

「東北応援プロジェクト」報告書 2014.8.18

NPO法人健康づくり推進機構B T B

「東北応援プロジェクト」無事、終了しました。機会をいただき、ありがとうございました。

東北地方でソフトボールをしている中学生の応援と地域ソフトボール競技の振興、そして、これからの未来を担う子どもたちに夢を与えることをめざした時間、とても素晴らしい時間でした。



『デモンストレーションゲーム』

1部リーグの選手のプレイに感動する子どもたち。
キレがあり、リズムのある動きや技術をキラキラした目で見ていました。

『ソフトボール教室』

トレーニング方法を真剣に聴き、一生懸命取り組み、何度もトライしながら自分のプレイが変わる喜び、基礎の大切さ、練習の大切さを実感していました。



②ウオーミングアップの極意
体幹トレーニングの予定でしたが、エアロビクスのリクエストが多くあり、急遽変更し、音楽を使い動きました。動きの中に、ウオーミングアップに適した股関節の連動や、体幹を使用する呼吸法を組み込みました。

子どもの体幹力低下が目立ちましたが、クラスの最後には出来るようになっていました。
練習に組み込める動きなので、今後の指導の目安になればいいと思いました。

『交流イベント』

①エアロビクス

音楽に合わせてカラダを動かし、初めは恥ずかしそうにしていた子どもたちが、イキイキ笑い、声を出し、ノリノリになる様子が周りが元気をいただきました。
最後には皆で「がんばるぞー！」と声が出ていました。



③初めてのヨガ

はじめは、「ヨガはやったことない」「カラダが硬い」と、若干緊張した表情でした。
スタートし、呼吸を整えると本来の力を発揮し集中して動かれました。

自分のペースでやり遂げたあとの皆の呼吸は深く、表情も、カラダも柔らかくなっていました。

④動きやすいカラダづくりの方法

カラダの中心を安定させ、肩と腕、足首、膝関節、股関節を楽に動かせるように調整しました。

自分のカラダに意識的になり、今、どういう状態かを感じるころからスタートし、調整する動作を1カ所終えては今のカラダの状態を確認しながら進めました。
普段は何気なく使っている自分のカラダを感じ、感想を伝えてくれました。『かるーい!!』と腕を振り回したり、スキップしたり、跳び跳ねる子どもたちがとても印象的でした。



未来を担う子どもたちに
夢を与える時間となりました。



⑤夢を叶えるメンタルトレーニング

「夢を叶える3つの方法」

ゲームや体験で学び、まとめに、チームで目標を決め「夢を叶える3つの方法」を実践しました。

戸田、デンソー選手のサポートで全チームが目標を達成しました。

最後に「夢が叶うと思う人」という質問に、笑顔で元気に手が上がりました。

