

平成27年度 子どもゆめ基金 体験の風リレーションシップ事業 おおすみくん家 スポーツキャンプ ～バレーボール編②～

- 1 趣 旨 鹿屋体育大学との連携協力協定に基づき、コミュニケーション能力の向上によるチームづくりや、青少年の体力・運動能力を踏まえたトレーニング法によるスポーツ技術の向上を図ることにより、青少年の自立を支援する。また、事業を通して子どもゆめ基金の普及啓発を図る。
- 2 共 催 国立大学法人 鹿屋体育大学
- 3 期 日 平成28年2月27日（土）～28日（日） 1泊2日
- 4 対 象 者 中学校のバレーボール部員及び指導者
- 5 募集定員 4チーム（50名程度）
- 6 参 加 者 6チーム 63名
- 7 指 導 者 国立大学法人 鹿屋体育大学教授 濱田 幸二 氏
国立大学法人 鹿屋体育大学助教 坂中 美郷 氏
国立大学法人 鹿屋体育大学女子バレーボール部員 11名
国立大隅青少年自然の家職員（生活指導等）



8 日程と主な活動

日	時間	活 動 内 容	日	時間	活 動 内 容	
2 月 27 日 (土)	9:00	受付（鹿屋体育大学）	2 月 28 日 (日)	6:00	起床・準備・清掃	
	9:10	出会いのつどい		7:00	朝のつどい	
	9:30	練習 1		7:30	朝食	
	12:00	昼食		8:15	鹿屋体育大学へ移動	
	13:00	練習 2		9:00	練習 3	
	16:45	自然の家に移動		12:00	昼食	
	17:15	オリエンテーション		13:00	練習 4	
	17:30	入浴		14:30	別れのつどい	
	18:30	夕食		15:00	解散	
	20:00	ミーティング・学習の時間				
	21:45	就寝準備				
22:00	就寝					

9 事業運営について

鹿屋体育大学との連携協力協定に基づき、主としてチーム力向上が図られるように指導内容や指導方法を計画した。

10 事業の実際

- (1) 1日目の準備運動後には、個人の運動能力を把握するために、様々な器具を使用して体力測定を行った。その中には、専門的な測定器具もあり、参加者は自分の測定結果に高い関心を持っていた。
- (2) ウォーミングアップは、プレーに関連する様々な動きづくりや体ほぐしの運動を取り入れて行い、楽しみながら参加者の心と体をほぐしていった。
- (3) 練習では、チームごとに鹿屋体育大学女子バレーボール部の学生が付き、指導者と密に打合せを行いながら、各チームの課題や要望に応じて効果的な練習ができるようにメニューを組み立てながら行った。
- (4) 個人のスキルアップの練習では、レシーブやサーブの基本となる動きや体の使い方などを丁寧に練習した上で、参加者の活動の様子を見ながら個に応じた指導を行った。
- (5) チームの課題別練習では、他チームと練習内容を調整しながら、コートや時間の使い方を工夫して効果的に練習を進めることができた。
- (6) 2日目には、試合形式の練習を通して、これまでの練習成果の確認を行い更なる強化を図った。また、試合形式の練習を取ることによって、チーム間の交流にもつながり、参加者は終始真剣に取り組むことができた。
- (7) 各活動の導入時には準備運動を十分に行い、参加者の様子を見ながら適宜休憩を入れたことによって、体調を崩したりけがをしたりする参加者はいなかった。



11 成果と課題 (○成果 ●課題)

- 鹿屋体育大学との連携により、大学トップレベルの選手から質の高い指導を受けることができ、参加者はバレーボールに対する意欲をさらに高めることができた。
- バレーボールに必要な体力を把握することによって、今後の体力トレーニングや練習に具体的に生かすことができるという声が聞かれた。
- 2日間で行われた様々な指導を受けることによって、参加者のスキルアップだけではなく、先生方にとっても、指導法を学ぶことができる有意義な時間となった。また、チームの課題に対して的確な指導が行われるため、満足度もとても高かった。

