

スポーツの技術と戦術・戦略

今回の学習内容

スポーツ観戦をするとき、そのチームの戦術などが注目されるときがあります。今回の学習で技術や技能、戦術や戦略の違いを勉強し理解することで、新たなスポーツの魅力が見えてくるかもしれません。しっかり学びましょう。



講師

武市可奈子

壇蜜 先生

(学習メモ執筆)

技術と技能とは

スポーツ：一定のルールのもとで、より多くの得点を取ったり、記録を達成したりして勝敗を決めるもの



「技術」：勝つための合理的な体の動かし方

「技能」：練習を経て技術を身につけた状態

技術を理解し「わかる」から「できる」になることで、スポーツが楽しくなっていく!!

技術の型に応じた練習とは

「オープンスキル」：相手やボールが常に変化するような状況下で発揮される部分的な技術のこと。剣道・柔道・空手などの武道や格闘技などに必要とされる。

「クローズドスキル」：対戦相手やボールなどに左右されることのない状況下で発揮される技術。体操競技、陸上競技、水泳などに必要とされる。

* 集団的競技の球技はオープンスキルとクローズドスキルの両方が必要とされることが多い。



この2つの運動技能の特徴をいかしながら、練習の計画を立てていくことが大切!

戦術・作戦・戦略とは

「戦術」：ゲーム中の特定の状況における合理的で効果的な行動のしかた。

「作戦」：「戦術」をあらかじめ計画すること。

「戦略」：長期的な見通しのもとでトレーニングや技術戦術の練習内容、スケジュールなどを決定するための方針。



「作戦を立てる」ことが、ゲームの勝敗に大きく影響する。

