

平成 30 年度総合型地域スポーツクラブ運営研修会 講義録

テーマ：「総合型地域スポーツクラブのスポーツ指導に関する基礎知識

～バルシューレを用いた運動体験と指導の実際」

講師：奥田 知靖 氏（北海道教育大学岩見沢校 准教授）

2. 実技 テーマ：バルシューレの指導体験

【実技の様子】



風船を使ったメニューです。
風船を投げて捕る間に様々な動きを行うことで、動きの正確性や同時性など、多くのプレッシャーをかけた状況を作ります。



ボールを蹴り、コーンに当てるメニューです。
競争形式にすることで、正確性のプレッシャーに加えて、時間のプレッシャーをかけることができます。



互いにボールを取り合うプログラムです。
ボールをキープするためのボール操作、相手との間合いや、コート上のスペースを認識する能力を磨いていきます。