



子どもの能力を育む体力向上

～特に投げる能力の向上のさせ方について～

主催 日野市教育委員会 場所 日野市民会館
日時 平成23年7月21日

読売巨人軍
ジャイアンツアカデミー
ヘッドコーチ 倉俣 徹
kura7066@giants.co.jp
<http://www.giants-academy.jp/>

1



今日の内容

1. 今日のテーマ
2. アカデミーの取り組み紹介 (15分)
3. からだ作りの基本的な考え方 (30分)
4. 投げる能力の高め方 (30分)
くねくねシュ！
上半身の使い方
くるとスロー！
ピッチャー投げ
5. まとめ、質問 (15分)

2



今日のテーマ

1. 生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎をどのように育てていくか？
2. 運動で培う様々な力や体力向上の手立てなどについて実例を交えて紹介する。

私に課せられたテーマ：
30分で投げる能力を向上できるか？

3



アカデミーでの取り組み

- ビデオ紹介！ (15分)

4



野球の基本を楽しく学ぶための骨組み

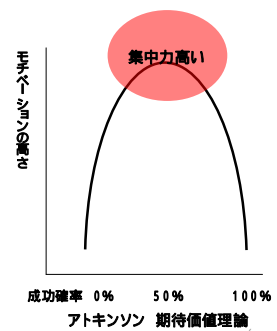
1. 指導資格取得 (日体協スポーツリーダー)
2. 地域密着 (都内15か所、含む外部委託)
3. 一貫指導 (成長に合わせた指導プログラム)
4. 少人数制 (各学年12名、5～12歳で96名)
5. 定期的指導 (週1回年間約40回、1回60～80分)
6. 習熟度に応じたメニュー (個々のニーズに対応)
7. 仲間・あいさつを大切にする
8. 食事・ケガ予防の知識を身につける

5



どのように楽しませるか？ (練習の流れ)

1. イメージを持たせる (走る、捕る、投げる、打つ)
2. 形を確認する (腕、上半身、下半身、全身。チェックポイントは3つまで。デモンストレーション、良い例、悪い例の紹介)
3. 反復させる (回数、時間、距離など徐々に難易度を上げる。レベルアップ方式でとにかく正確にできるようにさせる。)
4. 競争させる (ランナーをつける、試合など)
モチベーションを高めるため100、80、50%の原則採用



成功確率 0% 50% 100%
アトキンソン 期待値理論

楽しませる効果!人格に影響?

1. できた、やった! 運動有能感 運動が好きになる **積極的、協調的、活動的、運動好き**
2. できない、上達しない、負ける 運動無力感 **運動嫌い 劣等感、消極的**

できる課題を与える!

生命⇒安全⇒所属⇒承認⇒自己実現
～マズローの5段階欲求説より～

7

週1回で上手くなるのか?

- トレーニング(からだ作り)の原則の一つ
運動頻度:
筋力の維持:週1回～10日に1回
筋力の向上:週2日～週5日で向上

神経系にも適用できる!?

8

どのように能力の基礎を育むか? ～一貫指導の考え方～

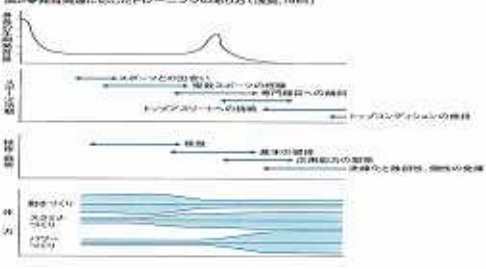
- 図1 年齢別発達段階に応じたトレーニングのあり方(基礎、3段階)


図1 年齢別発達段階に応じたトレーニングのあり方(基礎、3段階)

幼児 小学生 中学生 高校生

日体協 ジュニアスポーツ指導員養成テキストより 9

**ボール投げの能力が低いのは
体力が落ちているからか?**

10

投げた経験がない?

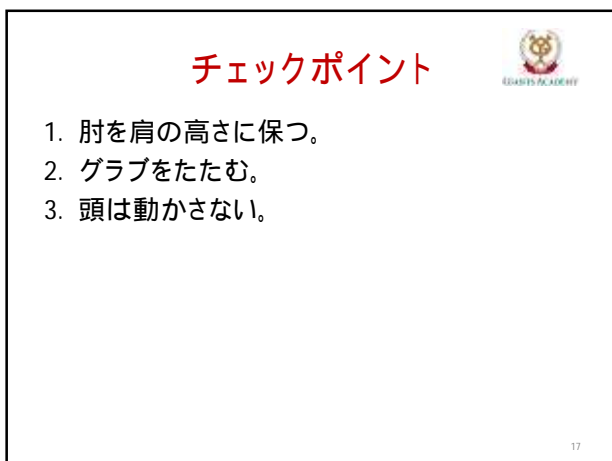
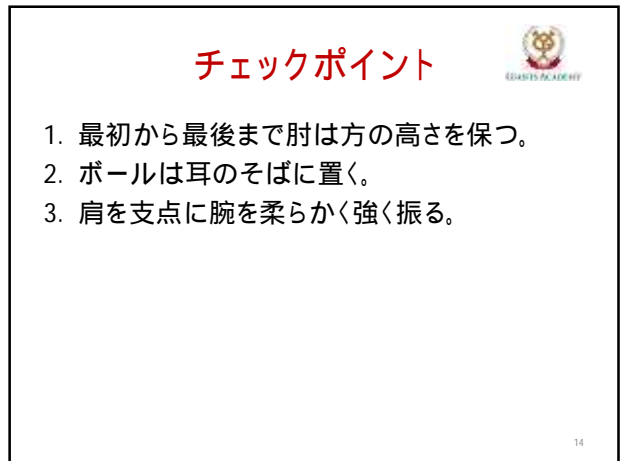
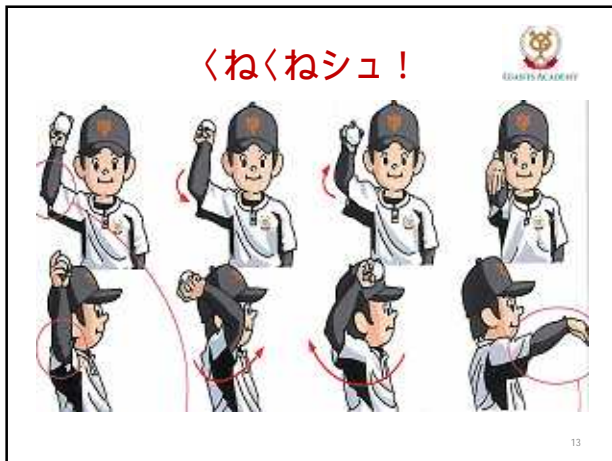
- ジャイアンツアカデミーでは、スクールティーチャー制度を実施。世田谷区、豊島区、品川区など。ねらいはティーボールの普及…。野球好きな子どもを増やす…。
- そこで分かったこと:
 1. 先生が野球をやったことがないので、自信がなく踏み込めない…。どうやって投げさせればよいかわからない…。
 2. 休み時間に投げる遊びができない…。子どもはサッカーばかりで遊んでいる。今後小さいボールの導入を検討。

11

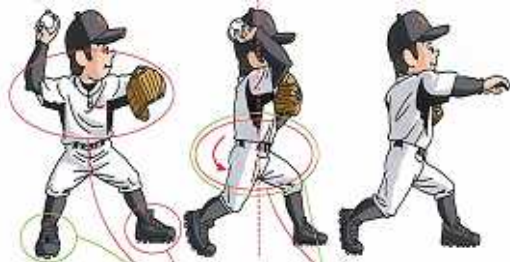
今日の挑戦

**今日のボールを体験したら
どのくらい遠投距離が伸びるか?**

12



くるとスロー(とんとんシュ)



19

チェックポイント

1. 足をTの字に開く。
2. 頭を動かさず(お腹を倒さず)に腰をくると回す。
3. 腰は90度しっかり回す。

20

よくある間違い



21

ピッチャー投げ



22

チェックポイント

1. 姿勢よく足をベルトの高さまで上げる。
2. 前足を着地した時、後足に体重を残し、肘は肩の高さを保つ。
3. 腰を90度捻りながらしっかり体重移動する。

23

よくある間違い



24