

2008 年度

科目名 ゼミナール I	対象学科・学年 人間人社 3 回生	担当者 児玉 公正
授業テーマ テーマ：競技力向上のスポーツ科学 ～野球・ソフトボールの指導者養成を中心に～		
授業の概要と目標 野球・ソフトボールは守備側の投球からはじまり、それを攻撃側が打撃して走り、それに対し守備側は防御する、というスポーツである。ゼミではそれぞれの運動形態の中から「打撃」を取り上げる。その技術は様々であるが、今回は手塚理論的に注目した。手塚理論は打撃を運動力学的に解明し、科学の眼を持ちその技術を紹介している。これからの指導者は、非科学的な情熱と科学的な情報とを武器に、スポーツの楽しさとすばらしさを子どもたちに伝えてもらいたい。これがゼミの根幹である。		
評価方法 各自が興味を持った項目をレポートとしてまとめ、その内容を評価する。 出席と授業意欲も重要視する。		
テキスト プロ野球バッティング解体振書 バッティングの正体	著者 手塚一志 手塚一志	出版社 光文社 ベースボールマガジン社
参考書 手塚一志の上達道場「バッティングの巻」	著者 手塚一志	出版社 ベースボールマガジン社
授業スケジュール・内容 前期 1：オリエンテーション 2：手塚一志のダブルスピン打法 3：揺らいで 4：踏んで（シンクロ） 5：乗せて 6：運んで 7：割れて 8：うねって 9：すくい取る 10：上達への近道 11：クオ・メソッドへの道 12：骨盤帯分割、かませ骨盤、隠し 13：ブラッシング、脊柱ヨジリ、四肢の連結操作 14：インコース反応 15：アウトコース対応 後期 16：各自の打撃動作を高速ビデオ撮影① 17：各自の打撃動作を高速ビデオ撮影② 18：動作分析ソフトにて解析① 19：動作分析ソフトにて解析② 20：動作分析ソフトにて解析③ 21：結果をフィードバックした課題練習（グラウンドにてマシン打撃）① 22：結果をフィードバックした課題練習（グラウンドにてマシン打撃）② 23：結果をフィードバックした課題練習（グラウンドにてマシン打撃）③ 24：結果をフィードバックした課題練習（グラウンドにてマシン打撃）④ 25：結果をフィードバックした課題練習（グラウンドにてマシン打撃）⑤ 26：ゲーム形式による打撃① 27：ゲーム形式による打撃② 28：ゲーム形式による打撃③ 29：ゲーム形式による打撃④ 30：ゲーム形式による打撃⑤		