

# MET スポーツ・ナビ2011 まとめ

世界を熱狂させる、4年に1度のスポーツの祭典「オリンピック」など、鍛え抜かれたアスリートのスーパープレーは、見る人の心をワクワクさせたり、感動に値する素晴らしいものです。しかし、そのスーパープレーはどのように行われているのか？ また私たちが、体育授業で学んでいる様々な競技に隠されている、大切な動きや正しいフォームは、どのようなものなのか。実際に調査・研究・分析することで、よりそのスポーツを理解していきたい。

そして、球技における素晴らしく流れるようなチームプレーを、調査・研究・分析することで、球技の楽しさがさらに理解していける。

スポーツ・ナビでは、観るスポーツの中から出てきた疑問を、実際にチャレンジしながら、どのように行われているかを研究するコースです。

## 走り高跳び 背面跳びでどうしたら高く跳べるのか？

実際に跳んで、映像から問題点を分析

問題点 ①最後の一步が小さい ②尻下がって体が「く」の字になっていない

改善点 ①最後の一步を力強く、大きく出す ②尻を持ち上げ、体をそるようにする

研究1 助走のポイント

- ① 助走8～12歩が理想
- ② 「J」の字に走る
- ③ ピードは全力に対して徐々に80～90%に上げる

研究2 跳ぶ前・跳んでいる時のポイント

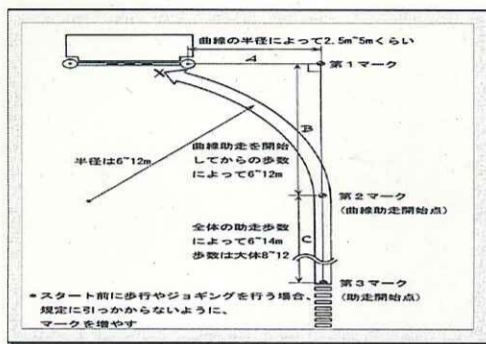
- ① 踏切はバーに対して前向き、踏み切ったら横に向く
- ② 助走方向の向きの顔を進行方向に向ける
- ③ 両腕・腰・肩をひねる ④ 膝の力を弱める

研究3 助走 助走曲線【右図】

左踏切選手の基本的な助走。

最初は第3マークから第2マークまでマークを見なくても足が合うようになるまで練習します。

第3～第2が安定しないと、曲線助走を開始する点がずれ、踏切の位置もずれるため、第2マークから踏切点までで修正を加えなければいけません。



まとめ

高く跳ぶには一番助走が大切。  
自分に合った助走をする。  
細かい所まで気にする。  
しっかりと背中をそる。  
タイミングを合わせる。  
腕、足の勢いを使って跳ぶ。

分析の成果は、映像で残してあります。機会があれば映像を見てください。

## 卓球 卓球の様々なサーブは、どのように打っているのか？

サーブの種類

カットサーブ 別名 下回転サーブ

球の下の方を、斜めに切るように球を打つことでバックスピンをかけるサーブ。

ドライブサーブ

球の上の方を上斜めに切るように球を打つことで縦回転をかけるサーブ

サーブのルール

サーブのトス時に最低16センチ以上あげる  
球を隠すように打つてはいけない  
サーブ時にラケットは卓球台の下でもよい

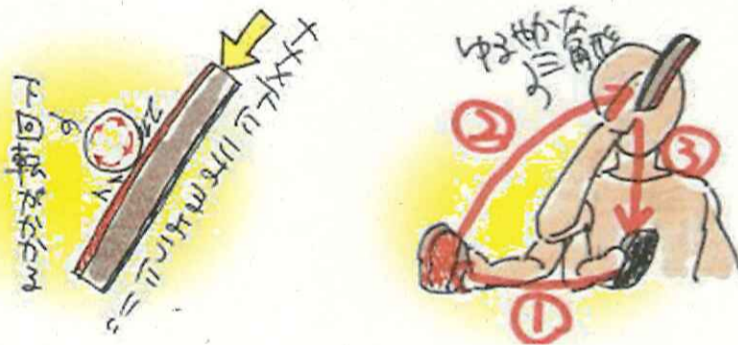
サーブ時の姿勢



カットの種類

主にカットについて調査しました。

カットは、普通に返すときより球が曲がるので、相手がボールを打ち返しにくくなります。



分析の成果は、映像で残してあります。機会があれば映像を見てください。

## バスケットボール NBAなどのスーパープレーの中から、シュートを分析・研究してみたい。

レイアップシュート

リングにボールを置くように放つシュートで、走って放たれることが多いのでランニングシュートとも言う。通常は片手にボールを乗せ、リングの間際でボールを手から離す。また、バックボードに跳ね返らせてボールをリングに入れるのも一般的である。レイアップは成功確率の高いシュートとされる。



ジャンプシュート

ジャンプし、ディフェンスの上から行うショットのこと。フリースロー以外のシュートはディフェンスをかわして行う必要があるので試合では、ジャンプシュートが多用されています。



シュートのコツ(レイアップ)

2ステップをマスターする。  
右手のシュートの場合は、「右足→左足」というステップを踏む。

高く飛ぶ。

なるべくリングに近づくために、高くジャンプする。踏みきる足と反対のヒザを上高く持ち上げるのがポイント。

投げるではなく「手を放す」。

分析の成果は、映像で残してあります。機会があれば映像を見てください。