではバレーボールやフラッグフット、ソフトテニス、野球といった、道具を使って、ゲームを行う為にはより高度な技術を要するスポーツが多かったが、アスリート達の熱心な指導により、子ども達は全ての種目でそのスポーツを楽しそうに行っていた。アンケートからも「今度は違うスポーツを行ってみたい。」といった声が多く、本プログラムで多くのスポーツへ興味を持たせた事が伺える。

< 親子コーディネーション >

親子コーディネーションでは、親と子がペアで様々な運動にチャレンジした。内容は、背中合わせから講師の合図で鬼が決まる鬼ごっこや、フラフープくぐり、様々な大きさのボールを使ったジャグリングなどのボールあそびが中心であった。参加者からあがる大きな歓声と満面の笑顔がとても印象的なプログラムであった。

< 同伴父母・指導者向けスポーツセミナー >

「子どものスポーツ栄養学セミナー」 講師 田口美樹子（森永製菓株式会社健康事業部）  
セミナーでは、成長に必要な栄養素の分類と練習・試合の前後の食事のとり方を主にレクチャーした。特に試合前後の食事の取り方に関しては時間を追った説明で、特に疲労回復の為には運動後の栄養摂取が鍵をにぎるといった説明は非常に興味を持った参加者が多かった。実際の日本のトップアスリート達の食事も例示され、参加した保護者からも大変好評であった。

< 元気に歩き続けるための筋力トレーニング >

本プログラムは、始めに慢性障害（特に腰、膝）のメカニズムについて説明をした後、簡単な自分で行える体力測定を実施し自分の筋力について把握を行った。その後、実際に下肢の機能解剖図をプロジェクターで投影し、それに伴うストレッチと筋力トレーニングの方法について実際に自分で行いながら、レクチャーを受けた。参加者からは、「非常にためになった。」「講師の土井さんの語り口が優しく解りやすかったので非常に満足できた」といった声が多く、非常に満足度の高いプログラムであった。

< スポーツクリニック >

・バスケットボール

バスケットボールは、始めに基本的な体力トレーニングをその必要性を説明しながら行った。その後、2対1、2対2での速攻を中心に、オフェンス中心のトレーニングを行った。講師の桜井氏の常にゴールを見るという事を参加者は意識して行っていた。

・バレーボール

バレーボールはアンダー、オーバー、アタックの基本練習を行った。リレーのバトンやタオルを用いたトレーニングで、参加者は基本動作のコツを覚えていた。また、サーブカットの練習では、普段とは違う意識の中、コートバランスを考えると参加者は苦戦していた。

・サッカー

サッカーは、ドリブル、トラップ、ボールキープといった身体の近くでのボールのコントロールに重点を置いたトレーニングを実施した。トラップでは実際のゲームを想定して、様々な状

況でパスを受け、シュートへ持っていく動作を繰り返し行っていた。

・野球

野球は、キャッチボールでの捕球体勢、捕球動作の確認を始めに行った。その後のティーバッティングでは、講師の村上氏が参加者1人1人のスイングをチェックし、アドバイスをしていた。参加者はプロ野球選手からのアドバイスを真剣に聞いていた。

・ソフトテニス

ソフトテニスは、講師の池田氏がフォームのコツをわかりやすくものに例える指導法で、フォアやバックの基本を行った。参加者は、正しいスイングを行う際の身体への意識の持ち方を学び、熱心に基本技術の習得に取り組んでいた。

・フラッグフット

フラッグフットは、ルールの説明から基本戦術の説明、そして最後はリーグ戦形式にゲームを行った。参加者は、初めて行うスポーツと初めて出会ったチームメイトに最初は戸惑っていたが、最後にはそれぞれのチームで相談し合いながらフラッグフットを楽しんでいた。

参加者

種目	時間	対象	参加者
チャレンジスポーツラリー 希望種目1種目を含む 3種目のスポーツを体験	9:50～10:30 (40分) 体験種目	小学校3～6年生	188名
	10:40～11:20 (40分) 体験種目		
	11:30～12:10 (40分) 体験種目		
バスケットボール	13:30～15:00 (90分) 専門種目のクリニック	中学生	28名
バレーボール			22名
ソフトテニス			31名
野球		小学校6年生以上	32名
サッカー			16名
フラッグフット		小学校4年生以上	33名
コーディネーション		10:00～10:50 (50分)	小学校1・2年生親子
	11:00～11:50 (50分)	小学校1・2年生親子	13名
	14:00～15:00 (60分)	小学校3・4年生	25名
スポーツ栄養学セミナー	11:00～12:00 (60分)	指導者・保護者	33名
健康で歩き続ける為の運動講座	10:00～12:00 (120分)	50歳以上	18名
参加者 計		小学生	303名
		中学生	97名
		50歳以上	18名
		指導者・保護者	58名
合計			476名



< 栄養セミナー：講師 田口氏 >



< 健康セミナー：講師 土井氏 >



< フラッグフット : 講師 安部氏 >



< バスケットボール : 講師 桜井氏 >



< ソフトテニス : 講師 池田氏 >



< サッカー : 講師 藤島氏 >



< バレーボール : 講師 杉山氏 >



< 野球 : 講師 村上氏 >



< コーディネーション : 講師 東根氏 >