

ENJOY SPORTS

長野県総合教育センター 〒399-0711 塩尻市大字片丘字南唐沢 6342-4
 学校体育担当 TEL 0263-51-5400 FAX 0263-51-5401
 E-mail taiikusports@pref.nagano.lg.jp

★8・9月の研修講座の様子を紹介します。

8月21日 『みんなが楽しいボール運動・球技 ～教材づくりのポイント～』

信州大学の岩田靖先生を講師にお迎えし、「ボール運動は難しい」という共通理解のもと、子供にとって易しく、面白さを味わえるボール運動の教材づくりについて学びました。ベースボール型・ゴール型・ネット型のルールや用具が工夫された運動を体験する中で、参加者はその工夫の効果や運動の面白さを味わいながら、最後まで熱心に体を動かしていました。



《参加者の声》

- ・全ての子供がお客様にならない為の工夫が随所であり、素晴らしいと思った。

8月24日 『スポーツを楽しむためのコミュニケーションスキル ～部活動指導に活かせるペップトーク～』

ペップトークは、指導者が選手を励ますために行っている短い激励のスピーチのことです。日本ペップトーク普及協会の徳武有紀さんから、ペップトークでの言葉がけの方法、相手の表現の受け止め方などを具体的に教えていただきました講義で聞いたことを実践で確かめるというサイクルで、参加した方々はペップトークの良さや活用の仕方について学びました。



《参加者の声》

- ・生徒へ声がけする時の「存在・結果・行動」という対象を学べたことが良かった。生徒への目の向け方も勉強になった。

8月27日 『子どものからだづくり 心づくり ～現代の子どもの育ちについて～』

日本体育大学の野井真吾先生から、野井先生のご実践や、子供のからだや心を豊かにする具体的な方法などについて科学的根拠に基づきながらお話をさせていただきました。野井先生が提案する『光・暗闇・外遊び』は、現代の子供たちが抱える問題を解決していくスローガンとして、参加者の方々もとても参考になった様子でした。



《参加者の声》

- ・『光・暗闇・外遊び』は、生活習慣の1つである睡眠に必要なメラトニン分泌に欠かすことのできないことであるため、指導もしやすいし、子どもたちもすぐに実践しやすいと感じた。

8月30日 『スポーツ活動時のケガや故障の予防に向けて ～エクササイズ・テーピングの活用～』

日本福祉大学の小林寛和先生をお迎えし、ケガや故障の予防、テーピングの使用方法などについて学びました。実習では、予防を目的とした運動器の機能チェックを実際に体験し、正しい身体の使い方、姿勢や柔軟性の大切さなどを実感することができました。また、テーピングの材質特性などの基礎知識を学び、参加者同士で実践し合って理解を深めました。



《参加者の声》

- ・膝や足の向きなど小さなところをしっかりと確認することが、生徒の安全な技能の向上につながるので体の使い方など意識していきたい。

9月2日 『インクルーシブ体育 ～アダプテッド・スポーツから広がる体育授業～』

東海大学の内田匡輔先生を講師にお迎えし、誰もがスポーツを楽しむことができる「アダプテッドスポーツ」の考え方を学びました。用具を変更したネット型の運動を体験したり、グループでルールを検討したりして、障がいの有無に関わらずどの子ども運動の楽しさを味わえるための工夫の仕方について理解を深めました。

《参加者の声》

- ・無意識に技術の向上を求めている気がした。道具やルールを変え、障がいの有無に関わらずその場にいる皆が楽しめる工夫が必要なのだと感じた。



9月5～6日 『剣道技能・指導法講習会～剣道の魅力を味わおう～』 『剣道段位認定～初段・弐段～』

長野県剣道連盟より近藤敏朗先生、野村正樹先生にお越しいただき、楽しく魅力的な剣道の授業づくりについて学びました。遊びの要素を取り入れた運動を紹介していただき、楽しみながら剣道の基本動作を身に付ける指導法について学びました。2日目に段位認定に挑んだ参加者は、全員めでたく段位を取得することができました。

《参加者の声》

- ・どの活動も楽しく行っているうちに、剣道の動きにつながるものばかりで、早速、自分の授業に活かしたいものばかりだった。



9月12日 『実践!障がいのある子どもの発達を育む運動遊び ～自立活動に活かすムーブメント教育～』

上田女子短大の大塚美奈子先生から、ムーブメント教育の理論と実践について学びました。実際の事例を交えながら障がいのある子の運動発達についてお話しいただき、実習で様々な遊具を用いた運動プログラムを体験したり、遊具を用いたプログラム作り演習を行ったりしました。

《参加者の声》

- ・スカーフやフラフープ、パラシュートなど、自由度の高い遊具を用いることで諸感覚を刺激し、発達の遅れや弱い側面にアプローチすることができると感じた。



9月19日 『体育学習スタート2 ～ゲーム・ボール運動～』

小学校低学年のゲームから高学年のネット型、ゴール型、ベースボール型のゲームまで、様々な教材の体験を通して、ボールゲームの教材化の工夫や運動の面白さについて学びました。チームごとに声をかけ合ったり作戦を考えたりしながらゲームに取り組み、時間いっぱい体を動かしました。だんだん参加者同士の仲も深まり、ところどころで歓声が響いていました。

《参加者の声》

- ・子どもにとって易しく、運動が得意な子どもも苦手な子どもも楽しく取り組めるような内容になるよう工夫することが何よりも大切なのだと感じた。



9月27日 『だれでもできるマット・跳び箱・鉄棒運動 ～できた喜びを味わえる指導法～』

マット運動、跳び箱運動、鉄棒運動の指導法について、信州大学の渡辺敏明先生から教えていただきました。スモールステップで少しずつ動きを獲得していく過程や、そのための場や補助の工夫、さらに教師の声掛けの仕方まで詳しく学ぶことができました。参加者も子どもの気持ちになって実習を行い、「できそうだ」と思えることの大切さを実感していました。

《参加者の声》

- ・教えていただいた場の工夫やスモールステップは、苦手な子どもにとってとてもありがたいと感じた。自身もいつもよりのびのびとマットに取り組めた気がする。

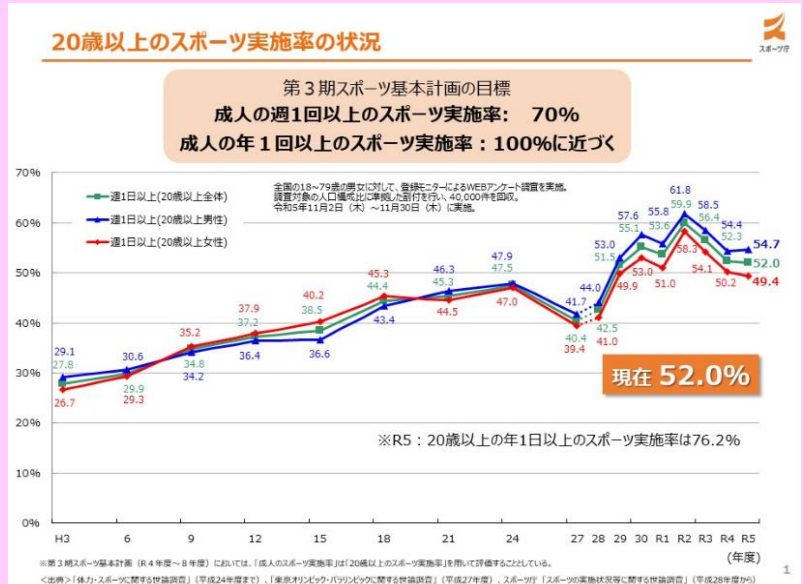


★生涯を通じて豊かなスポーツライフを・・・

体育・保健体育科の目標です。「生涯を通じて豊かなスポーツライフを実現する」。このことについて、研修講座などで先生方に「豊かなスポーツライフ、送ってますか?」と問いかけると、だいたいの方は苦笑いを浮かべます。中には「もうスポーツなんて何年もやっていなくて・・・。」と口にする方もいらっしゃいました。

スポーツ庁が現在推進している「第3期スポーツ基本計画(令和4年度～8年度)」では、【成人の週1回以上のスポーツ実施率】が70%になることを目標にしています。令和5年11月の調査では、成人男性54.7%、成人女性49.4%、成人平均が52.0%という結果でした。

そもそも「スポーツ」とは何でしょう。きっと、マラソンやジョギングなど、汗をかいたり息が上がったりする運動強度の強いものや、水泳、陸上競技、野球・サッカー・バレー…などの競技種目を思い浮かべ、「これから始めるにはちょっとハードルが高いな・・・。」と感じている人も多いのではないかと思います。



スポーツ庁「20歳以上のスポーツ実施率の推移」より

スポーツ庁では、第2期スポーツ基本計画で、スポーツを次のように定義しています。

「スポーツ」という言葉が示す範囲は本来とても広いもので、決して競技スポーツに限るものではありません。スポーツ庁が定める「第2期スポーツ基本計画」では、スポーツとは「身体を動かすという人間の本源的な欲求に応え、精神的充足をもたらすもの」と定義されています。

(スポーツ庁 Web 広報マガジン DEPORTARE 2018.3.15より)

この広報マガジンの中ではさらに次のように述べています。

- スポーツ(sports)の語源はラテン語のデポルターレ(deportare)という単語だとされている。
- デポルターレとは、「運び去る、運搬する」の意。転じて、精神的な次元の移動・転換、やがて「義務からの気分転換、元気の回復」、仕事や家事といった「日々の生活から離れる」気晴らしや遊び、楽しみ、休養といった要素を指す。

つまり、「**スポーツ**」=「**気晴らし**」と言い換えることができる、としています。

例えばスポーツ庁では、2018年に「アウトドアスポーツ推進宣言」を出しています。ここでは「自然環境の中で身体活動を伴う体験を家族や仲間と楽しむことは、まさにスポーツといえます。」と述べられており、自分の体力や身体状況に応じて、ハイキングやサイクリングを楽しんだり、海水浴をしたりすることも立派なスポーツだと位置づけられています。どうでしょう、スポーツのハードルがグッと低くなったように感じられませんか?

さらに、現在の体育の「見方・考え方」に示されているように、運動は「する」だけでなく、「見る」「ささえる」「知る」といった、多様な関わり方があります。トップアスリートのように、トレーニングを重ね競技の場で発揮するだけでなく、スタジアムやテレビで地元のスポーツチームを応援したり、地域のマラソン大会のボランティアをしたりすることも立派なスポーツとの関わりです。

昔から「スポーツの秋」という言葉もあります。今度のお休みには、自分に合った、興味のある方法で、スポーツをしたり、見たり、支えたりしてみませんか。きっと心身ともに満足するお休みになるのではないのでしょうか。

やってみよう ニュースポーツ④『囲碁ボール』

囲碁ボールとは…

兵庫県丹波市柏原町で平成4年に生まれたニュースポーツです。

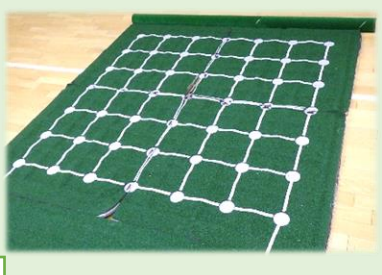
その昔、囲碁好きの殿様が村人同士の領地争いを碁の勝敗で決めさせたという故事から、「囲碁のまち柏原」として町おこしが始まり、その中で考案されたのが「囲碁ボール」です。スティックで打った黒白のボールで、5目ならべをするという、とても簡単にプレーヤーも見ている人もみんなが楽しめるスポーツです。

【囲碁ボールの用具・コート】

○囲碁ボール用マット…縦5m横2mの人工芝マットに、7×7=49個の目(穴)があります。

○スティック…木製のスティック。ゲートボールやマレットゴルフのものと似ています。

○黒・白のボール…直径7cmの硬質プラスチック製で、白・黒の各10個。



ヒットライン

主なルールは…

- ①シングルス・ダブルス・5対5が基本ですが、何人でもゲームはできます。
- ②ジャンケンをして、先攻・後攻を決めます。先攻が黒玉、後攻が白玉です。
- ③ヒットラインから目(穴)に向かって、黒玉、白玉を交互に打ちます。
- ④縦、横、斜めに、同じ色の玉が3つ以上並ぶように、方向や力加減を工夫して打ちます。
すでに目(穴)に入っているボールにぶつけて、どかしてしまうのもOKです。
- ⑤10球ずつ、すべて打ち終わったら、目(穴)に入っていないボールをすべてどかして、得点を確認します。

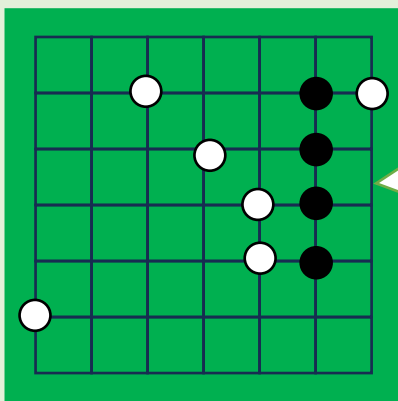
⑥得点には「ライン得点」と「ポイント得点」の2種類があります。

「ライン得点」…3つ以上の並びがいくつあるか数えます。例えば、3つ並びが1列あれば「3目1連」、4つ並びが2つあれば「4目2連」と呼びます。同じ「目」なら、連が多い方が勝ちになります。また、3目が何連あっても、4目や5目が1連でもあれば、4目・5目の勝ちです。

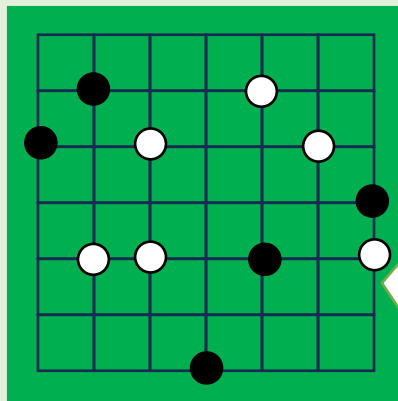
「ポイント得点」…ライン得点と同じだった場合、ポイント得点で勝敗を決めます。ポイント得点は、49の目(穴)に納まっている玉の数で決めます。

ポイント得点が10点(満点)の時は、特別にライン得点【5目1連】がつけられます。

⑦10球すべて打って、得点を数えるまでが1局。これを5局行って、総得点で勝敗を決めます。



黒が4目1連
白が3目1連
この局は黒の
チームの勝ちに
なります。



黒・白ともに
3目以上の連がな
いので、ポイント得
点で決めます。
黒:5ポイント
白:6ポイントで
この局は白の勝ち。

最後の1球まで勝敗は分かりません。どこをねらうか、技術だけでなく頭脳もフル回転のインテリジェンスなゲームです。当センターでも1セット、貸し出しています。

参考：日本囲碁ボール普及会ホームページ