

SPORTS GAMES in ぐんま



< 参加者 講師・スタッフ全員で記念撮影 >

| | |
|------|--|
| 日 時 | 2006年2月5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 新町住民体育館 (群馬県高崎市新町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 |
| 特別協賛 | 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 株式会社ウィザスグループ |
| 後 援 | 群馬県教育委員会 高崎市教育委員会 |
| 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金 |

内容

<チャレンジスポーツラリー>

小学校3～6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無いスポーツまで複数のスポーツを体験するプログラム。

目的：子ども達が様々なスポーツの新しい楽しさを発見し、将来豊かなスポーツライフを送るきっかけを得る。

種目：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、コーディネーショントレーニングの6種目のスポーツの中から希望種目1種目と主催者指定種目2種目の計3種目のスポーツを体験。

時間：受付 9:00～ 開会式 9:30～
プログラム 9:50～12:10 閉会式 12:20～

<スポーツクリニック>

中学生対象

トップアスリート・トップコーチが指導する、専門種目のスポーツクリニック。

目的：子ども達が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。

種目：バスケットボール、バレーボール、サッカー、野球、ソフトテニスの中から1種目のスポーツを体験。

時間：プログラム 13:30～15:00

<コーディネーション>

保護者・指導者対象

運動神経を伸ばすコーディネーショントレーニングを体験するプログラム。

目的：子ども達がコーディネーショントレーニングを体験して、少年期に、ほぼ成熟してしまう神経系を高める事。家庭でも親子で一緒に遊べるトレーニングの指導法を学ぶ。

時間：プログラム 13:30～15:00

<子どものスポーツ栄養学セミナー>

保護者・指導者対象

スポーツと栄養のバランスについて学べるセミナー

目的：子どもに直接関わる保護者や指導者が、子ども達の発育・発達に重要な、スポーツと栄養について理解する。

時間：プログラム 10:30～11:30

<元気に歩き続ける為の筋力トレーニング>

50歳以上中・高齢者対象

元気に歩き続ける為の筋力を維持し、さらに向上させる為のトレーニング方法を実際に体験しながら学べるセミナー

目的：50歳以上の中・高齢者が、日常生活機能の維持・向上を図り、健康で長生きする為に必要な知識を、実際に身体を動かしながら身に付ける。

時間：プログラム 13:00～15:00

講師



桜井 康彦 (バスケットボール)
元中央大学ヘッドコーチ
元23歳以下日本代表強化委員



中野 照子 (バレーボール)
元ビーチバレー日本代表
元バレーボール学生代表



渡部 近志 (コーディネーション)
MIP副理事長/法政大学教授
110mハードルアジアチャンピオン



皆呂 充亮 (ソフトテニス)
スポーツナロ代表
ソフトテニス解説者



藤野 正剛 (野球)
元プロ野球選手
福岡ダイエーホークス



望月 聡 (サッカー)
元サッカー日本代表
浦和レッズJユースコーチ



織田 みゆき (ソフトテニス)
ソフトテニス学生選手権優勝
東京女子体育大学コーチ



関根 さやか (栄養セミナー)
森永製菓(株)健康事業部管理栄養士



上岡 尚代 (健康セミナー)
元競泳日本代表トレーナー
日本体育協会公認AT

<チャレンジスポーツラリー>

今回のチャレンジスポーツラリーは、サッカー、バスケットボール、バレーボール、野球、ソフトテニスの5つのスポーツとコーディネーショントレーニングの計6種目から希望種目1種目と主催者指定2種目の計3種目のスポーツを体験するプログラムを行いました。

当日は典型的な冬型の天気でしたが、空っ風も寒さにも負けず、参加者は元気にスポーツを楽しんでいました。

今回はソフトテニスには、講師の皆呂氏の他、特別ゲストとしてソフトテニスの全日本インカレチャンピオンの織田みゆき氏が参加され、子ども達は2人の講師の方からフォア、バック等の基本動作と最後はボレーまで体験していました。サッカーは講師の望月氏がゲーム形式で、サッカーのボールに慣れる事、そして、チームや相手と協力・協調するプログラムで、サッカーをあまり行っていない参加者もすぐに楽しめるプログラムを実施していました。

また、今回はコーディネーショントレーニングをチャレンジスポーツラリーに2年振りに盛り込み、より多くの子ども達がリズムや反応等の情報神経系を高めるトレーニングを体験しました。講師の渡部氏が参加者の学年に合わせ、リズム体操や、体育館にあった得点版を改造した反応を高める運動等、工夫したトレーニングを行い、常に笑顔溢れるプログラムとなりました。

今回のスポーツゲームズでは、多くの講師の皆さんが群馬の子ども達の元気の良さに非常に感心をし、とても良い雰囲気でのプログラムとなりました。

当日の
様子



<スポーツクリニック>

・サッカー

サッカーはゲーム形式のプログラムが中心でした。今回は中学校の部活動に参加している参加者からサッカーは好きであるが、本格的には行っていない参加者まで対象者の技術のレベルが大きかったですが、望月氏のゲーム形式の中に、個人がレベルに応じてそれぞれ工夫しなければいけないプログラムに全員が必死にボールを追っていました。



・ソフトテニス

ソフトテニスは、強風の為に新町第一小学校体育館でプログラムを実施しました。フォアやバックの基本動作が中心でありましたが、片手をポケットに入れたまま打つ等、コツをつかみやすい指導で、参加者は真剣に、楽しく基礎を学んでいました。



・バスケットボール

バスケットボールは、オフェンスが中心のプログラムを行いました。各プログラムでは、常にディフェンスがいる事を想定する、そして常にゴールを意識する等、1つ1つのプレーをゲームを意識した中で行われました。参加者も、予想以上の質と量のトレーニングに必死に取り組んでいました。



・バレーボール

バレーボールはアンダーやオーバーの基本動作の確認から、フライングレシーブ、回転レシーブ等の応用編まで、個々のスキルを伸ばすプログラムでした。特に、フライングや回転レシーブは身体が大きくなる前に身に付けなければ、特に女子は恐怖心が芽生えてうまくいかないとの事で、安全に、効率よくボールをあげるために何回も練習を重ねていました。



・野球

野球はベースランニングからスタートし、キャッチボール、バッティング、ノックと野球を行う上で必要な、走る、投げる、捕る、打つの基本動作を1つずつ学んでいきました。野球は繰り返し動作の多いスポーツですが、藤野氏が1つ1つのプレーを大切にするという事を繰り返す中で、参加者は意識の違いによるトレーニングの質の違いを肌で感じている様でした。



<コーディネーショントレーニング>

コーディネーショントレーニングは、高校生、大学生を中心としたスポーツボランティア、スポーツ少年団指導者を対象に、コーディネーショントレーニングの理論と実際の指導方法のレクチャーを行いました。

参加者は、楽しみながら様々な動きで子ども達の能力やスポーツに対して興味を引き出す方法を熱心に聞いていた。また、講師の渡部氏も、子ども達へ指導する際の思いや気持ちも伝えており、非常に内容の濃いセミナーとなりました。



<子どものスポーツ栄養学セミナー>

子どものスポーツ栄養学セミナーでは、試合前、試合後での効率の良いエネルギーの取り方等のレクチャーを行いました。プログラム実施後にも多くの方が講師の関根氏に質問を行い、非常に活発な内容となりました。



<元気に歩き続ける為の筋力トレーニングセミナー>

本セミナーでは、腰痛や膝痛の慢性障害の発生原因の説明とそれを予防する為のトレーニングとストレッチのレクチャーを行いました。

今回は、スポーツの指導をされている参加者も多かった為、実際に障害の予防のためのストレッチを、セルフストレッチ、パートナーストレッチも体験しました。

参加された方は、筋肉の心地よいハリを体験された様で、「これなら是非、今後も続けたい」という感想も多く、非常に好評でした。



スポーツゲームズ in ぐんま 参加者数一覧

| 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 | 179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 | 32名 |
| バレーボール | | | 23名 |
| 野球 | | | 33名 |
| ソフトテニス | | | 46名 |
| サッカー | | | 21名 |
| コーディネーションセミナー | 13:30 ~ 15:00 (90分) | 指導者 保護者 | 29名 |
| スポーツ栄養学セミナー | 11:00 ~ 12:00 (60分) | 指導者 保護者 | 39名 |
| 元気に歩き続けるための 筋力トレーニング | 13:00 ~ 15:00 (120分) | 50歳以上 | 33名 |

参加者

| | | |
|-------|---------|------|
| 参加者 計 | 小学生 | 179名 |
| | 中学生以上 | 155名 |
| | 指導者 保護者 | 68名 |
| | 50歳以上 | 33名 |
| 合 計 | | 435名 |

<スポーツゲームズ in ぐんまを終えて>

当日は晴天ではありましたが、群馬県特有の「空っ風」が吹く1日となり、屋外で実施した野球、サッカー、ソフトテニスは寒さと強風でとても厳しい状況となりました。

しかし、参加者は、講師の熱い指導の元、寒さも吹き飛ばす程の元気で、プログラムに参加していました。

新町でのスポーツゲームズは3回目ですが、年々地元の認知度も高まり、多くの地域の方、多くの団体の方のご協力を頂く事が出来ました。

スポーツゲームズをきっかけにより多くの子ども達の笑顔を生む為の地域ネットワークがより大きくなればと思います。今回、新町スポーツクラブをはじめ、多くの団体の皆様に御協力を頂き、参加した子ども達みんなが満足できるイベントを開催できました。本当に有り難うございました。

