

特別企画

子どもの体力向上に取り組むクラブ

長五校区総合型地域スポーツクラブ 〈京都府長岡京市〉

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に取り組む中で、子どもの健全な発育・発達が運動不足により阻害されることが懸念されています。

そこで今回は、子どもの体力向上に取り組むクラブについて紹介します。

1 クラブ概要

校区の運動会や各種スポーツ大会等を実施

長五校区総合型地域スポーツクラブは、平成22年に、子どもから高齢者まで、だれもが、いつでも、どこでも、いつまでも気軽にスポーツ活動に参加できる環境を整備し、地域住民が健康で活力ある地域づくりを推進することを目的に設立されました。長岡京市立長岡第五小学校内に事務局を置き、企画広報部会、イベント部会、スクール部会、文化活動部会、施設調査部会、子ども部会の6つの専門部会を設けています。校区の運動会や各種スポーツ大会の企画運営、スポーツ吹き矢やウエルネスダーツなどのニュースポーツの推進活動のほか、毎週木曜日には長五小体育館で「木(モク)スポ」と称して、ミニバレーや卓球などで体を動かしスポーツに親しむ取り組みを実施しています。

2 「子ども部会」立ち上げ、体力低下に対処

当クラブでは令和元年度より新たに「子ども部会」を立ち上げました。子どもの発達に応じた運動や外遊びの普及啓発事業、親子で参加できるスポーツ・レクリエーション活動・体験活動を企画・実施するなど、子どもの体力向上や豊かな人間性・生きる力を育むための活動に取り組んでいます。

「新体カテスト」結果は府内で低い傾向一市の小中学生

スポーツ庁の体力・運動能力調査により、子どもの体力低下が問題視されはじめました。本市小中学校においても、新体カテストの結果、京都府平均を上回る項目は少なく、子どもの体力は低下傾向にあります。また、「座らなければ靴をはけない」「運動するとすぐケガをする」など動作の獲得が不十分な子どもの実態も報告されるようになりました。これらは、日常生活の中で子どもが遊べる場所が減少していること、幼児期に運動習慣を身につける機会が少ないことが原因だと考えられています。

ACP「親子であそぼう！キッズパーク」を採用

そこで、当クラブの子ども部会は令和元年度から、本市スポーツ協会が推奨する「アクティブ・チャイルド・プログラム(以下ACP)※」に取り組みました。

以下に実施事業の概要を記載します。

【親子であそぼう！キッズパーク】

実施日数：年間10日程度、毎月第1土曜日の午前中(10時～11時)

実施場所：校区小学校体育館(長岡第五小学校)および近隣公園(西代里山公園せせらぎ広場)

参加対象：2～8歳の子どもの保護者 参加者数20～30名

使用遊具：カラートンネル、キャタピラー、ラバーリング、だるま落とし、フープ、フォームロケット、ターゲットボール、スキップジャンプ、カラーロープ、ながなわ、竹馬、竹ぽっくり、ソフト跳び箱、鉄棒、スラックライン、スラックレール、他

スタッフ：ACP指導員＝湯川、米澤 指導補助員＝主に大学生5名程度
受付など運営スタッフ＝5名程度

事業内容：2～8歳の子どもの保護者を対象としており、プログラムの進め方は指導型ではなく、開放型を基本として、走る、バランスを取って立つ・渡る、投げる、ぶら下がるといった4つの運動スキルを意識した「運動あそび」のコーナーをつくります。毎回5種類以上の遊具を準備し、各コーナーにスタッフを配置して、参加親子が運動できる環境を整えます。プレイリーダーの指導員を中心に、それぞれ子どもの年齢や発達に合わせて親子で自由に「運動あそび」をします。各コーナーで子どもたちは思いのままに楽しく体を動かして遊びます。

※公益財団法人日本スポーツ協会が開発した、子どもが発達段階に応じて身につけておくことが望ましい動きを習得する運動プログラム

<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/index.html>

「親子であそぼう！キッズパーク」の様子



ターゲットボール
 的に向かって投げる。簡単そうで、なかなか難しいです。子どもには、できたことを褒めてあげましょう。



公園で風船遊び
 異年齢の集団遊びは、プレリーダーの指導力が試されます。子どもが楽しく参加できる雰囲気大切です。



ロープ遊び①
 ロープを握って引っ張る。握力だけでなく、全身運動になります。楽しく汗をかきました。(令和元年度実施)



ロープ遊び②
 ロープを揺らして、跳び越える遊び。ロープは、いろいろな工夫で遊びも多種多様です。(令和元年度実施)

令和4年度

親子であそぼう！

キッズパーク

新型コロナウイルス感染症予防のため会場対策で
感染予防の取り組み、マスクの着用をお願いします。

① 西代里山公園

2022年 4/23・5/7
6/4・7/2
10/1・11/5

② 長岡第五小学校体育館

2023年 1/21・2/4

参加者募集！

■ 参加費 1回 100円 (税込)

■ 対象 2-8歳のこども (小学生未満)

■ 定員 20名 (※)

■ 持ち物 上靴・水筒・汗ふきタオル

■ 申し込み・お問い合わせ
 長五校区総合型地域スポーツクラブ
 0915-748-820 E-mail: M2511nk@yahoocorp.jp

※全年度同

主催者の皆様へ 「あそぼう！キッズ！！」開催にかかわる
 新型コロナウイルス感染症防止対策について

新型コロナウイルスの感染で多くの活動が制限され、子どもたちや保護者の皆様も窮乏な生活が続いているかと思います。あそぼう！キッズでは安心して少しまあしんでいただけるよう感染防止に努めています。ご理解とご協力をお願いいたします。

- 事前申込時のお願い
 - ・事前申込制、あらかじめメール等で申し込みください。定員は20名とします。
 - ・マスクの着用をしてご来場をお願いします。
 - ・当日お子様と保護者の体温チェックをお願いします。
 - ・発熱、咳、咽頭痛等の症状や体調不良の場合は控えてください
 - ・上靴・タオル・水筒を持参ください。(共有はしないで下さい)
- 受付・運動前
 - ・受付時に体温チェックと検温を実施します。
 - ・検温の結果 37.5度以上の発熱や風邪症状のある方は、参加をお控えいただきます。
 - ・入場時には必ず、アルコールによる消毒を行います。
- 運動中
 - ・換気対策のため、お子様は運動中は原則マスクを外していただきます。
 - ・指導者及びスタッフはマスクを外さずもしくはマスクを替えます。
 - ・ハイタッチや握手などはなるべくしないようお願いいたします。(親子や家族は除く)
 - ・施設内で三つの密(密閉・密着・密集)を避けるよう心がけてください。(最低1mの距離を確保)
- 運動後
 - ・教室終了後に手洗いをお願いします
 - ・教室に参加した後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告してください。

検温 Check! 以下に当てはまる場合は、参加をお控えください。

① 37.5度以上の発熱がある	<input type="checkbox"/>
② 喉やのどの痛みなど発熱の症状がある	<input type="checkbox"/>
③ なるる (嘔吐・下痢) 発症している	<input type="checkbox"/>
④ 結核や肺炎の発症がある	<input type="checkbox"/>
⑤ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる	<input type="checkbox"/>
⑥ 新型コロナウイルス検査陽性とされた方との濃厚接触がある	<input type="checkbox"/>
⑦ 過去14日以内に海外から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある	<input type="checkbox"/>

令和4年度の案内チラシ
 裏面には、コロナ感染防止対策等の注意事項をまとめ、参加者の安全安心に努めました。

3

子どもの体力が向上 地域の絆づくりで成果も

異年齢の子どもが集う開放型ACP

参加対象が、2～8歳と幅広く、鬼ごっこなどルールがあるプログラムは不向きのため、開放型のACPを実践しました。カラートンネルで遊ぶ幼い子どもや竹馬遊びの小学生など各コーナーで発達段階に合った運動遊びを楽しみました。保育所や幼稚園・学校とは違った異年齢が集うことで、遊具を順番に使う子どもたちの姿、年長の子どもの幼い子をいたわる姿も見られ、子ども同士で思いやりの気持ちが育ちました。親子で新たな仲間づくりができたと思います。



写真左からカラーロープ、キャタピラー、カラートンネル、だるま落とし、ソフト跳び箱とウレタンマット



竹馬遊び
小さな子どもにとって、竹馬は総合的な運動能力が必要です。親子でチャレンジしてくれました

市の教委・スポ協の協力を得て3年継続

運営面では、当クラブの役員と大学生が運営スタッフに加わり、事業が円滑に進行できました。遊具は、京都府から子育て応援補助金等により購入することができました。市の教育委員会や市スポーツ協会にはチラシ配付やポスター掲示、安全対策ガイド作成などで協力いただき、コロナ禍で実施できない期間もありましたが、3年間継続することができました。また、保健師・薬剤師・保育士など専門スタッフは、研修会だけでなくイベント当日も参加し、助言（アドバイス）をいただきました。

保護者は運動不足の解消に

子どもたちは、体を使った運動遊びを体験し、親子で楽しく運動・スポーツに親しむことができました。また、子どもの体力向上のみならず、保護者の運動不足の解消や、スタッフや参加者との交流など地域の絆づくりの基盤ができました。

4

体力向上だけでなく非認知能力の向上も目指す

自発的な屋外での遊びにも力点

子どもの身体活動ガイドラインによれば、1日に総計60分以上体を動かすことを推奨しています。そのため、家庭や地域で遊びの場を整えるだけでなく、子どもが自発的に屋外へ遊びに行きたくなるような動機付けも重要です。

各種体験活動を通じて豊かな人間性を育成

子ども部会では、地域の子どもたちが「外あそび」に興味を持ち、地域の自然や文化に触れることができるよう、自然体験や社会体験などさまざまな体験活動のプログラムを企画しています。具体的には、令和4年度より、公園遊びを土台にしながらも、年間2回程度地元農家の協力を得て、竹林内で「たけのこ探し」や田んぼや畑での収穫体験など、生き物の不思議を体感しながら、子どもの豊かな人間性や生きる力を培い、体力向上のみならず、非認知能力を高める取り組みを予定しています。

(長五校区総合型スポーツクラブ 子ども部会・部会長 中小路 貴司)



竹林にて「たけのこ探し」。
農家の協力を得て、親子で野菜の収穫体験を企画。
今後、野外体験活動も充実したいと思います。

クラブプロフィール

設立年月日 平成22年7月31日

所在地 京都府長岡京市下海印寺東山1 長岡京市立長岡第五小学校内

運営 会員数16名(令和4年3月現在)、予算規模335千円(令和4年度)

地域の体育振興会など小学校区の各種団体と連携して活動しています。

特徴

- ・「スポーツフェスティバル」の開催
 - ・例年11月にスラックラインやウエルネスダーツ等を取り入れた体験教室の実施
 - ・「木(モク)スポ」毎週木曜日午後6～9時に、小学校体育館を開放してミニバレー、卓球、ファミリーバドミントンなどを実施
 - ・「親子であそぼう！キッズパーク」の開催
- 「だれもが、いつでも、どこでも、いつまでも気軽にスポーツを」のスローガンで住民ニーズや要望に応え、「ポッチャ」「ウエルネスダーツ」「スポーツ吹き矢」「スラックライン」などのニュースポーツにも取り組んでいます。
- 令和3年度文部科学省大臣「生涯スポーツ優良団体」表彰受賞

連絡先

〒617-0826 京都府長岡京市開田3丁目3-14 文京堂書店内

TEL 075-953-0225 FAX 075-955-4051

E-Mail bunkyodo@geisya.or.jp