

平成13年4月 1日 初版  
平成17年4月10日第二版  
平成19年4月 1日第三版  
平成25年4月14日第四版

# ドッジボール育成・指導 手引書



**S.D.B.A.**

相模原市ドッジボール協会

## 第1章. はじめに

ドッジボール競技は、スポーツ競技として青少年の健全なる精神と体を養うと同時に、チームワークと、マナーとルールを守る大切さを身をもって学び、いずれをとっても子どもたちの育成の手段として、長く培われてきているのは周知のとおりです。

一口に指導といっても、その手段を誤ったり、子どもといえ相手の気持ちを無視した指導を行うと、期待と逆の結果をもたらし本来の目的が達成できなくなる恐れがあります。

この手引書は、子どもたちの育成をする監督、コーチ、関係者に、育成・指導の心得、練習方法等基本的なものをまとめたもので、参考書として活用されれば幸いです。

## 第2章. 目的

新しく監督、コーチになられた方に、ドッジボールを通した子どもたちの育成・指導するに当り、その指導方法、子どもたちに対する心構えをまとめ、スポーツ精神の高揚と技術の向上を図ることを目的とします。

## 第3章. 対象者

ドッジボールを指導する監督・コーチ・安全担当及びチームに關係する保護者を対象とします。

## 第4章. 育成指導書の記載項目

本手引書に記載する項目は以下の通りです。

- \* 育成指導者の心得 · · · · · 第5章
- \* ドッジボールの練習方法 · · · · 第6章
- \* 応急処置ならびにけが防止対応 · · 第7章

## 第5章. 育成指導者の心得

育成指導者の心得として、以下の点を認識し子どもたちのスポーツ精神の高揚と、健全な心と体を養う良き指導者となるよう、心掛けてください。

### ① 挨拶の励行

最近の子どもたちは、挨拶が出来ない、元気がないなど言われます。子どもの主体性と、他人に迷惑をかけないことを重視し他の人との関わりを軽視する傾向にあります。

そのため挨拶の大切さを知らずに過ごすことが当たり前になりつつあります。

ドッジボールはチームプレイであり、他の選手との関わりが重要です。

育成指導者の大人達から指導を受けていくこと、練習・試合も皆で一体となって行う連帯感、日頃指導していただく方々に感謝する、多くの方々との関わりの大切さをしっかり認識させる必要があります。

又、自分の健全な心、スポーツに打ち込む情熱を表すためにも元気な挨拶が大切です。

(スポーツは挨拶に始まり挨拶で終わる。)

指導する大人達にも言えることであり、育成指導者から声をかけるように心がけることが大切です。

### ② 御礼、感謝の気持ちを持つ

何かしてもらったときの“ありがとうございました”ごくあたりまえの言葉ですが、言葉を受けた、すがすがしい気持ち、お互いに御礼・感謝の気持ちの表れです。

私達の大切な行動です。元気良くはっきりと言うように心がけたいものです。

### ③ 体調管理

子どもたちの健康に気を配り、その日の体調を事前に充分確認をするようにしましょう。

### ④ スポーツを通した連帯感、協力関係の維持

仲間はずれ、子ども同士の亀裂などは、ドッジボールの練習・試合に支障をきたします。

仲間の大切さと特定の子どもをひいきにしないよう心がけましょう。

### ⑤ 対等意識を持った指導

“私は教えてあげている。だから従え”ではなく、子どもたちを対等に意識した指導が時として必要です。

場合によっては高いところから子どもたちを見がちですが、子どもたちと同じ目線で話を聞いたり、指導をすることが大切です。

自分が見下ろされて指導されていることを考えてみてください。心が萎縮してしまいます。

### ⑥ 平等な指導

特定の子ども、差別した指導は絶対避けましょう。子どもたちがやる気をなくします。

大人達が差別扱いにすると、差別された子どもがいじめの対象となるケースがあります。

子どものやる気をどうように起こすか、チームワークをどのように維持向上させるか、監督、コーチ、保護者のかかわり方で変わります。充分認識した指導を心がけてください。

### ⑦ 言動に注意

指導中の罵声、個人攻撃等、子どもを卑下する言動に注意してください。

大人の言葉一つでやる気が起きたり、気持ちが萎縮して練習・試合に身が入らなくなることがあります。

飴と鞭をうまく使い分け子どもの気持ちをプラス思考に持たせることも大切です。

## ⑧ 誉め方と叱り方

誉める時は皆の前で、叱る時は個人にして叱るようにしましょう。

誰でも、大勢の前で叱られるは嫌です。子どもたちも一緒です。

叱りっぱなしではダメで、本人が萎縮します。

必ず誉めることを頭に入れ、良いことは皆の前で誉め、子どもたちのやる気をお互いに起こさせるようにしてください。

褒めてから叱る、初めは褒めることから・・・。

理由を言わずに叱るのもダメです。叱る時はなるべく短く、しつこく同じことを繰り返す叱り方は逆効果になります。

## ⑨ セクシャルハラスメントとパワーハラスメント

体に触れたり、相手が傷つく言動はセクハラやパワハラとなり得ますので、子どもといえ充分注意することが必要です。

子どもも大人と同じ人格を持ったひとりの人間です。

子どもだからいいとか、私は指導者だからと勝手な解釈は理由になりません。絶対避けてください。

## ⑩ 技量や体力にあった指導

個々人の技量、体力に合わせた練習方法を指導してください。

子どもに過度の期待をせず、必ず見分けて本人に合った指導をするようにしましょう。

## ⑪ コミュニケーション

子どもたちの自主性を尊重し、時には皆の意見を取り入れ進めましょう。

## ⑫ 楽しい雰囲気づくり

皆が楽しく練習・試合ができるよう雰囲気づくりに努めましょう。

## ⑬ 保護者との連携

子どもたちの保護者と連絡を取り合い、練習中に気が付いたこと等の情報交換を行うようにしましょう。普段から保護者との連携は大切です。保護者の理解は育成指導には不可欠です。

## 第6章. ドッジボールの練習方法

監督・コーチはじめ育成者は、相手との実力差を測るためチームワークが不充分であっても、試合に走りがちです。

練習試合を通して子どもたちの気持ちの高まりを求たり、相手の実力差を指導の手段にしがちです。

どんなに金を掛け立派な家を建てても、基礎がしっかりしていないと、台風等外的要因でもろくも崩れるがごとく、日頃の基礎練習を怠り、練習試合に没頭しても強いチームつくりは不可能です。

野球、ゴルフ等有名なスポーツ選手の活躍は華やかな場面しか見ていませんが、本人たちは、日頃基本に沿った練習を毎日欠かさず、人一倍時間をかける等努力をしています。

皆が認める有名な選手ほど、基本練習を欠かさず行っていることを忘れてはいけません。

ここでは、日頃の練習で、基礎となる体力・技量を養う練習方法を記載します。

### 6. 1 練習の単元

記載する練習項目は以下の単元です。

いずれをとっても対象が子どもたちであり、相手の体力を充分把握して進めてください。

1. 準備運動
2. ドッジボール基礎体力増強編
3. アタッカーの育成編
4. 投球方法編

### 6. 2 各練習単元

#### 1. 準備運動

- ① 練習前の準備運動は、しっかり行わせてください。

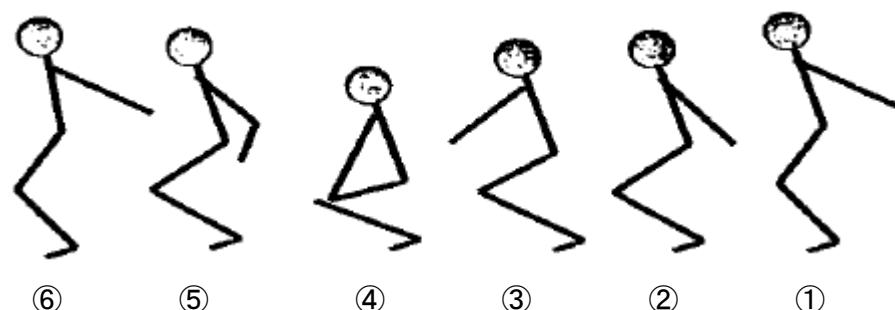
特に、指・手首の運動は充分行う必要があります。準備不足は、突き指・捻挫の原因にもなります。

- ② ランニングは、だらだらと走らせないよう、しっかり掛け声を出させ実施させてください。

\* 準備運動、ランニングは監督・コーチ・育成者も子どもたちと一緒にになって行ってください。  
はっきりと大きな声を出すように心がけましょう。

#### 2. ドッジボール基礎体力増強

- ① ヒンズースワット



内野選手の腰を低く落とした姿勢からすばやく動く下半身を鍛える。

＊＊注意＊＊ 膝は90度以上曲げないこと

## ② キャッチボール

練習の始め選手にキャッチボールをさせますが、このキャッチボールはドッジボールの基本が入っていますので、中途半端で行ったり、不充分で終わらないようにしてください。

\* 始めは、お互いの距離を短くし軽いキャッチボールから始める。

\* 肩が暖まり慣れてから徐々に距離を離しキャッチボールをする。

\* パス投球は、相手の胸を狙って正確に投げるようとする。

\* ボールの捕球は、両腕と胸でしっかり受け取るようにする。

腕を伸ばして捕球するのではなく、足と腰を十分使いなるべくボールを正面で捕球するように指導しましょう。

\* 低学年の選手は、なるべくコーチや育成者が補助しボールに慣れさせることを重点に、無理をさせないようにしてください。

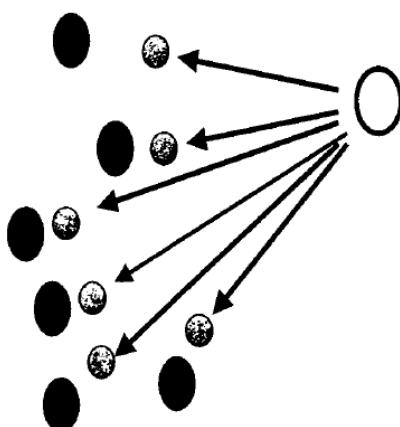
ボールに対する恐怖心を取り除くよう時間をかけて指導してください。

## 3. アタッカーの育成

### ① コントロール

キャッチボールが基本ですが、早い球を投げられない場合はコントロールができるように指導しましょう。

コントロールをつけるには以下のような練習方法があります。



\* 距離感とコントロールを養う。

相手の足元をめがけて

キャッチボールを行う。

\* 早いボールを投げられない  
選手でもこの練習を重ねることにより、  
アウトが取れるようになる。

### ② アタッカーの判断力育成

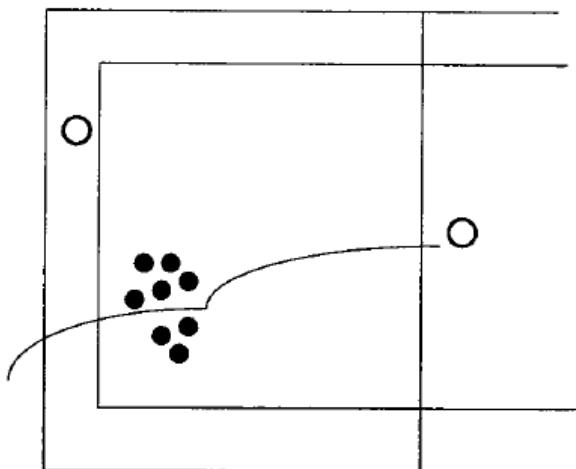
アタッカーは、相手にボールを当てアウトにする以外に相手に、ボールの支配権が移らないような攻撃、パス方法を瞬時に判断する必要があります。

またパス相手は自チームのアタッカーが攻撃してもボールデット等相手にボールの支配権が移らないように瞬時に判断しポジション移動するように日頃から練習させてください。

### ③ アタッカーの防御

アタッカーは前面に出たり、前列真中の狙われやすいポジションで守備力が求められます。

\* ボールの支配権とは攻撃権です。



相手内野手が集まっているところに投げても、コントロールが甘く、ボールデットになればボール支配権は相手チームに移ります。

(相手チームは外野選手が自分たちの後ろにいないときの攻撃は、ボールを避けることでボールデットになることがわかります。)

\* 外野に1度パスするなり、外野選手が移動し、ボールデットにならないように補給します。

アタッカーは攻撃練習と同時に防御の練習も不可欠です。

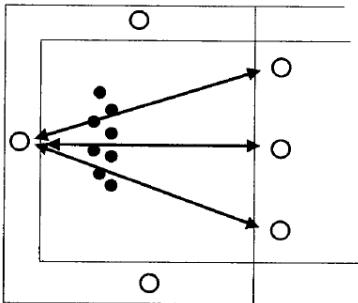
アタッカーは至近距離(1.5m)程度の距離からの攻撃も防御できる構えが必要です。

のために、至近距離でのキャッチボールを行い、恐怖感をなくすように日頃から練習をしておくと良いでしょう。

はじめから至近距離で早いボールで行わず、弱いボールから徐々に早いボールを捕球する練習により比較的ボールの恐怖心が無くなり、捕球力をUPさせることができます。

### ④ 全員アタッカー

チームの主軸選手は、アタッカーとして内外野に配置しますが、万が一、アタッカーがアウトになり外野に出てしまったり、元外野が内野に復帰してアタッカーポジションの配置が崩れ、結果的に負けてしまう場合があります。



これを防止するため、全員がアタックできるよう日頃の練習メニューに組み込んでおくと良いでしょう。

(低学年には進められません。基本的には4年生以上が適当と考えてください)

センター攻撃を行う場合、トライアングルポジションで攻撃するのも有効です。

外野センターがサイドに移動し、サイド攻撃でトライアングルを組む場合もあります。

途中で内野パスを入れ、相手チームの構えを混乱させる方法もあります。

いずれにしても、ボールデットにならないよう、相手チームの動きを瞬時に判断しづらく移動する練習が必要です。

センター・サイドをうまく使って、相手を攻撃する方法も有効なひとつといえます。

#### 4. 投球方法

投球方法は、オーバースロー、サイドスロー、アンダースローがあります。

対象が小学生であり、肩・腰、手首等が充分発達していない時期での投球方法は一般的にオーバースローが推奨されています。

##### ① オーバースロー

オーバースローは、体全体で特に腰、肩を使った投げ方で、遠くに投げたり、近くに投げたり、ボールのリリースポイントを比較的覚えやすい投球です。

リリースポイントを間違っても方向に影響が少なく、距離の違いだけです。

初心者はなるべくオーバースローでの投球方法を練習させることをお勧めします。

##### ② サイドスロー

サイドスローは肩の力の弱い人に向いている方法です。体をひねって腰と手首で投げ、手首のスナップをきかすと、シュート回転になります。

オーバースローは縦方向のボールの回転になりますが、サイドスローは横の回転になります。

##### ③ アンダースロー

コントロールがもっとも難しく、お勧めの投球方法ではありません。

ただ、低いボールを投げるには有効とされていますが、小学生にはこの投球方法は避けるように指導してください。

子どもたちの投球方法はすでに形ができている子もあり、無理に投球方法を変えて体に支障をきたす、或いはコントロールが不安定になってしまうこともあります。

肩の力の関連もあり、本人の体力・筋力にあった投球方法を指導してください。

あまり練習試合に走らず、普段の基礎体力・基礎練習をじっくりさせるように育成指導をしてください。

又、夏休み、冬の期間練習を休む場合も、ランニング・ヒンズースワット等個人でも充分できる基礎体力トレーニング方法があります。

ぜひ普段から基礎体力トレーニングを忘れないような育成指導をお願いします。

## 第7章. 応急処置ならびにけが防止対応

ドッジボールのけがの多くが、突き指です。

突き指の応急処置、突き指の防止方法について記載します。

### 7. 1 突き指の応急処置

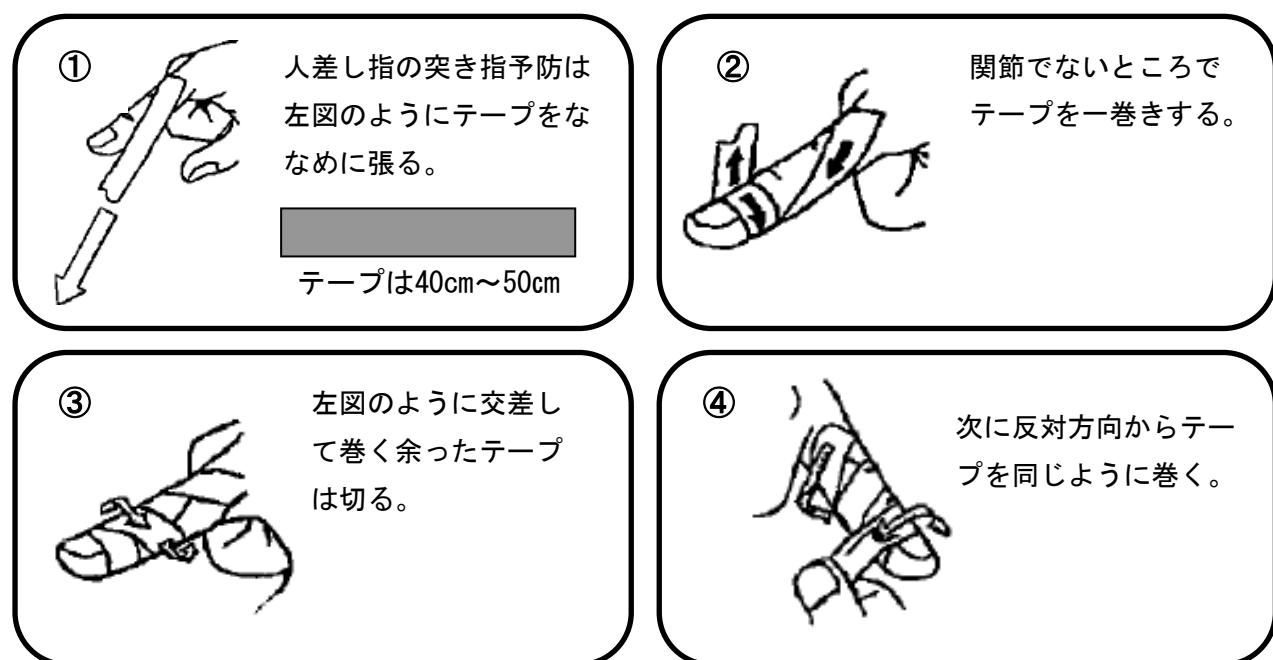
突き指をしたときは、以下のように処置します。

- ① 指をなにもせず、冷水・氷水で冷やす。  
\* 突き指を引っ張る処置は、絶対にしてはいけません。
- ② 指を冷やした後、指を包帯で巻く。  
\* 包帯はきつく巻かないよう注意してください。
- ③ 休息を取らせる。  
\* 必ず休ませてください。

以上はあくまでも応急処置であり、大切なことは医者に相談することです。

けがの状態が気になるようであれば、必ず医者の診断を受けるようにしてください。

### 7. 2 突き指の防止



上記テープを巻いた後、指が充分動くか確認してください。

## ウォーミングアップストレッチ

ウォーミングアップのストレッチは、トレーニングの効率を高める為に大変重要です。  
身体をスムーズに動かせるようになり、怪我の防止にも役立ちます。余分な力を入れたり、反動をつけずに自然な呼吸でゆっくり行いましょう。

### 肩のストレッチ

両肩をゆっくり上下に動かします。



### 首のストレッチ

首を左右・前に傾け  
手の重みで首筋を伸ばします。



### 背中のストレッチ

両手を前で組み  
背中を丸めます。



### 胸のストレッチ

背中の後ろで  
手を組み  
腰が反り過ぎない  
ないようにして  
胸を伸ばします



### 背伸び

手を組んで  
大きく  
伸びをします。



### 体側の

ストレッチ  
手首を持ち  
身体を斜め上に  
引き上げる  
ようにして  
体側を  
伸ばします。  
(左右)



### 腰のストレッチ

腰を落とし、腰を  
外に開いて上体を  
ひねります。(左右)



### ふくらはぎのストレッチ

後ろ足のかかとを  
床につけ前足に  
体重をかけて  
ふくらはぎを  
伸ばします。  
(左右)



### もものストレッチ

脚を前後の開いて  
ももを伸ばします。  
前足のかかとの  
真上に膝が  
くるようにします  
(左右)



### 膝の屈伸・回旋

膝に手をおき曲げ伸ばし  
左右にまわします。



### すねのストレッチ

つま先を床につけて  
足の甲を下に  
向けるように軽く  
体重をかけます  
(左右)



### 手首・足首まわし

手首・足首を  
まわします(左右)



### 深呼吸

大きく深く  
深呼吸をします。



## クーリングダウンストレッチ

クーリングダウンのストレッチでは、トレーニングで疲労した筋肉の緊張を和らげたり、上昇した体温や心拍数を下げることが出来ます。  
余分な力を入れたり、反動をつけずに、自然な呼吸でよぐり行いましょう。

### 全身のストレッチ

手を組んで  
大きく伸ばします。



### 腰のストレッチ

膝を曲げた状態で  
足を胸に  
引き寄せます



### 腰のストレッチ2

片脚を曲げて  
腰を反対側の床に  
近づけるように  
ひねります。(左右)



### 腰のストレッチ

肘をつけ  
上体をゆっくり起こします。



### 肩のストレッチ

腕を前に伸ばし  
お尻とかかとを近づけ  
肩を伸ばします。



### 背中のストレッチ

四つ足の姿勢になり  
背中を丸めるように  
上体を引き上げます。



### ももの裏側のストレッチ

一方の膝を曲げ  
前に伸ばした脚は  
軽く膝を曲げておきます。  
そして伸ばした脚の方へ  
上体の体重を掛けて行きます。(左右)



### 体側のストレッチ

正面を向いたまま  
一方の膝を曲げ  
伸ばした脚の方へ  
体を倒します。(左右)



### もものストレッチ

一方の膝を曲げ  
少しづつ体重を  
うしろにかけて  
ももを伸ばします。(左右)



### ももの

内側の  
ストレッチ  
脚の裏を合わせ  
両膝を床に  
近づけるよう  
に開きます。



### 腰の

ストレッチ  
一方の手で  
伸ばした腕を支え  
手前に引きます。  
(左右)



### 腕・手首の

ストレッチ  
指先を下に向け  
手前に引きます(左右)



### 深呼吸

大きく深く  
深呼吸をします。

