

ゆーすくる スポーツクラブ in遊楽校①

～運動能力を高めスポーツをもっと楽しもう～

■ **事業のねらい**

子どものスポーツに親しむ習慣や意欲を培う。運動する機会を増やし、体力や運動能力の向上を図る。



- **実施日** 平成 24 年 5 月 12 日(土)～5 月 13 日(日) 1泊2日
- **参加対象** 小学 4 年生～中学 3 年生 60 名
- **参加実績** 参加者：59 名
 小 4 = 19 名、小 5 = 26 名、小 6 = 12 名
 中 1 = 1 名、中 2 = 1 名
 男子 = 16 名、女子 = 43 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

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、子どもたちの、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。

今回は運動会等の目標に向けた取り組みや、子どもの生活リズムの向上が図られるように、地域や家庭において、楽しみながら継続的に取り組めるためのプログラムを提供し、実施するものとする。

2 **プログラムデザイン**

受付 5 月 12 日 (土) 13:00 解散 5 月 13 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	オープニング	体力アップ (自宅でも行えるストレッチ・コーディネーショントレーニング)	夕 自 食 由	エンジョイスports (いろいろな鬼ごっこを体験)				入 自 浴 由	就 寝	
15 月	起 床	朝 食	清 掃	スピードアップ (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**

- 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。
- 体力に関係なく楽しむことができるいろいろな「鬼ごっこ」など体験し、遊びを通して体を動かす楽しさを味わわせる。

■ **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。
- 指導者や職員等でリスクマネジメントを共有し、活動時の事故防止に努める。



3 活動の様子

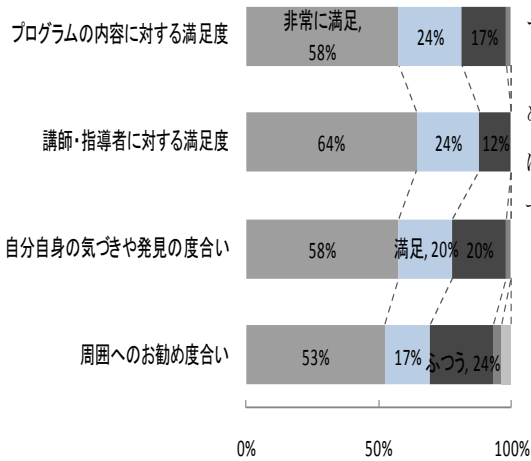


■ 当日の様子

初日は、NPO法人北海道市民健康づくりの会の健康運動指導士を講師に迎え、運動についての基礎知識をスライドで学んだあと、年齢や目的に合わせた効果的なストレッチや身体の使い方についての実技や、ペアを作り、素早く相手のポーズを真似る、バウンドさせたボールを互いにキャッチするなど、全身をバランスよく動かすための調整力を高めるコーディネーショントレーニングを行った。

夜は、遊びを通して体を動かすことをねらいとし、「手つなぎオニ」「宇宙人オニ」などの「オニごっこ」や、相手の陣地に入り宝を獲得する「スポーツオニごっこ」をチーム対抗で行い、活動を楽しんだ。

2日目は、健康運動指導士による、速く走るための秘訣やトレーニング方法を学ぶためのプログラムが実施された。多くの保護者が参観する中、速く走るフォームづくり、はしごの形をしたシートを使ったラダートレーニングやさまざまな姿勢からスタートする競走のほか、チーム対抗でリレーを行った。



■ 参加者（小学4年～中学2年）の声

- ゲーム（アイスブレイク）で、友だちの名前が覚えられた。
- 身体のことをいろいろわかり、自分のためになった。
- いろいろな鬼ごっこを体験できてよかった。みんなに紹介したい。
- 速く走れる方法を知ることができて良かった。
- 教わったことを生かし、運動会に向けてがんばりたい。
- みんなががんばっていたことがうれしかった。

4 事業評価



■ 評価方法・重点

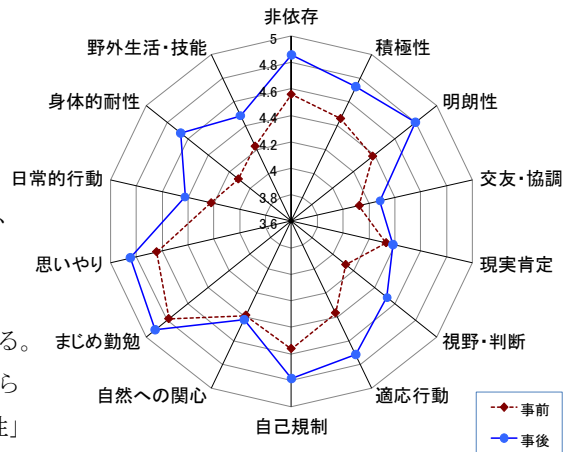
事業に取り組む参加者の様子とアンケートによる評価（記述を含む）により、スポーツに親しむ習慣や意欲が培われ、体力や運動能力の向上を図られたかについて評価する。

■ 参加者の変容【IKR調査結果】

「身体的耐性」が0.6ポイント、「明朗性」「視野・判断」「適応行動」が0.4ポイントと著しく伸びを示している。

■ 結果の分析・考察

身体への負荷や疲労を調整しながら、各トレーニングに取り組めたことで「身体的耐性」や「視野・判断」「適応行動」に向上が見られたと考える。また、参加意欲が高く、楽しみながら各活動に参加したことにより、「明朗性」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、参加者にとって興味関心や目的意識をもって取り組めたプログラムでもあり、事業後も学校、家庭、地域においても運動を継続的に取り組むきっかけとなったようである。
- 参加者保護者に、見学を呼び掛け、子どもが活動に取り組む様子を実際に知る場面を提供したり、「生活リズムチェックシート」を配付し、活用方法についての理解啓発や情報提供を行うことができた。

■ 課題・今後の方向性

- 家庭に事後アンケートを実施し、子どもの運動に対する意識の変容の検証しながら、第2回目を企画立案していく必要がある。
- 家庭への情報提供の場を設定するなど教育的支援を充実（基本的な生活習慣の定着等を含む）させることが望まれる。

運動を苦手とする子どもたちが運動習慣を身に付けるプログラム