

今回のテーマは、『瞬発力や敏捷性を高めるアジリティトレーニング』です。

## アジリティ能力と



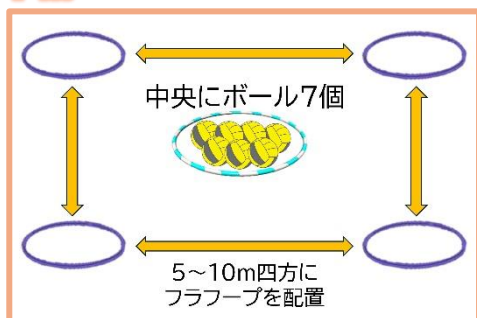
動作の素早さや巧みさ、特に方向転換やターンの局面で求められる能力のことです。スポーツにおいては、加速、減速、方向転換をバランス良くスムーズに行える能力であり、状況を認知して判断する能力も含まれます。

## アジリティ能力を構成する4要素

- ① 刺激への**反応**
- ② 効率的な**動作の開始**
- ③ 適切な方向への**移動**
- ④ 素早い**方向転換**や**停止**

アジリティ能力は、様々なスポーツ場面で使われ、相手やボールの動きに対して素早く反応し、迅速に、円滑に、効率的に、プレーを行うことを可能にします。アジリティ能力を上げることで、体力テストの反復横跳びや立ち幅跳び等の記録向上にもつながります。アジリティトレーニングの中から、低学年でも簡単にできる『セブンボール』を紹介します。

### 準備



右の図のように、フラフープを5～10mの間隔で四方に置きます。ボールを中央のフラフープの中に7個置きます。プレイヤーは、自陣からスタートします。個人戦としてもチーム戦としても行うことができます。走者でない者が指示役になり、次にボールを取りに行く陣地がどれかを指示するという方法もあります。

また、前走者がボールを置いたら次走者がスタートをする、リレー形式もあります。



### やり方



スタートの合図で、中央のボールを取りに行きます。ボールは**1個しか持つことができない**というルールをもうけ、1個ずつ自陣に集めていきます。ボールを自陣に置く際には**放り投げてはいけません**。自陣のフラフープ内から外れたボールはカウントされません。



自陣にボールを置いたら、素早く次のボールを取りに行きます。中央のボールを自陣に運ぶか、他者の陣地にあるボールを取りに行き、自陣に運ぶかします。この際もボールは**1個しか持つことができません**。陣地のフラフープから出ているボールも回収可能です。**自陣に3個ボールを集めた人が勝者**になります。

左右、対角にいる他者の陣地を常に確認し、他者が3個集める前に、自陣に3個集めます。そのため、**他者の陣地でボールが2個揃っているところを瞬時に見つけ**、ボールを取りに行きます。場を正方形にした場合、**対角線の陣地は一番遠くなる**ため、原則は左右の陣地を狙うのが勝負のカギになります。

