

生徒シンポジウム 2017 第4議題

「スポーツをする上で上手くなるにはどうすればいいのか」

議長：倉原 啓輔(都立日野高等学校)
書記：澤柳 梓羽(都立日野高等学校)

○伸び悩んでいること

- ・主務で責任取りと雑用ばかりやらされていた
- ・シュートが入らない時期があった
- ・バレーボールで中学から高校の移った時に実力の差を感じてしまう
- ・試合で先輩が優遇されていて、試合になかなか出れない。
- ・テニス部で後輩との差が埋まってしまっている。
- ・剣道は差がはっきりと出てしまう。
- ・剣道のチーム内で力量の差があり、一人以外負けてしまう。
- ・3ポイントシュートが入らない
- ・バッティングセンターで打てても試合で打てない
- ・練習にみんなでない（剣道）
- ・運動神経の差（才能の差）
- ・試合に出て無さ過ぎて試合の流れ、勘を忘れてしまう
- ・軟式テニスから硬式テニスに移ったとき、打つ時の感覚が変わって初め苦労する
- ・バレーボールでいまだにオーバーサーブが入らない子がいる。
- ・安定してスタメンに入れない
- ・顧問が怖い
- ・顧問が練習に来なかつたり、めちゃくちゃなこと言う。
- ・バスケで速攻を失敗してしまう
- ・利き手の逆の手が上達しない
- ・中高一貫で高校生になったときにダンス部に部員を取られてしまう。
- ・ゴールネット破ってしまって四年間いじられた

○上手くなるには

- ・フォーム、軌道の修正、練習をする
- ・練習を数多くこなす。
- ・滅茶苦茶言う顧問に対して、部員で結託する。

- ・組織内の制度の見直し
- ・スランプの時期に友達に相談
- ・試合の大一番の場面をイメージして練習
- ・一度安全策をとって、段々と上げていく
- ・ルーティーンを作つて自分のペースを生み出す
- ・自分のプレイを再確認する。（動画、友達）
- ・以上を組み合わせて工夫する。