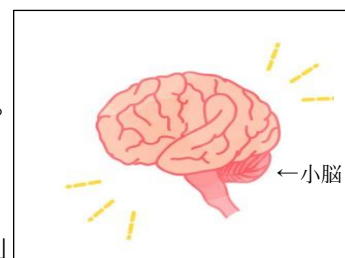


運動神経とスキル

中学生の活動を見て回るといろんな生徒がいます。そのなかで、ついつい動きのぎこちない生徒に目が行きます。それぞれ、専門の指導者がいるので声をかけることは遠慮しています。プレーが熟練した生徒とそうでない生徒の大きな違いは、プレーするまでの姿勢の準備にあります。サーブを打つ、ボール（シャトル）を返す、パスを受けるなどそれぞれのプレーに対応する姿勢は、練習によって身につけていきますが、そのスピードには個人差が大きいようです。根気強く続ける努力と指導者の適切な言葉かけが大切です。

ところで、「運動神経がいい」という言葉が使われることがあります。運動神経は、大脳からの命令を骨を動かすための骨格筋に伝えるもので、誰もが持っています。では、「運動神経がいい」というのはどういうことなのでしょう。

スポーツを行う各場面において、感覚（視覚・聴覚・感覚）情報が知覚神経によって大脳に伝わりますが、動きの修正は、小脳で行います。これをまた大脳に返すわけですが、これを大小脳間ループといいます。大脳から運動神経を通り、再び効果的な動きになるように筋肉に指令を出し、より熟練した動きになって現れます。ですから「運動神経がいい」というのは、大小脳間ループの連携が優れている人のことを指すのが妥当であるといえます。スキルが向上すると意図的に頭で考える前に大小脳間ループで対応するため、瞬時に行動できるわけです。その上に状況を判断するなどの頭の使い方がプレーの質をより高めます。



大小脳間ループは、繰り返し使うことによってその連携を高めます。何度も繰り返し練習することで、プレーに入る前の準備の姿勢が無意識に現れるようになり、運動神経が発達していきます。最初からうまくいかないのは誰も同じですが、器用に運動できるようになるのに個人差があります。しかし「努力は裏切らない」、ぎこちなく見えたプレーの成長ぶりを楽しみに見ていきたいと思えます。

海洋スポーツ「SUP(サップ)」体験、募集！

地域スポーツ活動の一環として、9月16日(土)、23日(土)、30日(土)に、大村湾で「SUP」を実施します。3回コースで、初回は体験、2回目は上達を目的としたレッスン、3回目は島一周等のショートコースクルージングを予定しています。詳細は、別添のチラシ又はNSCのホームページをご覧ください。
[長与スポーツクラブ \(nagayosc.sakura.ne.jp\)](http://nagayosc.sakura.ne.jp)



長与町の地域スポーツ活動は、参加者の皆様からの会費のほか、様々な財源で支えられています♡



長与町では、随時、企業や個人の皆様からの寄附、企業版ふるさと納税など、受付をしております。

【本件お問合せ先】 長与町教育委員会 学校教育課 部活動の地域移行担当

TEL 095-801-5681 FAX 095-883-7151 E-mail gakkyo@nagayo.jp

長与町地域スポーツ活動 海洋スポーツ「SUP(サップ)」

地域スポーツ活動の一環として、SUPを実施します！
大村湾で海洋スポーツをやってみよう！



対 象 長与町内の中学生ほか 20名 ※先着順、グループ分けする可能性有

日 程 9月16日(土)、23日(土)、30日(土) 9時~12時
※天候等により中止となる可能性があります。予備日は10月7日(土)

会 場 潮井崎公園、板の浦公園

内 容 初 回：SUP体験会
2回目：上達を目的としたレッスン&体験会
3回目：島一周等のショートコースクルージング



準 備 参加にあたり濡れてもよい服装及び靴、着替え、タオル、水分等の持参ください。
日焼け、クラゲ対策(保険適用外)は各自で対策を行ってください。

費 用 3,000円(計3回) SUPボード、パドル、ライフジャケット、保険料等
NPO法人長与スポーツクラブの会員(令和5年度に長与町地域スポーツ活動に参加する(参加した)生徒)は**参加費無料!**
悪天候等により実績回数が減少した場合は、回数に応じて返金します。

申 込 9月12日(火) 17時までに、QRコードから必要事項を入力し申込
参加者には、会場や当日持参するもの等についてメールでご連絡します。
(申込完了後、3日経過してもメール連絡がない場合は問合せください。)



問合せ NPO法人長与スポーツクラブ(長与小学校体育館内)
TEL: 095-865-9511 E-mail: nsc@jewel.ocn.ne.jp
開所時間: 月・水・金の14時30分~16時30分