

第14回 【体育】運動やスポーツの効果的な学習のしかた

スポーツにおける技術と戦術

ゲスト：元神奈川県立金沢総合高等学校教諭
元バスケットボール部監督

星澤純一さん

講師
武市 可奈子
(学習メモ執筆)

壇 蜜 先生

今回の学習内容

皆さんはスポーツ観戦をする時、どこに注目していますか？ スポーツは見どころ満載です。フィジカル面はもちろん、技術のすごさや作戦、戦術などさまざまな面から見てみると世界が変わるかもしれません。今回はスポーツの技術、戦術について学びます。

技術と技能の違い

技術：「Technology」 → 『課題解決に向けて工夫された運動のしかた』
それぞれの運動やスポーツを上手に行うための合理的な体の動かし方

- 例① バスケットボールのシュートは時間内に相手より得点を入れることを目的とした技術。
- 例② 陸上のクラウチングスタートは相手より速くスタートすることを目的とした技術。
- 例③ 走り幅跳びのはさみ跳びは遠くに跳ぶことを目的とした技術。

技能：「Skill」 → 『技術を実行する能力』
技術を練習することによって身についた能力

- 例① バスケットボールのパスが正確にできる。
 - 例② 陸上のリレーでアンダーハンドパスができる。
- *技能を高めるためには「状況判断能力」「正確さ」「素早さ」「持続性」が必要。

技能の型に応じた練習

陸上競技や水泳体操競技などは相手からの直接的な影響が少ない競技。
比較的安定した環境の中で用いられる技能 → 「クローズドスキル」

*クローズドスキルの練習は同じ条件のもとで繰り返し練習することが必要。

球技や武道の様に絶え間なく状況が変化する状況の中で用いられる技能
→ 「オープンスキル」

*変化する状況の中で練習することが必要。

しかし……球技は全ての状況がオープンスキルではない。

例① バスケットボールのフリースロー → クローズドスキル

例② テニスのサーブ → クローズドスキル

*練習を行うときはオープンスキル場面とクローズドスキル場面の練習をうまく組み合わせる。

戦術・作戦・戦略とは

戦術

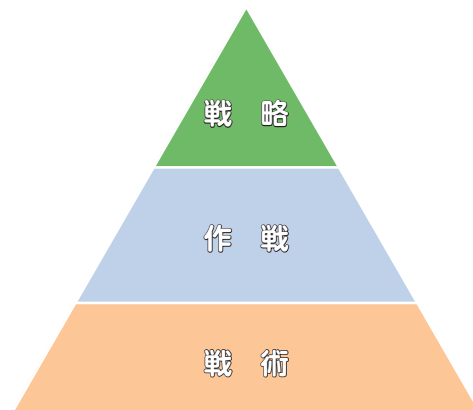
戦略のもと立てられた作戦を成功させるための戦い方が戦術。最適な技術を選択したり、組み合わせたりした合理的な戦い方のことです。また、球技ではチーム戦術やグループ戦術、個人戦術などがあります。

作戦

実際の試合に向けて自分たちや対戦相手の特徴を分析してどのような戦い方をするのかを決める計画のことです。

戦略

個人やチームの目標をもとに、最高の成績を上げるために長期的な見通しのもと、トレーニングや練習内容スケジュールなどを決め、方針を立てます。



戦術・作戦・戦略のイメージ図

このページ掲載の文章・画像の無断転載を固く禁じます。