

気持ちよく打ちたい！遠くに飛ばしたい！そのために・・・②

☆みんな遠くに飛ばしたい！そのコツは？(絵海さんからのアドバイス②！)

◎まあね。前書いたやつは、「やることリスト1」で、次の「2」は、「こしを回す」いわゆる、「えんしん力」。手首をくるりではなく、こしをくるりしてする。出来る人は、次のやつやってみて。頭を動かさない。前後上下に動かさないこと。頭が動くと、ボールが上下して見えて、バットの芯(しん)からずれる。

次また書く時、「3」をおしえます。

☆今回のアドバイスは、なかなか難しいですね。では、ここまでのみんなの感想文を総合するとどんなことが分かるのでしょうか？

16日と22日のみんなが書いていることを見ると、ほぼ全員が「打つこと」の楽しさを書いています。「打つ」より「(ゴロを)とる」が楽しいと答えたのは3人(心和さん、太絆さん、果歩さん)しかし、それも16日の記述で、22日には3人とも果歩さんの「ととくに飛ばそうと思うよりも、ボールにあたるようにがんばる、と思うぐらいが打ちやすかった。前やった時よりも楽しかった。」と、「打つ」に興味がわいてきたようです。そして「打つ」に関しては、

- ①「当てる場所のことを書いている人」6名
 - ②「バッティングリズムについて書いている人」7名
 - ③「ボールを見ることについて書いている人」5名
- の3つがポイントだと考えているようです。

①のボールのどこに当てるかに関する記述では、「真ん中」・「芯(しん)」・「ボールの下(上)」といった内容のことを書いていますが、ボールとバットが当たるのはほんの一瞬(いっしゅん)のことなので、どれくらい正確かで「どこに当たったか」が分かっているのか？は、どこで判断しているかが微妙(びみょう)です。恐らくその時の判断は、「当てた後、ボールがどんな飛び方をしたのか?」「当たった時の感しょく」と、かなり「感覚」にたよっているのではないかと思います。これは、他に外から分かる方法はないのかな?と思いました。(やっぱりVTRを見るしかないのかな?見て分かるものなのかな?)

②の「バッティングリズム」については、クラスの半数の人がかいています。それだけバッティングリズムが大切であることと「チャーシューメン」とか、「イチニイノ～サン」といったリズムで、よるわかりやすさ(具体化)があるのではないかな?と思われます。

③の「ボールを見ること」に関する記述も5人に見られますが、「どのように見ているか」にはばらつきがあるのではないのでしょうか。ただ単に「目」に入っているだけでなく、当たる瞬間まで本当に見えているのか…?果歩さんの「打ったときにティーの方を見れているかがよく分かりません」という記述からも、「見てるつもり」なのではないかな、とも思えます。(これはVTRを見ていてそう思いました。)ちゃんと見ているようにするには、それなりの手立て(方法)が必要なのではないかな、と思いますが、ムズカシ～!と感じています。ただ、優月さんは「ボールに顔とかかいたりするといい。」という考えには、「顔のような模様に視線がいきやすい」とを考えるなら、やってみてもいいのでは?と思います。

結論として、「一度やってみよう！」は・・・

とにかくボールをミートして前に飛ばすには、①「当てる場所」②「バッティングリズム」③「ボールを見る」が重要になると思われます。そしてこの3点は、それぞれに関連しているといえます。自分に合った「バッティングリズム」を見つけ、「ボールにバットをあてるまで見て」「芯(しん)＝バットの真ん中に当てる」ことで前に強く打てる確率(かかりつ)が上がると考えられます。まずこのことを実行しようとする、初めから思いっきり振り切るのではなく(ふってもかまわないが…)「自分に合ったリズムを、言葉で表す。」や「ボールに顔マーク(または何か印のようなもの)をつけて、そこを見る。」は、役に立つかもしれません。総海さんがポイントとして書いている「力まず肩の力をぬく(リラックスする)」と「おもいきりふる」は、反対のことを言っているようにも思えますが、その両方を実行する手立てとして、果歩さんが「とおくにとばそうと思うより、ボールに当たるように、くらいが打ちやすい」と書いているように、まず「強い打球を打つこと」より「ミート(バットの真ん中に当てる)」に力を入れていく方がいいのではないのでしょうか？みんなの書いていることを総合すると、まずは、

「かっとばし野球」ではなく、「ジャストミート野球」でいいのでは？

と思われます。

さらにこれについては、あるVTRを見て、「これって役立つかも…」と思ったものがあります。

◎これまでの体育学習で気づいたこと・考えたことを書いてください。

バットにボールをあてて、遠くに飛ばすコツは、何だと思えますか？また、どんな練習をすればよいのでしょうか。みなさんは、どんな工夫をし、何ができるようになってきたのでしょうか。

月 日 5年 名前()

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....