

2 サタデーセミナー

2. 1 スポーツとコンディショニング(体育分野)

(1) 研究開発の課題(研究概要)

スポーツトレーナーによる講義を通して、実際のスポーツ場面で、スポーツに臨む心身のコンディショニング方法を身に付け、実践できるようにする。

(2) 研究開発の経緯

スポーツトレーナーである杉山正幸先生に講師を依頼し、運動におけるコンディショニングと競技成績について理解し、実際のスポーツ場面でその知識を有効に活用できる力を身につけさせるという視点で講演をしていただいた。

(3) 研究開発の内容

ア 仮説(ねらい、目標)

本事業はコミュニケーション力や協調性・リーダー性などの「総合人間力」を促すことができる。

イ 研究の内容・方法

該当教科 保健体育

対象生徒 1、2年生の希望者 120名

日時場所 10月25日(土)本校 視聴覚室

実施内容

講演

演題 「スポーツとコンディショニング」

～フィジカルフィットネス・メンタルコンディショニングを踏まえて～

講師 杉山 正幸 先生

名古屋リゾート&スポーツ専門学校 専任講師

トライデントスポーツ医療看護専門学校 講師

豊田合成ハンドボール部 コンディショニングアドバイザー

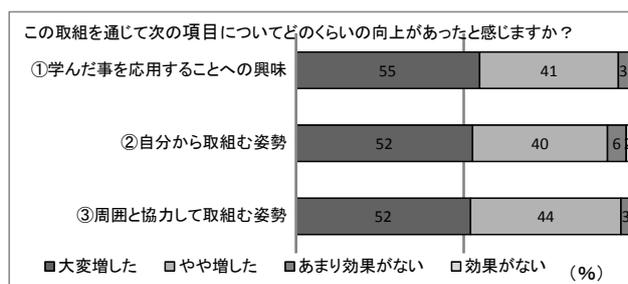
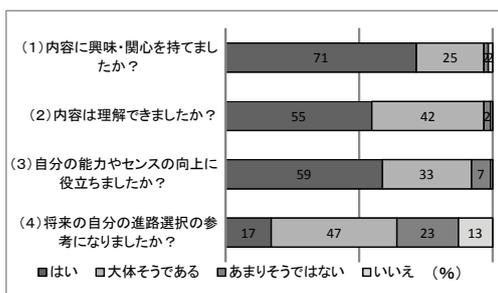
内容 運動におけるコンディショニングと競技成績の関連性

スポーツに臨む心身のコンディショニング方法



講義風景

ウ 検証(成果と反省)



生徒の感想から

- ・心理的なこともスポーツに関わってくることが詳細にわかった。
- ・チームワークの大切さが改めてわかった。
- ・自分のルーティンを決めて、実践していきたい。

今回の杉山先生の講義は、生徒が実際場面で活用できることを念頭に置いて実施した。生徒のアンケート並びに感想を見ても大変有意義な内容であった。チームワークなど、スポーツ以外の場面でも必要とされる能力を多く学んだので、今後の指導に生かしていきたい。