

体験の内容(自転車競技)

○はじめに(導入)

自転車競技・体験活動の流れ

自転車競技について(説明)

準備運動

○グループ別・体験活動(展開)

2グループに分かれ、BMX 体験と機器を使った脚力測定

BMX

BMX レーサーに乗車し、自転車競技全ての種目で基本となる自転車操作技術を体験します。スタート、ストップは、もちろんのこと、自転車の中心に乗り、バランスよく効率良く、自転車を進めるための基礎トレーニングを体験します。

実際にBMXレーサーに乗車し、立ち乗りでのハンドリング、ブレーキやペダリング操作をはじめ、パンフトラック(コブの走路)を利用した体重移動だけで進めることにチャレンジします。

脚力計測

トラック競技やロード競技における能力評価の対象である脚力の測定を行います。自転車競技では、ペダリングで重いギアを沢山回転させることが、最高スピードに繋がりますので、特に短距離におけるスピード重視なトラック競技では、今回のような最大出力について計測を行っています。

ワットバイクという測定器を使用し、実際に全開でペダリングして、6秒間の最大出力を測定します。自らのベストにチャレンジするチャンスです。

○おわりに(まとめ)

整理運動

これから自転車競技を続けるには(活動機会の紹介)

【神奈川県自転車競技連盟作成】

体験の内容(ラグビーフットボール)

アイスブレイクセッション 5分

言うこと一緒やること逆(3チーム対抗)

メニュー40分(各10分+休憩3分×3ローテーション)

1 1on1抜き合い(時間があれば2on1)

(1)導入部分(3分)

2人組ミラー(20秒×2 AT/DF)→5M幅のマーカー中央にAT・DF向かい合って立つ

→合図でATは左右どちらかのマーカーにタッチ(フェイントあり)→DFはATの動きに合わせてマーカーにタッチする。各学年No1を決める

(2)展開(7分)

①約7M四方のグリッドを作成

②AT・DFは1対1でスタート位置にスタンバイ

③AT:ボールを持ち、合図と同時に自陣側左右いずれかのコーンに戻りDFをかわしながらトライ

DF:合図と同時に自陣側左右いずれかのコーンに戻り、ATとの間合いを詰めながら両手でタッチ

④(発展形)AT2人でボールキャリアの逆コーンからサポートし、タッチされる前にパスを受ける

2 4列パス

(1)導入部分(5分)

①基本フレーの説明&実技

ハンスアップ(ウェルカムW)・アーリーキャッチ・フォロースルー・ストレートラン

②歩きながら4列パス

(2)展開(5分) グリッド内でややスピードを上げて実施

3 1on1押し合い

(1)導入部分(5分)

①強い姿勢(ストロングポジション)を習得させる(2分)

肩幅に足を開き直立→腰から体を倒す→膝を曲げお尻を落とす→背中を伸ばし胸を張る

②ストロングポジションの姿勢のまま往復歩く(約10M)

(2)展開(5分)

①1on1(押し相撲)

マーカーまたはラインを挟んで正対し、ストロングポジションで組み合う→合図と同時に押し合う。学年ごとにNo1を決める

②ヒット&フッシュ

至近距離からコンタクトバックにあたり押し込む

③余った時間あれば キックで遊ぶ

4 タッチフット

まとめ(挨拶)

[神奈川県ラグビーフットボール協会作成]

体験の内容(ハンドボール)

【導入】

ハンドボールとは？:5分

- ・ハンドボールの特性や醍醐味を、実演を交えながら解説
- ・ジャンプシュート、ボールの操作性、運動能力の向上

【展開】

●ボールハンドリング:5分

- ・ボールハンドリングでハンドボールの操作性の確認
片手キャッチ、持ち替え、ボール投げ

●投げる練習

トルネード投げ:10分

- ・両手投げ→片手投げ指差し→腰捻転→片足上げ→ケンケン
肘を高く上げること、腰を回転させること、体重移動

ジャンプシュート:10分

- ・走り込んで歩数は意識せずシュート
ジャンプの際には腰の捻転ができなくなること注目

●ゲーム形式(3分ゲーム数回)

- ・4対4(フリーのスタッフを入れて)の連続した速攻の攻防
実際のハンドボールの試合に近い状況で行う。

【まとめ】

- ・ハンドボール競技の感想、体験の感想を述べる時間

ハンドボールは送球とも呼ばれ、2チームが1個のボールを手で扱い、相手ゴールに投げ入れて得点を競い合うチームスポーツです。スピード感あふれるパスや跳躍してのプレー、ダイナミックなシュートなど、「走る・投げる・跳ぶ」の3要素が揃った競技です。ボール操作やシュート力向上の練習をすることでプレーの成功感を実感することができます。

【神奈川県ハンドボール協会作成】

体験の内容(バドミントン)

○準備体操

○ランニング

【体力】(10分)

- ・シャトルランで全力ダッシュ→2分ほどインターバル(3セット)
- ・シャトル置き→5個(3セット)

【実技指導】

1. ラケットを持つ・握る(10分)

- ①ラケットの握り方(持つ・握る)
- ②ラケットの振り方(回内・回外)
- ③シャトルを使い1人打ち
- ④シャトル投げ

2. ハイクリアを打つ(40分)

- ①ラケットを持つ円運動
- ②大→体全体、とくに上体を軸にした円
- ③中→肩からヒジくらにかけての円
- ④小→手先から先で描く円

3. 軸回転運動

大・中・小の円を意識して、瞬時にかつ、順番に円を描くイメージで振ってみよう

4. シャトルを打ってみよう

- ①シャトルの落下地点に入って半身で構える。
- ②右ひじを引いて、ラケットを振り出す。
- ③頭上のなるべく高い打点でインパクトする。
- ④スピードに乗ってラケットを振り切る

【神奈川県バドミントン協会作成】

体験の内容(ウエイトリフティング)

導入 ウォーミングアップ

ストレッチ

デモンストレーション(スナッチ、クリーン&ジャーク)

展開 グループ分け(①と②の2グループ)

① ウエイトリフティング体験

スナッチ

クリーン&ジャーク

② 跳躍力(パワー)測定

跳び箱ジャンプ

立ち幅跳び

※①と②をそれぞれ体験する

まとめ クールダウン

ストレッチ

【神奈川県ウエイトリフティング協会作成】

体験の内容(ボルダー)

○ストレッチ

○グループ分け

- ① クライミングウォール4面を利用し、各傾斜で課題となるルートを設定し、登る。各壁の課題にはボルダーに必要な要素がちりばめられており、それぞれに1人ずつ指導者がついて指導。登るには、体の使い方や体重移動、柔軟性等が必要。
- ② 1面の壁につき 10 分程度登ってもらったら、次の壁に移り、その壁に設定されているルートを登る。それを4回繰り返し、全部で4面の壁を登ることでボルダーに必要な要素をそれぞれ体験する。

【神奈川県山岳連盟作成】