

Q4 ドッジボールの選手の運動能力を教えて！

男子

	6年生				5年生			
	JDBA平均	運動部・スポーツクラブに所属している	1日に2時間以上運動をしている	全国平均	JDBA平均	運動部・スポーツクラブに所属している	1日に2時間以上運動をしている	全国平均
50m走(秒)	8.31	8.71	8.63	8.82	8.64	9.12	8.98	9.24
ソフトボール投げ(m)	40.19	32.15	34.37	30.78	33.02	27.46	29.82	25.97
反復横とび(点)	50.18	47.48	47.93	46.56	45.37	43.71	44.42	42.68
20mシャトルラン(折り返し数)	84.44	68.89	72.38	64.31	74.60	57.39	62.23	53.48
握力(kg)	22.53	20.53	20.72	20.30	19.08	17.52	17.71	17.19

女子

	6年生				5年生			
	JDBA平均	運動部・スポーツクラブに所属している	1日に2時間以上運動をしている	全国平均	JDBA平均	運動部・スポーツクラブに所属している	1日に2時間以上運動をしている	全国平均
50m走(秒)	8.63	8.96	8.89	9.17	8.82	9.36	9.25	9.52
ソフトボール投げ(m)	33.49	19.47	21.20	17.45	22.20	16.32	17.88	15.00
反復横とび(点)	47.13	44.77	45.88	43.25	45.56	41.54	42.71	40.15
20mシャトルラン(折り返し数)	73.71	56.52	60.83	48.37	65.58	47.05	50.96	41.36
握力(kg)	20.71	20.12	20.18	19.66	19.54	17.31	17.69	16.98

政府統計の総合窓口 <http://www.e-stat.go.jp/SG1/estat/eStatTopPortal.do> より引用

表にある「JDBA平均」というのが全国大会に出場したドッジボール選手の平均だよ。それと色が付いていると思うけど、それぞれの項目の1番が赤色、2番が緑色、3番が黄色になっているよ。あれ？JDBA平均って書いてある列、全部赤色じゃない？そう！スポーツクラブに入っている人より、毎日2時間以上スポーツをしている人よりドッジボールをやっている人の方が運動能力は高いみたいだね！

「だって全国大会に出ている選手だからスポーツができて当然でしょ？」って思う人、いるよね？でも、野球でもサッカーでもなく、みんなやったことのあるドッジボールで健康になったり、スポーツが得意になったり、ドッジボールってすごいスポーツだと思わない？

「全国大会に出るくらいだからたくさん練習しているでしょ？」って思う人、いるよね？

じゃあ、次は練習時間についてのデータを見てみよう！



Q5 強いチームの練習ってどのくらいやっているの？

月曜日	9	21.43%
火曜日	13	30.95%
水曜日	16	38.10%
木曜日	12	28.57%
金曜日	10	23.81%
土曜日	29	69.05%
日曜日	22	52.38%
祝日	4	9.52%

1回当たりの平均練習時間
2.94時間



このデータには書いてないけど、1週間に行う平均練習日数は2.86日。1回当たりの平均練習時間は2.94時間。この2つの数字を使って計算すると、1週間分の練習を毎日ちょっとずつやるとしたら、1日あたり1時間15分くらいになったよ。毎日2時間以上運動をしている人よりも運動ができるようになって、練習は半分くらい。なんだかとってもオトクな感じだね。

Q6 全国大会に出るってことは、とっておきの作戦があるの？ちょっと教えて！

北海道	●できるだけ敵のパスカットに取られないようにするため、パスを受けたらシンプルにアタックする	●3歩程度後退しキャッチする ●人と人との間を詰めて一緒にとるようにする
東北	●相手をパスによりアタックしやすい位置に動かすこと	●常に低い位置で構えている(全員)
関東	●早いパス回しとサイド攻撃により相手の守備隊形を崩す。	●ラインは常に真っすぐ。 (相手アタッカーに対しブラインドを作らない)
北信越	●5分間最後まで攻め続ける	●ディフェンスラインをくずさない ●仲間に声をかけ、集中力をきらさない
東海	●相手のディフェンスラインを崩す速いパス回しを行い、リズムをつくる	●一列フォーメーション ●取る気持ち！
関西	●いかに相手のディフェンスを崩した状態で攻撃できるか？という事を考えた戦術をとっています	●基本的には1列フォーメーションをとっています。サイド攻撃にはV字フォーメーションをとっています
中国	●素早いパス回し	●外野から当たらない
四国	●足首と肩をねらった速いパスまわしを、3、4回回してくずしあてる	●動く範囲は前後2mでしっかり構えてとる
九州	●パス重視。早いパス回し	●低姿勢で小さく早く振り返る。 ●相手チームによって守備ラインの位置を変える

それぞれのブロックから意見を出してもらったよ。攻撃のコツは早いボールを投げることも、パスに工夫があるみたいだね。守備のコツは低い姿勢、それに隣の人とすき間を作らないことみたい。どっちも自分だけの力じゃできないね。友達と息を合わせることが必要みたい。練習だけじゃなく、普段からお話をしたり遊んだりして、絆を深めることをしてみよう！