

2019.02.16 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、ストレッチ、マーカーダッシュ、リレー
- ・キャッチボール基礎
- ・クイックスロー
- ・ゴロ補球
- ・遠投
- ・フィールドイングノック
ノックに入る前に各ポジションの適正を説明
(個々の性格や特性を活かしてポジション選びができる様にする為)
より試合を想定してノックができるようにランナーを付ける
ランナーの動きによりボールをどこに投げるのか判断力をつける
1プレーごとに不明点があればルールの説明をする
悪送球が出るとランナーを進めてしまうことになるため、いかに
キャッチボールの基本練習が大事かを伝える



IOC メンバー、アレンさん等が練習を見に訪れた。

【感想】

ソフトボールや野球の文化がなかなか身につけていない国柄の為、ルールを全く知らない人がとても多い。ノックをしても何のためにファーストへ投げるのかということから説明をする。デモンストレーション等を始めに行いイメージを持ってもらうということがとても大切だ。自分の動きが理解できるようになってくると次第に声を出しながらプレーをしたり他の選手に指示を出したりとすることが出来る。本日のグループは学校の先生達なので自分の生徒たちに教えられるように指導していく必要がある。

2019.02.17 日曜日

【練習会場】 Marina international School

【対象グループ】 Community より 25 名程度

【活動内容】

- ・ウォーミングアップ
- ・サッカーミニゲーム 15 分間
- ・キャッチボール基礎
- ・クイックスロー
- ・ゴロ補球
- ・遠投
- ・フィールディングノック
- ・ゲーム形式 (3 イニング)



【感想】

段々と試合に近い練習を取り入れていく中で基本的なルールは理解してきている。また、試合中にチームメイトで作戦を練り会議をしながら行う場面も見られた。試合のレベルを更に向上させていくためには投手に技術的なレクチャーをする必要がある。また、試合の中で半分以上のミスはキャッチボールが出来ないために起きるものであり、キャッチボールの基本の重要性をしっかりと教えるべきだと感じた。

残りの練習回数に残り半分となり、それぞれ空いている時間で自らキャッチボールを始めたり素振りをしたりと各自で練習に取り組む姿を多く見るようになった。

2019.02.19 火曜日

【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

 - バレーボールゲーム 15 分間

- ・キャッチボール基礎

- ・クイックスロー

- ・ゴロ補球

- ・遠投

- ・ピッチング講習

ボールの網目を自分から見て“コ”の字になるように向ける

網目の山が一番高くなっているところに中指を置き 3 本指または 2 本指で握る（他の指は握らず支える程度）

体をホームベースに対して横向きになり一本の線上で円を描く

自分の腕を体から離さないで回す

投げると同時に右足だけを回す、左足は回さない

1, 2, 3 のタイミングで投げる

1 でボールを後ろに引く

2 でグラブの手をキャッチャー側に伸ばし、ボールの手は肘を肩より上にあげ、ボールがホームベース側に向ける

3 で軸足を下すと同時に両腕を振り下ろす

1, 2 の反復練習を行い、その後 3 を入れて反復

軸足でジャンプする際は上ではなく前に飛ぶイメージ



- ロングティーバッティング
- フリーバッティング

次はキャッチャーを付けたうえで、ピッチャーがマウンドからバッターに対して投げる

バッターは前から来るボールに対して対応し、ストライクゾーンを覚える



【感想】

本日は今回初めてとなるピッチングの講習を行った。全員がピッチャー初体験という状況であったが練習の最後にはバッターに対して投げているのだから、ガンビア人の身体能力の高さに驚く。女性でピッチング練習をしていた生徒がマウンドで投げている基本練習通りのことを全て意識しながら投げていることが伝わってきた。このように伝えたことを今後も意識し続け、反復練習を行ってくれたらいいなと思う。

2019.02.20 火曜日

【練習会場】 Serrekunda East

【対象グループ】 Community より 25 名程度

【活動内容】

- ・ウォーミングアップ

 - 手つなぎ鬼ごっこ 15 分間

 - グルグルバットリレー

- ・キャッチボール基礎

- ・遠投

- ・クイックスロー

- ・ゴロ捕球

- ・ピッチング講習

講習後それぞれにマウンドから投球してもらい、フォームや感覚を確認
人のプレーを見てお互いがどうなのかを観察する



- ・フィールドディングノック

今回はノッカーもグループの中のコーチにやってもらった。

【感想】

前回のゲームではピッチャーのストライクが入らずにフォアボールが多い試合となっていた。今回のレクチャーでピッチングの基礎を覚えたことで次回から更なるレベルアップをした練習が出来るようになるであろう。空き時間を使って練習に取り組む意欲的な姿がよく見られる。

2019.02.21 水曜日

【練習会場】 Sbec international School

【対象グループ】 Teachers より 15名程度

【活動内容】

- ・ウォーミングアップ
- ・サッカー 10分間
- ・キャッチボール基礎
- ・クイックスロー
- ・ゴロ補球
- ・遠投
- ・フィールディングノック

各ポジション1人ずつ野手をつけ、それ以外の人ランナーをやる
野手はランナーの動きを見ながら投げるところを判断する
ノッカーも状況に応じてどこに打つべきなのを考える



【感想】

今までの基本プレーに加え、相手の動きに合わせた状況判断が必要となってくる練習を行った。アウトの取り方や誰がベースカバーに入るのかなど考えながら取り組み、必要な時には野手同士、ランナー同士で指示をしながら取り組んだ。今週末に控えた合同試合ではルールを把握した上で試合が出来ればよりソフトボールの楽しさを知ってもらえるだろう。