

スポーツクラブ in 遊楽校①

～目指せ1等賞☆速く走る秘訣伝授～

■ 事業のねらい

運動が苦手な子どもや運動に自信のない子どもなどを対象に、運動に親しみ、体を動かす楽しさを味わい、運動習慣の形成と知識技能を身に付ける。



- 実施日 平成23年5月14日(土)～5月15日(月) 1泊2日
- 参加対象 小学4年生～中学3年生 30名
- 参加実績 参加者：29名
小4＝17名、小5＝3名、小6＝8名
中1＝1名
男子＝6名、女子＝23名
- 講 師：健康運動指導士（NPO法人北海道市民健康づくりの会）
- 備考 活動場所：青年の家、深川市立音江小学校グラウンド

1 事業実施の背景

22年度の全国体力・運動能力調査の結果では、徐々に改善傾向にあるものの小・中学校の児童生徒とも、全国平均を大きく下回っている。これは、生活様式の変化、外遊びやスポーツなどを通して体を動かす機会が減少しているなどの要因が考えられる。

一方、子供たちの、運動・スポーツへの興味関心は高く、楽しみながら継続的に運動やスポーツ、外遊びを行える機会を確保することが必要と考える。

本事業は、運動経験があまりない子供を対象に、目標に向かって、さまざまな運動を楽しみながら体験することを通し、継続的に運動に親しむ意欲や能力の育成をねらいとして実施するものである。

2 プログラムデザイン

受付 5月14日(土) 13:00

解散 5月15日(日) 12:00

	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
14 土								受 付	オ ー プ ン グ	Ab il ity!! (体 力・ 運 動 能 力 テ ス ト)	夕 自 食 由	G o o o o o a l!! (ニ ュ ー ス ポ ー ツ 体 験)	入 自 浴 由				就 寝	
15 月	起 床	朝 食	清 掃	Finish Line!! (速く走るための トレーニング等)			閉 会 式											

■ アクティビティについて

■ 意図

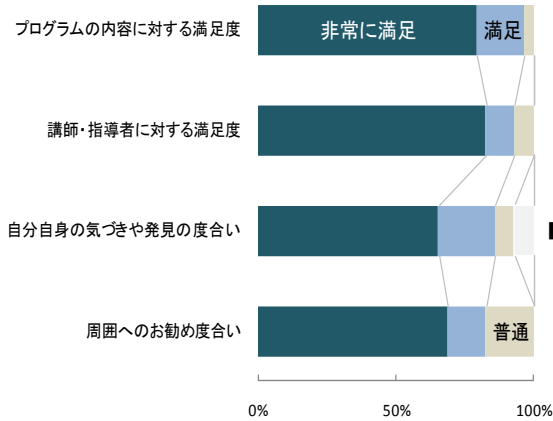
- 参加者個々の現状を把握するために、楽しみながら体力・運動能力テストを行い、その結果からこれからの運動方法や速く走る方法などを健康運動指導士から指導を受けるなどして、運動能力の向上を目指す。
- 年齢や体力に関係なく楽しむことができる「ドッチビー」「ユニホック」などのニュースポーツや軽スポーツによって、体を動かす楽しさを体験する。

■ 留意事項

- 運動を苦手とする参加者も抵抗なく活動に取り組めるようなプログラムや支援を行う。
- 事前に職員でリスクマネジメントを確認し、活動時の事故防止に努める。



3 活動の様子



■ 当日の様子

1日目は、オープニングに引き続き、自己紹介ビンゴで楽しみながら参加者同士名前を覚えるなど交流し、緊張をほぐした。

その後は、講師である健康運動指導士の指導により「ソフトボール投げ」「50メートル走」「握力」「長座体前屈」などの体力・運動能力テストを行い、今の自分の体力を測定した。

夜は、「ドッチビー」「ユニホック」「キンボール」などのニュースポーツを行った。ニュースポーツを初めて行う参加者も多く、学校では体験できない活動を楽しんでいた。

2日目は、前日に行った体力・運動能力テストの結果を一人ひとりに渡し、個人の体力に合わせたこれからの運動方法を学んだ。そして、走る際のフォーム作り、ラダー、フォーミングなど速く走れるトレーニングに取り組んだ。

■ 参加者の声 (※満足度については、左表のとおり。)

- ゲーム (アイスブレイク) で、友だちができたので良かった。(小4)
- より良い運動の方法や速く走る秘訣を教えてもらえて、自分のためになった。(小6)
- ニュースポーツはチームで色々と協力できてよかった。(小5)
- 体を動かすことが好きになった。速く走れるようになったので嬉しい。(小6)
- 友達もたくさんできて楽しい二日間でした。(小5)
- 早く走るコツを教えてくれた。運動会に向けてがんばりたい。(小6)

4 事業評価



■ 評価方法・重点

事業に取り組む参加者の様子とアンケートによる評価 (記述を含む) により、運動に親しみ、体を動かす楽しさを味わい、運動習慣の形成と知識技能を身に付けるきっかけづくりとなったかについて評価する。

■ 参加者の変容【IKR調査結果】

「積極性 (0.4ポイント)」「明朗性 (0.6ポイント)

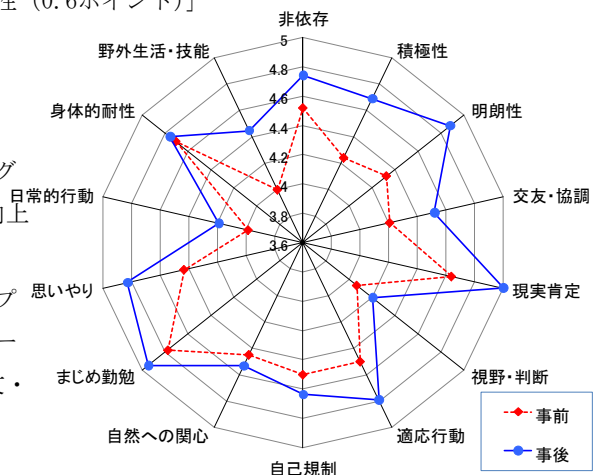
「交友・協調 (0.4ポイント)」

が特に大きく伸びを示している。

■ 結果の分析・考察

自分の課題に沿ったトレーニングに取り組むことで、「積極性」に向上が見られたと考える。

また、アイスブレイクやグループでの活動を中心としたニュースポーツを取り入れたことにより、「交友・協調」が向上したと考える。



5 まとめ

■ 成果

- 事業実施が小学校の運動会時期に近かったため、より早く走るための方法の指導については、参加者にとって有益な情報であり、走ることが苦手な参加者にとっても、走ることの自信へつながったようである。

■ 課題・今後の方向性

- 第2回目の実施と併せて、運動が苦手な子どもの運動に対する意識の変容の検証が必要である。
- 家庭と連携をはかり継続的な取組 (情報提供、事業後の児童の変容把握) が必要である。
- 今後も各関係団体等との連携を強化し、専門的な指導を提供する必要がある。
- 青少年教育施設の機能を生かした教育的支援を充実 (基本的生活習慣の定着等を含む) させる必要がある。