

第6回山口県小学校体育実技研修会 実施報告

子どもの発達段階に応じた体力向上プログラム実技指導者講習会（文部科学省委託事業）

- 1 趣旨 日本体育協会が、「子どもの発達段階に応じた体力向上プログラム開発」事業に基づき開発した、「子どもの発達段階に応じて身に付けておくことが望ましい動きや身体を操作する能力を獲得し、高めるための運動プログラム」の普及啓発や効果的な活用を図る。
- 2 日時 平成23年1月28日（金） 10：30～16：00
- 3 会場 山口県健康づくりセンター「第1研修室」
- 4 主催 （財）日本体育協会 山口県教育委員会 山口県小学校体育連盟
（財）山口県体育協会
- 5 受講者 小学校教員及び中学校保健体育科教員 スポーツ少年団指導者
総合型地域スポーツクラブ関係者体育指導委員
- 6 講師 順天堂大学スポーツ健康科学部 内藤久士教授
慶應義塾大学体育研究所 佐々木玲子教授
岐阜聖徳学園大学教育学部 佐藤善人専任講師
山口大学教育学部スポーツ健康科学教室 丹信介教授

7 講習内容

◎理論編（講義）10:40～12:00

講師：内藤久士先生

（1）アクティブ・チャイルド・プログラムについて

- ・（財）日本体育協会から各学校に1セットは配られている。広めてほしい。

（2）子どもの身体活動の意義について

- ・「身体活動」とは、体を動かすこと全部である。
（スポーツだけでなく、遊び・手伝い・階段を歩く・電車で席を譲る等も）
 - ・身体活動が多い人ほど、健康であるという結果が出ている。
 - ・子どもの時期に運動の楽しさを経験すれば、大人になっても運動をする。
 - ・神経系が急激に発達する幼少期に、いろいろな動きを体験させたい。
- ☆「1日60分以上」が、子どもに必要な身体活動量である。

（3）場・しかけの重要性

- ・運動する子としない子の二極化。運動しない子へのアプローチが課題。
（運動していない子どもの半分は運動したいと思っている。）
- ・家で親がスポーツの話をする子ほど、運動時間が多く体力もある。

☆子どもの生活習慣が乱れている。我々体育教育に携わる者は、生活習慣の改善に向けて運動する、遊ぶことからアプローチしたい。



◎実技編（ワークショップ）13:00～14:40

講師：佐々木玲子先生



- (1) 基礎的動きを身につけることの重要性
(各動き×3パターンの動画を評価する実習)

①「投げる」動きの観察・評価

全体印象：全身を使って力強くボールを投げている A・B・C

- ・ 1：ステップ脚（投げ腕と反対側）が前に出る。
- ・ 2：上半身をひねって、投げ腕を後方に引いている。
- ・ 3：軸足からステップ脚に体重が移動している。
- ・ 4：腕をムチのように振っている。



②「跳ぶ」動きの観察・評価

全体印象：両脚で前方に力強く跳躍している A・B・C

- ・ 1：膝と腰をよく曲げて跳ぶ準備をしている。
- ・ 2：腕を後方から前方にタイミングよく振っている。
- ・ 3：離地時にからだ全体を大きく前傾している。
- ・ 4：両足でからだの前方に着地している。

③「走る」動きの観察・評価

全体印象：力強く地面をキックし、前方にスムーズにすすんでいる A・B・C

- ・ 1：腿がよく上がっている。
- ・ 2：歩幅が大きい。
- ・ 3：腕（肘）は適度に曲がり、前後に大きく振られている。

(2) 遊びプログラム

①「投げる」動き

- ・ 運動遊び「ひらりかわして」（アクティブ・チャイルド・プログラムP. 41）
- ・ 伝承遊び「ろくむし」（アクティブ・チャイルド・プログラムP. 55）

②「跳ぶ」動き

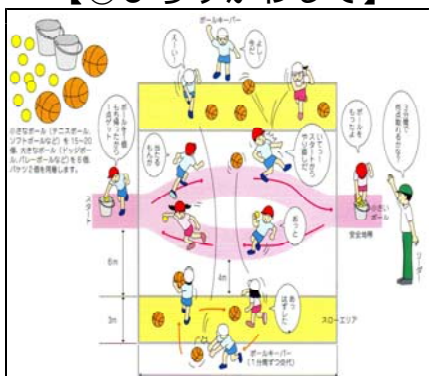
- ・ 運動遊び「ジャンプオニ」（アクティブ・チャイルド・プログラムP. 35）
- ・ 運動遊び「シグナルジャンプ&ラン」（アクティブ・チャイルド・プログラムP. 39）
- ・ 伝承遊び「ケンパー」（アクティブ・チャイルド・プログラムP. 57）

③「走る」動き

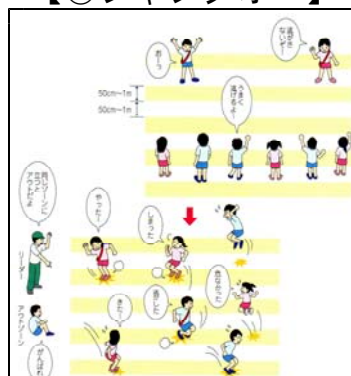
- ・ 運動遊び「追って、追われて」（アクティブ・チャイルド・プログラムP. 27）
- ・ 運動遊び「落とさず捕まえろ」（アクティブ・チャイルド・プログラムP. 31）
- ・ 運動遊び「勝利は我にあり」（アクティブ・チャイルド・プログラムP. 43）

☆遊びの中で「動き」を「観点（眼のつけどころ）」で見ることができれば、足りない部分を指導に取り入れることができる。

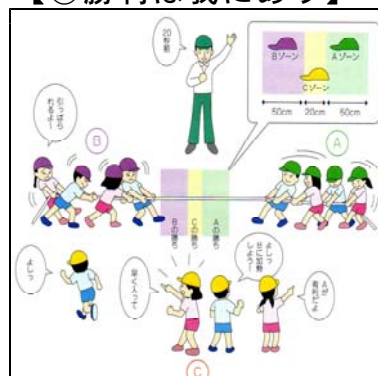
【①ひらりかわして】



【②ジャンプオニ】



【③勝利は我にあり】



◎研究協議15:00～15:50

◇内藤久士先生

- ・運動する子としない子の2極化は幼稚園児から現れている。幼稚園から差があるのは親の問題。子どもより親にアプローチしないと変わらない。

◇丹信介先生

- ・動きの評価を繰り返してやっていると、眼が変わってくる。動きを評価することで子どもの意欲も向上してくる。

◆フロアより質問

- Q「動きのポイントを見極めた後、どう指導するのか。」

◇佐々木玲子先生

- ・1つの動きにしぼって指導するというよりも、幼少期にターゲットを当て、いろんな動きを経験して土台を作っておき、その先につなげたい。全く達していないという観点がないように指導してあげたい。



◇佐藤善人先生

- ・今日学んだ視点、評価する眼(眼のつけどころ)をもって子どもを指導したい。

◇丹信介先生

- ・例えば、ひねり動作が足りないと分かったとして、そこを改善するポイントを押さえても楽しくない。それが改善されるような、動きを補強する運動遊びをさせたい。

◆フロアより質問

- Q「走りは市内でトップだが、肘を伸ばして走るといった動きのポイントで×がつく子をいじると、力が発揮できなくなるのではないか。」

◇佐々木玲子先生

- ・成績じゃなく動きが大事。肘を伸ばしたままがいいとは思えない。体の動きができるようになればやってみるとよい。試みはありだと思う。

◆司会より

- ・体力テストの結果でD、Eの子どもにどのような取組をしたのか、椿西小の森本先生に聞きたい。

◇森本先生(椿西小)

- ・跳び箱や投げる動きを伸ばした。D、Eの子を減らそうとしたわけではない。昼休みに体育部の先生を中心に取り組んでいたが、全校の子どもたちが参加しているため、次第に多くの先生方が参加するようになった。そこでの指導法がそのまま授業で使えたという先生方の声が聞かれた。

◇丹信介先生

- ・DVDに映っている椿西小は実践後の新たな取組。自由にやっているのがよい。子どもたちにとって、授業でできなかったことに休み時間チャレンジできるといった場のしかけもよい。



