



平成 28 年度体育指導力アップ研修会

6月16日、袋井市立山名小学校において、体育指導力アップ研修会が開催されました。講師としてカワイ体育教室で指導をされている青木 倫(さとし)氏をお招きし、子どもの基礎感覚作りについて研修を行いました。

全ての運動の基盤となる基礎感覚を育てるということは、「できた」喜びを味わう子どもを増やすためには大変重要なことです。そのため、今回の研修は参加者にとっては、とても興味・関心の高い研修であったと言えます。そこで、今号は研修で学んだ内容を簡単に紹介しますので、皆様の日々の実践に繋げていただけたらと思います。

1 オリンピック選手を指導していたこともある青木倫氏

青木氏はオリンピック強化スタッフとして、ロサンゼルスオリンピックやソウルオリンピックなどで活躍した選手を指導された経験があります。現在では未就学児から大人まで幅広い年齢層を対象に御指導をされています。本研修では、床運動や跳馬の演技動画を使いながら、技の説明をしていただきました。



2 基礎感覚を育てるために・・・

①体操選手の準備運動を参考に！

体操選手は動的（ダイナミック）ストレッチを練習前に行い、体の筋肉をほぐしつつ、体幹も鍛えているようです。動きながら筋肉をほぐすことで、関節の可動域も広がるので、ケガ防止にも効果があります。以下のメニューは研修会で実施した一部です。インターネットで「動的ストレッチ」と調べるともっと詳しいメニューが出てきますので、興味がありましたら、調べてみてください。

【動的ストレッチメニュー】

- ・スキップ ・かかと歩き ・つま先歩き ・オオカミ歩き
- ・しゃがんだ状態で足の裏を付けて歩く
- ・アザラン歩き ・サイドステップ ・大きな肩回し

そして、運動後には静的ストレッチを行うと、筋肉にたまった老廃物を排出することができます。



②普段はしない動きを

普段は行わない動きを意識して行うことも基礎感覚作りには大切な要素です。例えば、立っている時にひざをあげようとする時、足首が曲がった状態（背屈）になります。これは無意識に背屈になってしまいます。体操選手は、意識して底屈の状態でもひざをあげる練習をし、技がより美しくなるようにしているそうです。子どもたちにも自分の動きを意識しながら運動させることで、新しい学びが生まれるかもしれません。



背屈



底屈

3 体幹を鍛える

体幹を鍛えることで、体を引き締める感覚が身に付きます。体幹は動きを生み出す土台としての役割や体の軸としての役割があります。投力、走力などにも繋がってきますので、是非楽しみながら体幹を鍛えていきましょう。



腰を支え、お腹を押し上げるようにする。

4 金言の数々 ～子どもへの補助の仕方など～

質疑応答の時間に教えていただいたことを抜粋して紹介します。

- マット運動の前転などで、子どもの補助をする場合、あごをしっかりと引かせ、腰を高く上げるよう補助することで、腕支持の感覚が身に付く。
また、ゆりかごは前転、後転に大変効果的な動きなので、継続的に行うべきである。
- タブレットなどで動画を撮り、子どもに見せると良い。自分の動きをイメージできない子が多いため、動画をコマ送りで見せてつまずきや良かった点を振り返らせると、さらに技能向上に繋がる。
また、自分がどんな演技をしたいのか、人体図で表現させると、ひざを伸ばすことやあごの向きなど、注意すべきポイントを効果的に押さえることができる。



生活の中で体幹を鍛えよう！

日常の身体活動量の減少や姿勢を正しく保持できない…という現状、課題を踏まえ、運動だけでなく生活動作の意識を変えることで体幹が鍛えられる効果的な指導を紹介します。

1 遊びの中で鍛えよう

子どもは遊びに夢中になりながら、無意識に筋力を強くし、また無意識に効率的な使い方を学習していきます。子どもは無意識ですが、大脳と小脳は一生懸命学習しています。子どもの無意識の遊びの中から、無意識に学習されていきます。教師はそれを意識的に、意図的に行うことが大切です。

- 身体活動量を高める運動 + ケンケン跳びを取り入れた運動

例) おにあそび+ケンケン相撲、しっぽとりあそび+Sケン

- 休み時間や昼休みに様々な用具を使えるようにする。(フラフープ、大縄、様々なボール)

2 授業の始めと終わりの挨拶を通して鍛えよう

- ① 起立するときは、手を机や膝に触れずに背中をまっすぐ伸ばした状態で立つ。
- ② 礼をするときは、頭を下げるだけでなく腰を曲げる。
- ③ 着席するときは、机に手を触れずに座る。

3 生活動作の意識を変える。

- ・ 一方の足で立って歯磨きをする。
- ・ 立ったまま靴下を履く。

東京都職員研修センター「子どもの体幹を鍛える研究」参照。体幹を鍛えたことで、姿勢が良くなったという結果が出ているようです。



ケンケン相撲