

スポーツクラブ in遊楽校②

ゆーすくる

～目指せ一万歩～

■ 事業のねらい

様々なスポーツにふれあうことで、スポーツへの意欲関心を高め、運動習慣の定着を図る。



- 実施日 平成 24 年 8 月 25 日 (土)～8 月 26 日 (日) 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：23 名
小 4 = 3 名、小 5 = 12 名、小 6 = 7 名
中 2 = 1 名
男子 = 4 名、女子 = 19 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、ア・エール

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。

今回は様々なスポーツにふれあうことで、スポーツへの意欲関心を高め、運動習慣の定着を図るためのプログラムを提供し、実施するとともに、事前事後の変容を把握するために「生活リズムチェックシート」を 1ヶ月間参加者に実施してもらった。

2 プログラムデザイン

受付 8月25日(土) 13:00 解散 8月26日(日) 12:00

| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | |
|---------|--------|--------|--------|---|----|----|-------------|--------|-----------------------|---|------------------|--|------------------|--------|----|----|----|--|
| 25 土 | | | | | | | | 受 付 | ホ ー プ ン グ | 目 指 せ 1 万 歩 (正しい歩き方を知り、歩数計を使いウォークラリー) | 夕 自 食 由 | ス ポ ー ツ ク ラ イ ミ ン グ (11mの壁面の登頂をめざそう) | 入 自 浴 由 | 就 寝 | | | | |
| 26 日 | 起 床 | 朝 食 | 清 掃 | プ ー ル で 遊 ぼ う (水中でのボール運動・ゲーム等) | | | 閉 会 式 | | | | | | | | | | | |

■ アクティビティについて

■ 意図

- 楽しみながらトレーニングを行い、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、運動能力の向上と運動習慣の定着を目指す。
- 「スポーツクライミング」や「水中運動」など運動施設を活用しながらいろいろな運動を体験し、体を動かす楽しさや達成感を味わわせる。

■ 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 森川 尚雄氏を講師に迎え、「目指せ1万歩」と題し、各自歩数計を身につけ、施設周辺の7キロのウォークラリーコースを4グループで完歩し、問題を解きながら、1万歩歩くことの意義、カロリーやエネルギーの消費量、正しく歩くためのフォームなどについて学んだ。

夜は、当施設ボランティア「ゆ〜すくる協力会」の山岳団体「岳悠会(代表 西森 道弘氏)」から4名を講師に迎え、「スポーツクライミング」に挑戦した。悪戦苦闘しながらも、全身をフルに駆使し、全高11mの壁面を登る活動を大いに楽しんだ。

2日めは、場所を近隣の温水プール施設「ア・エール」に場所を移し、当施設課長補佐 松田 美穂氏を講師に迎え、だれでも楽しめる水中運動プログラムを体験した。「ボール移動レース」「水球バスケットボール」「いかだボートレース」などの水中レクリエーションを3チーム対抗で楽しんだ。

■ 参加者(小学4年~中学2年)の声 (※満足度については、左表のとおり。)

- つかれたけれど、問題を解きながら1万歩歩けた時の達成感がよかった。
- クライミングをやる前は緊張で怖かったけれど11m登りきった爽快感。すごく気持ちよかったです。
- (学校では水泳の授業がないので) 久しぶりにプールに入って体を動かすことができ満足した。
- こうしてシートを毎日書いていると、起きる時間、寝る時間が不安定だったり、運動時間もその日によってばらばらだと思った。

※ 今回生活リズムチェックシートを取り組んだ感想

■ 評価方法・重点

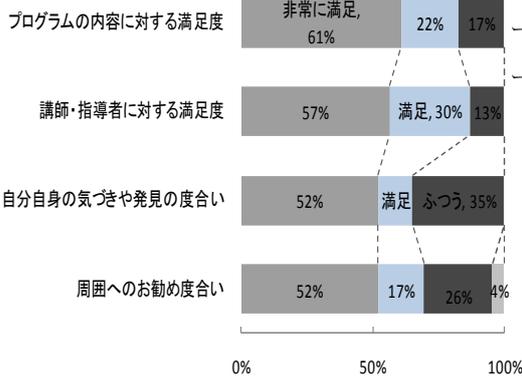
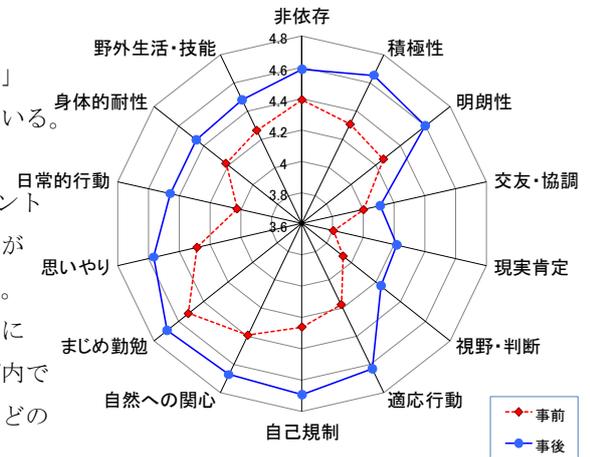
事業に取り組む参加者の様子とアンケートによる評価(記述を含む)により、スポーツに親しむ習慣や意欲が培われ、体力や運動能力の向上を図られたかについて評価する。

■ 参加者の変容【IKR調査結果】

「適応行動」「現実肯定」「自己規制」「日常的行動」が著しく伸びを示している。

■ 結果の分析・考察

「適応行動」については、0.5ポイント上昇し、講師の指導や指示を理解しながら活動に取り組んだためと考えられる。「現実肯定」「自己規制」「日常的行動」については0.4ポイント上昇し、グループ内で相手を思いやりながらウォークラリーなどの活動に参加したためだと考える。



4 事業評価



5 まとめ

■ 成果

- 歩くことをテーマに、1万歩を目指すという、参加者にとって目的意識を持ち、到達度を認識しながら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。
- 「生活リズムチェックシート」を配付、活用してもらうことで、自分の生活リズムや運動量を客観的に把握でき、今回の事業の成果を家庭や地域で継続して取り組むためのきっかけとなった。

■ 課題・今後の方向性

- 運動習慣の変容を把握するための「チェックシート」の事前および事後調査をもとに、事業の効果や比較検討および分析をとおり、子どもの体力や運動能力の向上にむけた取り組みについて引き続き検討していく必要がある。