

普通科物理5班

スポーツ選手になろう！！！！

班員 甲斐勇成
甲斐佑之介

興梠龍央

指導者 本吉智哉先生
宇治野廣大先生

研究の動機

近年、日本はWBCなどで、素晴らしい結果を残している。テレビなどで選手の動きを見ているとき、選手の動きを物理的に理解して、意識することでパフォーマンスはどのように変化するのかわりたかったから。

研究の目的

選手の動きを意識してプレイすると上手になるのか確かめる。

先行研究

論文・課題研究名
スポーツでの映像の活用 高校生の指導現場にどう活かすか
大学・高校名
東京都 国立スポーツ科学センター
概要
スポーツ選手のプレイ映像がどのように利用されるか

研究方法

- ①何も意識せずいつもどおり50本ずつ
バスケット : 3ポイント
サッカー : ペナルティーエリアからフリーキック
動画と成功数を記録する。
- ②プレイが上手い選手の体の動かし方の分析
解説動画を探し以下のポイントを分析する(最低5つ)
バスケット : 腕の角度、手首のスナップ、膝の曲げ具合
サッカー : 蹴る速さ、膝の曲げ具合、腕の振り
- ③選手の動きのポイントを理解してそのポイントがすべておさえられるようになるまで練習する。
- ④もう一度それぞれの競技で50本ずつ。
動画と成功数を記録する。
- ⑤確率を出して結論を出す



必要な道具

サッカーボール、バスケットボール、運動靴、タブレット



仮説

ポイントをおさえて真似してみると、サッカーではフリーキックの確率、バスケットではスリーポイントシュートの確率が上がるのではないかと。

研究計画

4～5月

何も意識せずにいつも通りにサッカー、バスケットを研究方法どりにする
集めた動画の共通点を見つけ、これから真似することを決める



6～8月

完璧に真似ができるまで練習する

9～10月

それぞれのスポーツで動画のポイントを意識してシュートを打つ

11～12月

4月～5月のシュートの確率と
9月～10月のシュートの確率を出して
ポスターを作成する



参考文献

先行研究
<https://www.ktr-k.com/taikaishiryu/>
サッカーの動画
[30秒で劇的に変わる！インステップの蹴り方のポイント！ - YouTube](#)
[【フリーキック】カーブの蹴り方4つのコツを教えます！！](#)
[【フリーキック】カーブの蹴り方教えます！【初心者向け】](#)
[【カーブの蹴り方】フリーキックでのカーブシュートのコツを徹底解説！](#)
バスケットの動画
[【シュート】飛距離と成功確率が格段にUPするコツを解説【元bリーグ選手】](#)
[【コレ必見】『シュート飛距離3mアップ』『確率』も一気に上がるシュートのコツ！！！！](#)
[【バスケット】3ポイント成功率を3倍にする方法 | プロが実践しているスリーポイントのコツ](#)
[【必見】シュートの全てを天才高校生に教わったら、確率90%超えた。。](#)
[【マル秘情報】現役プロが特別に教える3Pシュートが入るコツと練習法！！～大塚裕土流～](#)