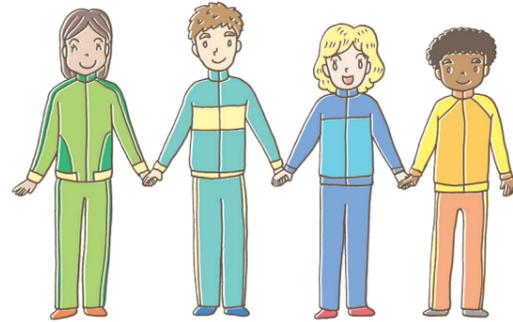


＼運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

## オリンピック憲章とは？ オリンピズムとは？

オリンピック憲章は、国際オリンピック委員会によって採択された、オリンピズムという教育思想に基づいて展開されるオリンピック・ムーブメントの組織、活動、運用の基準であり、かつオリンピック大会の開催条件を定めたものです。

オリンピズムは、抽象的な概念であり、「オリンピズムは肉体と意志と精神のすべての資質を高め、バランスよく結合させる生き方の哲学である。オリンピズムはスポーツを文化、教育と融合させ、生き方の創造を探究するものである。その生き方は努力する喜び、良い模範であることの教育的価値、社会的な責任、さらに普遍的で根本的な倫理規範の尊重を基盤とする」「オリンピズムの目的は、人間の尊厳の保持に重きを置く平和な社会を奨励することを目指し、人類の調和のとれた発展



にスポーツを役立てることである」とオリンピック憲章で定められています。

つまり、オリンピズムは「スポーツを通じて調和のとれた人間を育成し、異なる文化を理解するとともに相互理解を深めることによって、平和な社会の創造に寄与する」という思想なのです。

皆わかり合える 社会をつくる オリンピズム！

## 今月の運動遊び やってみよう！

お子様に紹介したり、一緒に遊んでみましょう

### おととと

#### ★特徴

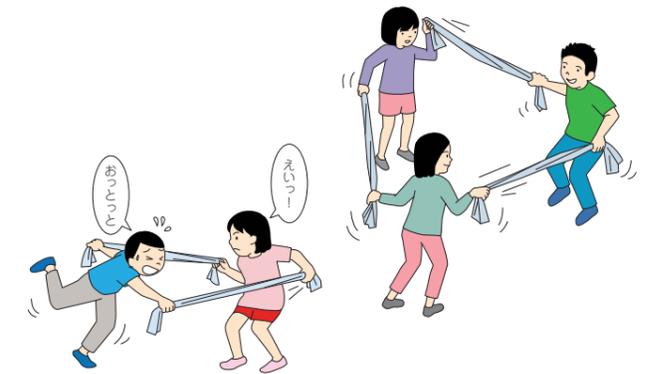
向かい合った相手と2本の手ぬぐいを持って立ち、いろいろな方向に動かして相手のバランスを崩すゲームです。

#### ★遊び方

- 1 手ぬぐい（タオル）を2本用意します。
- 2 足を肩幅に広げて相手と向かい合って立ち、手ぬぐいの両端をしっかりと持ちます。
- 3 足を踏ん張りながら、手ぬぐいを引いたり緩めたりしながら、相手のバランスを崩します。
- 4 足が動いたり、手ぬぐいを放したりしたら負けです。

#### ★気をつけること

- 相手のバランスが急に崩れて危険なので、両方の手ぬぐいを同時に放すのはやめましょう。
- 安全のために、マットの上で遊びましょう。



#### 遊びの展開例

- 両足の幅を狭くしてみましょう。
- 3～4人組で遊んでみましょう。

#### 日本体育協会のACP総合サイト

遊び方を動画で確認できます。他にもたくさんの運動遊びを紹介しています。

ACP 日体協

## 今月の予定 2018年 5月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## ＼コラム！ クローズアップ体育

### 君も EXILE、E-girls に!!

体育授業では、表現リズム遊び・表現運動を学びます。また運動会の団体演技でよさこいソーランなどに挑戦することもあります。人前で踊ることが「恥ずかしい」と感じている保護者の方は少なくないと思われます。一方で音楽番組では、颯爽と踊るアーティストの姿を見ることが出来ます。

以前、バレエは女性が行うものという印象がありましたが、最近では男性も熱心に取り組んでいるようです。また、動画サイトには、多くのダンス動画が投稿されています。私たち大人が「恥ずかしい」と感じていた表現運動やダンスは、今や子供にとって「憧れ」の対象であり、「かっこいい」ものとして認知されています。

お子様がアーティストのマネをして踊っていたら、大いにほめてあげてください。時には一緒に踊ってみてください。もしかしたら、保護者の方も表現運動やダンスの魅力に気づけるかもしれません。中学校の保健体育では「ダンス」が必修化されています。小学校から踊ることに抵抗がなければ、お子様は進学してからも楽しく意欲的に踊るはずですよ。

