

スポーツ総合演習(3年生)

今回のスポーツ健康科学科3年生の「スポーツ総合演習」は、「2年次に行った研究発表の内容を練習に活かしてみよう！」ということで、練習会を行いました。

本校には乙訓高校を拠点とした開放型地域スポーツクラブ「おとくにクラブ」があり、現在は「フェンシング」、「バドミントン」、「柔道」が活動しています。

今回は、フェンシング、柔道のおとくにクラブの練習会でした。

フェンシング、柔道は以下の研究テーマです。

1. 「フェンシング競技における剣の握りが突きに及ぼす影響」
2. 「柔道競技における抜重と施技の関係性」

研究発表で得られたもの全てを練習会の中に反映することは大変難しく、練習内容はかなり調整・変更されましたが、スポーツ指導をする貴重な体験をすることができました。

いざ、自分が教える立場になると、技術理論の理解はもちろんのことですが、それをいかにわかりやすく伝えることができるかというコミュニケーション能力が大事になります。

また、「自分の競技力を高める」だけではなく、「スポーツをともに楽しもう！」といプログラム作成や現場での指導する体験もスポーツ健康科学科の学びの中にあります。特におとくにクラブ参加者は中学生以下の年齢であり、言葉を平易に、そして体で感じ取ってもらうことが大切になります。対象によってコミュニケーションの取り方が変わってきます。

