

令和4年度 自由研究作品カード

1年

研究分野(教科)	体育
研究テーマ	陸上イーターハイから学ぶ走り方
研究テーマ設定の理由	もっと速く走りたから
研究成果解説	<p>この研究によって大きく3つの改善点を見つけた。しかし、まだそれを改善するにはまだ長い道のりがある。トレーニング中である。またそれによって実感は、おもしろい。焦らずに時間をかけて確実に習得していきたい。また、今回の研究のきっかけは、ハイハイで活躍するいきいきとした選手たちの姿を見て、もっと速く走りたいという思いと同時に、陸上が好きという気持ちもより高まることにつながった。</p>

FGライン



このときアキレス
腱を意識するのが
ポイント!!

2 腕振り

腕の振りはスムーズな走りやスピードに直結しているといっても過言ではない。しかし、力を入れすぎてしまうとそれは逆効果。疲労がたまるうえ、スピードも落ちてしまう。正しい腕の振りを覚えるために重要なのが肩甲骨周りの筋肉と肩周りの筋肉。この筋肉は意識して動かさないと固まりやすいため、普段から意識するのが大切だ。それらを柔らかくすることで、自然な腕振りをする事ができ、より速く、カッコよく走ることができる。

令和4年度 自由研究作品カード

1年

研究分野(教科)	保健・体育
研究テーマ	各種スポーツの歴史やルールの変遷について
研究テーマ設定の理由	いろいろなスポーツの歴史やルールを知りたがった。 楽しみなから試合を見たいと思ったから。
研究成果解説	ルールが既定されてから、おきり変わり、ていならそのと何 度も変わり、ていならその外あった。ルールが何度も変わる理由として、①観客を楽しませるため ②試合時間の短縮 などがあげられるため、それに効果や観客への配慮がされたら と思ふ。

1. テーマ

各種スポーツの歴史やルールの変遷について

2. 設定理由

私が、おばさんの家に行ったとき野球を見ていたのですが、私は野球のルールがわかりませんでした。そのため、いろいろなスポーツのルールや歴史を調べて、楽しみながら試合を見たいと思ったからです。

3. 調査方法

- ・インターネットを使って調べます。
- ・卓球、バレーボール、バスケットボール、サッカー、野球を調べます。

4. 調査内容

・卓球

インドのゴッソマテニスという遊戯が 1800 年代にイギリスに伝わったのが起源 (あくまで1つの説)

ルールの変遷

1900 年代初め: 21 点先取制 (1 試合にかかる時間が長い)

ネットの高さが 17.15cm

1937 年: ネットの高さが 16.25cm になる

2001 年: フィンガースピンサーブを 5 本から 2 本交代に変更

1 セット 11 点先取制

(1 ゲーム 10 分以上ラリーが続いた場合に適用される特殊なルールが追加される。)

2002 年: フィンガースピンサーブ時にバールを隠す行為が禁止

(1 ゲーム 10 分以上ラリーが続いた場合に適用される特殊なルールがある。)

・バレーボール

バレーボールはウィリアム・G・モーガンが、当時行われていたバスケットボールが激しいスポーツだと感じたことが国生の起源を若男女問わず楽しめるスポーツを考案。そして、1895 年 2 月 9 日に初めてバレーボールがプレーされた。発祥の地は、アメリカのマサチューセッツ州。

令和4年度 自由研究作品カード

1年 [redacted]

研究分野(科目)	体育
研究テーマ	読売巨人軍の歴史について調べたい。
研究テーマ設定の理由	読売巨人軍は日本のプロ野球の代表チームとして有名です。
研究成果解説	読売巨人軍は一度解散したものの復活を果たしたプロ野球チームです。

読売巨人軍

- ・創設1939年12月26日 (今から87年前)
- ・前身リーグ セントラル・リーグ
- ・1937年9月11日に後援団野球がスタート
- ・1939年セントラルリーグ 並走となり南海に月勝利して2ヶ月連続優勝
- ・1944年11月会社は存在を失うものの選手は試合は不可同日にプロ野球団は毎試合600円。
- ・(母生前)
- ・1946年 リーグ最下位
- ・1947年 読売新聞が経営するプロ野球球団を東京読売巨人と改名した。
- ・1949年 シーズンオフ日本プロ野球はセントラルリーグにリーグ初となり巨人はセントラルリーグ
- ・1965年〜1971年まで日本シリーズV9連続
- ・1974年 中日ドラゴンズが20年ぶりの優勝し、巨人がレギュラーリーグで監督 遠藤
- ・1978年 オフシーズン事件が起きる
- ・1980年 王貞治が引退
- ・1981年 藤田元司監督が就任
- ・1984年 王貞治監督が就任
- ・1987年 2年目日本シリーズV2連続
- ・1989年 藤田監督2度目の就任
- ・平成最初のベテラン選手で優勝した日本プロ野球
- ・1990年 2位本塁打22ゲーム差で優勝
- ・1993年 長山監督が2度目の監督に就任
- ・2001年 長山監督が引退 松井秀幸が監督に就任
- ・2002年 松井監督に就任
- ・2004年 2度目の監督に就任
- ・2006年 松井監督2度目の就任
- ・2007年 3月2日 中日戦 王貞治史上初の4000打席達成
- ・2011年 松井監督が引退 松井秀幸が監督に就任
- ・2013年 長山監督が引退 松井秀幸が監督に就任
- ・2016年 松井監督が引退 (2016年〜2019年まで)

令和4年度 自由研究作品カード

1年

研究分野(教科)	体育
研究テーマ	野球は頭のスポーツ
研究テーマ設定の理由	この夏休み期間で他県との試合も野球について学びたい
研究成果解説	<p>野球は頭が良くないと出来ない。マンカや実際の監督などもよくいうことだ。自分の経験や知識が役に立つので、野球は頭の生活との関わりが深く、体を動かすだけではないと思いました。この作品の作成により、気分も又めて企業、おもしろいと考え、より面白く考え、毎日練習するようになりました。アメリカの親善試合では、アメリカも頭をついて走塁をしている、でもバリエーションは少ないと思います。</p>

野球は頭のスポーツ

1年

「頭を使って野球をしろ」「頭が良くないと野球はうまくならない」といわれる。

確かに野球には沢山のルールがあり、さまざまな場面で臨機応変に対応することが必要となる。

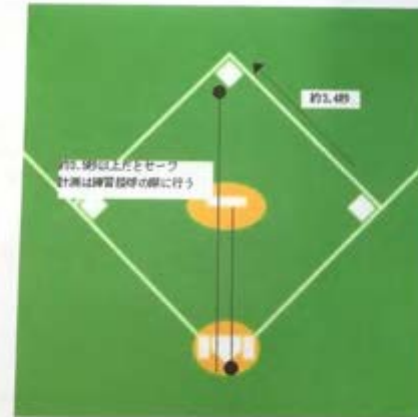
またパフォーマンス向上には、走攻守の技術だけではなく、「戦術」、「スタミナ・パワー」、「身体づくり」、「コンディション」も必要不可欠である。夏休み中に、野球を通して考え、学んだことをレポートにまとめたい。

◎二塁への盗塁について

必ず成功する方法がある。

それはピッチャーが投げたボールをキャッチャーが取り、セカンドベースに放るまでの時間を計測することである。

僕の場合は、一塁からリードして二塁に到達するまでの時間が約3.4秒であるので、計測した時間がこれ以上であれば、盗塁は必ず成功する。



また、リードの位置も重要である。外野側にふくらんでリードしてしまうと、最短距離でベースに到達する事ができないので、一塁ベースと二塁

令和4年度 目田研究作品カード

令和4年度 自由研究作品カード

1年

研究分野(教科)	保健
研究テーマ	バスケの歴史
研究テーマ設定の理由	大好きなバスケについて知りたいと思ったから
研究成果解説これを機に、昔のバスケを知ることになりました。わが国には、昔はボードがなかったこと、ゴールがなかったこと...などです。特に印象に残っているのが、昔は今よりゴールが高く、ボールが重かったことでした。世界は色んなものが進化の中でバスケも変化し続けていたのだと気付きました。この研究でわが国には多くあったけど、まだ知らないバスケの戦術などばかりあるから毎日新しいことを覚え、成長していきたいです。

バスケの歴史

設定理由...自分が大好きなバスケの歴史について調べたいと思ったから。

バスケはどのようなスポーツ？

バスケは、5人組の2チームがコートの両端の頭上に設置してある両者のゴールにボールを投げ入れ合うスポーツ。

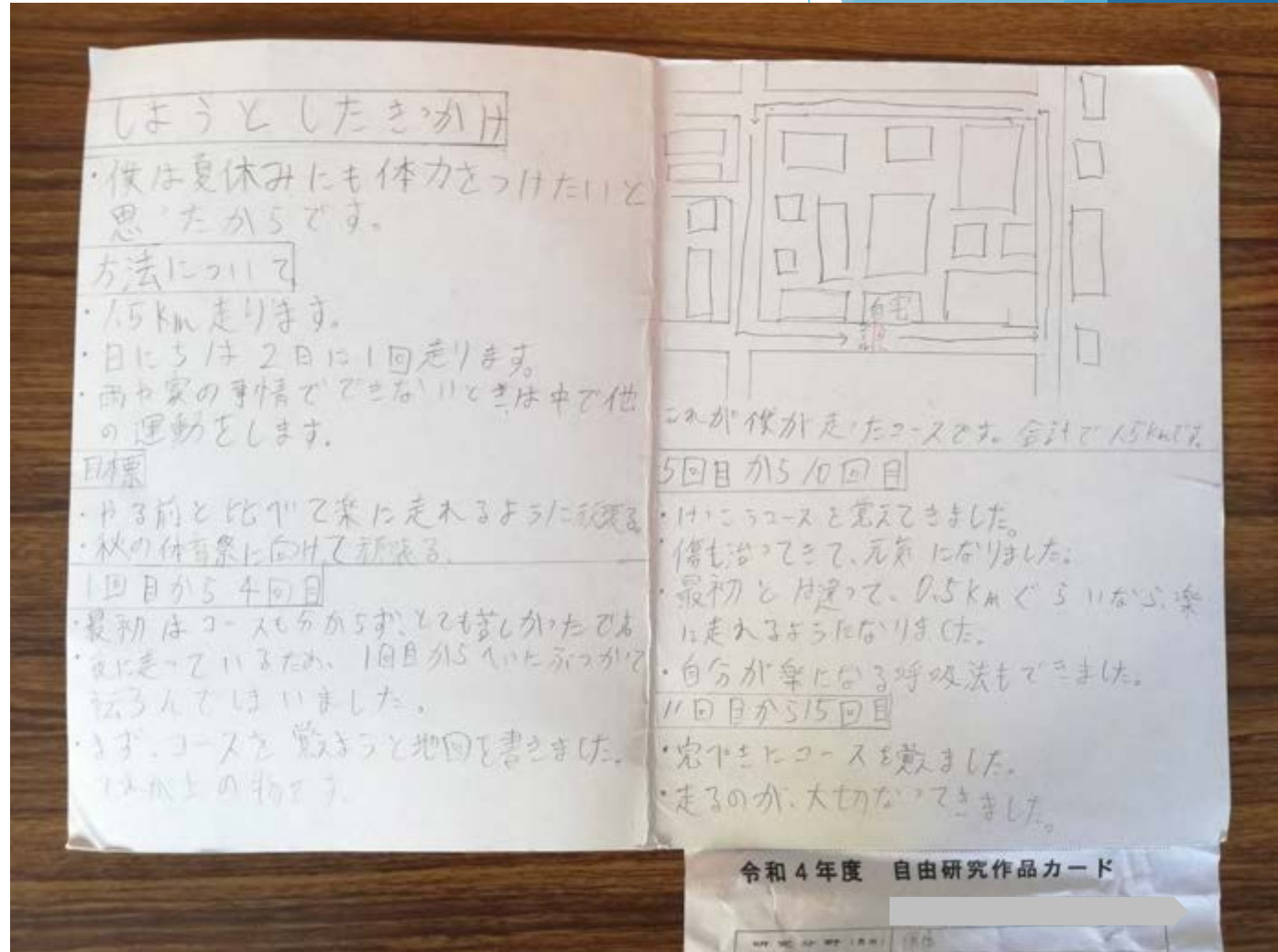
バスケの名前の理由は？

競技が考案された当初、桃を入れるくかごをゴールに用いたことからつけられた。

令和4年度 自由研究作品カード

1年

研究分野(教科)	保体
研究テーマ	体力向上日帳
研究テーマ設定の理由	夏休みでも、体力を上げたいと考える
研究成果解説	この自由研究では、2日に1回1.5km走りました。最初はとても苦しく、けがもして大変でしたが、走ると体が楽になってきて余りうたがなげたり、走れるようになった。この自由研究を通して、運動の大事さや、楽しさを知ることができました。これから運動を頑張りたいと思います。



令和4年度 自由研究作品カード

令和4年度 自由研究作品カード

1年

研究分野(教科)	体育
研究テーマ	ソフトテニス選手から学ぶコリ、テグニツク
研究テーマ設定の理由	ソフトテニスをしていて練習で打てるのが面白くて
研究成果解説	<p>持てたソフトテニス選手から色々なテグニツクを 使って試合前日に選んでいくのが面白くて、また一つ一つのテグニツク のコリやポイントも知ることができました。僕が気づいていた、ラケット のひびきについて話を聞けることができてよかった。また、 自分で工夫した練習方法についても考えることができてよかった です。</p>

7. バックハンド ストロークのコリ

- ① 打点が前になるように打つ。
→ 前で打つことを意識する。(右足側、左足側)
- ② 最初の方は、下から上へ打つことを意識すると、コートに入りやすくなる。
- ③ テグバックのときに左手をそえる。
- ④ 上半身のひびきが大切。
- ⑤ 打った後に回転して胸を張る。

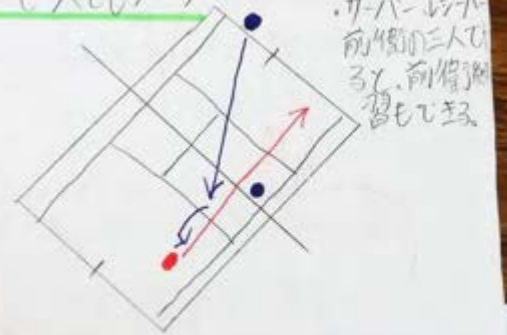


8. 色々な練習をすればいいのか。

(1) 乱打

- ・ 1つめの練習の各打の中で、フォアハンド ストロークやバックハンド ストロークを使う。
- ・ また、乱打をするときに、ロベツクや、アツクなども混ぜながらやるとうい。

(2) カーブスとシザーズ



令和4年度 自由研究作品カード