

体育専科通信

令和7年度 No. 12

文責 南部体育専科（末原）

今回のテーマは、『瞬発力や敏捷性を高めるアジャリティトレーニング』です。

アジャリティ能力と



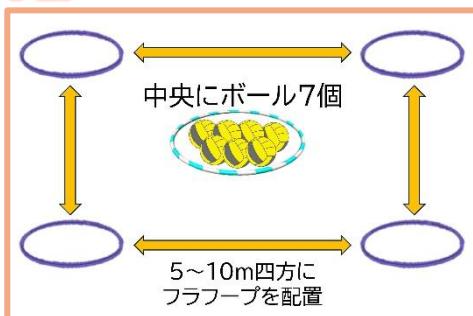
動作の素早さや巧みさ、特に方向転換やターンの局面で求められる能力のことです。スポーツにおいては、加速、減速、方向転換をバランス良くスムーズに行える能力であり、状況を認知して判断する能力も含まれます。

アジャ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

アジャリティ能力は、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。アジャ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。アジャ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



やり方

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。ボールを中心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。



中央から自陣にボールを1個ずつ運びます。

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、中央の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。

