

2019.02.09 土曜日

【練習会場】 Marina international school

【対象グループ】 Teachers より 10 名程度

【活動内容】

・ウォーミングアップ

ランニング 2周

マーカーを使用しての動きを加えた中でのダッシュ

サイドステップ、回転、ジャンプ等の動きを加える



・キャッチボール基礎

2人1組で近距離からスタート

リズムを重視しながら送球へ繋げる

体が正面を向いたまま投げることを注意する

相手の胸元へ投げる

捕球時は常にボールに対してグローブの面を向ける



- ・クイックスロー

キャッチボールの基本のままより実践的な動きへ
細かく足を動かし構え、どんな送球にも対応できるようにする

- ・ゴロ補球

グローブの面をボールに見せる
必ず体の正面(三角形の頂点)でボールを捕球する



- ・ロングティーバッティング

キャッチボール同様リズムの中で打つ
自分の体の中心までボールを待って打つ
打つ前から力を入れすぎずリラックスした状態で打つ

【感想】

初日の練習では全ての項目で基本を中心に行った。最初に説明をし、実際の動きを見せ、実践してもらおうと最初は思うような動きにならないが、再度見本と悪い例を比較して見せると残像のイメージからか動きが良くなる。自分で掴んだイメージを体に覚えさせて、全ての動きの基本動作を今後も反復してやっていってほしいと感じた。理屈を教えるのも大事だが、現地の指導者が感覚として手ごたえを掴む様な練習になればより良くなると思う

2019.02.10 日曜日

【練習会場】 Marina international school

【対象グループ】 Community より 20 名程度

【活動内容】

- ・ウォーミングアップ
ランニング 2周、ストレッチ、体操
- ・ベースランニング
直線で走り直角に曲がるのではなく円を描くように走る
(コーナーでスピードが落ちることのないようにする)
ベースの内側を踏む



- ・ベースランニングリレー

走りのみに集中するのではなく周囲を見ながら走る
バトンがボールの為、受け取る際にしっかりボールを見る
走る順番決めや応援によりチームワーク・競争心の向上



- ・キャッチボール基礎

- ・クイックスロー

- ・ゴロ補球

- ・シートノック(内野のみ)

ゴロ捕球・キャッチボールをよりゲームに近い動きの中で行う
(右足左足を底辺とした)三角形の頂点にグローブを出して捕球する
横のボールに対して自らボールに対して正面に入る
捕球の際に膝を外側に開く
相手の胸元に投げる
ノックを受ける前に「はい！」とボールを呼ぶ



- ・フィールドティーバッティング

守備、打撃と2グループに分かれて行う

ゴロ捕球、ノックと同様に打球に対しての捕球練習

バッティングは以前のティーバッティング同様



【感想】

基本の反復練習はそのままにより実践に近い練習を行った。

以前取り組んだ基本練習が段々と身についてきている。

ベースランニングリレーやシートノックの際には皆が声を出し合い、とても一体感があつた。

一方、メニュー合間の休憩時間の配分やより実践に近い練習になっていく際に更に事故やケガ等がない様、十分注意させなければならない。

2019.02.11 月曜日

【練習会場】 Marina international school

【対象グループ】 Teachers より 10 名程度

【活動内容】

- ・ウォーミングアップ
フットサル 15 分間
- ・キャッチボール基礎
- ・クイックスロー
- ・ゴロ補球
- ・ホームラン競争

1 人 5 球でより遠くに飛ばした人が勝ち

スイングの仕方やボールのどの部分に当てれば飛んでいくか等、5 球のうち
ちに修正・改善する能力を養う

自分の得意なコースや高さを覚えていく





練習後の質問の時間には様々な状況での質問が飛び交う。

【感想】

このチームは第2回目のレクチャーであった。前回の基本練習をおさらいすると、とても技術面で個人差が出た。次のステップに進める人振り出しに戻る人。あと2回のレクチャーで試合に持っていくのは難しいようにも感じる。これから一人でも多くのガンビア人にソフトボールを楽しんでもらうには、打つ楽しさや、アウトを取れた喜び、チームプレー、勝つ喜びなどなるべく試合に近い状態で伝えていけたら良い。

2019.02.13 水曜日

【練習会場】 Serrekunda East

【対象グループ】 Community より 20 名程度

【活動内容】

- ・ウォーミングアップ

マーカーを四角形(一辺が約 5 m 四方)に置き、3 グループに分ける
4 つのマーカーに番号を付け、指示した番号のマーカーにダッシュ
一度に複数の数字を告げたり、サイドやバック等内容を変える
この時切り返しのスピードも意識させる

- ・キャッチボール基礎

- ・クイックスロー

- ・ゴロ補球

- ・遠投

長い距離になったときにどのような体の使い方をするかを知る
肩、腕だけを使って投げても届かないので足を使って投げる
自分のより斜め 45 度上の角度に向かって投げる

捕球者は取れなかったら試合と同様に走ってボールを取りに行く

- ・ゲーム形式

3 イニング、柔らかいボールを使用して行う

どのようにしたら点を取れて、相手に勝てるかチームで話し合う
(打順やポジション等も含め)

今までの基本動作をゲームの中で活かす

都度、わからないルールは質問、解決し理解を深める





プレゼントした T シャツを着て練習し、記念撮影

この中には 10 年前の指導の際にいたブリカマチームのメンバーも残っている

【感想】

レクチャーの回数を重ねるたびに基本が身に付き、応用力が確実に高まってきた。本日のゲーム形式ではルールがわからず困惑した場面も多々あったが、都度質疑応答し解決したことで終盤はスムーズに進み、アピールプレーもあった。最低限のルールをまず習得してもらい、もっとゲームの楽しさを伝え、ソフトボールをもっと身近なスポーツにしていって欲しいと願う。