

学校体育通信 「やまぐちっ子の元気」

第18号 H27(2015).10.7

山口県教育庁学校安全・体育課 学校体育班

『子どもが思わず動き出す仕かけづくり』

平成27年度小・中学校体育主任研修会では、東京女子体育大学の末永祐介先生に「運動の日常化に向けた取組について」と題して御講演をいただきました。運動の日常化には、体育の授業の充実はもちろん、学校での「子どもが思わず動き出す仕かけづくり」が重要と御示唆をいただき、その後のグループ協議でも各校の参加者による熱心な協議が行われました。

10月は「体力づくり強調月間」でもあり、また運動、外遊びに気持ちのよい季節です。体育主任研修会の成果を各学校で共有いただき、今後の取組の改善・充実をしていただきますようよろしくお願いいたします。

【「仕かけづくり」の一例（体育主任研修会より）】

校内で運動ができる環境づくりの工夫

- 身長にあわせた足型マークを書く
 - ・通常の歩幅よりも少し広く
- 思わずジャンプしてみたくなる飾り付け
 - ・ウサイン・ボルトの頭の高さ、走り高跳びの日本記録
- 校内ウォーキングの推奨
 - ・ウォーキングコースを数コース設定する（強度別）
- ボール投げを行いたくなる仕掛け
 - ・壁に的を描く、一定の高さにロープを張る

※安全面等にも十分配慮をお願いします。



部活動の工夫（中学校）

運動量の少ない生徒等が運動をする条件は、「好きな・興味のある種目を、友だちと楽しく、自分のペースで行うことができる」活動であること。

- 部活動に2つのコース設定
 - ・競技志向「アスリートコース」
 - 運動習慣を身に付ける「チャレンジコース」
- 文化部への運動機会の提供
 - ・毎日15分のバドミントンで疲労回復と集中力アップ（美術部）
- 地域貢献部による和太鼓・フラダンス
 - ・他の部と兼部で在籍し、昼休みに練習、地域行事等で活動



全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書 参照

http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1266482.htm

※運動習慣の二極化解消に向けて、できることから取組をお願いします。

【体育授業マイスターの活用（小学校）】

本年度も、体育授業に高い指導力を有する小学校教員を体育授業マイスターに任命し、出前授業や研修会の指導者として派遣する制度を市町教育委員会と連携して実施しています。子どもが思わず動き出す取組のヒントや体育授業に関する質問や相談があれば、近隣の体育授業マイスターに直接御相談いただくことも、有効な手段です。

※ 本年度の派遣募集は終了していますが、市町によっては実施可能な場合がありますので、10月中に市町教委の学校体育担当者までお問い合わせください。

【体力向上に向けて】

日々のちょっとした積み重ねが大事

「子どもに経験させたい運動・遊び」映像資料から

力強さ

ぞうきんしぼり

【準備】 ぞうきん、バケツ
【方法及びポイント】
① 手のひらが自分の足指のようになり、ぞうきんを握り、手裏を内側にからませるようにしぼる。



★体育科学習との関連
◇ 体づくり運動
◇ 器械・器具を使った運動遊び、器械運動
◇ ゲーム、ボール運動

やってみよう！
しっかりとしぼれるようになったら、厚めのぞうきんやタオルをしぼってみましょう。
友だちがしぼったぞうきんをしぼってみましょう。
まだ、水が出るかな？

子どもに経験させたい運動・遊び

「ぞうきんをしぼって、床を拭く」学校では掃除の時間があります。毎日繰り返される行為は、目的は掃除ですが、動きの習得や体力に影響していると考えられます。子どもの日頃の活動をきちんと見直すことも、自然と効果的な取組につながっています。

<日々の行為が影響する例>

- 靴下、靴は立って履く
(小学校 低学年向き)
- 掃除の時、机をかかえる
- 背筋を伸ばして座る
- 椅子の背にもたれない

力強さ すばやさ ねばり強さ

ぞうきんかけ

【準備】 ぞうきん
【方法及びポイント】



★体育科学習との関連
◇ 体づくり運動
◇ 器械・器具を使った運動遊び、器械運動
◇ 走・跳の運動遊び、走・跳の運動、陸上運動

やってみよう！
ろうかや体育館などで長い距離に挑戦してみましょう。

子どもに経験させたい運動・遊び



【研修会等のお知らせ】

■運動部活動指導者サミット

【目的】 運動部活動関係者が参集し、部活動の運営や指導の在り方について情報交換等を行うことにより、運動部活動における体罰根絶、適切かつ効果的な運営・指導の普及を図る。

【主催】 スポーツ庁 山口県教育委員会

【日時】 平成27年11月20日（金）9：30～16：00

【会場】 ホテルニュータナカ ホテルかめ福

【内容】 講演・事例発表・分科会

【募集】 10月上旬に市町教委を通じて関係学校へ開催要項を配付しますので、積極的な御参加をお待ちしています。